

2013年5月

本期焦點

- 什麼是界線？
- 界線與家庭
- 如何設立界線

界線

阿嬌每天早上都在跟兒子搏鬥，兒子總要三催四請才不甘願地起床，拖拖拉拉地完成盥洗；吃早餐是另一個戰場。已經小學的他，吃早餐還要半小時，總到快遲到的最後一刻，才慌亂地出門…。

“阿祥，這個忙你一定要幫我…”阿祥是辦公室裡眾所皆知的好人，不論是不是他的業務範圍不論大小，找他幫忙從不拒絕。但沒有人知道，阿祥從不想答應這些要求，他的女朋友已經為了他老加班臨時取消約會而鬧分手…。

一下班，婷婷就接到花花的電話。花花每次打來都沒好事，總抱怨著所遇到的事情。看在多年的交情，婷婷也不好拒絕花花。讓婷婷不能平衡的是，每當她想向花花訴苦時，花花都岔開話題或拒絕她…。

什麼是界線？

上述的例子看似不同的情境，但問題都是「界線」出了問題。界線是用來區隔自己與他人、過濾使人與人健康合宜的互動，將有害的互動阻擋，使人知道什麼是、什麼不是屬於自己須負責的。界線不是自私，而是讓人在合理範圍內幫助他人，避免由於為他人承擔過多責任，或使他人過度依賴而耗竭自己。

界線與家庭

界線的問題往往始於家庭，父母若總是忽視或想改變孩子的意願，孩子難以培養自主能力及責任感，迷失於追求他人的認同或放縱自我習慣，或勉強自己以迎合他人，失去人際間適當的界線。若父母本身的界線與規則不清楚，孩子也難以學習到規矩與責任。上述第一案例的阿嬌在面對兒子的行為時，應堅定她的立場，讓兒子為自己做決定，但同時也要他為自己的決定負責。「你可以選擇慢慢來，但趕不上校車你要自己走路上學…」並徹底執行。當父母能設立清楚的原則及界線，孩子才能有遵循的規則來培養責任心及自制力。



資料來源：

http://www.3987.com/desk/wall/1707_5.html

人際問題常是家庭關係的投射，在改善界線問題前，先檢視一下你與家人的互動：在家庭裡，是否有些「應該…」或「不能…」等教條？或者，你是否總在為某人或某些事負責任？想一想這些事情的背後是否總隱藏著某些擔心或恐懼，包括：害怕失去愛或害怕被遺棄、害怕他人憤怒、怕寂寞、害怕失去自己內心覺得好的一面、愧疚感、認為要回報他人、尋求贊許、過於同情別人的損傷。若你常有上述感受，這樣的動機很可能也出現在家庭以外的人際關係中，習慣於因恐懼或未滿足的需要而迎合別人，壓抑心中真正感受。很多人也誤認為願意讓他人越過自己的界線是一種愛的表現，但一段真正愛的關係應是能誠實溝通心中真正的感受，而非總是壓抑或掩飾自己，害怕自己真正的想法會使對方不悅，在真正的愛裡是沒有懼怕的。



資料來源：

http://news.takungpao.com/fk/focus/2013-01/1264785_7.html

如何設立界線？

界線問題的解決方式絕對不是期待他人改變，而是由為自己設立界線開始。他人也許因你設立界線而生氣，但你可以選擇不被那怒氣影響；也就是說此時對方的怒氣並不是你的責任，這怒氣也表現了對方的界線問題可能是不懂得尊重別人，而他的情緒以及界線問題都不是你該承擔的。本文一開始所舉的例子阿祥，如果同事因他拒絕幫忙而生氣，阿祥並不需要為此而感到愧疚，因他所要求阿祥做的本就是該自行負責的；阿祥的拒絕也提醒了同事該尊重他人的界線及保持良好的工作習慣。以長遠的角度看，阿祥的拒絕反而會為他的同事帶來益處，同時也改善他的困擾。

婷婷在面對花花不對等的友誼時，則顯示界線中表明態度與規範的重要。界線的其中一個功能是讓他人了解我們的立場與限制，知道如何與人相處，免去不必要的衝突與誤會。婷婷可適當地表達她的感受：「花花，我很高興你常常會想到我並且跟我分享你心裡的話。不過我也真的很希望在我困難的時候你也能聽聽我想說的，不要岔開話題…。」花花也許會不悅，但每段關係裡雙方都應尊重彼此、相互付出。

對原本界線模糊的人來說，設立規範、表明態度常常具有一段陣痛期。他們在做出不一樣的回應之前常有許多的害怕和負面想像：「萬一他因此跟我絕交…」，「萬一他因此找我麻煩…」，「萬一…」。此時可學習用愛心與同理心回應：「我了解你因我不能幫你而生氣，我很抱歉，但除了幫你做之外，有其他的方式可以幫你嗎？」鬆動你的拒絕並不會為彼此帶來益處，但你可以在界線範圍內提供另一個選擇，對方也能更加了解你的原則。

最後，若你實在沒有勇氣對那個老是越界的人做出改變，那麼就找個你可信賴的人將你的困擾告訴他，並且讓他與你一起「演練」設限的對話。當你在練

習的過程說出這些話，你也會漸漸地能夠接受這些話語，有助於消除內心的恐懼。請記住，唯有主動去做些什麼，事情才會有所改變，為自己好好設立界線。

資料來源：

亨利·克勞德 & 約翰·湯森德 (2001). 過猶不及：如何建立你的心理界線 (蔡岱安譯)。台北市：道聲(原著出版於 1992).

亨利·克勞德(2011). 為工作立界線--成就工作與美好人生的雙贏策略(平山譯)。台北市：校園書房(原著出版於 2011).

(心理諮商輔導中心 黃照馨編)

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

