

2015 年 3 月

本期焦點

- 認識人際界線
- 了解界線對人際的影響

欸，你超線了！【淺談人際關係的界線】

仔細回想，是否身邊總不乏聽到有人在抱怨，說著哪個人又踩到了自己的哪個點，說了那些不中聽的話，或做了哪些讓自己不舒服的事情呢？有時常想說，反正都朋友嘛！其實沒必要為了這些小事鬧翻，忍忍也就過去了，但似乎對方往往不會因此就懂得收斂，有時反而更變本加厲，直到惹惱了人，再用一句無心的「我只是開玩笑嘛！幹嘛那麼認真！」帶過，而難保下次這個人會不會又心血來潮再來一次「開玩笑」。

不論是有意無意，這樣的模式都會一再地阻礙人與人好好建立關係與相處的機會，彼此可能因此而有誤會、交惡，甚至大打出手，也可能因此而產生人際霸凌，許多難以收拾的局面，往往就是從一個小小失誤所開始。

人際間其實存在著一個界線，它可以保護我們不受到他人過度地侵犯，且維持自我的意象，在人際關係中扮演一個重要的角色，這次，就讓我們來認識一下這個微妙卻又影響甚遠的人際界線吧！

界線，指的其實就是自己個人的世界，它定義了你是誰，你的世界到哪裡，而他人又是從哪個地方開始進入你的世界；例如，當我們說我們要什麼或是不要什麼，我們贊成什麼或是反對什麼，喜歡什麼或是討厭什麼，什麼是我的或不是我的，其實就是在樹立我們自己的界線，它幫助我們在人際中有所定位，也保護個人不受污辱與傷害。

界線不明確的人，往往難以讓人或讓自己確定自己的觀點、感覺、感情、信仰等，也因此容易受到別人的要求所控制。有時人因為害怕自己被標籤為意見多或難搞，常會拖延，不對抗、不設界線，不去面對麻煩的對談，像是「現在跟她說也沒用，以後再看好了」、「都可以啊，我沒意見」等，表面上看似處於一個彼此友善的對話以及相互認同，實際上卻是忽略自己的感受或刻意避免衝突，使得個人在互動時容易受到委屈、被壓迫。

多數人認同他們自己需要重新掌控自己的生活，尤其是懂得什麼

時候去拒絕別人，以免讓自己負擔過大而出現彈性疲乏的情況，例如，可以試著這樣告訴對方「我知道你有你的考量，但我很希望你同時也能聽聽我的想法」、「很抱歉，關於這個部分我可能沒辦法幫忙，有什麼是我還能幫得上你的嗎？」、「關於這個問題我現在無法馬上回覆你，可以等我好好思考過再跟你說嗎？」，跟對方找出更健全的親密模式與溝通方法，以增進彼此良好的互動關係；尤其是在艱難的關係與情勢下依舊能站穩住腳，堅持自己的立場和價值觀，阻止別人得寸進尺，侵犯個人的時間與空間等，也許對方會因此不悅，但對方的情緒並不是我們所要承擔的，那不是我們的責任，若是對方因此跟自己發脾氣，這就是對方不尊重你的界線問題了，畢竟，你只是說出自己的「需求」、「能或不能」而已，這樣的方式，也提醒對方應該尊重彼此的界線，讓他人自己負起責任。

然而，當人們在人際關係中有過太多不好的摩擦或經驗時，可能會開始避免衝突與對抗，不願再說真心話；他們害怕失去與對方的關係、害怕成為對方憤怒的對象、害怕傷到對方、以及被對方當壞人。此時要去設立規範與界線，也許會有一段陣痛期，此時可嘗試多用關懷與同理心去回應，「我知道說這個可能會讓你不悅，我很抱歉，但我希望你能了解我的感受」或是「如果你因為我不能幫你這個忙而生氣，我能了解也感到抱歉，但有其他什麼是我還能幫你的嗎？」，過度地避免衝突或是迎合並不會讓彼此關係帶來助益，但你可以在人際範圍內提供別種選擇，也讓對方了解自己的原則。

與人相處時，隨和不代表沒有原則，有界線也不代表難搞龜毛，懂得適時地掌握界線，告訴他人自己真實的感受，可以幫助他人更了解自己，免去許多不必要的困擾或傷害，也能在彼此的關係上有所改善，更重要的，人們需要學習去確定自己的感受，在遇到事情時，試著去思考「我感到…是因為…」，為自己的情感負起責任，以及去了解對方的感受，尊重彼此的界線，停止那些不受歡迎的舉動，讓自己及他人都能維持最舒適的個人界線及良好的關係。

參考資料

盧宜蔓(2010)。人際關係與人際界線。諮商與輔導，298，P2-4。

東華大學 心理諮商輔導中心

實習心理師 劉浩維

[歡迎與我們聯絡](#)

[聯絡電話：\(03\) 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](http://www.pcc.ndhu.edu.tw)

[電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)

