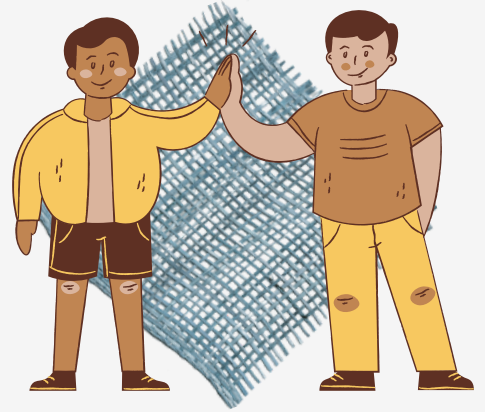


人際大哉問 HOW? 如何建立人際界線

我們很好，但需要一些距離

撰文者：林以婕 實習心理師



在面對人際壓力與衝突中，你有慣性使用以下方式嗎？



討好型

避免衝突、迎合他人

「你想要怎樣我都可啦，
我配合就好～」



指責型

推卸責任、要求服從

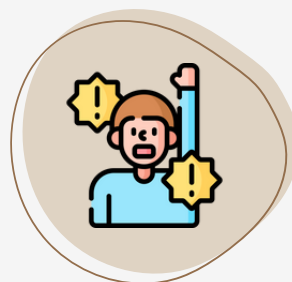
「你有事嗎？這樣也能搞
錯！」



超理智型

過度客觀、據理力爭

「我不是在罵你，我只是
就事論事。」



打岔型

避重就輕、岔開話題

「不要這麼嚴肅啦，我們
去吃點東西好不好？」

無論你是哪一種型態，都是我們想在人際關係中保護自己、維護自尊與價值，以及避免讓自己受傷的方式。



如何建立健康的人際界線？

「健康的界線」是指在**維持與他人的關係下，能保有自己的空間，以及尊重他人**。不用刻意的討好、委屈或武裝自己，但要知道自己的界限在哪、怎麼做才能讓自己在人際關係中舒服與自在。

TIPS!

摘自《心理師的心靈雞湯#5》

一、了解自己的需求：

了解自己在關係中在乎什麼？期待什麼？希望被怎麼對待？什麼事會讓你感到被尊重？

二、表達自己的需求與限制：

當你察覺到自己的不舒服時，能以溫和的態度與方式說明自己的需求與限制，以及試著向對方說不。

三、從信任的對象開始練習：

一開始要在每段關係裡都設立界線，可能會感到不安或困難，建議從身邊親近與信任的對象開始練習。

當你開始練習學著說「不」、學著重視與保護自己的感受時，難免會有點尷尬、有點害怕，甚至覺得自己「是不是做錯了？」那些不舒服其實都是一個提醒訊號，而願意尊重你界線的人，才是你值得珍惜的夥伴~

參考資料：

顏欣怡、卓紋君 (2020)。Satir溝通姿態之反思暨台灣人人際溝通量表之修訂。中華心理衛生學刊，33(4)，381-415。[https://doi.org/10.30074/FJMH.202012_33\(4\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.202012_33(4).0003)

紀皓庭(2024年6月21日)。心理師的心靈雞湯#5找到自己的邊界感、建立健康的人際界線。台北市政府衛生局。https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=117760319DAB664F&sms=0D9C3FAA1367281C&s=8D0B737F36B2426C

~~屋頂上的家 學生輔導中心~~

和平大樓5樓 (02) 6621-5550

週一至週五 早上8:30-12:00 下午13:30-17:00