



# 輔導專欄－健康的人際界線



人際界線指的是關於情緒上、肢體上與人之間會感覺到舒適的距離。還不清楚界線的人，可能會對於如何保持和其他人之間有合宜的距離，同時維持著彼此的關係感到困擾。設定合宜的人際界線，我們能更好的在關係中維持親密與自主的平衡。以下提供鬆散與嚴格的人際界線向度協助您評估自己的人際界線狀態，同學們也可以參考建立健康人際界線核心觀念，幫助自己找到關係中自在的距離。



太鬆散 V. S. 太嚴格  
人際界線

## ★建立健康的人際界線核心觀念

1. 你要清楚自己的底線，並主動提起溝通，不用板著臉孔，但態度一定要堅定。
2. 你無法幫忙，不是你的錯，你不想要就直接拒絕。
3. 不需要每件事都給出理由；你不需要給出一個令人滿意的說法。

## ◎太鬆散的人際界線

1. 因為害怕被拒絕、被別人討厭/生氣，而無法說「不」。
2. 對自己的定位不清楚，而讓別人替你決定，你是誰/你要做什麼。
3. 把別人的問題，當做自己的問題。
4. 在關係中，太快揭露太多關於私人的資訊。
5. 對於被忽略、被不合理的對待有很高的容忍度。
6. 將自己的需求、感覺，放在後面，先考慮別人的需求。
7. 覺得要對別人的健康、快樂負責，卻忽略照顧自己。
8. 為了避免與人衝突，對於自己的價值觀有所妥協。
9. 當別人測試你的底線時，放棄堅持自己的界線。

## ◎太嚴格的人際界線

1. 太常說「不」，尤其是有人想要進一步認識你。
2. 藉由忙碌的工作、連絡不到人等方式，避免與人親近。
3. 你對於別人的親近感到害怕，同時或許也對關係中被拒絕/被拋棄感到不安，因此對大部分人都敬而遠之。
4. 你很少與人分享個人資訊。
5. 沒有幾個很好的朋友。
6. 很少要求別人幫助。
7. 如果與自己的界線有衝突，你不會去尊重別人的界線。
8. 你不想涉入其他人的問題。

如果在生活當中，發現特別在一些人際情境中容易待不住，不妨先保持一個安全的距離，靜下心來想想，是否內在不同的部份，對於這樣的人際界線感到不安，有沒有什麼是可以改變，讓自己可以感受到舒服的距離或互動。

