

# 拒絕好困難？！

## 學習設立自我界限

輔導老師，您好：

我認為自己不太會拒絕別人，只要不是太困難的事情，或不會不合乎道德的原則，我都會答應。可能也因為這樣我的同學會很依賴我，無論是課業或報告製作上。原本我覺得多做一點沒關係，結果反而讓大家覺得只要有我，自己就什麼都不用做，想到真的很生氣，又不知道該怎麼做比較好。希望老師能幫幫我，怎麼樣才不會壞了這些關係，還能讓自己不要總是那麼吃虧。

By 想很多的小智

親愛的小智，你好：

謝謝你的來信，從你的文字中我看到小智好在意別人的看法、好擔心破壞關係，然而讓同學在課業上搭便車的行為又讓你感到很不公平。其實我很欣賞小智想要打破困境的勇氣，為自己的委屈抱不平是件不容易的事，接下來讓我們來看看如何讓你不再那麼困擾，也想想如何表達自己的想法。

### 自我界限

「自我界限」能幫助我們在人際關係中有所定位外，也保護個人不受到傷害。若沒有明確界線的人無法確定其觀點、感覺、感情、信仰，很容易被別人的要求所控制。許多人選擇拖延、不對抗、不面對棘手的對談，表面上處於友善的狀態，實際上卻是壓抑自己、避免一切衝突，以致於在與人互動時感到委屈或被對方迫害。因此，當你能清楚感知自己情緒，並學會說出來，並且能為自己的行為負責，便可以擁有清楚的自我界限，也能免於對別人予取予求或對他人要求難以拒絕的窘境了。

### 開始自我覺察

1. **傾聽內在聲音**：是否有感覺不勝負荷、對來求助的人感到厭煩或避免互動，誘惑是時常感到疲憊，沒有留時間給自己等情況呢，這些都是身體向你發出的求救訊號，希望你看到自己的辛苦與疲憊。
2. **敏察感覺與情緒**：接著想想過去在分組報告中的感覺與情緒。是因為同學把工作丟給自己而生氣或委屈嗎？還是有其他的感受，如果拒絕獨立完成報告，背後會有什麼樣的擔心呢？
3. **想像理想的我**：想下一下理想中的自己是怎麼樣子？能夠勇敢而堅定地邀請同學一起完成報告呢？或是有其他的樣貌？

將以上三點想法與感受整理起來，就能更清楚、具體的知道如何設立自己的界限。

### 為自己發聲

- **主動溝通**：透過「我訊息」的方式表達你的感受，包含：**描述個人感受、客觀描述事實、具體希望對方怎麼做**。如：我覺得很不公平，因為報告都是我一個人做，我希望大家能一起完成作業。
- **停頓**：當他人提出超出界限的要求時，先不要急著答應對方，嘗試先停頓一下再做決定。這個小小的沉默其實已經表示你的為難，對方也會在停頓的時間反思自己所提的是否太過分。
- **「不」加上「但是」**：直接說出「不」可能有些困難，若透過一個「但是」來表示你能提供的其他幫助，就會讓對方的心裡感覺好受很多。如：「我不能幫你做報告，但是我們可以一起做，中間有不懂的地方可以一起討論」。

一開始要拒絕他人一定很不容易，以上的小方法提供給小智，希望這些能夠幫助到你，如果你也遇到和小智類似的困難，也歡迎你來諮商中心找老師們談談喔~

參考資料：盧宜蔓(2010)。人際關係與人際界線。諮商與輔導，298，2-4。

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間