

# 學習建立「防護罩」 在關係中保護自己

輔導老師，您好：

我是大二的阿銘。因為個性隨和我在班上跟同學們相處的都還不錯，但是最近我發現同學們對我的態度有點「隨便」。在分組討論報告時他們會說「啊!這個工作就給阿銘好了反正他都可以」或是「不用問他啦反正他沒有意見」，在討論作業的內容時當我提出自己的想法也會直接被同學所無視。類似情況越來越頻繁我也試圖表達想法，同學卻認為我大驚小怪。我真的不知道該怎麼辦了？

大二的阿銘

.....  
親愛的阿銘，你好：

謝謝你的來信，想告訴你任何的想法或是感覺都是應該被看見而且重視的，不用因為別人的話語而去懷疑自己。信中提到你是個隨和的人，看了你的描述我不禁想問，比起自己你是否更在乎他人呢？即使自己不願意或沒有特別提出想法，仍選擇用和緩的方式表達，而造成大家對你的態度讓你感受到被無視和隨便。剛好藉著這次機會讓我們談談甚麼是「界線」。界線有許多的形式，你可以把它想像成一個「防護罩」，它幫助你區分出了自己和他人，讓你能為自己選擇並負責，而不是過度替他人承擔。

## 界線的迷思

當聽到界線時腦海中可能浮現許多的想法，例如：「這樣我會不會太自私了？」，「這樣做真的有用嗎？」等等。因為設立界線可能不是我們習慣的方式，所以容易有誤會和不理解，會誤認為界線就等同於要求別人或是威脅別人，但這些都是錯誤的觀念。

## 界線的功能

界線能幫助我們確定自己應該承擔的責任。一個有清楚界線的人會知道自己想要成為什麼樣的人，也清楚要付出什麼樣的責任才可以達到目標，能夠在過程中確認自己的安全感。面對不合理的要求或是可能危害自身需求時可以適當地拒絕，因為我們清楚自己的需求是甚麼。

## 如何設立界線

心理學家 Vicki Palmer 的研究提到了設定界線的四步驟

- 1.釐清需求和感受、
- 2.確認自己的界限、
- 3.落實自己的界限、
- 4.對界線進行微調。

一

**釐清需求與感受：**  
先覺察自己在意、想要的是什麼，並留意內心的感受，釐清自己真正的需求，才能夠幫助我們設立出正確的界線。

二

**確認界線：**  
要將界線具體化、明確化，從不同方式中找到最適合自己的方式，幫助你做出清楚的選擇。

三

**落實界線**  
實際行動維護界線，例如遇到別人越界時，可以提前思考應對策略，讓界線更有效。

四

界線是有彈性的應該隨時間或情境調整避免僵化，這樣可以幫助我們維持良好的人際互動。

擁有界線可以讓我們在人際互動中更加自在與輕鬆，甚至獲得尊重。但設立界線是需要練習的，這個過程難免會遇到挫折或是困境，如果還不是很清楚歡迎來到諮商中心與老師們討論。