



做人不要太超過餒：談談人際界線

在生活互動中，我們常遇到令人不適的時刻。或許是父母的一句：「你是哥哥姐姐，要讓著弟妹啊」；或者是旁人隨口說：「做人別太計較，又不會少一塊肉。」面對這些要求，我們往往選擇忍氣吞聲，卻在委屈求全中忽略了自己的需求。我們常覺得自己渺小，在「擔心破壞關係」與「渴望被尊重」的矛盾心態中反覆橫跳。然而，正是這些不舒服的感受，給了我們一個契機去覺察：我的人際界線到底在哪裡？

什麼是人際界線？

人際界線 (Personal Boundaries) 是一條劃分「我」與「他人」的無形界線。這條線以自身的感受為基準，讓我們決定誰能進入、能進入多少，藉此守護內心的安全與舒適空間。每個人的界線受成長經驗與價值觀影響而各異，因此，理解彼此的差異並學習尊重，是成熟關係的起點。



如何建立舒適的人際界線？

- 釐清感受，接收警訊：** 界線被跨越是必然發生的，關鍵在於當下的主觀感受。當不舒服的感覺出現時，它可以視為一種「界線受侵犯」的訊號。我們可以從這份感受出發，去調整與他人的互動距離。
- 拒絕不是惡意，而是對自我的誠實：** 許多人害怕設立界線是因為恐懼被討厭。但換個角度想，界線不僅是讓別人知道如何與我們相處，更是讓我們清楚自己想要被如何對待。拒絕不合理的要求，是對自己生命主權的誠實。
- 練習表達，捍衛權利：** 表達的目的是讓對方知道你的邊界所在。只有我們能為自己的需求發聲；而捍衛界線，不只是社交技巧，更是我們生而為人最基本的權利。

