

# 一步步建立人際界線

## —說「不」是需要練習的

<人際關係系列文章>

柯幸如 駐點心理師

人際關係的美妙就在於它的多元、豐富性，與不同人的人相處總能激盪出不同的火花；但同樣，人際關係的辛苦也在於它的多樣化，沒有固定的公式、模組可以套用，也因此設定「適合自己」的人際界線是非常重要的。正如先前的文章所述，人際界線能保護我們在人際關係中不會過度的付出、將有限的時間留給自己、照顧自己，同時也能與他人保持適切的距離。

建立人際界線的首要任務，就是停下來與自己對話，就像在《你知道人際界線嗎？》一文中提及，思考目前的人際關係狀態，有沒有誰(Who)以及什麼(What)讓你感到疲乏、情緒波動？如果有，那就能繼續延伸思考，你自己所期待、需要的人際互動方式為何？你特別想要界定出的界線是時間？金錢？態度？還是什麼？當我們展開這一系列的思考，人際界線就已經開始形成，也意味著我們願意練習將自己放在首位來考慮，再次強調任何人際關係都需要人際界線。

### 1. 具體、明確的設立界線

人際界線是我們的保護網，所以我們除了進行上述思考之外，也需要將這些思考，漸漸聚焦為能夠被遵守的限制，並且是要足夠清楚、具體，並且可以遵守的規範。例如：

- ▶ 希望每天有一個小時的 me time，不論是誰都不能打擾或中斷自己
- ▶ 希望同事不要再替自己決定要不要加班或休假
- ▶ 希望室友不在未經同意下使用自己的東西。

### 2. 設想越線的後果

接著，我們需要決定當有人越過界線時，會發生什麼事情？如果不會產生一些後果，那這條界線就無法達到保護我們的作用，例如：

- ▶ 當同事又替我們決定事情，我們會直接拒絕嗎？還是表達不滿？
- ▶ 如果室友瘋狂抽取我們的衛生紙，我們會將衛生紙拿回來？還是請室友自己買一包？
- ▶ 若 me time 被打擾，我們會直接拒絕對方？還是選擇鎖門或戴上耳機？

### 3. 捍衛界線

一旦我們設立了一個界限，捍衛這個界限的長期工作就開始了，因為建立界線不是一蹴而就的事情，縱使我們已經好好的跟其他人說明界線及需要，他們還是有可能越界，無視我們釋放的訊號，遇到這樣的狀況，我們或許會出現退讓或委屈自己的想法，例如：「算了，他就是這樣、算了，衛生紙也沒多少錢。」但這時候，其實是我們需要為自己、為界線勇敢堅持的練習機會，若我們能一次次的練習保持界線，溫柔卻堅定的拒絕他人看勉強我們，同樣也就是一次次地在讓對方知道，設立這條界線，我們真的是認真的。

#### 4. 保持一致並習慣邊界

維持界線的重要原則，就是我們的界線不會隨著時間的推移而改變，如果室友今天不能不經同意使用衛生紙，明天也就是如此，爾後的每一天也都是；另外，我們的界線也不應隨著心情而改變，如果心情好室友就可以隨意抽取、心情好則不行，那我們的界線就很難被其他人理解，也無法期待他們能夠遵守，就像培養一種習慣一樣，需要一致的對待自己、對待他人，不僅僅是我們在練習說不、練習習慣設立界線；同樣的，身旁的人也在學習與你的界線相處，倘若我們任意地改變規則，那很可能所有人都會感到困惑，並且，此段人際關係又會再次回到原點。

#### 5. 定期檢查

開始執行界線的維護之後，一方面我們需要常常去檢視自己是否有守住界線，是否在無意間又退讓或委屈自己，抑或是為了要捍衛界線而適得其反；另一方面我們也需要常常與自己說話，在面對人際關係及設立界線時，勢必會累積不少壓力與挫折，適時的給予自己肯定，並與信任的人談論心情，都能幫助我們在這不容易的過程中一點一點的慢慢堅持。當然，如果他人遵守了你的界線，也不要忘記給予他們肯定的回饋。例如：

- ▶ 謝謝妳願意尊重我的意願，而不是直接決定事情
- ▶ 謝謝你給我一小時的時間好好休息，而沒有打擾我

設立界線真的不是件容易的事情，往往我們會因為拒絕別人而感到罪惡感，會認為保留資源給自己是自私，不體諒的，如果有這些感受、念頭浮現，我們可以先謝謝自己，因為這意味著我們開始思考，並重視自己的需要與限制；其次，設限並非自私自利，相反的，是替人際關係注入新的養分，因為沒有任一段關係可以永遠忍耐與付出；也沒有任何人需要去迎合另一個人的所有需求，人際關係是透過互動而來，彼此的尊重、理解與協調，才會是關係長久經營的健康策略，先把自己照顧好，我們才有力氣照顧別人。

## 參考資料

1. Lpc, T. G. (2014, July 25). Psychology Today.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/constructive-wallowing/201407/6-tips-setting-better-boundaries>
2. Megan, C. D. (2021, December 20). Psychology Today.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/real-women/202112/how-set-effective-boundaries>