

# 人際互動的界線

## 自我保護

與

—嘉義縣學生輔導諮商中心



## 嘉義縣學生輔導諮商中心



- 提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
- 學校轉介後提供學生輔導諮商服務
- 學校在遭遇重大危機事件時，  
提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

電話：(05) 2949193、0972-924-336  
搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心

## 2. 讓子女在親子互動的過程中

### 感受到被尊重

家長如能以較對等方式與子女溝通，對子女的想法予以尊重，以及給予子女有拒絕家長建議的機會等，從而協助子女形成他人與自我的界線、讓子女保有個人主體性。這些家庭親子互動經驗有助於子女與他人形成健康的人際關係模式。

## 3. 提供人際互動及

### 網路使用的相關知識

- 選擇公開場合、非單獨相處的情境
- 若有不自在的感受，向對方表明
- 藉故離開，向其他人尋求進一步的協助
- 在任何情境下，以確保自身安全為優先
- 將事情告訴信任的老師、朋友或家人
- 若需在網路上提供個人資料，先與家人討論
- 尋求iWIN（網路內容防護機構）的協助

## 4. 對話的基礎是關係，

### 實踐的基礎是練習

若子女能與家長形成安全信任的親子關係，以及在面對較具有權威的家長能有表達拒絕的機會，子女也比較願意將家長分享的知識內容聽進去、以及提高子女在其他場合，面對較有權威者（如：教師、學長姐、長輩），仍能適時表達自己意見的可能性，將學習的知識實踐在日常生活中。

## 界線是什麼？



界線，可以理解為辨別領域、劃分歸屬的邊線。如同生活中我們會有一套劃分公私領域的標準、讓私人的生活不被工作打擾，人際互動的界線，則可以幫助我們保有自我、維持個人的完整性，這包括身體界線及言語界線。

### 認識自己的人際互動界線 —從感覺出發

人際互動的界線，是個看不見、摸不著的一個抽象概念。然而當他人超過此界線、踰越到個人私有的領域時，我們或許會有一些「不自在」的感受，可能是感到生氣、可能是想要離開現場，也可能是身體僵硬、腦袋一片空白等情況。

當我們能有意識的知覺到自己的感覺時，在稍微緩和自己的狀態後，則可以試著回想當時的情境資訊，如：在什麼時候、什麼地點、有哪些人、發生那些事情、事件發展的過程是什麼……等，然後思考如果再遇到類似的情形可以怎麼做。

## • 身體界線

個人的身體界線，會隨著身體部位及人際關係的不同而不同，如：私密部位較其他身體部位更具隱私性，陌生或疏遠的人也更常讓人保持距離。雖有上述的基本原則，但個人當下的主觀想法或意願，則又更優先於這些原則，如：即便彼此有婚姻關係，其中一方若已拒絕某形式的身體接觸，漠視其意願仍屬違反身體自主權的行為。又如肩膀、手臂等非私密部位，如果被碰觸會感到不適，一樣是有表達自己意見、拒絕對方的權利。身體自主權與個人意願的關係密不可分。

## • 言語界線

身體的界線在認知上或許較直觀與容易被理解，而言語上的對話則否。像是在某些社交場合中，不適切的話語可能被解讀為：說這些話的人只是個性比較大喇喇、講話比較直接，只是開玩笑、又不會少塊肉，甚至指責抗議的人「沒幽默感」等情形，將問題及責任轉嫁到受害者身上。然而在人際互動過程中，彼此的感受與想法都是需要被重視的，是需要時間進行確認，以及需要關係中的每個人都是感到舒服與自在的。如此，形成健康的人際關係，讓每個人都能從中受益。

## • 數位時代的網路人際互動

網路上的人際互動，具有匿名性、易跨越時間與空間限制、資料傳輸迅速及難以完全消除等特色，如果網路使用者不熟悉相關風險，就可能被有心人士利用，例如：輕信他人編造的不實網路形象、遭受威脅或利誘等因素，將自己的個人資訊、私密照片或影像傳送給對方等。

### 如何在人際互動中 建立界線、保護自我？

—從家庭中的日常親子互動做起

#### 1. 親子關係的建立及維持

如果家長想分享自己的想法給子女，一個前提是子女願意聽。因此我們不難想見，這其實是需要有良好親子關係基礎的。同時，這也需要透過對子女日常生活的關心與問候，逐漸累積成，如：留意子女與老師、同學們的相處情形，或是假日安排親子可以共同參與的活動等。

今天在學校過的怎麼樣？

這個禮拜週末我們一起去烤肉如何？