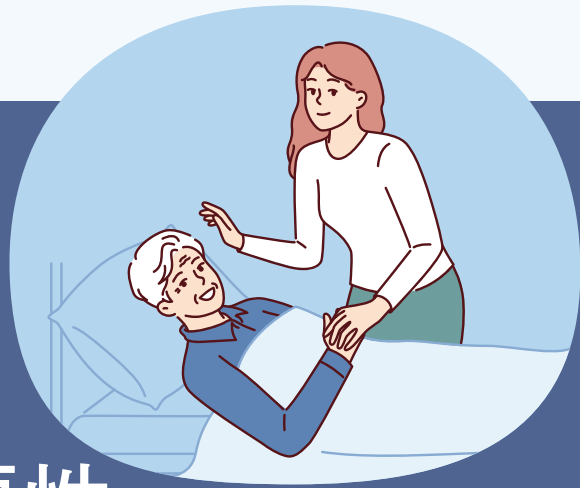




當體貼變成負擔 談個人界限的重要性

下班前，同事臨時請小陳幫忙完成一份報表。雖然自己手上的工作早已排滿，他還是笑著答應：「沒關係，我來處理。」回到家後，小陳一邊加班、一邊懊惱，心裡忍不住想：「為什麼每次都是我？」但隔天遇到類似情況，他依然無法拒絕。

阿美經常幫忙照顧父母、接送孩子，假日時還得處理親戚拜託的大小事情。每當她想休息時，總會聽見「都是一家人，不要計較」這句話。久而久之，她愈來愈疲憊，也開始對家人感到不耐煩，卻又因為自己的情緒而感到愧疚。

上述的例子，是否讓你感到有些熟悉呢？明明已經感到疲累，卻總是不好意思拒絕別人；明明心中有不同的想法，卻習慣先滿足他人的需求。許多人以為這樣是體貼、為他人著想，卻在不知不覺中忽略自己的感受，甚至逐漸失去真正的需求與界限，讓身心慢慢累積壓力與疲憊。因此，若能適度建立健康的個人界限，不僅不是自私或冷漠，反而有助於在照顧他人的同時，也能尊重自己的感受與需求，進而維持更平衡、穩定的人際關係。

什麼是健康的個人界限？

個人界限是指一個人對「自己能接受到什麼程度」的認識，包括自身需求、情緒承受範圍，以及在什麼情況下需要明確表達拒絕，讓互動維持在彼此都舒服的位置。

每個人的界限並不相同，有人特別在意身體距離，有人則對情緒比較敏感。然而，在實際生活中，許多人卻常常「做不到」或「守不住」，久而久之，便逐漸失去了清楚的界限感。

文 / 馮思澄

國泰綜合醫院神經內科臨床心理師

為什麼難以維持個人界限？

究竟有哪些因素會影響一個人設立界限的能力？以下整理出幾種常見的因素：

1. 內疚感：內疚感是指當行為與內在期待或他人期待不一致時，所產生的情緒反應。例如，當親友提出請求，即使超出自身能力範圍，也可能因不忍拒絕而勉強答應。
2. 羞恥感：羞恥感不同於內疚感，它較常與「自我價值」有關。

有些人會認為自己沒資格為自己爭取權益；有些人則認為拒絕他人或提出需求是不恰當甚至丟臉的行為，因此傾向壓抑自己的需要，長期下來也容易削弱界限感。

- 3.過度承擔與掌控：當一個人習慣掌控所有事情時，可能會認為「自己做比較安心、比較不會出錯」，因此較難信任他人或接受協助。這種高度控制傾向，也可能使個人難以適度的放手。
- 4.過度追求他人認同：當一個人長期習慣把「不要讓別人失望」放在前面，拒絕就容易變成一件很困難的事。這類人往往容易將他人的情緒責任放在自己身上，而形成過度付出的互動模式，使個人界限逐漸不清楚。
- 5.迴避人際衝突：有些人對人際衝突感到不安，因此習慣透過壓抑自我需求，來換取暫時的和諧。然而，長期壓抑自身需求，可能讓他人逐漸習慣你的退讓，甚至將其視為理所當然，當日後嘗試改變時，也可能引發新的誤會或摩擦。
- 6.害怕遭到他人報復：這種情況常見於權力不對等的關係中，例如高壓的職場環境或具有控制性的人際關係。當個人感受到拒絕可能帶來負面後果時，往往會選擇順從，以換取安全感。

以上這些因素，往往會使個人在關係中逐漸忽略自己的感受與需求，長期下來，可能對心理與生活造成不同程度的影響。

如何建立更好的個人界限？

個人界限並非一成不變，也並不是難以改變的能力，而是在一次次觀察自己、調整回應之後，慢慢形成的。以下提供幾個簡易的方法來協助大家建立界限：

檢視自己對「責任」的期待

首先可以先覺察自己是否對責任有過高的期待，例如：

- 是否經常認為自己應該為他人的情緒/行為負責？
- 是否習慣為他人的決定或後果收拾善後？
- 是否因害怕造成他人困擾，而不敢提出需求

或尋求協助？

- 是否對自己過於嚴苛，總是優先滿足他人？

若上述情況經常出現，可能代表對自我有過度的期待，容易增加心理負擔。適度的調整自己對責任的期待值，是建立個人界限的第一步。

允許自己經歷不適感

在開始拒絕他人或建立界限時，內疚感、羞恥感或不安感往往會浮現，這是一種常見且自然的心理反應。此時可以先暫停一下，透過深呼吸或短暫思考，提醒自己建立界限的初衷，是為了維持身心的平衡與關係的健康。

從小範圍開始練習

界限的建立可以從較小的情境開始，例如拒絕較低壓力的請求，或調整非緊急的配合事項，逐步累積經驗與信心。

練習溫和而堅定的拒絕

健康的拒絕並非攻擊，也不是退讓，而是清楚而尊重地表達自身立場。例如可以說「謝謝你對我的信任，但這次我可能無法協助。」

保持界限的一致性

若界限時緊時鬆，可能讓他人難以理解你的界限範圍，也容易增加後續的壓力與溝通成本，例如有人可能會帶著「碰運氣」的態度反覆接近你。因此，一旦開始設定界限，盡可能維持一致性，有助於建立穩定的人際互動模式。

適度重視自己的需求

設限不是把自己放得比別人重要，而是承認自己的需求也值得被看見。當個人的身心狀態穩定時，也更有餘裕維持長期且健康的人際關係。

學會說「不」，並不代表不在乎對方，而是把自己的限制也一併放進關係裡考量。當個人界限逐漸清晰，人際互動也能變得更穩定且健康。若長期出現難以建立界限並伴隨明顯壓力或情緒困擾，建議可尋求心理專業人員協助。