



# 峽客快報

107.03.20



## 校園廣播站

若有疑問  
請洽學務處生教組、衛生組

品德德目  
生命

106學年度(下)  
發行人：劉台光校長  
總編輯：王雯華主任  
副總編輯：洪菁穗組長  
主編輯：楊詩涵老師

### 班級秩序成績

- 1 710.803.805.807.  
907.911.919
- 2 702.709
- 3 707.812.904.915
- 4 713.817
- 5 717.808.906

### 班級整潔成績

- 1 702.808.914
- 2 704.814.904
- 3 706.815.903
- 4 703.801.912
- 5 705.813.909
- 6 710.819.917

## 界線，因關係而流動

作者：海苔熊

友情界線是浮動的，因為關係也不斷變化。

人際界線通常會展現在「生活風格」裡，心理學家阿德勒認為，一個人的生活風格就是他的人格，展現了某種生活方式，展現了自己是怎樣的人及人際界線，預選了某些人會與之親近，某些人不會。以藝人黃梓茵（LULU）和林志玲為例，就給人很不同的印象。



如果我們來到一個新環境，認識了幾位朋友，我們是怎麼決定誰是點頭之交，誰是好朋友的呢？

### 1.關係之初：新朋友

通常我們會以最大善意來認識新朋友，關係最初是試探期也是蜜月期，想知道對方的一切，想跟對方一起做事，想讓對方聽自己的心情。交淺言深，迅速親密，此刻界線還不清楚，會期待但也害怕受傷。

### 2.小圈圈：

友情的集合體，男女不同。男性小團體通常都有相同目的或活動，而女性小團

### 3.關係維持：

友情需要經營，要付出時間、交換資訊、交換心情、一起行動。門當戶對的友誼維持最久，一旦我們覺得對方不是同比例付出，或覺對方不如當初所想，便開始退縮，然後「友情的界線」就現身了。我們明白哪些事才講，哪些時間才給，是點頭之交、泛泛之交，還是莫逆之交。

### 4.特殊事件考驗：

特殊事件的發生，會再次改變我們與對方友情的界線。如重大事件後，對方意外地懂我們的感受，界線往內鬆；對方借了錢忘記還，我們雖說不在意，但界線向外推；對方跟我們的約定沒做到、對一件事意見不同、貼心的生日禮或落寞時送暖，都會不斷挪移彼此界線。

人際界線是浮動的，沒有清楚劃圈，因為關係也在不斷變化，深淺決定界線。交情越深越有期待，對方和自己的黑暗面（如：生氣、嫉妒、脆弱、怨恨及無關道德的一面）也會隨之出現，稱之「秘密」。交換秘密是友誼很重要的關鍵，讓彼此更親密，然秘密也伴隨考驗，我們透露傷心時對方會安慰嗎？我們軟弱時對方會接納嗎？當對方支持你討厭的價值時該怎辦？考驗引發衝突、是非及利益，測試彼此是否真誠、體貼和包容。通過考驗關係加深，反之逐漸疏遠，最好的關係至少要有獨處喘息的界線，太迅速太貼近的親密反而還沒準備好接受黑暗面而潰散。

### 人際界線的核心：「自我形象」

「自我形象」等於「我是誰」，由「你如何看待自己」及「別人怎麼看我」加總而來，是一種「自我價值感」。自我價值越穩定，越清楚本身的人際界線，知道自己所忌諱的，並有一套選擇與應付，這樣的人展現在：（1）物質界線：可以選擇的外在，如不談錢、不吃辣、不喜歡黑漆漆。（2）身體界線：擁有身體自主權，同時懂得尊重他人界線。（3）心理（情感）界線：安全感夠、懂得照顧自己、不被他人情緒影響。自我感愈強，外在界線愈少；自我感愈弱，需要明顯保護的規矩愈多。

「缺乏人際界線」是指無法自我保護、總受他人干擾，界線缺乏的人並非不知道自己要什麼，他們其實更擔心「拒絕別人」之後的效應，「說不」怕對方受傷，「說NO」怕被認為不好相處，結果被誤會是沒有界線。有兩類人際行為最容易侵犯界線，一是自我中心，以自己的觀點強加在朋友身上，認為自己想的就是對方想的，替其決定；另一種剛好相反，沒有主見，缺安全感，過度依賴朋友，也是一種越線。照顧與被照顧是人際關係一體兩面，皆有優勢及缺點，行為如何表現視關係深淺而殊異，但若覺得不舒服了，就該試著表達拒絕。

