

# 界線清楚好自在~淺談人際界線

作者：陳嘉玉 諮商心理師 2011/07/13

摘自 [http://163.17.19.84/cyut\\_sex/detail\\_content\\_fn?id=22&subid=132](http://163.17.19.84/cyut_sex/detail_content_fn?id=22&subid=132)

在一間擁擠的小餐館中，服務生客氣地詢問你是否接受與人併桌，此時你可能會拒絕服務生的請求，原因很可能只是因為「怪怪的」。

而換了一個場合，可能是在公車上、電影院中、或是在公園的長椅上，你或許仍會有一樣的表現。為什麼會出現這樣的狀況呢？這可能是由於**人際界線**在無形之中對你產生的影響力。

什麼是**人際界線**呢？他並不是一條看得到、摸得著的線，他也不是一個固定的領域或範圍。每個人都有自己的人際界線，在這條線內都不喜歡讓不被允許的人侵入；同樣的，我們也該尊重他人的人際界線。

人際界線可概括的區分為**物理上的界線**及**心理上的界線**二種，以下為簡要的說明：

## 物理上的界線

人際界線大概有多廣呢？人類學家 Edward T. Hall 曾運用人際距離學定出實際的距離，他認為人類會因時間與地點，人際關係及不同目標，設定出四個不同空間範圍：

1. 親密距離(15-45 cm)：親密距離只允許最親密的人(愛人、至親)進入，並進行擁抱、親吻等私密的互動。
2. 個人距離(45-120 cm)：這樣的距離大概是好友或夫妻在公共場合維持的距離。維持這個距離，代表你願意與對方建立溝通關係。而這樣的距離，是可能被他人以拳頭或腳攻擊的範圍，所以当陌生人侵入這樣的距離時，會使人有些防備及不舒服的感覺。

3. 社會距離(1.2-3.5 m)：這種距離的溝通通常發生在商業或社會行為上，通常是銷售員與顧客或是同學、同事之間的距離。這樣的距離可以讓我們得以溝通，又不會有太大的壓力。
4. 公共距離(超過 3.5 m)：這是最遠的一種人際距離，可能是教授和學生在課堂上的距離，這樣的距離通常難以進行兩人的溝通；所以若有人刻意維持這樣的距離時，可能代表他不願意和你對話。

這些人際距離代表著人與人之間的關係，但即使你被允許進入親密距離內，有一些更私密的禁區(如：胸部、生殖器官、臀部、大腿)也不能碰觸，只有非常親密的對象在經由允許後才可以碰觸。

### 心理上的界線

除了實際的界線之外，每個人的心理也有心理界線存在，心理界線會決定你如何處理所謂的「人情壓力」。例如：在期中考前，學長姊希望你協助系學會的活動、社團伙伴也缺人幫忙、男(女)朋友要約你出去，拒絕他們可能會傷害了人際關係，但若全部都答應，則可能破壞自己的心理界線。若一昧地堅持自己的心理界線，則可能得罪了他人；但若無法拒絕別人的要求，則也會使心理上的界線被破壞，而使自己心理失去平衡，並產生困擾。

所以我們也要學習尊重他人的心理界線，才不會因此而傷害了彼此的感情。尤其是與我們較親近的人，更要小心因為太親近而忽略了他們的心理界線，避免在無形中造成感情上的傷害。

### 設定你的心界線

無論物理上的或心理上的界線，個人界線就像一個防護罩，不管我們走到哪裡，它都在我們身邊，彷彿是身體的一部分。我們不喜歡他人侵入我們的防護罩，也應該要尊重他人的個人界線。當別人用不好的方式侵入我們的界線時，我們有權利並且要有勇氣的告訴對方及拒絕；當別人也有同樣的反應出來時，我們也要能尊

重別人，停止任何不受歡迎的舉動，並讓自己及他人都能維持最舒適的個人界線及良好的關係。