

諮輔 月刊

2023年5月 第64期

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟學務長 / 編審：蔡曉雲組長

編輯人：楊郁祥實習心理師

聯絡電話：07-8100888 #25095

建立人際界限

在關係中保有自我

在人際互動中，你是否曾經有不好意思拒絕別人的經驗呢？或是對於別人給的建議感到不悅呢？

這一期的月刊中，我們將來探討什麼是人際界限、認識自己的人際界限，以及了解如何建立起自己界限。



什麼是人際界限？

人際界限雖然不是一條實體可見的線，但它是在我們與他人互動中，很重要的一條心理界線。建立與維護良好的人際界限可以讓我們在人際互動中擁有自己的主體性，可以尊重自己的感覺、想法與價值觀，在想要的時候，張開雙臂歡迎別人；也能在不想要的時候，選擇向對方說不，保護自己也尊重自己。



我的界限長怎樣？

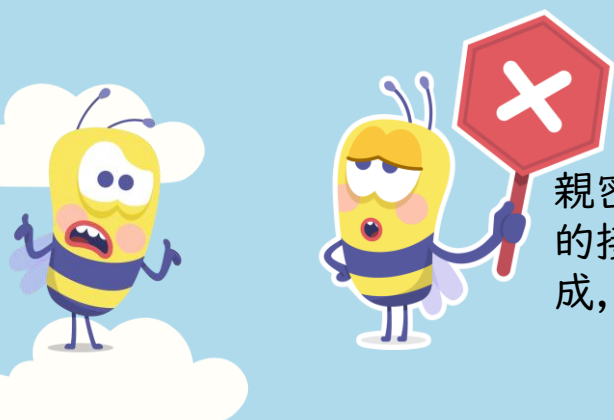
人際界限的鬆緊程度像是一條連續的光譜，光譜的兩端分別是界限模糊鬆散與僵化疏遠，而在中間有一段界限清楚、有彈性的區域。雖然以下將把界限分為三個種類來介紹，但這不代表界限只有這三個分類，而且界限會隨著互動的對象與情境的不同而有所變化。



界限模糊而鬆散的人比較難在關係中維持自主性，會擔心因為表達出自己的想法而不被對方接受，對於別人的邀約或請求也難以說不，十分重視他人的意見。



界限清楚而有彈性的人比較能在關係中保持自我，會重視與尊重自己的想法與價值，瞭解自己的需求與感覺，在與他人互動中不但能表達自己的想法，也能聽取別人的意見。



界限僵化而疏遠的人比較難與他人建立親密、有連結感的關係，會避免與人有緊密的接觸，在做事情上比較習慣一個人獨自完成，不希望他人來干預自己的事情。

如何建立人際界限？

有沒有想過要在生活中建立人際界限？或是曾經嘗試過建立界限但是遇到一些困難呢？下面提供了一些方法幫助你在人際互動中建立自己的界限。

1 釐清責任

釐清這件事情究竟是誰的責任，是誰要為此負責。

2 向內覺察情緒

覺察自己在這件事情當中經驗了什麼、有何感受。

3 說出內心的感受

向對方表達自己的感覺，不只是透過說出來的方式與自己的感覺有深刻的接觸，也有機會可以讓對方瞭解自己的感受。

4 邀請與警告

向對方表達你的希望與需求，一起討論你們可以接受的互動方式，邀請對方以這樣的方式來與你互動；同時也向對方提出警告，告訴對方，若是他再以原本不被接受的方式與你互動，你會採取行動來調整你們之間的關係。

5 徹底執行

若是對方的行為還是超出界限，徹底執行你當初提出的約定，來避免自己在這段關係中過度依賴或是投入。

參考資料：

親子天下-說出感受、徹底執行：五步驟建立關係中的界限

<https://www.parenting.com.tw/article/5077270>

關係界限：解決人際、愛情、父母的情感糾結症。吳嫻瑩心理師著(2018)



特教心知 情緒行為障礙

什麼是情緒行為障礙？

情緒行為障礙是指當事人的內在情緒或外在行為與同齡人相比顯得特別異常，英文寫作mood disorder。這些異常的情緒與行為並非智能感官或健康等因素造成，且會嚴重影響病人的生活，情緒障礙的症狀包括精神性疾患、情感性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症或是其他持續性的情緒和行為異常。

情緒障礙多發生於兒童以及青少年，嚴重的情緒障礙需要透過藥物以及心理輔導來治療，研究發現有約9成的青少年不喜歡自己，有時會突然發脾氣，情緒起伏不定，也並不一定是心理問題，只是青少年在宣洩情緒的方式上與成年人不同，但家長也要密切注意孩子是正常的情緒變化，還是已經達到心理疾病的程度。

❖ 情緒行為障礙症狀

- 精神性疾患：病人會出現不適當的情緒表現、言談與行為異常、出現幻覺以及妄想等。
- 情感性疾患：病人會長時間的情緒低落，有時憂鬱與躁鬱的症狀交替發生。
- 焦慮性疾患：包括特定對象恐懼症、社交恐懼、分離焦慮、廣泛性焦慮以及強迫症等。
- 注意力缺陷過動症：
 - 注意力不足：持續性不專心，像是分心、粗心、丟三落四等。
 - 過動、衝動：坐不住、活動量大、聲音大、話多、干擾別人等。



❖ 情緒行為障礙治療

- 藥物治療：抗憂鬱藥物、抗焦慮藥物。
- 心理治療：透過心理諮商輔導病人調整情緒，並用認知行為治療，與病人討論如何處理眼前的難題。
- 過動症治療：
 - 藥物治療：治療過動症的藥Methylphenidate對部分過動兒有明顯效果，能改善部分症狀。
 - 行為訓練：去了解過動兒童發生不當行為的原因，並重新教導他們正確合宜的社會行為。

❖ 如何幫助嚴重情緒障礙的學生

嚴重情緒障礙學生的行為輔導與矯治主要有下列幾種方式：

- 從藥物或食物控制方面：1. 專科醫師會視實際需要給予處方。 2. 食物營養要均衡，並避免高熱量食物及碳酸性飲料。
- 從心理層面發掘及調整：著重親子關係的調整與早期經驗的發掘。實施遊戲治療、音樂治療、沐浴治療、藝術治療，使其心情安定，情緒穩定。
- 教育原理的運用：1. 運用行為改變技術。 2. 集中注意力訓練：注意力集中，有助於學習活動。 3. 導正過度依賴：依賴是怕做錯的心理，將事情分解說明或利用分組作業方式來增加其信心。 4. 改善消極被動：豐富教材、多用媒體、家長參與…等技巧。 5. 增加自我控制力：學習放鬆、學習分解事件，逐步完成。練習對自己的行為作自我反省與評鑑。
- 改善教學情境：1. 教學情境設計儘量減少不必要的刺激，教室空間也不宜過大，教材內容要增加與日常生活密切連結。 2. 善用教學媒體：利用教學媒體作為學習工具，從而使教學情境活潑，增加學習動機。

參考資料：

康健知識庫

<https://kb.commonhealth.com.tw/library/378.html>

情緒障礙輔導策略

http://bhjh.tn.edu.tw/main/upload/bulletins/fl445996441_%E6%83%85%E9%9A%9C%E5%A%E3%E5%B0%8E.pdf

❖ 情緒行為障礙名人

- 大衛・貝克漢 DAVID BECKHAM-強迫症



- 亞當. 李維 ADAM NOAH LEVINE-注意力缺陷過動症



參考資料：
有愛無礙網站

https://teachers.dale.nthu.edu.tw/?page_id=2630

❖ 情緒行為障礙電影

➤ 黑天鵝 (2010) 思覺失調症



妮娜是位美麗纖細的芭蕾舞者，她與其他的芭蕾舞者對工作非常熱愛，甚至狂愛。她有位控制慾極強的母親，將所有成名的希望都寄託在妮娜身上，因此妮娜更是日以繼夜的瘋狂練舞。

在新的天鵝湖舞曲即將更換女主角時，藝術總監湯瑪斯因欣賞妮娜舞技而讓她晉身為天鵝湖劇中的主角白天鵝，受到鼓勵的妮娜著魔似的狂練舞蹈。然而，對生性拘謹的妮娜而言，她最大的挑戰是要能同時演出妖嬈性感的黑天鵝角色，為此，她幾乎以全生命在探索自己的黑天鵝潛力。

不料此時卻出現了另一位熱情洋溢、放浪不羈的強勁對手-莉莉，她不時散發野性的誘惑，對妮娜造成極大的威脅，湯瑪斯甚至在考慮要由她取代妮娜的位置。由於力求完美的壓力，妮娜內心的強烈糾葛，一步步的，誘發出自己的黑暗面，她已不再是母親師長們心中的乖乖女，當她步上舞台的那一刻，當所有的目光與掌聲都擁抱她時，她的下一步卻正踩在毀滅的邊緣…

參考資料：

<https://sites.google.com/fhsh.tp.edu.tw/sped/%E6%96%87%E7%AB%A0%E5%88%97%E8%A1%A8/why-you-special%E6%83%85%E9%9A%9C%E7%AF%87/%E6%83%85%E7%B7%92%E8%A1%8C%E7%82%BA%E9%9A%9C%E7%A4%99%E7%9B%B8%E9%97%9C%E5%BD%B1%E7%89%87>



聯繫我們

週一至週五 9:00-17:00

學校電話07-3617141 轉以下分機

諮輔組

資源教室

楠梓校區

行政大樓六樓
#22099

行政大樓六樓
#23996 #23997

旗津校區

海事實習大樓三樓
#25091

海事實習大樓三樓
#25092

第一校區

行政大樓二樓
#31242

活動中心一樓
#31821 #31822

建工校區

行政大樓六樓
#12542

行政大樓六樓
#12541 #12546

燕巢校區

行政大樓二樓
#18632

行政大樓二樓
#18623

