「沒有踩住人際界線不是你做不好，而是你太想要做到最好！」

轉貼撰寫人：徐珮真　實習心理師
轉貼處：愛心理網路平台 https://www.iiispace.com/
文章作者：蕭婷文 諮商心理師

你的日常是否充滿了小組報告、營隊系(所)學會會議、社團活動還有好多研究、實驗工作，忙碌大學及研究所生活中，我們經常需要與人互動、交流或合作，有時候好猶豫要接下多少工作？猶豫自己能不能拒絕？拒絕了會不會顯得自己很難搞很機車？不拒絕硬是承擔下來，也許可以硬撐過去，也可能在軋不過來時，後悔自己幹嘛一時心軟答應，讓自己跳進這鍋混水，最後累的精疲力盡，沒有力氣再去做其他重要的事，你的睡眠、課程、娛樂不得不被犧牲…

啥款！？這到底是什麼樣的人際情形呢？讓我們一起來看看，為了在團體中好好與人合作而努力，有時候不小心遺失了部分自己的你，可以如何幫助自己建立更適當的人際界線！

https://www.iiispace.com/2022/01/12/001179/

看完文章，是不是對自己的人際關係與界限有更多認識呢～

習慣過度付出的我們由於沒有踩住人際界限的緣故，總是習慣去討好、努力去適應團體生活，但在這當中就會不小心忘記自己應該有的樣子，勉強自己、壓抑自己，直到忍無可忍選擇直接離開或是爆發，好不容易經營到現在的人際關係就這樣破裂或結束，因此，適當的拒絕反而對人際關係的維持是有幫助的，記得文章的提醒喔~

1. 他人的責任，不用我負責
   在人際互動當中去看清自己的定位，自己的責任，如果能夠認清人我責任範圍，就不會出現過度付出的狀況。
2. 擁有感受，勇敢表達感受
   人際界限不單在行為上，心理上的界線也需要被劃分出來。我們需要先釐清自己的感受，與人互動當中不斷確認自己的感受，並嘗試勇敢表達，讓身邊的人有機會可以更靠近你，也有機會讓彼此的相處方式變得更理想。

如果你發現自己的人際困擾似乎更複雜，或是人際上的困擾已經對生活、情緒產生嚴重影響，需要更仔細的討論，歡迎大家到學輔中心尋求專業心理師的協助哦！

各校區學輔中心地點與聯絡電話:

民雄校區:行政大樓二樓　　05-2263411#1226~1228
新民校區:管理學院B棟二樓　　05-2732948
蘭潭校區:學生活動中心二樓　　05-2717080~3