**矛盾的避風港--聊聊家庭界線**

撰寫人：陳奕潔 實習心理師

撰寫日期:2022/8/16  
轉貼自回家吧網路平台

作者:Shanni

【寫在哈利、梅根退出王室之後:為了彼此的身心健康，有時你需要離開你的家】

<https://womany.net/read/article/22768>

暑假結束了，心中難免覺得不捨、不想面對，但同時對於離家又覺得鬆了一口氣?這矛盾的感覺到底是什麼呢?長期跟家人朝夕相處，看似彼此的關係緊密，但卻容易踩到對方地雷而吵架，「我明明很愛我的家人，但有時卻覺得他們好煩，好想逃回宿舍唷...」是否這樣的聲音也曾在你的腦海中浮現過呢?

我們從小就被教育應該要孝順父母、照顧兄弟姊妹，這是華人名為「親情」的連結，似乎我們一定要遵守這些原則才能被長輩們稱讚、才是文化中的乖小孩，但這些任務總會有違反自己意願的時候，如:父母要你洗碗，但你好累不想做；家人要求你教弟弟妹妹功課，但你已經有自己的規劃等，當我們妥協去執行這些任務時，會覺得煩躁、不情願，但若拒絕家人時，又會覺得有些罪惡感，這兩難的情形幾乎每個人都會經歷到。

那該如何緩解這樣的兩難呢?**你需要的是與家人建立界線!**作者提到與家人建立界線的要點，幫大家整理出三個小撇步:

**一、了解自己的需求，並誠實以對**

對於家人的要求你為何會感到煩躁不耐呢?往後遇到這些要求時，不妨問問自己當下的需求是什麼?可能是當下身體狀況很疲累；心中累積了一些壓力，讓你只想好好休息；已經有了自己的規劃，不想因為其他事情而耽擱等，當你了解自己的需求後，誠實地與家人說說看吧!

1. **考量雙方的感受，並持續合作**

「誠實跟家人說有用嗎?他們只在乎自己的感受!」想想看每次嘗試跟家人反應自己需求時，是不是很常碰壁?得到的反應可能是家人情緒激動地喝斥你，你的情緒也被勾動而讓這起談判破局。建立家庭界線很重要的一點是，除了照顧自己的感受外，也需要顧慮到對方的心情，如此才能進到彼此可以討論的階段、一起協力合作。

**三、給彼此時間，嘗試理解**

當然，要直接做到冷靜溝通是很不容易的!這需要不斷地嘗試，並試著提出一些彼此可以接受的解決方法。作者表示與家人建立界線不等於直接劃清關係，而是透過溝通慢慢找到彼此最適切的相愛方式。

家庭，是我們出生以來第一個接觸到的關係，它是溫暖有愛的，同時也是最容易引起情緒的關係，願大家都能找到與家人互動的平衡點，用彼此可以接受的方式表達愛!

【若您覺得與家人之間的互動很有壓力，歡迎來學輔中心與心理師聊聊唷!】

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