臺中市立文華高中輔導週報

114/06/06 發行

※近期重要訊息

【國立中央大學「大學先修課程資訊平臺」】：為促進準大一生暑假順利銜接大學課業，及提升高中生自主學習成效，「大學先修課程資訊平臺」整合政大、臺師、清大、陽明交大、成大、中大、東華、暨大、嘉大、大同及北藝大等優質大學暑期先修課程，便利同學跨校選修，開拓學習視野，報名至 6 月 24 日(二)止，詳情請同學參閱輔導處網站「最新消息」。

輔導處網站GOGO

※生命教育文章

你知道如何愛自己嗎–愛自己，從為自己立下界線開始

作者：呂宜芳 諮商心理師

愛自己，看似簡單的幾個字，但是對大部分的人來說，卻不太容易。因為有時候，我們更在乎關係，所以在關係之中，不自覺把自己放到較後面的位置，然而卻在這樣的過程中，成為一種習慣跟下意識的模式，有時候忽略了我們自己。

覺察自己與他人界線，並為自己設下界限，是愛自己的第一課

如果你沒有為自己設下界限的話，讓大家可以隨意地對待你，可能會碰到以下的狀況：

1. 因為你沒有說不行，所以大家都來麻煩你
2. 因為你可以，所以你的付出被當成理所當然
3. 當今天你不想做時，就變成是你的錯
4. 常常讓我們滿腹委屈還不能拒絕

不知道你是否有過這樣的經驗呢？當別人踩到我們界限時，如果我們選擇忍耐，而不去表達，好像這樣讓我們不舒服的狀況，就會不斷的重複發生，有時候讓我們忍無可忍，又擔心不知道怎麼開口，或是擔心開口之後破壞關係，所以常常有些人，忍到受不了再爆發，或是責怪他人，反而造成毀滅性的傷害，像是對方會覺得我們莫名其妙或是情緒化，又或更糟的情況，關係就這樣終止了。

如果你在生活中，常常被別人踩到界限，也可以花一些時間去思考，是什麼讓別人，常用這樣的方式對待你 ？

1. **是習慣忍耐？**
2. **不想要引發衝突？**
3. **不習慣表達自己的聲音？**
4. **為了顧慮關係？**

也因此許多人常常擔心，當我們表達自己的界限時，會不會讓對方覺得不舒服，所以我們可以去思考，要怎麼表達，才不會讓對方有被指責的感覺。

其實在大部分的時候，**如果我們能夠在不舒服的當下，就溫柔堅定的去表達，就不會累積我們的負面情緒最後大爆發，且會破壞關係的，並不是我們的表達內容，而是我們表達的方式。**

界限的設立，是為了保護我們的情緒，因為當界限被侵犯時，我們會有一種被勉強、逼迫的感覺。因此當我們能清楚自己的界限在哪裡的時候，才不會因為對自己界限的不了解，在意的事情未能在當下有所察覺，而在不知不覺中被觸犯，引發我們的情緒。然而這樣的狀況如果沒有好好的去調整，這些負面情緒會在許多的相似的事件中累積，也會因而影響到我們的關係及身心狀態。

任何界限的建立，一定會有損失的部分，想要設好自己的界限，又要對方欣然接受，基本上不太可能，需要有所取捨，但重要的是，我們能知道自己在意與值得的是什麼。

且當你願意開始去表達，才能開啟雙方溝通的管道，讓對方也能有機會去傾聽你，也在幫助對方了解你，哪些事情是你在意的，他可以用怎麼樣的方式去調整跟你的互動，並學會尊重你。

立下界限，我們可以這樣做：

1. **思考自己在面對各式的關係中有那些界限**
2. **當界限被侵犯時，能夠有所覺察**
3. **調整自己的情緒狀態與表達方式**
4. **學習溫柔堅定的表達自己的界限**
5. **循序漸進的練習，成為守護自己的習慣**

或許過去在面對界限被侵犯時，我們習慣用不表達的方式來面對，或是我們不知道要如何去表達與調整，但沒關係，沒有誰是可以立刻學會的，我們可以從現在開始慢慢地練習，用你自己覺得安全願意嘗試的方式，在生活中去試著表達。

當我們能開始這樣做的時候，我們也才能夠在我們為自己設立的界限裡，感覺到安全感與控制感，也才能夠照顧我們的感受，好好地去愛自己。

文章摘自：杏語心靈診所 - 「心靈圖書館」
https://www.reangel.com/Article.php?LI=639