

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《友緣基金會259期》

## 擁有明確的人際界線

人際界線每時每刻都在生活中上演……

「好朋友喜歡麵包，但我不喜歡，但應該要喜歡一樣的東西才是朋友吧！」

「××真奇怪！我又沒要求他請，是他自己愛請，還說我小氣，誰規定一定要回請？」

「××叫我不理A，但是××見到A又有說有笑，到底什麼是真的？」

「借陀螺給××，××轉借給A，結果陀螺壞了，他們互相怪對方，我好倒楣！」


「××真不夠義氣，竟然洩漏我的秘密。」

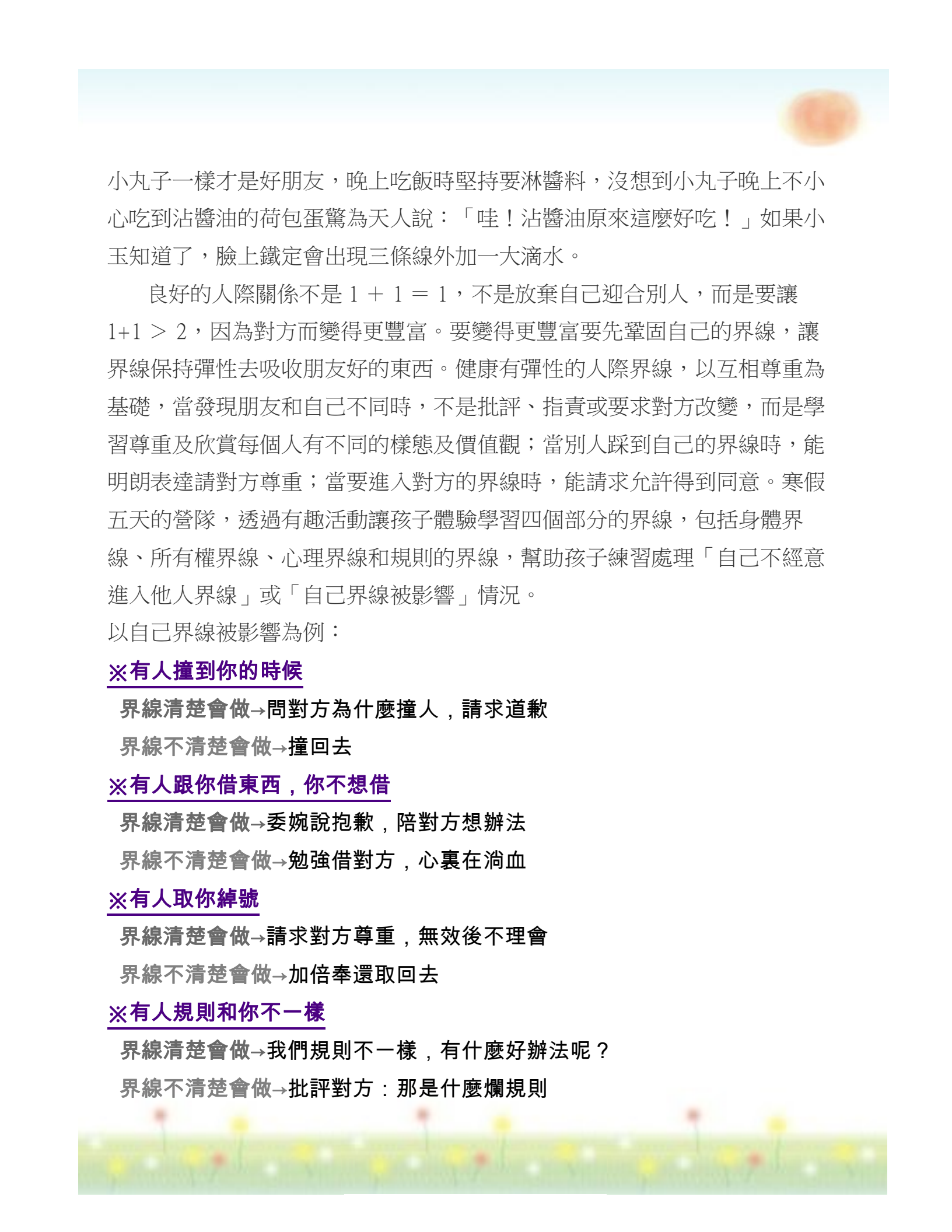
「××都不認真做事，害我們這組都被處罰，真想揍他。」

「我覺得逗人很好玩，為什麼大家不喜歡呢？」

這麼多人際相處的事件，其實都跟界線有關，很多孩子認為要什麼事都一樣才是好朋友，這就是完全放棄自己的界線，而以朋友的界線為主；有些孩子想堅守自己的界線，但一直被影響，又不知道怎麼處理；有些孩子一直用自己的界線想跟別人融為一體，但是對方並不喜歡；如果孩子都沒機會好好學習如何處理這些問題，想必會累積很多怨氣、怒氣，情緒會像火山爆發，到處噴發，傷了自己也傷了別人。

在小丸子「關於荷包蛋的爭論」的影片中，呈現很常見的界線問題，每個人吃荷包蛋的習慣本來就不同，有人沾醬油、有人淋醬料，沒有對或錯，但是當沾醬油的人批評淋醬料的人好奇怪，或是堅持沾醬油才是對的時，衝突就產生了。他們用投票表決來處理衝突可能又會延伸新的衝突，結尾很有意思的呈現出小玉原本是喜歡沾醬油，聽到小丸子淋醬料，她認為應該要跟





小丸子一樣才是好朋友，晚上吃飯時堅持要淋醬料，沒想到小丸子晚上不小心吃到沾醬油的荷包蛋驚為天人說：「哇！沾醬油原來這麼好吃！」如果小玉知道了，臉上鐵定會出現三條線外加一大滴水。

良好的人際關係不是  $1 + 1 = 1$ ，不是放棄自己迎合別人，而是要讓  $1+1 > 2$ ，因為對方而變得更豐富。要變得更豐富要先鞏固自己的界線，讓界線保持彈性去吸收朋友好的東西。健康有彈性的人際界線，以互相尊重為基礎，當發現朋友和自己不同時，不是批評、指責或要求對方改變，而是學習尊重及欣賞每個人有不同的樣態及價值觀；當別人踩到自己的界線時，能明朗表達請對方尊重；當要進入對方的界線時，能請求允許得到同意。寒假五天的營隊，透過有趣活動讓孩子體驗學習四個部分的界線，包括身體界線、所有權界線、心理界線和規則的界線，幫助孩子練習處理「自己不經意進入他人界線」或「自己界線被影響」情況。

以自己界線被影響為例：

### **※有人撞到你的時候**

界線清楚會做→問對方為什麼撞人，請求道歉

界線不清楚會做→撞回去

### **※有人跟你借東西，你不想借**

界線清楚會做→委婉說抱歉，陪對方想辦法

界線不清楚會做→勉強借對方，心裏在淌血

### **※有人取你綽號**

界線清楚會做→請求對方尊重，無效後不理會

界線不清楚會做→加倍奉還取回去

### **※有人規則和你不一樣**

界線清楚會做→我們規則不一樣，有什麼好辦法呢？

界線不清楚會做→批評對方：那是什麼爛規則