

發行人:陳明印 出版單位:國立基隆女子高級中學 輔導室 2022年4月26日

指導老師：張嘉庭 編輯群：吳宥嫻、張亦晴

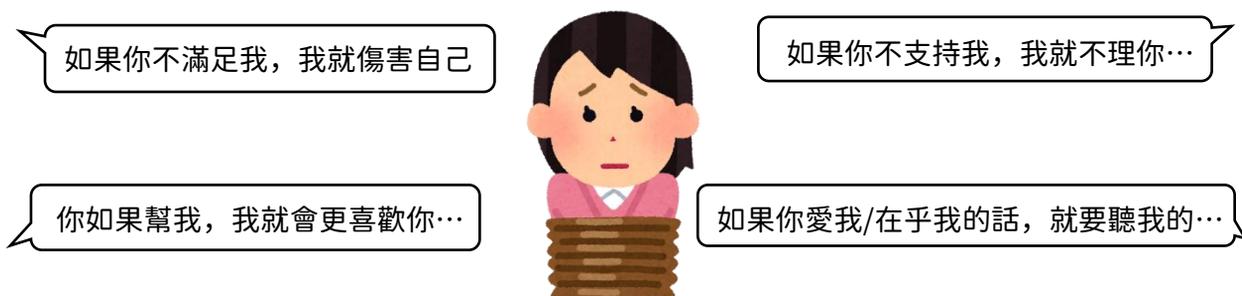
心理學家阿德勒（Adler）曾說過：「一切的煩惱都來自於人際關係」，意思是指人們無法離群索居，必須與他人共同生活，因此深究我們煩惱的原因，會發現這些煩惱多少與周遭人有所關連，在人際關係中，如何建立自己與他人的情緒與人際界線，讓小編帶大家繼續看下去。

最後，近日疫情升溫，除了身體力行防疫，心理也需要好好被照顧，末頁附上防疫相關宣導，邀請大家跟著小編一起共同抗疫！



## 缺乏情緒與人際界線的表現之一

情緒勒索（Emotional blackmail，亦可稱「FOG」）是由心理師蘇珊·佛沃（Susan Forward）提出的詞彙。指的是一方想要凡事都依自己的方式，卻因此犧牲掉另一方的利益，這種雙方力量的較勁，就是一種「情緒勒索」。在關係中可能展現如下：



一段親密關係中有情緒勒索的要素存在，並不代表這段關係已經被判定為失敗，而是表示我們需要更誠實地面對，改正這種造成自身痛苦的行為模式，讓所有的親密關係都能回歸到更穩固的基礎上。——Susan Forward

請留意，關係模式是互動出來的，指責對方「情緒勒索」，無助於關係的改變，也可能傷了重要的人，但我們仍然可以主動出擊：認識自己，建立自己的情緒人際界線。

## 什麼是劃出界線？

每個人都只能對自己的選擇與情緒負責，因此你可以試著理解對方的情緒（焦慮、不安全感、沒有掌控感…）與狀況，但你不會過度勉強自己配合和應允對方的要求，來消除或解決他的情緒與問題。

而當你拒絕對方不合理的要求時，你也可以接受他人對你的不滿意和失望，讓你不至於受對方的影響，而改變自己真正想要的選擇、做法或決定。

## 建立界線 4 步驟

1. **冷靜**：在互動過程中感覺不對勁時，先退一步深吸一口氣，避免直接說出或做出衝動的話語與決定。
2. **覺察自己的感受**：在互動過程中觀察自己，對方的話語行為讓你有怎樣的感受。
3. **劃出底線**：你了解自己嗎？你可以承擔多少？你希望雙方互動的方式與界限是什麼？可以做些什麼調整？
4. **進行溝通**：嘗試把想法與感受表達給對方，進行雙向討論，也可能需要思考這段關係會有怎樣變化（有意識地讓步？保持怎樣的距離？…）。有時使用一些幽默感，幫助你輕輕帶過，轉化或避開對方的不合理要求。



## 朋友篇舉例「你是我的朋友，所以我才拜託你」（認真討論版）

 小美：阿花，你可以幫我拿課本去音樂教室嗎？  
（這個劇情發生在每節外堂課上…阿花覺得自己好像工具人，但怕說出來，就會失去一個朋友，但阿花決定跟小美進行溝通，阿花先深呼吸一口氣）

 阿花：小美，我發現幾乎每次外堂課你都叫我幫你拿課本…。

 小美：有嗎~因為你最可靠了，又是我最好的朋友，所以我才會拜託妳啊？

 阿花：謝謝你的信任，但這樣講起來好像如果我不幫你拿，就不是你的朋友了，讓我有點難拒絕。而且你也會跟著走去教室，一邊跟大家聊天，所以..是不是你可以自己拿東西啊？  
不然我覺得自己好像是你的書僮，讓我覺得自己沒有很被重視，也會覺得難受。所以…如果你真的沒有急事，我還是希望你可以自己拿你的東西。

 小美：喔…好喔，如果你不喜歡其實可以說的。

 阿花：恩，但是我也會擔心失去你這個好朋友，所以想了很久，然後現在跟你說啦，謝謝你聽我說，希望之後我們也可以說出對彼此的看法。



## 朋友篇舉例「你是我的朋友，所以我才拜託你」（輕輕帶過版）

 小美：阿花，你可以幫我拿課本去音樂教室嗎？  
（這個劇情發生在每節外堂課上…阿花覺得自己好像工具人，但怕說出來，就會失去一個朋友，阿花腦中想到一首愛國歌曲《莫等待》…）

 阿花：自己的~國家~自己救~~自己的~課本~自己拿~~   
走！讓我們各自拿著自己的課本走向遠方的音樂教室！莫等待！

 小美：…（拿自己的課本跟上）。



校園青春故事的快樂結局會停在兩人變成世紀大好友，但事實是，每段關係在核對與澄清的過程當中，可能會產生變化，確實是場冒險，也會需要一些勇氣，讓我們一次次練習，覺察自己的想法與感受，調整自己與他人的相處模式。

倘若那天~把該說的話好好說~  
該體諒的不執著~如果那天我~不受情緒挑撥~你會怎麼做~  
~林俊傑《可惜沒如果》 

• 問題討論： 

1. 人際題：當你在人際關係中遇到讓你感到不舒服的狀況時，通常是那些情境？你會怎麼做呢？
2. 生活防疫題：面對近日疫情升溫，你的生活與心情有哪些影響？你如何幫助自己調適？（防疫宣導請參看下一頁喔！）



資料來源：

- 情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦？
- 我是為你好，讓人難為的情緒勒索 <https://www.esenmedical.com/article/emotional-blackmail>
- 【圖輯】15張圖讓你一次了解情緒勒索 <https://www.thenewslens.com/article/63074>
- 成全了別人，折磨了自己？請拉起情緒界限！ <https://www.cw.com.tw/article/5114530>
- 專訪》許皓宜心理師：「情緒勒索」讓大家都成了受害者！爭執這件事一點幫助也沒有 <https://www.storm.mg/lifestyle/419505?page=1>
- 插圖來源：<https://www.irasutoya.com/>

## 防疫心專區

隨著近來台灣疫情升溫，大家的生活都受到了影響，如果你感到一點緊張與焦慮，是很正常的，適當的壓力幫助我們對周遭保持注意力與警覺，但如果這個壓力大大影響你的生活，甚至讓你心神不寧，那就要小心囉！

面對疫情有許多挑戰，可能生活步調被打亂，並且有許多的不確定性，小編跟大家分享防疫的安定秘訣如下，如果有需要進一步的協助，請記得告訴家長、導師與輔導老師，讓我們一起度過這個不容易的時刻！



### 「安靜能繫望」五個安心原則

1. **安 (safety) : 安全。**戴口罩、勤洗手、保持社交距離，避免去複雜人多的場合。保護自己也是保護別人。
2. **靜 (calming) : 平靜。**適當接受疫情指揮中心的訊息，避免過多的社群媒體討論只會讓心情更亂。放鬆、休息、睡覺、深呼吸，保持心情平靜。
3. **能 (efficacy) : 效能。**即便居家隔離、遠距上班，仍能維持效能。每日列出工作清單與計畫，區隔分配工作與家庭生活，找回自我控制感。
4. **繫 (connectedness) : 聯繫。**透過網路與社群媒體，即便隔離遠距，會覺得自己並不孤單、並不是被放棄，也得到紓解與支持。
5. **望 (instilling hope) : 希望。**跳開負面思考，保持正向希望。不要只注意負面的資訊與報導，相信自己與醫療人員。自我勉勵打氣，不要放棄希望。



### 實用工具與資訊區

- **心情溫度計** 簡式心理健康量表，幫助你了解自己的心理健康狀態，記得適時求助喔！



- **基隆女中「防疫專區」**  
政府及學校相關防疫訊息、健康中心防疫宣導等資訊。



- **基隆女中輔導室「防疫心專區」**  
防疫懶人包、防疫手冊、防疫心理健康等資訊。

