

# 人際相處不越線！ 立下追求的友善界線

## 人際相處不越線

偶像劇經常會上演讓人臉紅心跳的橋段，例如男主角大半夜守在女主角公司樓下，等女主角下班陪吃宵夜，或是跨越身體界線突然來一個壁咚，這些劇情在偶像劇中可能被視為「浪漫」的舉動，但回歸到現實生活中，因為每個人可以接受的界線範圍有所差異，在人際相處上往往需要三思而後行，考量他人的意願與感受，才不會在無形中使愛意成為一種壓力。近期「恐怖情人」在社群媒體上被高談闊論著，仔細想想恐怖情人這個詞的出現，似乎反應著現今社會許多人在表達愛意時，往往忽略對方的感受，而打破人際的界線，導致他人感受到不自在或被侵犯。

盤點近幾年社會事件，跟蹤騷擾的狀況層出不窮，許多類似的行為可能源自於愛慕之心，但過度的追求與瘋狂的舉動卻可能適得其反導致他人的反感，甚至使人戒慎恐懼。民國111年6月1日起跟蹤騷擾防治法正式上路，嚴格規定以下八大類行為：監視觀察、不當追求、尾隨接近、寄送物品、歧視貶抑、妨害名譽、通訊騷擾、冒用個資，凡違反當事人意願，使當事人心生畏懼，且與性與性別有關之行為，不論是實際執行跟蹤騷擾，抑或是透過通訊產品干擾，甚至是使他人感受到歧視貶抑被冒犯，都將受法律制裁，呼籲大家在人際相處上立下追求的友善界線，避免在無形當中對他人造成壓力，而遭致法律的制裁。



## 立下追求的友善界線

追求與騷擾似乎介於一線之隔，任何追求的舉動如果對方願意，那便是加乘效果，但若對方心不甘情不願，那便形成一種困擾，可見若沒有拿捏好分寸，很可能一不小心就讓追求被冠上騷擾的罪名。在建立舒適的人際相處模式時，通常「尊重」是重要的元素，若只是一廂情願的以自己認為正確的方式強迫對方，卻完全忽略對方感受的話，那反而會令彼此的關係越來越惡化，不當侵犯人際相處界線、不間斷的死纏爛打以及不顧他人感受，這三個禁忌可能在追求上會被視為是一種騷擾。我們可以透過以下三個層面檢核自己的行為，評估自己在拿捏人際界線上有沒有掌握得恰到好處：

### ① 評估對方的反應如何

不管是校園、職場或是日常生活中，人與人的相處，學習讀懂對方的「語言及非語言訊息」很重要，要了解對方的想法，除了直接溝通之外，也可以透過眼神、肢體語言來辨識對方的想法與感受，通常非語言訊息是最真實的，因為內心很多感受與想法其實是很難遮掩的，當對方釋放出不願意的訊號時，像是眼神閃避、眉頭深鎖等，可能就是透露出相處時的不自在，這時候最好給予彼此一些空間與時間，而不是強壓著對方要馬上接受自己的心意。



## ② 考量對方的人際界線

當心急著想拉近彼此之間的距離，卻忘記拿捏好人際的界線，這時候反而會引起對方的防衛跟反彈。

人際相處上每個人都有屬於自己的安全距離，不管是身體界線的侵犯、個人隱私的侵犯等，一旦侵犯了對方感到舒適與安全的人際界線，都極有可能引起反效果，反而使他人備感壓力。

因此呼籲追求的同時要提醒自己保持適當距離的重要。追求不該只是一廂情願的示好，而是需要尊重對方意願，當能夠顧慮他人感受，不強迫對方接受，同時尊重對方選擇的同時，也學習調整自己的心情，明白對方的拒絕不表示自己很差勁，往往只是每個人的選擇不同。

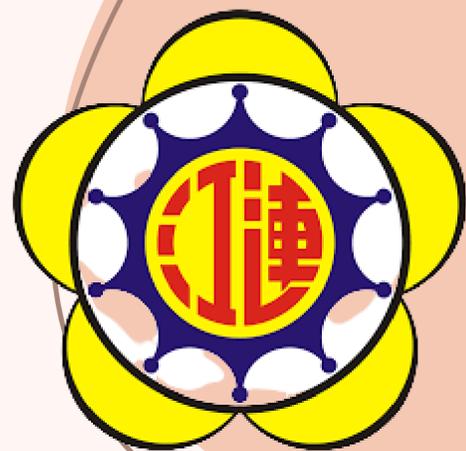


## ③ 檢視心態是否太心急

有句諺語「吃緊弄破碗」，有些事情慢慢來反而比較快，越是心急的想要達成目標往往越容易搞砸一切。做事講求三思而後行，在任何行動之前先暫停下來，給自己一點空白的時間思考，行為背後所需要承擔的後果有哪些，不要因為衝動行事而造成無法彌補的遺憾。當我們期待與他人有更近一步的接觸時，可能會想要一直纏著對方，期待掌握對方的行蹤，然而因為求好心切而衝動行事，反而會使他人感到有壓迫感而想逃離。

這是追求當中最禁忌的行為之一，不論是透過傳訊息或實際行動，持續打擾對方的舉動很可能被視為是一種騷擾。因此凡事三思而後行，在行動之前先停下來，給自己一些空白的時間思考，行為背後所需要承擔的後果有哪些，也給對方一些空白的時間喘息，不要給予彼此太多壓力卻反而招致反效果。





# EAP 員工協助方案

協助專線

(02)2986-3099 / 0800-098985

電子信箱

[world.wide.union2@gmail.com](mailto:world.wide.union2@gmail.com)

線上諮詢

