



德明科大舉辦「拉起心理界限，人生不再糾結」班級座談



圖：講師演講實況



圖：同學認真聽講

德明財經科技大學學生輔導中心為幫助學生建立健康的心理界線，讓自己不再被情緒綁架，重新找回情緒自主權。本學期特別邀請黃暉超、陳儀安、吳宛亭、江淑娟心理師蒞校帶領「拉起心理界限，人生不再糾結」班級座談活動，共計辦理 7 場次。

心理師一開始介紹心理界限的定義：指的是每個人在心理上能夠接受的極限，超過某個特定的範圍，就會有一種被勉強、逼迫的感覺。並說明心理界限存在的重要性是控制情緒進入心理的量，讓人不至於太過冷漠或太過投入，保持在一個適合的距離與外界互動。在界限不明確的情況下，很容易受到對方的影響並承接他人情緒，認為自己需要替對方的情緒負責。在沒有滿足對方的要求，不僅會出現對方對自己的否定，甚至延伸出自己對自己的否定，進而陷入憂鬱低潮的自責情緒中。但如果有健康的心理界限，就不會被他人的評論影響，而是能清楚地分辨自己的感受。心理師也藉著實例帶著學生練習，從尊重自己的感覺、學會說「不」開始，學習建立起自己的心理界限。

參與學生表示「心理界限不是只對於一種人，可以是家人、愛人、朋友，要了解自己的界限，不要讓別人去越界」、「學習建立他人的界限，也保持與他人的界限平衡點」、「除了得知自己的想法，也懂得溫暖他人」、「更清楚人與人之間的關係要怎麼拿捏比較好」等，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。