朋友越多越好？ 人際關係健檢報告

12月是除了春節以外，最容易傷荷包與傷心的季節了。聖誕節、跨年接踵而來，「是否有與朋友約聚會」、或是「是否有人陪」成了許多人檢定自己人際魅力的標準，甚至願意為此費心安排、花費鉅資。有時熱鬧過去，卻感到一身的疲憊.....

因此我們擷取了《不必把太多人請進生命裡》中一份測驗，協助診斷人際關係是否為彼此帶來滋養，還是單方面的消耗！並從新的一年開始為自己做一些調整吧！

1 當朋友來找你討論一些「麻煩」時剛好你有些事情在處理中，你會……

- 沒有任何猶豫，立刻就投身其中 ---- 得1分
- 提出討論該問題的時間限制 ---- 得2分
- 約定一個大家都方便的時間來討論 ---- 得3分

2 你認為朋友的幽默是用來……

- 貶損我 ---- 得1分
- 向我表達一種隱晦的真相 ---- 得2分
- 與我分享快樂 ---- 得3分

3 當朋友向你請求幫助時，你會……

- 立刻答應 ---- 得1分
- 告訴他們自己需要時間考慮 ---- 得2分
- 發現朋友不太需要請求自己 ---- 得3分

4 互動中，朋友經常對你……

- 批評 ---- 得1分
- 接納 ---- 得2分
- 讚揚 ---- 得3分

5 你正在家裡休息的此時朋友打電話來，你會……

- 不論正在做什麼，都會馬上接聽電話 ---- 得1分
- 會接聽，但心裡感到有些不情願 ---- 得2分
- 只有方便的時候才接 ---- 得3分

6 你覺得朋友看重你的原因是……

- 擅長傾聽他們的心聲 ---- 得1分
- 你很少麻煩別人 ---- 得2分
- 總能分享快樂 ---- 得3分

7 【複選題】和關係親密的朋友待上一段時間後，你通常感到……

- 生氣 ---- 得0分
- 受傷 ---- 得0分
- 疲累 ---- 得0分
- 對方感激自己 ---- 得0分
- 你感激對方 ---- 得0分
- 開心 ---- 得3分



8 你感到朋友總是在利用你
是 ---------- 得1分
否 ---------- 得3分

9 你善於表達愛
是 ---------- 得3分
否 ---------- 得1分

10 你很難跟朋友說「不」(拒絕)
是 ---------- 得1分
否 ---------- 得3分

11 你習慣在朋友面前隱藏自己的真實感受
是 ---------- 得1分
否 ---------- 得3分

12 朋友總是把他們的負面情緒倒在你身上
是 ---------- 得1分
否 ---------- 得3分



算一算，得幾分

11~20 你是樂意對朋友傾注熱情的人，非常慷慨的給予朋友足夠的時間跟支持。你們幾乎沒有界線，人們不斷地打擾、請求你，而你來者不拒。遺憾的是，你所得的回報甚微，他們並沒有和你互相得利。相反，你的朋友具有侵略性，以利用你為目的。這說明他們其實只想佔你便宜，我們必須大幅度地改變、劃定界線，不再被他們支配。

22~30 你對人與人之間的界線有些模糊，有時你忽略了那些互相尊重的關係，把精力投放至一些不值得你珍惜的人身上。你需要列一張朋友清單，把你的朋友劃分類型，比如升級、丟棄等。我們要學習分辨哪些關係需要提升，哪些關係需要離棄。同樣，我們要明確界線的概念，然後持續保持高品質的友誼關係。

31~36 你十分懂得劃分與朋友之間的界線，為自己設立了堅固、清晰而有原則的保護區，防止那些浪費時間和發洩情緒的人進入私人空間，同時也為優質的朋友展示你良好的個人魅力，可以吸引到對你感興趣並願意平等相處的人。你能對自己負責，可以靈活、節制好自身的社交能量。

我們都期望跟朋友相處愉快，能從人際關係中得到被接納、被支持的感覺，而非總是單方面的付出、或者是被消耗、剝削。期待您透過這份人際關係健檢報告，檢核自己的人際界線健康度，並且判斷哪些是值得請進生命裡的人，並將自己的社交精力投注這些值得的對象喔！

張老師員工協助方案諮詢預約專線:2993-6180*35
信箱:S191210@CYC.TW
服務時間:週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00