

職場人情世故—

# 如何設定人際界線？

財團法人「張老師」基金會
李姵儀心理師與編輯群



## 你是別人口中的沒問題先生、沒問題小姐嗎？

別人的業務拜託你幫忙，出於人情考量當下沒有拒絕，覺得心有餘力可以幫忙一下.....
結果時間一久，別人的事變成你的事！你曾遇過這樣的經驗嗎？





肩負重擔的你，在別人的眼裡看來，
你是「重要的人、很多時候都想到你、大家都很需要你」呢？
還是「把自己不喜歡、覺得麻煩的工作交給他處理，自己就輕鬆多了」？





而辛苦的你，
究竟喜歡的是「被需要的感覺」
還是「害怕拒絕對方會破壞關係、會被討厭」呢？

**我們都希望在別人身上獲得認同，都希望在團體中得到歸屬感，都希望能真實感受到自己的存在跟價值。**

只是你是否想過，當一個人有沒有價值、
值不值得被愛，需要建立在努力付出、
委屈自己配合別人甚至討好，
那這些靠近你的人，
是因為喜歡你這個人？
還是想要你的「功能」？



這樣看似互惠的關係，
讓你看似得到很多人的信任和重視，
實則充滿著不平等。
因為你必須持續發揮功能、提供用處，
才能擁有跟維持這些關係。
這樣的關係，不覺得辛苦嗎？
真的是你想要的嗎？



## 當你感覺不對勁的時候，想一想

在職場上，許多關係建立在目標導向或是利益交換，
確實不容易遇到可以深談、交心的朋友。
不過也許會有那麼一兩位，
因為有共同的興趣或價值觀，
是可以在工作之餘做一些互相分享跟討論的。



人與人之間的關係經營與維繫是非常不容易的。
不過你要知道，關係的維持不僅是單方面的付出，對方也需要回應。

若只是你單方面小心翼翼地去維護這段關係，
那你在這段關係感受到的不是陪伴，而是更多的孤單；
相反的，關係的結束也不只是某一方的錯，
可能距離或時空背景，讓彼此的聯繫越來越淡薄。



因此，在關係中委婉而明確地表達自己的想法與需要，
除了讓對方更能理解你，
也能夠幫助你劃出自己的人際界線，
才有機會找到更適合你的人際圈喔！

張老師員工協助方案諮詢預約專線：2993-6180*35
信箱：sl91210@cyc.tw
服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00