



www.20187.org.tw

2020空中共學

2020年02月主題：

界限讓愛更慈悲 / 布芮尼·布朗

前言

大家早安，農曆年後第一個週六，屏東陽光溫暖，會用溫暖二字形容陽光，對屏東在地生活的人來說是不容易的。☀

從這個月起，我加入每月主題公告的工作行列。

影片長度大約6分鐘，但論說的內容卻需要花點時間思考一下。

二月主題影片：界限讓愛更慈悲/布芮尼·布朗



<https://youtu.be/Siw8cuWPBD4>

導引團隊紀錄

導引團隊：**007期信妙**、**097期秋月**。

C 2020空中共學 2月導引團隊



097期 秋月



007期 信妙

信妙：

空中共學的夥伴們早安~🎉🐭年愉快🎉

年初八祝大家福祿壽存！

鼠不盡的愛你一輩子！(conversation heart)(2 hearts)

歡迎大家繼續2月份的共學，我是007期的信妙，與秋月一起擔任(2)月份的導引人，很快的新年假期已經結束，大家開始回到工作崗位上。延續1月份愛的能量，(2)月份影片是「界限讓愛更慈悲」

布芮尼.布朗對界限下了簡單註解：「界限就是什麼可以，什麼不可以。」

界限至關重要，界限不是無形的牆壁，不是隔絕，界限不是分割，而是尊重。

秋月：

大家好，我是097期的秋月，2月份的共學由開心門夥伴～信妙及我（秋月）為大家服務，繼續「鼠」於我們「愛」的學習喔！

🔍了解到「愛的能量，原來如此」之後，緊接著，布芮尼.布朗，告訴我們，有了「界限讓愛更慈悲」，為何愛需要設立界線？又該如何設立呢？讓我們一起探討與練習喔。

【2020.02.03 導引人秋月】

轉貼523義峰的補充 🙏

📌所謂的「心理界限」(boundary)，顧名思義就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。

📌「界限」一詞，最先是由家族治療中的結構學派大師薩爾瓦多.米紐慶(Salvador Minuchin)提出。是用以規定在家庭這個大系統中，不同的個體該扮演什麼角色，以及如何參與不同次系統(比如：夫妻、手足、親子)的互動。

共學的好處與收穫 🙏🙏🙏

推薦這本書 <https://www.books.com.tw/products/0010771210>

書中有如何瞭解覺察自己情緒的練習 如此知道自己的界限在哪裡

【2020.02.08 導引人秋月】

😊大家早安安：

執行長在1月的留言提到，我們每一個人都不要忽視自己也是「愛的能量發送者」，要成為一座「愛的發電廠」，更需要設立界限，找到內在力量💪💡「同學們」讀後留言，分別提到對界限的觀點，目的及重要性，實作與體驗的心得，以及有關界限的心情故事等

📌摘要同學留言分享：

🎯延伸觀點：

覺察自己的情緒，做適當表達與溝通，是人際關係設立界限方法之一。

界限是包容與尊重的量尺。

🎯心情故事：不習慣設立界限，自己委屈，讓家人感到壓力的覺察分享。

🎯實作分享：親子間透過深談，設定寬且易達性高的目標底限，雙方壓力源釋放，孩子反而較積極投入課業。

🎯體驗心得：影片看了三次的體驗，像是整理自己的心境，也像是在寫下日記。

【2020.02.10 導引人信妙】

我是2月份「界限讓愛更慈悲」導引人之一信妙

看到很多同學已在記事本中留言了，看完影片後是否覺得界限在生活中很重要呢？

在我們的文化中，沒有設立界限的習慣，因為在傳統中強調「忍」與「讓」的文化氛圍裡，會被視為自私與冷漠的行為。

設立界限很重要的目的，是為了把時間留下來好好照顧自己，當決定照顧自己的時候，別人會有什麼樣的反應，其實不必去在意，讓他們抒發自己的情緒吧！

設立界限也有其積極的一面，我們學會聆聽自我，找出受傷的原因，也找出自己不喜歡的事物，同樣也會認清做什麼事能讓自己開心
~(two hearts)

界限發至於我們內心深處，有了界限，才能拋棄罪惡感，才能改變自己的想法，相信自己是值得的，學會真正的去愛和珍惜自己的每個階段~(lovely)

人是活在關係裡，在關係裡我們需要擁有彼此的界限，學會何時不要付出、不要妥協，關係不是交換，不應該犧牲需求來回報對方，而是能不能看清楚彼此的需求，也是健康生活與關係的重要部分
啲

【2020.02.11導引人秋月】

資訊很重要，但改變需要親身體驗，分享2篇文章，自我檢視及覺察的練習，這週讓我們回到自己身上做功課喔。

練習時有任何想法都可以提出來，大家一起思考，提供不同的視角與觀點，都是很好的學習喔。

 歡迎您留言於B記事本

 延伸文章：

 愛，需要有適當的「距離」，但不要「疏離」。

 關係，需要「界線」，但不要「侷限」。

🔍 邊界不清的人，有什麼樣的特徵？你符合了幾項？

<https://kknews.cc/psychology/pqznppj.html#.XPMvndRa3Uw.line>
me

💡 延伸文章：

🎯 你是一個界限感模糊的人嗎？

🎯 以下十種人際界線不清的表現，看看你有沒有跨越別人的界限，或者被人跨越界限？

<https://kknews.cc/psychology/n3vy6q.html>

Sue Jane珍_tw 離開位子後，你是誰？

<http://www.youtube.com/watch?v=8sD67x2crKU>

【2020.02.17 導引人信妙】

透過上星期導引人秋月的延伸練習回到自己身上做功課，自我檢視及覺察練習得如何呢？

在檢視自己界限不清的特徵，我中了好幾項。

之前的我對愛的匱乏，而不斷地將注意力放在外面，希望旁人的照顧與注意力，違背了自己。是不是我有能力、很乖、別人就會喜歡我，接納我，卻與自己越來越疏遠。

關係的失衡感就在付出與接收的不對等，在關係中常扮演照顧者與拯救者，無法啟齒自身的需求……

天啊！（shocked）我遺失了自己有多久了？為了與自己有和諧的關係，練習設立界限並尋回迷失的自己，而將自己找回來的方式就是「愛自己」。

洪仲清心理師：「把自己對自己的貢獻，把自己對自己的好，一點一滴記下來...

愛自己就是我們對自己做好的事，長期有益的事」。

在慢慢的學習與自己在一起，陪伴自己，慢慢把注意力由外導向內在，做自己生命的主宰，學習界限的功課，了解我和別人的差異性，我可以不被別人影響，也重新審視自己的界限，最後受益最大的當然是自己~(happy laugh)

讓我們一起來做「愛自己的溫柔練習」~(two hearts)

https://youtu.be/vr_zN2HN_2Y

【2020.02.20導引人秋月】

很多同學在分享中提到過往的經驗，對於親愛的家人或朋友，常常給予協助與關心，不斷付出，不求回報，當到極限時，除了自己覺得委屈、疲憊，家人也倍感壓力，這些善意與愛，為何會質變？🙄

📺影片只有6分鐘，卻能引發我們深思，看見就有機會改變，學習能讓我們具體行動。

2月天數比較短，同學們繼續加油囉~💪

🧠今天來分享這則有趣的故事，妻子代替丈夫完成「他應做而未做的事」，最後先生「毫無自覺」指的就是這麼回事。

🎯如何踩煞車，拉出有溫度的界限，文中除了有實例說明，還有「界限對話公式」，試試看會有什麼發現或不同喔。

<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/25307>

【2020.02.24導引人信妙】

「界限讓愛更慈悲」主題共學，進入倒數一週囉~6分鐘的影片是否在你的內心起了很大的漣漪？看完影片，界限帶給你什麼樣的改變呢

？

前面幾週從認識界限開始、檢視自己如何設立界線、到愛自己的練習，這些屬於自我表達和自我學習。每天，我們得同時面對好幾種不同的關係，在夥伴的心得中看見大家對人際關係的分享，故事非常的動人！

布芮尼.布朗在影片中說到：「界線是用愛與善意對待他人的關鍵。」，在人際關係中，同理心讓我們得以用一種新的眼光看待這個世界。

「同理心不是替某人感受，而是和他們一起感受」，同理心就是全心全意的聆聽，要同理他人，必須卸下心中對他們的成見與批評。

歡迎各位夥伴，記得將你的心得PO在(a)記事本中喔~

【2020.02.26導引人秋月】

謝謝慧英姐的提問，思考就是一種學習，同學們的分享討論或舉例，能促使我們有更深層思考，在這段忙於防疫期間，因了解界限，少了恐懼多了防護與溫暖。

布朗說：越是有慈悲心的人越有界限。

我的了解是：

如影片中提到的，要知道自己什麼事可以，什麼事不可以，需要對自己有所認識，了解自己的各方面的能力底線，這部分1325惠蘭有

很清楚的個人體驗分享，我想最有慈悲心的德瑞莎修女，自己能做什麼，不能做什麼是很清楚的。

例如：為患愛滋病、麻風和結核者提供居所，同時也清楚自己無法拯救所有人，當我們盡力了，也設立界限(可以為誰提供居所)，我們就可以不必深陷無法做更多的情境其中。

也就是在想做與能做之間取得平衡與寧靜的心，才能做中樂，樂在做中。

 我的想法是：

若沒有建立起界限，導致身心疲憊，如此內心的慈悲與愛便給不出去，因為心中有顧忌或情緒，所以建立界限，由自己出發，客觀地去看、去聽與感受，尊重自己與他人，承擔我們能做的，不越線，介入他人應承擔的，當內在愈有能量，愈能將愛與慈悲給出去。

而慈悲與同理心差異性，我很認同523義峰의分享說明。

論壇精華

0511 得櫻

設立界限這件事很重要，但是也是非常的困難的事，如何在其中設立那些可以？那些是不可的界限？又要如何做到盡力又不失慈悲，需要不斷的學習，我認同同理心是一種設立界限的方法，因此我們都需要學習用同理心讓自己跟別人感同身受，而非深陷情境中，這次的影片真的很棒，讓我能更深一層的省思，慈悲不是一味的犧牲與成全，而是要有所界限。

523 義峰

作者對主題內容的定義是：「界限」就是對自己的心理在容許限制範圍內，對人/事/物什麼是可以，什麼不可以的想法及觀念。「心理界限」是一道無形的人際分野，沒有說出自己的界限，只會讓彼此的關係崩壞。為自己設立了心理界限後，才會愛自己，不會深陷在情境中，只要盡力了，才能放下它。慈悲和同理心是不相同的，「慈悲」是內心深處的信念，被愛和善同時連結在一起，為自己保持寬容的天性，善解他人，是個人利己的行為，是老天爺賦於我們愛的本質。但「同理心」卻是保持慈悲的技能，可被教導，只要設立了「心理界限」，可和對方一起彼此連結內心的感受，不會讓對方獨立面對，自己也不會深陷其中，更不會讓心理醫師/心理咨商師容易變成精神病患的一員。

「缺少了心理界限的慈悲就是假慈悲、缺少了心理界限的同理心就是沒有同理心、缺少了心理界限的脆弱就是脆弱」。「心理界限」不是無形的牆壁、隔絕及分割等劃分，而是對自己和別人的一種「尊重態度和想法」。

所謂的「心理界限」(boundary)，顧名思義就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。「界限」一詞，最先是由家族治療中的結構學派大師薩爾瓦多·米紐慶(Salvador Minuchin)提出。是用以規定在家庭這個大系統中，不同的個體該扮演什麼角色，以及如何參與不同次系統(比如：夫妻、手足、親子)的互動。

影片一開始就有一句話撞擊內心~「我們讓人做不可以的事情，或者對不可以的行為也放任不管，然後我們就變得怨恨。」真是切中要害，即使怨氣不至是恨，也要記住這句話，是自己的沒有界限讓別人侵犯了，台語「軟土深掘」可以為呼應。

界限猶如是邊界，一旦失守自我便淪喪了。我想，停止討好別人，放下別人的眼光是設立界限的開始。愛自己就要建立自我的價值感，就從設立界限開始吧！

824 淑珍

爛好人是爛？還是好？沒界線就是爛好人一枚。有人總是給人溫暖，恰當的給予就是，不恰當，只是一味地想充當好人，那就不是同理別人，而只是在定義自己罷了。無法幫助對方時，一個真誠的擁抱，一個鼓勵的微笑，也是自己能力的界線不是嗎？！

1326 美蓁

界限：

人人都需要朋友，渴望愛人與被愛（實現自己存在的價值感）

當朋友對我們請求協助時，要衡量自己負荷的了的範圍之內，再去協助別人或是親友，否則幫助之後又產生怨恨是最不樂見的結局。

在幫助別人的過程當中，必須在行有圓轉餘地的時空之下給予幫助，否則一旦使自己受到傷害時，心中產生悔恨，不但失去當初

的愛心，也使受幫助的親友或家人成了罪人。辜負初發善心的一片好意，雙方反而產生巨大憎恨心結。

結語：想要幫助親友前，先想一想：以不超過自己能力所及的範圍，優先保護自己，行有餘力，再去做善心善行，才是最有（智慧/界限）慈悲心的方法和方向。

1004 淑瑛

Brene' 說：我們常常不設界限，讓人做不可以的事情，或者對不可以的行為也放任不管。

然後我們就變得怨恨。

首先是我們沒有覺察被不當對待時的情緒感受，然後即使知道自己不開心了也不表達，就是放任不管。常常累積成“怨恨”難消，最後造成衝突或自己內傷。所以學習察覺自己的情緒，做適當的表達，好好的溝通是人際關係設立界限的方法之一。

Brene說：我們不習慣設立界線，因為我們更在乎別人怎麼想，我們不想讓任何人失望。

我們希望受人喜愛。

這點常常是我們不知不覺的期待：期待自己的形象是美好的，被喜愛的。所以會想為別人做多點什麼，不敢拒絕別人。所以要清楚理解自己與他人，設立界限是為彼此保留能量來愛自己，也是鍛煉自己，能夠培養自信與自愛。

最後希望我們牢記 Brene說的：界線是用愛與善意對待他人的關鍵。沒有了界線任何事物都無法持續。

讀後心得：有界線的慈悲與同理心，能更有愛與包容。

過往的經驗，大愛就是要無私的付出與奉獻，不求回報，做就對了；後來發現，當到達極限時，會有一種無愛感，甚至會有毀滅行為。

界線，原來是要從愛自己開始，在內心裡有個基準，從自心的愛出發，先愛自己，才有能力愛身邊的人，能用真心真誠的愛開始，慈悲會更寬廣，同理心是真正的同在。

當慈悲是發自心中有愛，就不再只是表相的好，跳脫假好人的面具，會更長久，更深遠。

623 君婷

人性到底是本善還是本惡，「我永遠也不會知道人們有沒有盡力做到最好，但在我認為他們盡力做了的時候，我的人生變得更好了」我很喜歡(有感)這段話，人生並不完全是 $1+1=2$ 這麼簡單的公式所組成的，想要迎合他人好讓自己能有好人緣，甚至是害怕被討厭，這是年輕時候的自己在做的事情，但總覺得有總說不出的空虛、疲乏感，人生很多時候容易不能肯定自己的行為是否過於自私，甚至會因為害怕犯錯而想逃，以為是害怕傷害他人，但追根究底起來我覺得是害怕被批評、被討厭...然後付出(包裝)更多，這真的是我可以的(想要的)嗎？偶爾會覺得自己過得好辛苦好疲累，這個影片看了三次，三次都有在深一層的肯定，像是整理自己的心境，也像是在寫下日記，我能懂「我想我不想以前那麼親切，但我更有愛心了」這句話的涵義，有能力的付出、不犧牲的協助，也才能夠長長久久，而當你不期待(更明確的說是自發性的付出不求回饋)，那麼幫助別

人(無論是身為女兒、妻子、母親、家人、朋友的角色)或是去做任何事情，我想心境上都會來的更加愉快開心，也會讓自己變得更好(慈悲)、更健康、更快樂，進而更長久。

718 曉雲

「以寬容的心態，用最大的善意來推測別人」、「同理心就是用深愛與人溝通，讓人們知道他們不是一個人」

愛、寬容、同理、溝通都是老生常談到人際關係維持要素，而界線的設定卻是我們往往容易忽略的重要原則，沒設停損，無止盡的付出，往往容易引起自怨自艾、顧影自憐的窘狀，而對方也可能摸不著頭緒。就我個人來說，相較於輕鬆考取第一學府的大女兒，小女兒各方面表現都不錯，唯獨學業方面力不從心，自信與鬥志皆低落，為人母的我也不忍出言苛責，母女感情融洽，唯獨成績是雙方太觸碰的話題。上個月與朋友深談後，他認為我雖然沒有開口要求，但不自覺透露的焦慮，已然成為孩子的壓力來源，於是我與孩子開誠佈公深談，理解她的困難，釋出樂意給予適當的協助的善意，也明白設定寬且易達性高的目標底限，雙方壓力源釋放，孩子反而較積極投入課業。

305 麗暖

界線是清楚知道什麼可做，什麼不可做。

什麼事都有“界限”在，慈悲、脆弱、同理心、尊重。

當界線出來，就不用在乎別人眼光、別人觀感，而由自己的觀點進行，自己盡力而為，不後悔，也沒過渡耗損，會比較輕鬆及自在。

我想在輕鬆自在心情去做事，更可以看到過程中，可以調整的地方，會讓事情做得更好。這過程就是我要學習的。

感謝2月主題論談，感謝大家～～

104 家敬

當我們讓人做了不可以的事情，或者 對不可以的事情放任不管，然後 我們就變得怨恨！

而寧願在慷慨、有愛心同時，對什麼可以，什麼不可以非常直接。在於原生家庭環境影響，遷就變成習以為常的 慢慢失去自我，不敢發表自我。

1107雅雯

界線的確是很重要的議題 例如我是晚睡晚起 另一半是早睡早起 就會影響另一方 一開始 雙方互相忍耐 後來說明自己的界限 雙方就慢慢調整 界線=尊重自己也尊重別人

818 穗琪

界限是關於“愛自己”，是用愛與善意對待他人的關鍵！

界限是尊重，這些對我來說可以，而那些對我來說不可以！

看完這段影片，讓我想起去年與孩子們共讀的一本書“情緒勒索”，當我們會被最愛的家人或同事們情緒勒索，就是沒有建立起界限，導致自己受害、心裡不平衡，如此內心的慈悲與愛更給不出去，因為心中有氣、有怨懟，所以建立界限，先愛自己、尊重自己，心平更有能力將愛與慈悲給出去～

727 寶云

我們該做的是保持愛的距離,建立界線,放手。

701 芳齡

「不會設立界線,該放手卻捨不得放手」,是我經常面臨的困境,不僅讓自己覺得很受傷、很委屈,也讓我最愛的家人感到壓力很大,造成彼此之間的不愉快。

因著我習慣於給我親愛的家人很多方便與非必要的協助、關心,而讓自己做出一些吃力不討好,甚至讓自己的身心靈處於極端疲憊的狀態。

所以這次的學習主題「界限讓愛更慈悲」對我的幫助真是太大了！感謝愛團安排這個主題！

514 素媛

界限是愛自己,但並不是自我感覺良好,而是界限是用愛與善意對待他人的關鍵,所謂的同理心就是思考對方的感受,從不同的方向思考,可是缺失界限的不是同理心,自己想成對方若別人這樣罵你你會做何感想,但那件事情並非你的錯時,你只要從自己的角度思考,不過不能罵太狠喔。

也要尊重自己,尊重對方。要分清楚是非對錯,不然你會後悔的。

225 宥安

的確是這樣，我們常常對別人做出界線，但是卻很少對自己的行為思想主義做界線，而任由自己不斷地陷入莫名的恐慌或者是無明的事件，深陷其中讓自己的情緒無法自拔，苦了自己也傷害了別人！

1307 雅鈴

完全認同「界限」是用愛與善意對待他人的關鍵，沒有界限的同理心不是同理心，沒有界限的包容不是包容。

清楚自己的界限量力而為，即便是成人也要學習勇敢說「不」，忠於自己的初衷，付出自己能力所及的力量，不勉強他人也不讓他人隨便予取予求，學習愛自己尊重他人，無論人生際遇如何每個人都要學習為自己負責，清楚自己的界限，讓愛更貼近初心！

212 瑞祥

對我而言，當慾望愈高，針對事物的要求愈高，十全十美這動詞，帶來人生許多的困擾與掛礙，爭辯與負面！

布芮尼.布朗先生說：「我永遠也不會知道人們有沒有會盡力做到最好。」

既然不會知道，那就盡力而為即可。

「界限」是一個包容與尊重的量尺，

無論愈到任何事情在我身上發生，它都會是生活與家庭的一部份，正面的

相處，「界限會讓愛更慈悲」，幸福種子會讓家庭裡更溫馨甜蜜。

家裡老二(18歲)，自106年10月19日「風濕免疫病症

的抗磷脂症候群」引起肺栓塞，透過葉克膜救了他寶貴的一命。

但，人生的無常，給與他新的功課（動靜脈畸形）。在107年，10月2日下午在學校下課聊天中，右側無力，頭痛，認真的護士姐姐與導師，迅速的告之我，病急診送至中國醫藥大學附設醫院，馬上判斷開刀，住了加護病房20天.....

曾經問Sam,你會不會很沮喪，勇敢的他，告訴我，他不會的，因為「他有個溫暖的家庭」，當時淚到不行的我，覺得一切都值得！他會更好的。

孩子是我終身學習的伴侶，住了一年二個月的醫院（陸續8家醫院），開始回家門診復健一個多月了，之前常吵架的三兄弟，現在更團結了！愛是慈悲！感恩長一歲的大哥與小4歲的三弟，體會父母的辛苦，每天帶孩子至台中復健，回來後，弟弟與哥哥會幫二哥移位下車，處理大小便，洗澡，甚至大哥幫我替二哥睡前的拉筋，對我而言的幸福是滿滿的。

<https://www.facebook.com/Sam的新人生旅程-108882910517420/>

114麗玲

同理心並不是替他人感受而是和他人一起感受。常常我們會生氣他人做得不好，但是如果能換位思考和他同個角度感受理解跟處理，更能妥善處理自己的情緒反應

617 秋妹

哇！好喜歡這個月的主題～「界限」

但真的不容易做到，因為在乎別人如何看自己，所以「界限」是關乎「愛自己」，能真正愛自己的人才會有辦法愛別人，所以影片中說沒有界限的同理心不是同理心、沒有界限的慈悲是假慈悲，我覺得說得真好，如果真的沒有界限也容易被情緒勒索了。

138 育瑞

影片重覆看了很久，顛覆自己對同理心的看法感觸超深，簡短一段話但還是需要時間來消化並內鍵自己。

(*)同理心不是替某人感受而是和他們一起感受

(*)缺失界限的同理心不是同理心

(*)缺失界限的慈悲是假慈悲

(*)缺失界限的脆弱不是脆弱

1128 幸珠

1.界限就是什麼可以，什麼不可以。不設限會讓人做不可以的事情，或者對不可以的行為也放任不管，然後我們就變得怨恨。

2.設立界限是為了維護自己的完整，進而對別人做出最寬容的推測。

3.界限是用愛與善意對他人的關鍵，沒有界限任何事物都無法持續。

4.當我們盡力了，也設立界限，我們可以不必深陷情境其中。

5.界限不是分割。

626 瓊慧

字字句句都值得細細思量

「…過去10多年來我談過話的人，最有慈悲心的那些人他們同時也是最有界限的人…」

「…界限，簡單的說：什麼可以、什麼不可以…」

「…我們常常不設界限，我們讓人做不可以的事情，或者對不可以的行為也放任不管，然後我們就變得怨恨。…我寧可在慷慨有愛心的同時，對什麼可以、什麼不可以非常直接」

「界限關乎愛自己，愛是用愛與善意對待他人的關鍵」

「同理心不是替他人感受而是和他們一起感受，我內心的一個地方被觸動了，明白你經歷過什麼…，如果你已盡力也設立界限，我們不會沉溺在情境中」

「缺乏界限的同理心不是同理心、缺乏界限的慈悲是假慈悲…」

「界限不是無形的牆、不是隔絕、不是分割，而是尊重…」

1324 劭蓉

界限是尊重。尊重自己，也才能真正愛他人。這真的是一個重要的學習。

過去我曾經以為，無止境的付出，無條件的為別人而活才表示我是一個夠好的人，但如同影片中說的，那樣除了耗盡自己以外，還會心生怨懟，根本不是一種真正的愛。

設立界限確實是一門學問，很開心我已經開始學習中。感謝有這麼棒的主題分享 😊

909 麗君

人與人的界限會因時代環境變動，會因為彼此位階身份關係變動，會因為彼此情感變動。

你看得清楚自己和別人界限嗎？

畫界限的人。破壞界限的人。

親蜜關係與界限。

對待不同的人，親疏遠近，界限會有所不同，我們對自我界限要有掌控感。我們能夠決定：對誰、什麼時候、可以放開自己的哪部分界限，讓他人進入。也尊重別人的界限。

607 怡穎

一直很喜歡 Brene Brown 在 TED「脆弱的力量」的演講～

人與人之間的連結

出自於愛與歸屬感

而界線是慈悲和同理的基礎！

1331 文純

看完2月份的主題影片後，一直反覆思索自己的行為模式，想起小時候媽媽說自己在外面工作都被欺侮，不懂得保護自己，這就是界限不清，自己似乎也跟媽媽一樣來者不拒，不懂拒絕又覺得晃，有時又很自負的過度付出造成依賴，還總覺得大家為什麼有事都喜歡找我，搞得自己很煩惱。

設立界限對我來說真的很重要，但也非常不容易，很開心能因為2月份的主題，再次更深入的關照自己，也提醒自己尊重他人不過度干涉

影片開頭的這幾句話，重重打醒我

* 最有慈悲心的那些人，同時也是最有界限的

* 界限，就是什麼可以，什麼不可以

* 我們讓人做不可以的事情，或者對不可以的行為也放任不管，然後我們就變得怨恨

* 寧願在慷慨、有愛心的同時，對什麼可以、什麼不可以非常直接在家中，我和先生、和孩子的相處，就是這幾句的反相丫！！！！之前我覺得愛一個家，就是應無私的付出(時間.力量.愛)，難怪我覺得不平、身心俱疲，而這不就是我自己未做好界限嗎？

愛不是無限的付出，愛也是需要回應的，回應能讓自己更加強大，更有能力付出，也付出的更完整，而我才是最清楚我要什麼樣愛的回應，這不也是界限嗎？。今年我開始學習找出自己的界限，更愛惜自己，讓愛我的人知道用什麼方式愛我。

“我永遠不會知道人們有沒有盡力做到最好，但在我認為他們盡力做了的時候，我的人生變得更好了”

606 蕙芸

這個主題的對談內容很發人省思，同情心、慈悲心、愛等等情感，必需在建立好界線的基礎下才是真實的情感，讓我想到「情緒勒索」是不對的，不能因為愛而去超越那道界線，必需正視且尊重人與人之間的那道界線，所以最有慈悲心的人是最有界線的，什麼可以，什麼不可以，慈悲心的人是頭腦很清楚的，界線一清二楚的。

隨著自己的年齡增長，孩子的漸漸長大獨立，父母也邁入老年照護的時期，我越來越能體會每一個人都是獨立自在的個體，尊重每一個家人的界線，才是真正的愛與同理心，愛自己、愛家人、愛朋友、同事乃至於這個社會，都是需要掌握好界線，才不會落入濫情情緒勒索的陷阱裡不可自拔。

就時時提醒自己那條界線囉，很短的教材但很有收穫的一課。

807 錦芳

界限是圓滿人生的保護傘，在為人處事上：諸惡莫作，眾善奉行；不以善小而不為，不因惡小而為之。在工作事業上，遵循國家法規，公司行號之SOP，就能暢行無阻，無往不利。家庭生活上，遵從五常（仁義禮智信），就能有為有守不逾越；深知「界限」並不是限制，阻隔，而是慎思明辨，量力而為，成為愛自己，成就幸福人生的圓。

：

139 雯苑

人與人相處的一開始並不會設立界線，總相信著人性本善，也無私的分享自己所知道的給朋友，但有天發現他抄襲妳的智慧結晶，我開始有了芥蒂，不在像以往的熱絡且無私的與他分享，這樣的我對界線與愛的認知是否太狹隘了呢！

1115 碧真

愛要有界限，彼此尊重，才能走得長遠

1310 士萍

原來界限並非冰冷的保護線，設立界線不僅完整了自我尊嚴，更能深化慈悲信念及真誠同理。

期許自己能夠微調”嚴律己、寬待人”的原則，堅定的設定足以愛自己也愛別人的溫暖界限。

323 金蓮

對人、事物需劃分出稍稍有彈性的界限，讓情緒不超載，生活更自在

201 瑞珍

這幾乎是一種本能的利己行為，因為首先改變的是你自己的生活，進而對別人做出最寬容的推測，然而沒有了界限，寬容也不存在，我們不習慣設立界限。

因為我們更在乎別人怎麼想，我們不想讓任何人失望，我們希望受人喜愛，界限並不容易。我認為，界限關乎“愛自己”，我認為，界限是用愛與善意對待他人的關鍵，沒有了界限，任何事物都無法持續。

同理心就是用深愛與人溝通，讓人們知道他們不是獨自一人。

缺失界限的同理心，不是同理心。

缺失了界限的慈悲是假慈悲。

缺失了界限的脆弱，不是脆弱。

所以你看，這裡不斷地重複：界限至關重要。

132 韋汝

「我們常常不設界限，我們讓人做不可以的事情，或者對不可以的行為也放任不管，然後我們就變得怨恨」

因為做了自己不想做的事，或者做了別人必須做的事，反過來生他們的氣，然後變成抱怨也不想想我們付出了這麼多……等等，再來他們生我們的氣。

顧慮別人固然是美德，但當對方的要求令自己負擔太重，甚至剝奪了自己的權益和需求時，我們就需要學習去說「不」。

想照顧別人，其實意味著我們覺得別人能力很差。覺得自己被利用了，沒人感謝我們。解救別人的同時製造了受害者：我們！還製作出了憤怒。

「憤怒通常也表示我們應該建立界線了。」

當一段關係產生了侵犯其中一方感受的不平衡，首要處理的便是將雙方的界限明確建立，以免繼續惡化下去。

每個人都該為自己的人生負起責任，不管是財務或情緒。恐懼不安時，最需要的是感覺受到支持，以及有所連結。若我們缺乏支持和連結，就會依賴關係，也失去界限。當我們願意與自己深刻連結，就能更好地設置界限。

我們設界限的目的，是希望關係往更健康、平等的方向前進，同時讓對方感覺我們的支持。

很多人無法設立界限成功，除了得過且過，經常睜一隻眼閉一隻眼之外，有時候是因為自己心軟或捨不得，導致關係的問題一直困擾著彼此。而設定界線的目的之一，也是為了能把時間留下來好好照顧自己。

我們要醒悟的是，界限其實還是要限制自己，也就是限制自己再投入、再依賴關係。有太多人依賴於在關係中被需要、被認可的需求，而無法真正設限，因此最後一道防線基本上就是——針對自己。

211 伍生

終於明白界限並非冰冷的保護線，設立界線不僅完整了自我尊嚴，更能深化慈悲信念及真誠同理。

以前對於「同理」覺得好難理解，有時甚至對於對方與自己不同理念的人還要採取「同理」覺得那根本是罪惡，在看完這個影片後，領悟了

730 梓恬

看了本次主題影片的股份.....“界限”，一開始所提到的可以與不可以，相當有感觸。生活中，很多時後看到有些人為了討好他人抑或為了想表現出自己的友好，而無界限的答應他人的請求，即便自己做不到，而造成自己莫大的困擾。這常常也會給自己一些提醒，人之所以有如此的行為，或許跟他本身的成長背景有很大的關係，究其原因，或許是因為缺乏自信心所至，如果以此來看待此一問題，更會換個角度來看待如此這般行為的他人，在回到影片裡所談到的“同理心”的議題，若針對以上所言，以同理心的角度去看待，感同身受對方的背後原因，這樣就會減少許多人跟人之間相處的問題。

1319 思穎

影片很短，卻讓我消化好久...好久...。有時常常對孩子設限，殊不知自己常常沒設限，讓生活陷入混亂。

界限其實不難，界限出來了，心就簡單了，心簡單了，事就簡單了。而人生不就是簡單最樂嗎？

《影中文字經典截取》

■同理心不是替某人感受而是和他們一起感受

■缺失界限的同理心不是同理心

■缺失界限的慈悲是假慈悲

■缺失界限的脆弱不是脆弱

726 美慧

界限就像護城河保護自己

不被人侵門踏戶。

在心靈中不被侵犯，

維護自尊。

自己尊重自己，

也尊重別人，

你好我也好的方法。

502 美淑

界限讓愛更慈悲~布芮尼-布朗

講者說”最有慈悲心的人他們同時也是最有界限的”，真是講到我心坎裡了！

以前的我自認為是一位非常有慈悲心與同理心的人，我常試著說服自己，只要不斷的付出，一定可以改變現況，但我總是非常不快樂，原來我每次盡了洪荒之力後卻從沒有在乎自己的感受。

從薩提爾四大溝通姿態中，找到了自己是屬於”討好型”，正如講者所說，我們不習慣設立界限，因為我們更在乎別人怎麼想，我們不想讓任何人失望，我們希望受人喜愛。是的，我好像就是如此，委屈求全後，偶而就會變得哀怨。

經過這幾年的學習，開始會覺察自己的感受，會想試著拉出一條自己的界限，但這真的是件非常不容易的事。

”界限不是隔絕，不是分割而是尊重”這句話會將成為我的座右銘，學習透過日常生活中的行為舉止讓對方理解自己的界限。很開心可以由這次的影片再一次提醒自己，若沒有了界限，任何事都無法持續！

1301 怡雯

二月論壇：界限讓愛更慈悲 / 布芮尼.布朗

看完曉雲學姐的文章，令我開始深省。

兒子在學校各方面的表現都不錯，也深得老師的讚許，所以他的規劃我們從不干涉。但是學姐文中提出的觀點很好：“雖然沒有開口要求，但不自覺透露的焦慮，已然成為孩子的壓力來源”，看來要跟孩子好好談一談，因為我和老師們都感覺他給自己的壓力太大了！

或許可以與他談談將自己的界線設定出來，只要盡力而為就好，希望可以讓他變得比較輕鬆自在。不要只在乎別人眼光及觀感，而是應該堅信自己有盡力而為，在每段努力的過程中都有美好的回憶。

140 佩頤

設立界限，是我生活中最需要也是最想要練習的事請之一。

最親的人

最好的朋友我常因為想討好而不會拒絕，更是忽略內在小孩的聲音，而我的善良也常讓我的生活陷入混亂！我才驚覺我又失去界限了。

太多的無法拒絕，讓自己感覺疲累，感覺到耗竭。我才又會停下腳步重新審視，重新設立界限，但往往沒那麼容易！

很謝謝影片中的那一段“缺乏界線的同理不是同理，缺乏界線的慈悲是假慈悲”提醒了我。我一直會誤以為是設立界線就是一種關係的阻隔，事實上界限是一種尊重。我想我該好好認真與勇敢的設立界限，我的人生才會多一點質感！

把自己愛回來🥰

1329 苓鳳

以往曾經對人際相處先吃點虧沒關係的心態，因可認清此人，在家庭中以為無條件的付出才是愛，導致關係的問題一直困擾彼此，這才醒悟到界限其實是限制自己，也就是限制自己再投入、再依賴關係；現在開始學習找出自己的界限，更愛惜自己，才能愛別人。

124 秀蘭

我最近過得很庸擾 也許就是分不清界限的關係！

影片中說：我們常常不設界限 放任事情 然後我們又變得怨恨，真是太符合情境和心境了。

而我想要知道的是 我們沒有設界限一昧的做一昧的承擔是不是就是想等那10倍的回報呢！等不到才會怨恨吧……

當認出界限至關重要的時候才知是愛自己 同時也是與人尊重的表現。

界限簡單來說就是什麼可以，什麼不可以。💕

318 婉伶

很特別的想法，「界限」的設立，很重要！其實人的行為隱約存在這觀念，但將這觀念講清楚實在不容易。其實影片中有些點我還不是想的很透徹，需要再咀嚼一下 😊

1321 月卿

這讓我想起兩本書，「你的善良必須有點鋒芒」，「被討厭的勇氣」，多數人避免衝突或尷尬有時候很難拒絕別人或者是告訴別人哪些是我不喜歡的我不願意的，在某些時間點會有點被迫接受或者是照單全收的窘境，到頭來難受的是自己，甚至產生負面意識怪罪別人。一開始先學習認清自己，了解自己的界線很可以接受的範圍是什麼，在適當的時候用溫和堅定的言語來表達自己甚至婉轉拒絕別人的要求或者是期待，這個需要練習，我認為需要準備，要不然多數人會害怕拒絕別人而造成情感的流失或者是人際關係的壓力而選擇逃避或者是忽略這個部分。所以適度的表達自己是很需要的，而且是在做好準備之下更好！

1317麗娟

提醒自己～～以寬容的心態用最大的善意來推測別人，這種利他的行為可以讓自己的人生變得更好💪

設定界限～～別讓他人做了不可以的事情，或者對不可以的事情放任不管，然後自己變的怨恨！👎

學習認識自己了解自己進而愛自己❤️

087秋芳

看完了影片，讓我回想起以前有時候遇到困難就卡住了，很在乎別人會怎麼想？怎麼看待我？有時候又覺得自己好委屈。

原來是當時我沒有學會設立“界限”

《界限不是隔絕，不是分割而是尊重》

好受用的一句話，學會了就可以自在的做自己。

1332 慧英

一直以來，媽媽是委屈自己成就他人的長媳，一直抗拒自己也成為順從的人但也被媽媽默默潛移默化的影響五，矛盾的生活著。看到影片了解[界限]是為自己留白、空檔、自我對話、喘息、收起尖刺，身心安頓才是讓自己往正面走下去的力量。

615許憶

曾經孩子的爸爸，帶給我的語言暴力，讓我常常感受到生不如死。。

無法溝通的夫妻關係，一起工作時他的語言暴力，我選擇離開那家店，穩住自己的情緒為先，兩人走向分居的路。

那時兒子小學三年級.....後來透過兒福聯盟，離婚商談。兩人，獲得，扶養兒子的共識。開始，分工合作，接送兒子。。

才開始，慢慢有了父與母的界線

兩個月後，未正式離婚的兩人.....

孩子的爸爸，騎重機在蘇花公路出了車禍，左腳大腿一半截肢了。。我負起身為母親責任，去照顧兒子的爸爸，只為了讓兒子安心渡過，他的爸爸截肢的衝擊。。。

在醫院時，兒子的爸爸說：

妳是在做給別人看！我說，我沒做給誰看，你就養好傷口，裝好義肢站起來給兒子看。。。然後，我選擇不委屈自己，當下，離開醫院，不再接受他的羞辱。。。

隔天，如常，我依然去醫院照顧，幫忙倒尿液（臉盆放置床下，方便尿壺倒進去）只做，我能做的。。

之前離婚商談的協議，爸爸拒絕履行扶養費用，所以婚姻關係，也就又拖著了。。。

在這期間，升小六的兒子被爸爸轉學，搬去跟爸爸住，也因叫不起床，被爸爸暴打，左臉整片淤青。被通知家暴，搬回來跟我住。。升上國二之後，因為沉迷遊戲，爸爸給他網路吃到飽，家中連結無線上網，又跑去跟爸爸住。。。兩父子後來也因為沒收手機，爭執不斷，兒子還會半夜從士林走回蘆洲回來找我。。

升上國三後，爸爸常常，無法叫兒子起床，沒收手機就抗拒上學，演變成，每天爺爺奶奶打電話，要我去士林叫小孩起床上學。。。

真的是很累，很折騰的模式。。

去年，爺爺又告訴我，兒子爸爸

一直說我，賴著不離婚，我心想，扶養兒子的費用，就隨緣吧。。

這麼多年，真的讓人很消磨心性

我去士林叫兒子起床時，問爸爸，兒子又怎麼不上學了？他說不知道，

兒子聽不進去別人的話，只有兒子他自己的想法，才是想法。。

我告訴他，我沒有不想離婚，

是兒子也說，要我等他國中畢業...

這麼久以來，是一直無法達到扶養費用共識，才會一直拖著。我告

訴他，現在就去辦一辦吧。。

2019/11/25，這段婚姻，才終於真正畫下句點。成為了，彼此真正的

界線。（公婆是我們的離婚證人）

（身份變成公婆女兒）

2020/12月透過爺爺傳達給爸爸，達成共識接兒子回家，由我負責

每天載上學（終於每天去上學了）

已經有五年，沒有出席公婆家圍爐，今年女兒身份，帶著兒子回家

拜年😊

1334秋燕

界限...如雷灌耳，我們都在有型與無型的界限中存在，然而每個界

限大小該如何設定、卻因人而易。我們對好人定義多是施捨多寡而

定，但是很少人提及得先強大自己的內在與能量，先善待調適好自

己後，所產生的力量更能適得其所，雪中送炭。盡心力就好，誰知菜

販的能力能有多大，結果是心有多大力就有多大，互勉之。

1303 家瑋

「我永遠也不會知道人們有沒有盡力做到最好，但在我認為他們盡力做了的時候，我的人生變得更好了。」說得真好。誠實面對自我，傾聽內在聲音，釐清自己的界限，建立更美好的關係。

310 淵文

言簡意賅地陳述了界限，令人對界限有新的認識，也幫我們強化了確立界限的決心與信心

<<界限是用愛與善意對待他人的關鍵>>

<<界限是尊重：這些對我來說可以，而那些是不可可以的>>

141 瓊儀

設個界線讓自己好過

清楚自己的能力目標

不與別人比較

簡單樸實努力生活著

比上不足 比下有餘

097 偉儀

以前覺得配合夫家，配合娘家，照顧兒子，事事都設想週到，但卻委屈了自己，現在找到自己所愛的旅遊，說走就走，不愧對任何人，愛自己先，真的才有能量愛家人、朋友，明天就是我53歲生日，祝我重生健康快樂，才能到處趴趴走。

105 沂臻

界限，是對自己寬容，對他人的慈悲！

曾有位好友家裡有困難和急用，開口一次二次……之後。

最後一次，剛好不方便，這時好友的反應卻認為我很不夠意思！

事後檢討，是誰慣

壞了她，是我！

倘若一開始有了界限，或許我們依然還是維持良好的友誼。

界限也如同斷捨離般，該斷則斷，捨去不良的才會擁有更多美好的事物。

雪惠：

什麼叫界限？

讓你知道的東西，你可以知道；

不讓你知道的東西，你不能知道。

每個人都應該有自己的界限，

這是對自我的保護。

沒有界限的感情，

就像是一把刀，

以愛之名，扎痛人。

「尊重」是很重要的。

1325 惠蘭

這次的主題「界線」，恰巧是自己這幾年不斷省思也不斷修正的標準，講通俗點，我覺得就是一個人的「底線」，

對自己有個底線（不論是在感情，金錢，情緒，工作....），才不至於被掏空以致傷痕壘累，然後滿心哀怨，得不償失，有的成為自己的包袱而不敢再付出；甚至有的顛覆人生，價值觀扭曲。

對別人（不論是朋友，家人，同事，需要幫助的人，陌生人....）有個底線，才不至於造成別人過度壓力，過多的期待，過高的要求，不法達到時就造成關係惡劣，惡言相向，甚至不相信人性不相信善良不相信一切。

只是這個底線的拿捏，對旁人還容易一些，但是對自己愈是親近的人（如父母，兒女，兄弟姊妹...）；愈是有所求的人（老闆，金主，客戶....），那個底線其實要如何設定，即便是設定了，如果對方超過這個底線，自己又有什麼樣的決心與動作，才是真正的考驗。否則那個底線無限下修，最後仍落得跟沒底線一樣。

那份界線的設定並不容易，是需要了解自己的（有多少能力，有多少時間，是否能持續，如果不如已意又如何...），所以即使設定了，有時候會上調，有時候會下修，都是依自己當時的能力與狀況而調整，但是大致上不會離那個標準太多。另一個難處，是當超出界線後，自己是否有決心停止，是否有方法善後，是否可以圓滿解決，然後成為自己正向力量（不將它視為過失與罪過，不將拒絕視為無情與不負責任，反而因為停止而讓自己再次充電，保持良好關係，甚至得到自己的公平正義），這些都是不斷修煉後才能得到屬於自己的心得的。

我永遠也不會知道人們有沒有盡力做到最好

以寬容的心態，用最大的善意來推測別人

我幾乎都是要求孩子在認真，再努力一點，或許孩子已經盡做到最好，孩子的年齡只能做這麼多

我沒站在孩子的平行線，我是站在自己的高度看著他~

我希望我們可以做到讓大家都喜歡的樣子

希望孩子能做到社會上認為有成就的樣子~

沒有界線，似乎也放不了自己~

906 淑敏

界限是尊重，是用愛與善意對待他人的關鍵

要如何設立界限？..思考自己到底想要什麼樣的生活

由內而外:有所為、有所不為(自我規範)

由外而內:什麼可以、什麼不可以(不委曲求全)

設界限的好處:

1.真正在乎你的人會知道什麼是你喜歡的，什麼是你能接受的

2.不用再忍受不舒服的對待

3.擁有自己想要的生活品質

別人的對待是自己教出來的

生活中有一例:

居家附近有一紅豆餅小舖，經過常看到總有4、5組客人在排隊，某天僅二人在等候我就停下想買幾個給家人嚐嚐，走近見攤前有個告示牌，大意是:因口味多現點現做所以需要耐心等候,不能等的顧客建議不要購買。我心想不至於吧，有買主態度不佳嗎？隨即點了三

種口味一旁等候，看老闆不慌不忙的動作製作，等著等著還真等了好長一段時間，正當心中有些不耐煩時又看到那張告示牌，老闆早就說了吧，只好忍住不耐情緒繼續等，雖然後來嚐了口味很不錯，但也決定短期內不會再去排隊了！

321 鈺淳

短短影片"界線讓愛更慈悲"卻讓我反覆思考了好久，為此更了解心理界線的意思也看了幾篇關於心理界線的文章。

界限，就是「什麼可以，什麼不可以」。

心理界限是一道無形的人際分野，沒有說出自己的界限，只會讓彼此的關係崩壞。

透過這個月的共學讓我覺察自己過去為什麼在處理關係上會有莫名的受傷和委屈，原來是自己並不清楚自己的心理界線導致關係的變化進而影響自己(鑽牛角尖)。

心理界限是看不見的，但並非不存在。當你的界限被侵犯時，你會有一種被人在胸口重重掄一拳的感覺。

這是一門值得常常檢視自己心理界線的練習課題，才能真正的照顧自己 成就自己。

142 曉珊

不到6分鐘的影片卻道出了如何在界線上做平衡！

(沒有了界線任何事物無法持續)這句話讓人感動。

我們時常會一昧的認為過了就好，沒關係的，其實卻是一直在傷害自己懲罰自己。

要擁有感受，也表達出感受。任何人、事、物我想這樣子才能長久！

愛出者愛返

福往者福來

尊重自己也等於尊重別人

1204 勇志

心理界限 我覺得是人與人之間一種很微妙的規範也是一種尊重，我們不是聖人無法真的做到超然無私，可是我們要學習聖人的道德精神，是盡自己所能是有界限的，超出自己所能力你自己身、心、靈解組，會由愛生怨再生不願意。所以甘願做甘願受，是一種無界限的本我，要設界限才是一種自我的表現，也活的快樂開心。我有個例子，我有位小時後一起玩一起念書到高中才分離的好朋友，國小的時候他帶我吃喝玩樂，到國中我覺得我有錢也不吝嗇跟他分享，所以長大之後也一段時間沒聯絡，有一天他打電話找我借錢，我也相信他也借他需求的一半，我在心裡想這是我可以做到的部分，有沒有還我也沒放心上，又過一段時間他又跟我借了，我沒有借他，之後的時間也跟我開口幾次，我也沒借他，可是我們之間的情誼並不會因沒借錢而當陌生人。真的講錢傷感情啦！

1114 琬琳

心理界限，還真的沒有注意過，只是有時候常常在想，我們有能力幫到什麼程度而以，有時真的為了幫助別人而讓自己受傷，結果吃力不討好

不要為了討好別人，而不敢拒絕的接受一切

137玉英

這影片已經重複看了兩三遍了，從來沒有想過界限這問題，最近在工作中有一些事不愉快，但看完之後終於有想法了，如果我沒有明確告知我的界限，或許就會讓別人覺得我是可以隨意的使喚無要緊，這樣會讓自己過得很辛苦，後來我終於鼓起勇氣明確告知對方我的界限，哇！很神奇，我困擾以久的事，就化解了，我也練習設立界限並不難，由自己做起，相信會有不同的驚喜呀！謝謝共學團的影片，讓自己能有所成長，20187💖

1127文秀

回想婚前的我，常常為了不讓場面尷尬或衝突（也許是家裡也許是職場上），有時候不好意思也不懂如何拒絕別。導致有點被迫答應或是照單全收，到頭來難受的是自己，且產生負面情緒怪罪他人。婚後先生要我先確定自己能不能？有沒有時間？且清楚告訴他人，自己的能力界線，堅定的言語表達自己及婉拒他人的要求。我認為這是需學習的，因為會害怕拒絕了，卻造成彼此關係緊張。但適度的表達自己是很需要的！

624映筑

看完(界線讓愛更慈悲)，深表同感

人們常說同理心，我覺得並不是那麼容易的事情，儘管我已經從事心靈諮商輔導30年了，但是對我的諮詢服務對象，有時候還是會忘

了設定界限而讓自己與受諮詢者兩人之間的關係受到了衝突與挑戰。

曾經也因為被諮商輔導對象的負面情緒影響，有時候還會惹怒我，不想再諮商下去。

幸好我一直在找一個平衡點，就是界限，所以我變得可以更寬容與平和。

同理心不是讓自己的情緒跟著波動，而是陪伴著耐心傾聽她們重覆地講述一個循環的故事情節，當她們宣洩完了以後再給出抽離情境方法，這樣子就可以讓智慧與慈悲共存。

也能將問題解惑了。

這個主題非常的深入淺出，耐人尋味。

106 大倉

生命就像一個天平，幸福就隱藏在這微妙的平衡裡，愛需要有適當的距離，關係需要建立自己的界限，如同廣告詞裡說的；「有點黏，又不會太黏」。

影片中作者說到一段話，[我永遠也不會知道人們有沒有盡力做到最好，但在我認為他們盡力做了的時候，我的人生變得更好了。]

家中在夜市裡做生意的，常常會在附近看見好手好腳的年輕或中壯的男丁出來乞討，身上總穿著是不潔的衣服，以往都會拿著錢給他們，好讓他們能圖個溫飽，這種同情之心的作祟，相信大家也會如此做的。些時甚至我會跟他聊及一些事和建議他去尋找社福單

位幫忙，也最好是能找一份工作安定下來，但往往會遭受到白眼，得知他們如果去工作，每個月薪資大約2~3萬元，但在夜市裡從事這種[工作]，往往獲利是比在工廠所得地還要更多更高，更何況又不用扣稅；有時看見他蹲坐在路燈下，身前放個塑膠籃子，右手擺著一瓶金牌的，左手叨著7牌菸，很悠哉著等人放下錢來，還真的有人會投放錢來，籃中有百元鈔要先收起來，種種行徑讓人很傻眼，也曾詢問社會處的朋友，這些街友其實並不算真正的街友，社會處曾要幫忙他們重回家庭，但還是有人拒絕政府安排，若安排中途之家與其暫住，然他們依然會跑回來乞討。

這讓我感受到，同理心及同情的愛是要有一個界限的，如同我們要有所設定的距離標線，不再漫無目地的廣愛及無止境的同理心，但這個界限的拿捏常常也會困擾著我，面對真正需要幫忙的人，做少了怕他得不到助益，做多了又怕他受到我們的傷害，兩難的情況就像是「有點黏，又不會太黏」的意象，所以說每個人對每件事所設定的界限是都不一樣的，甚至本身對不同的事所設定的界限也不競相同，我個人認為是自身要多多學習，多做多讀多閱歷，充實自我讓人看得見自己，也可以輕易的設下心中的那把尺，行事有所準則，但這拿捏的功力及尺度可能要請教各位，我該如何進行呢？怎麼做才剛剛好符合自己的尺度。

311惠瑜

「界限關乎愛自己」，好一句打醒自己的話呀！原來沒有界限無法愛自己呀！但是，想一想，好像真的是這樣。自己在處事上一向沒

有太多界限，一方面受原生家庭影響，也像布朗博士提到的，我們不習慣設立界限，因為我們更在乎別人怎麼想，我們不想讓任何人失望，我們希望受人喜愛。再加上很多的我執，所以，在工作弄得自己疲累不堪。這半年多來慢慢學著設立一些界限，學著對人說「不」，工作上漸漸感覺沒有拿麼多的委屈，心靈上稍稍更自由了些。

629 淑玲

布芮尼.布朗在影片中說到：界限 簡單的說，就是什麼可以，什麼不可以。因為不設限「我們讓人做不可以的事情，或者對不可以的行為也放任不管，然後我們就變得怨恨。

這句話說得真簡單 練習了解自己，清楚明確的設立YES OR NO，沒有灰色地帶，然後練習對別人說YES OR NO。短僅6分鐘影片，卻在內心產生一個蠻巨大的衝擊，讓我因為愛自己的聲音變大了，所以我可能開始要練習將自己的界限清楚的讓別人了解，如此一來拒絕別人的機會也變大，周遭的人一時之間沒辦法適應我們的改變。我們心裏覺得不可以的範圍可能也會擴大，畢竟長期以來就是這種相處模式，現在可能你基於愛自己所以你開始要擺脫逆來順受的種種不公平，於是妳告訴對方不可以接受了，但既已是長期的模式又如何可接受你的改變呢？個人覺得有點難在有什麼可以也快速提升溝通的能力。

布芮尼.布朗在影片中說到：「界線是用愛與善意對待他人的關鍵。」自己如何設立界線、到愛自己的練習，這些屬於自我表達和自我學習以往因為愛或傳統觀念的前提下，可能我們就是要淪為別人眼

中的好人，配合大家的期許，那個愛自己的我可能就縮的很小，在那個我是因為愛別人就縮得小，藉由這影片學習 我們出於愛自己保護自己的同時，也要用練習善意同理心尊重他人的方式來跟對方好好的表達，才是長遠共好之計。

-* ""界限"" 讓我想起童年一個遊戲 需要一條跳繩，中間綁一個記號，二人先面對面站立，站立的雙腳不能移動位置，雙方單手各拿住跳繩一端控制力量，繩順繞過控制在腰際上，遊戲計時開始，比賽開始後雙腳不能移動，只能用腰或手的扭力去控制繩子，誰的腳移動誰就被判輸出局，若到時間結束雙方的腳都未移動就視中間的記號離誰近誰就贏。

如何創造雙贏？讓雙方都能舒適的站穩，而不是單方過度被犧牲或辛苦的付出而失衡，就好比到我們要培養同理及尊重對方才是幫助雙方，讓雙方都能愉快的平衡

A:二人 雙方一樣出力，或一樣都不出力，保持平衡.....

B.二人 力氣大的基於同理沒力氣的一方讓對方一點，也可保持平衡

C.二人 一方很出力，一人放手，一定倒

307 宗全

談到界線，讓我想到幾本跟界線有關的書籍

1. 為溝通立界線
2. 為婚姻立界線
3. 為孩子立界線

可見立界線對我們的重要性，但對於不太會拒絕別人的我來說，更是有些困難！

在我們生活中，有關責任與主權常常混淆在一起，這就是界線的問題。

立界線是幫助我們分辨甚麼是我們的責任，甚麼不是

當不是我們的責任時我們就該婉轉拒絕

雖然當下真的不容易但還要界定清楚

不要經常當爛好人

處處體諒換來得寸進尺

事事成全換來理所當然

因為總有人

把你的忍讓遷就當軟弱

把你的善良同情當資源

一旦你拒絕

最後全都怪罪你

還認為你做的不夠好

到頭來自己在煎熬

界線是界定一個人的「所有權界線」如果我們知道某人的界線在哪

,

就可以預期這個人能夠控制自己到甚麼程度，可以要求他在情緒、行為、態度上負起甚麼責任。

我舉個例子：

某天奶奶要帶4歲的小孫子去逛百貨公司

在去的前一天晚上

奶奶把小孫子叫到跟前對他說

明天我們就要去逛百貨公司

百貨公司有一層樓裡面全部是玩具

上個月你爸爸才給你買了一架新飛機

所以明天我們只是去看看其他的玩具

奶奶不會買任何一樣玩具給你喔

你在那不能因為沒有買給你而在那哭鬧

你可以做到不吵不鬧嗎

如果確定不會哭鬧

奶奶才會帶你出門

你有聽懂奶奶的話嗎？

小孫子點點頭

奶奶為了確認他真的聽懂了

並要他自己複誦一次

全部確認後再帶出門。

當天小孫子看到喜歡的小玩具

還是要求奶奶給買

但奶奶用很肯定的口吻說

我們已有約定囉

奶奶並同理小孫子說

我想你現在沒有買到新玩具心理一定很難過

如果我是你我也會很難過

不過因為我們先前已有約定了

所以還是要遵守我們的約定對嗎

小孫子很不情願的點點頭

這就是立界線

孩子不但沒哭鬧也學會忍耐！

112 彥蓁

所有的關係都有"界限", 包括愛, 父母子女之間的愛, 夫妻伴侶之間的愛, 朋友之間都一樣需要界限。如果界限不清, 就容易陷入糾結的痛苦中。很多人無法設立界限成功, 除了得過且過, 睜一隻眼閉一隻眼之外, 有時候是因為自己心軟捨不得, 導致問題一直困擾著彼此, 其實界限是要"限制自己", 不要再投入、再依賴關係, 最後一道防線, 就是針對自己做"徹底執行"。界限不是無形的牆壁, 不是阻絕, 不是分割, 而是"尊重"。

1201 慧英

界限這主題不容易理解

影片有點短, 自己覺得需要多一些例子去體會。

正好讀完被討厭的勇氣, 釐清責任歸屬, 釐清是誰的問題, 界限是需要透過獨立思考。

試著再聽 <https://youtu.be/5l1hJTslodQ> 的分享, 稍微更了解「界限」。

我理解設定界限有助於人際關係, 也認同這樣的說法。

開心門課程裡, 金涼老師教我們去看事件裡"到底是誰的問題區", 提醒我們去看清楚問題歸屬, 我想這也算是釐清界限的一種面向。

被討厭的勇氣一書，也是在提醒所有人際關係的紛爭中，差不多都是因為一腳踩進人家的課題裡，或是自己的課題遭到干涉所引起的。

我能了解設定界限對人際關係的重要。

但我不懂的是 布朗說：越是有慈悲心的人越有界限。

我想到最有慈悲心的人，應該就是德瑞莎修女。

德瑞莎修女 為患愛滋病、麻風和結核者提供居所，

我看她根本是沒有界限啊！

308 錦慧

生活中界限真的是很重要的，什麼可以做、什麼不可以做。做父母的我們如何教小孩如何設自己的界限。界限設的太自我會讓自己神經太緊崩，界限設的太利他會讓自己可能無法承擔，但如何讓自己設的界限可以更愛自己也是很重要的。舉一個我自己的例子，市場錢被偷-10前的我會一直找，且會不快樂3天。但現在的我會找但我會在1小時後讓自己調整心情，因為錢就真的不見了但不高興3天會讓自己損失更多。所以我會讓自己記起這個事情而以後注意，但心情調整後反而會更快樂。我會教自己小孩勇於做自己但不能引響他人為主，同理心的看法更是我自己要多學的東西。我有時會去做一些志工教小朋友一些創作。但每每看到小朋友天真無斜的問我何時還會來，那真的比任何金錢的收穫還多呢？

1125 盈伶

界線的設立及釐清是讓自己在

對人的互動上有個讓雙方彼此舒適的對待方式

對事的感受上能更客觀的面對處理

對物的接納上能有更樸實的想法

在日常生活面對的種種,隨時保持最佳狀態,不讓自己的情緒/行為脫軌,愛自己的同時,也愛週遭的人

1217 淑婷

界線是用愛與善意對待他人的關鍵

對於自行界限設定很要求,反而讓自己壓力變大情緒就起伏不定,造成家人很擔心,所以常會警惕自己不要碎碎念放輕鬆,要好好善待自己,沒完成的事物,總有一天可以。

127 富卿

太在乎別人的想法會左右自己的界限,就能力和勞力而言,單看自己要不要傻傻地付出。可是大部分的人都是有惰性的,總是想過輕鬆一點的生活,但有時想想把自己的界限層級定高一點,不但幫了別人,也提升了自己的境界,也是好事一樁,只不過最好要了解自己的界限與極限,不要太過勞,畢竟「留得青山在,不怕沒柴燒」把自己照顧好,才有能力完成自己想要做,或是不得以撿來做(例如媳婦被定義在公婆家要服侍),和所有歡喜做,甘願受的事。