



第一章：我受夠了！

正視互動裡的不對勁，才有好關係

1-2 課程使用說明





這門課並不是單純的「拿捏界限技巧教學」，而是關於你內在如何與自己、與他人共處的深度練習。為了幫你建立紮實的理解基礎，前三章特別針對人格結構進行剖析，請務必由頭開始聆聽，才能夠在各項關係裡運用得更踏實：

理解視框：

✧ 第一章

- 界限不只是防禦，更與親密感與安全感密切相關
- 「我受夠了」這句話，背後往往藏著長期的壓抑與委屈
- 三種常見的界限困境：互動僵化、需求被忽視、身體撐不住

✧ 第二章

- 拆解模糊的界限印象，建立清楚的心理定義
- 從「慾望」出發，釐清自己的界限底線與彈性
- 學會辨認：什麼是我真正在意的？什麼是我願意調整的？

✧ 第三章

- 透過溫尼考特的理論，看見假我的保護與真我的渴望
- 學習區分：我此刻的回應，是出於真心，還是出於害怕？
- 建立你對內在慾望的理解架構，強化自我辨識力

※ 建議：請先完整聆聽這三章，再依照自身需要選擇後續篇章進行練習與應用。



實務應用：

在你建立了清楚的界限理解之後，課程將進入五種人際關係場景的案例應用：

✧ 第四章 | 職場界限

- 如何面對不公平、不合理的工作要求
- 拿捏合作與自保之間的距離感

✧ 第五章 | 朋友界限

- 當朋友變成情緒黑洞、過度依賴，怎麼說不？
- 維繫關係的同時不失自己

✧ 第六章 | 子女界限

- 面對「管太多」的父母，如何設限？
- 釐清「孝順」的界限

✧ 第七章 | 父母界限

- 要不要放手？怎麼放手才不內疚？
- 認識「支持但不失自我」的親職界限感

✧ 第八章 | 伴侶界限

- 如何在親密中保有自我，不為了愛而犧牲本心？
- 界限與親密不是對立，而是共存的條件

課程運用建議：

- 1 先打基礎：前三章請完整收聽，建立界限的心理地圖
- 2 再依需要挑選：從最困擾你的關係章節開始練習
- 3 重聽也有幫助：每次生活不同，聽到的層次也會不同