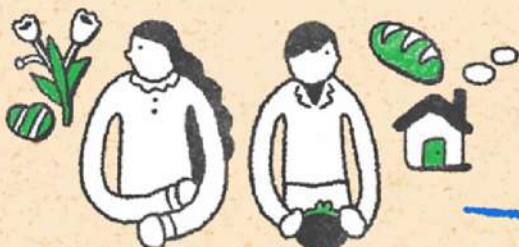


第一章：我受夠了！

正視互動裡的不對勁，才有好關係

1-1 界限，不只是對別人說「不」，更要對自己說「好」





◇ 當你聽到「心理界限」這四個字時，你的第一個聯想是什麼？

- 拒絕別人？
- 設下限制？
- 保護自己？

這些都對，但也還不夠。

你可能發現：即使你上過很多課、看過很多書，真的遇到事情時，還是說不出口，還是離不開不對的人。為什麼？因為你還不清楚，「界限」其實是一種更深的心理位置，不只要學會如何對別人說「不」，更要練習怎麼對自己說「好」。

◇ 三種「我受夠了」的界限困境

- 僵化的互動模式讓你「喘不過氣」

你總是在照顧對方、遷就關係，久了開始懷疑自己是否真心願意。這些日常互動看似平靜，實則內耗，直到有一天你終於爆炸：「我真的受夠了！」

- 需求長期被忽略而委屈

你總是體貼、主動關心他人，但卻從未被回應。你累積的委屈終於在某一刻潰堤，甚至自己也嚇到。這不是脆弱，而是長期壓抑後的情感失衡。

- 身體早已發出求救訊號

睡不好、腸胃失調、暴飲暴食等，這些症狀都是身體在告訴你已經快要到達極限了。當你忽略身體，它就會用病痛提醒你：「你已經太累了！」，這是你感受到自己界限的重要警訊。



◇ 心理界限的轉化起點：

- 當你開始覺察「我受夠了」，就是你準備學會照顧自己的時候。
- 當你能真誠地說：「我也有我的需要」，界限才會真正穩固。
- 當你理解自己設限時，不是在拒絕對方，而是在保有自己時，關係就能真正靠近。

◇ 課程設計理念簡介

- **第二章：**認識心理界限與自我慾望的關係，帶你釐清自己什麼是「想要的」與「不想要的」。
- **第三章：**介紹溫尼考特的真我／假我理論，幫你看見內在慾望如何被保護、壓抑與重新解套。
- **第四至八章：**分別探討職場、朋友、父母、子女與伴侶五大人際場域的界限拉扯與思考方法，每章搭配故事與實作心法，讓你能練習「好好愛自己，也不傷關係」。