

為人際關係設立界線，避免同理心耗竭

[陳志恆諮商心理師](#)

23 9 月, 2026

在一般的人際互動中，不論是家人、朋友或同事，本就應該有一定的界線。而如果你想幫助或關懷他人，設立界線更是保護自己的重要護身符。

很多人以為，界線就是「拒絕」或「保持距離」；因為擔心破壞關係，而不敢設立界線。其實沒有界線的關係，反而更容易破裂。當你無止境地付出，只會越來越委屈，越來越疲憊；接著，你會逐漸不願意靠近對方，因為你擔心自己就要被榨乾。

同理心是對他人表達理解，需要專注傾聽、觀察區辨、感同身受，更要統整思考，並選擇適合的語彙表達出來。這過程本身就會耗用相當大的身心能量，當然也需要透過界線來守護，才能夠「永續經營」。接下來，我們要練習設立三個層面的界線。

一、時間界線

雖然同理心有著強大的力量，但你不需要無時無刻都表達同理。你可以靠近、理解與陪伴對方，但不用二十四小時全天候待命。

由於同理心能讓人感受到被懂，有些人在深受理解後，會經常跑來找你訴苦。偶一為之還可以，但若經常如此，肯定會讓人吃不消。你必須盡量與對方設立時間界線，讓他知道：「我不是不和你聊，而是只能在特定的時間談話。」

你需要和對方約定，哪些時段可以來找你，你會撥出時間好好陪伴他；而哪些時段你需要專注在其他事情上，不能被打擾。不過，有些人的界線概念模糊，即使有清楚的時間約定，也不一定會遵守，仍會不時出現在你面前，或者一通電話就要你聽他傾訴。

在學校輔導工作中，輔導老師通常會要求接受輔導的個案，除非緊急狀況，否則只在約定好的時間來談。過去，曾有學生每節下課都跑來找我，甚至表明自己的狀況很急，非談不可。這時，我通常會溫和而堅定地說：「我可以聽你說，但只能和你聊三分鐘，結束後我還有事要忙。」先把時間限制說清楚，時間到了就停止談話。這麼做，能幫助我適當保護自己的身心能量；同時，也幫助對方學會理解並尊重別人的界線。他會感受到「被拒絕」，但不是「被拋棄」。他也許會有些失落，但「穩定連結」與「可預期性」反而能提升他的心理安全感。

身為父母也是一樣，當孩子一回到家，滔滔不絕地說起學校發生的事情；如果你此刻正在忙碌、疲憊或難以專注，你也可以告訴孩子：「我知道你有很多話想和我分享。但我現在很

忙，等晚餐過後，我們再聊好嗎？」稍晚，你也要主動回頭兌現承諾，讓孩子知道，你有把他的話放在心上。

二、情緒界線

設立情緒界線有兩個層次，一是拒絕情緒攻擊，二是不承接不屬於自己的情緒。

當對方對著你咆哮怒罵，你可以同理對方的感受：「我知道你很生氣。」同時，也拉出界線，說出你的立場：「但請不要用這種方式對我說話。」這麼做，就是「拒絕情緒攻擊」。

前面不斷提到「同理不等於同意」，我們可以靠近並理解對方的情緒或想法，但不代表要認同對方的觀點或做法，更不需要照單全收對方的情緒發洩。你可以這麼回應對方的情緒攻擊：

「我願意聽你說，可是我不接受你用怒罵的方式跟我說話。」

「你可以難過，但你不可以用難過來傷人。」

「我知道你相當憤怒，但你用吼的我受不了，我們先停一下。」

設立情緒界線的第二個層次，是不承接不屬於自己的情緒。當你聽到對方的悲慘際遇，也感到心疼，甚至跟著陷入悲傷與沮喪時，你恐怕已經受到對方的情緒感染，和對方一起掉進無力深淵中了。

你可以陪伴對方的無力，但不需要跟著對方一起感到無力。因此，你需要時時覺察自己的情緒狀態，是否在感同身受的同時，也跟著陷溺其中，或承接起不屬於自己的情緒。

時常有人問我：「你們當心理師的，常聽人訴說痛苦的事，身上會不會累積很多負能量？」說實話，確實會！

因為情緒會互相感染，有些個案帶著很沉重的情緒能量，談話結束後，自己通常也會感到精疲力竭，甚至內心悶悶不樂。

現在，我會透過兩個步驟，幫自己設立情緒界線。第一，是在談話當下保持高度覺察，自己是否因為同理對方的感受，也跟著對方一同深陷負面情緒之中。第二，是在談話結束後，如果感到心情緊繃、無力或焦躁，我會再將注意力放回自己的身體上，感覺自己此刻的感受，並告訴自己：「這是他的情緒感受，不是我的，我現在是安全的，我可以放鬆下來。」

接著做幾次深呼吸，把那些不小心承攬下來的情緒給放下。

三、責任界線

很多時候，在同理關懷對方後會感到沮喪或無力，是發現對方沒有因此「好起來」，或問題沒有因此獲得解決，而深感自責、無能為力。我們錯把對方是否「變好」，當成自己助人的

成績單。

然而，每個人都有自己的人生困境，需要自己去面對；也有自己的人生難題，需要自己去解決。我們可以幫被雨淋濕的人撐起傘，陪他走一段路，卻無法代替對方走完這條陰雨的路，更難以左右老天是否放晴。

每當女兒寫作業遇到困難，而大聲哭鬧時，我會安撫她說：「寫不出來，你很生氣吧！」或「這部分比較難寫，會很挫折是正常的。」我會給予同理，詢問她需不需要幫忙，但不會代替她完成。這是她的作業，她得自己完成。我的角色是支持她走過困難，而不是幫她消滅困難。

設立責任界線的關鍵，其實是釐清：「這是誰的責任？」更具體地說，是釐清這件事的主導權在誰手上？最後的後果由誰承擔？而我此刻的介入，是在支持對方，還是剝奪對方成長的機會？

同事向你哭訴，手上的工作做不完，你若行有餘力，適度幫忙一些，這是沒問題的。但如果你自己也已經工作超量，被壓得喘不過氣來，你能做的就只是同理對方的難處，並把完成工作的責任交還給他，而不是將所有的任務全攬在自己身上。

設立責任界線，就是不過度承擔對方應負的責任。這其實是一份尊重，相信對方有能力解決自己的問題；同時，也保護自己的身心能量，不因此過度耗竭。

承認自己的極限

再怎麼高明的助人專家，也是有極限的。在自己或他人的人生困境面前，我們都需要保持謙卑。千萬別想著要為任何人遮風擋雨，或為他人扛下千斤重擔。一個人能把自己的本分做好，就已經相當不容易了。

從事助人工作後，我常提醒自己要「承認極限」。如果我已經盡力了，但事情仍無法如我預期那般轉變，那就尊重現狀。盡人事、聽天命，這樣的態度絕非消極，而是積極地自我保護。

承認極限能讓你不再過度消耗自己；承認極限能讓你從自責與無力中脫困；承認極限能讓你適時地放下肩頭重擔。更重要的是，你能選擇將更多力氣，放在善待自己與安頓自己身上。很多時候，真正需要被同理支持的，其實是自己。

(本文摘自《[正向同理：接住情緒、化解抗拒，有效對話的六階溝通法](#)》(親子天下，2026) 一書)