



徐偉玲諮商輔導暨校友聯絡中心 <winnie.hsu@dila.edu.tw>

【情緒界限是~】(111年珍惜生命心理健康文章分享)

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2022年8月2日 上午8:59

收件者: 校內教職員 <all_staff@dila.edu.tw>, all_students <all_students@dila.edu.tw>, all_teacher <all_teacher@dila.edu.tw>, all_alumni <alumni@dila.edu.tw>, all_volunteer <all_volunteer@dila.edu.tw>

情緒界限是~
你知道別人的情緒，
你能做的是「理解」，
而非「解決」。

不要試圖用自己的配合和應允，
來消除或因應別人的情緒，
這樣只是任由別人的情緒綁架你。

你可以理解他的情緒有他的脈絡和歷程，
但你對他的情緒沒有「控制權」，
真正能控制及處理情緒的只有情緒的主人，
我們能做的，是尊重、理解，
最多是陪伴和協助，
但絕不是被控制或被操弄、威脅。

當你可以接受被對方失望，
尊重對方的情緒經驗和情緒歷程，
你才可以還給彼此完整的個體界限，
不受對方的情緒影響、波及，
來改變自己的選擇或決定。

接受別人發生的情緒反應，
尊重自己的選擇和意願，
別把這兩回事混在一起。

你需要很清楚的明白，
每個人都只能對自己的選擇負責，
若是因為別人的情緒而影響自己的選擇，
那只會讓你成為別人情緒的俘虜和囚犯，
受盡情緒的霸凌。

摘自《蘇絢慧分享空間臉書》

法鼓文理學院
諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上
電話：(02)2498-0707分機5126
20842新北市金山區法鼓路700號
**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。
網址：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972

