

【心靈花園】人際距離

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

大學是一個人成長階段中轉銜進入成人的時期，在這段時間裡，許多人漸漸地將重心從原生家庭中，轉移到自我、人際與社會當中，也因為面臨了要從原生家庭中獨立的狀況，尋找與建立自己的人際網絡變得越來越重要，但是，我們真的了解人際關係嗎？

什麼是人際距離？

在我們談論關於人際關係之前，首先要了解一下什麼是人際距離，而人際距離包含空間距離與心理距離，空間距離顧名思義即是兩個人之間物理上的距離，而每個人對於感到自在的距離並不相同，在面對不同的人際關係時，也會有所差異。

人際距離中的空間距離

人類學家Edward T. Hall認為人會因時間與地點，有四個不同人際空間距離：

1. 親密的人際空間距離（15-45cm）

最親密的人，親密距離只允許最親密的人（愛人、至親）進入，並進行擁抱、親吻等私密的互動。

2. 個人空間距離（45-120cm）

私交朋友間的距離大概是好友或夫妻在公共場合維持的距離。維持這個距離，代表你願意與對方建立溝通關係。

3. 社會關係的人際空間距離（120-350cm）

這種距離的溝通通常發生在職場的商業或社會行為上，通常是銷售員與顧客或是同學、同事之間的距離。

4. 公共場合的人際空間距離（超過350cm）

這是最遠的一種人際距離，可能是教授和學生在課堂上的距離。當然對每個人而言，這樣的距離可能不太相同，但Edward T. Hall的觀點或許可以當成參考，在我們和他人相處時，保持一個讓彼此舒適的距離，或許也會是人際關係中的關鍵。

人際距離中的心理距離

而空間距離之外則是心理距離，比起空間距離而言，心理距離是一個比較抽象又難以意會的概念，比較具體一點的例子就好比是當伴侶與朋友提出相同的要求，或許對個人而言會比較傾向接受某一方的要求；又或者是家人和朋友之間、同學和老師之間，不同的對象對每個人而言會有不同的重要排序，有時候也會決定我們要接受他人的要求、邀請或者拒絕，而對個人而言，當其他人跨越了自己設下的心理距離時，通常是會感到相當不適的，所以在人際當中，先分清楚自己與他人的心理距離，在考慮如何與他人互動，可能會是處理人際關係比較好的方式。

保持適當的人際距離，不論是空間上的或是心理上的，讓自己和其他人都能在人際關係中擁有較自在與舒適的經驗，除了讓自己在人際關係中能夠更自在以外，或許也會有意想不到的收穫！

如果你有人際方面的困擾，但又苦於沒有人能夠討論，也找不到方法解決，歡迎你到諮輔中心來和老師聊聊，或是來信至心理健康操心理諮商信箱，相信都能有所收穫！

2020/10/12