

# 有線互動

# 人際距離

人際距離 ( **Interpersonal Distance; Personal Space** )  
包括空間距離與心理距離



Lovely days

Hall



人際空間距離

Lovely days

# Hall 人際空間距離

- **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。
- **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。
- **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。
- **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。

# 身體界線

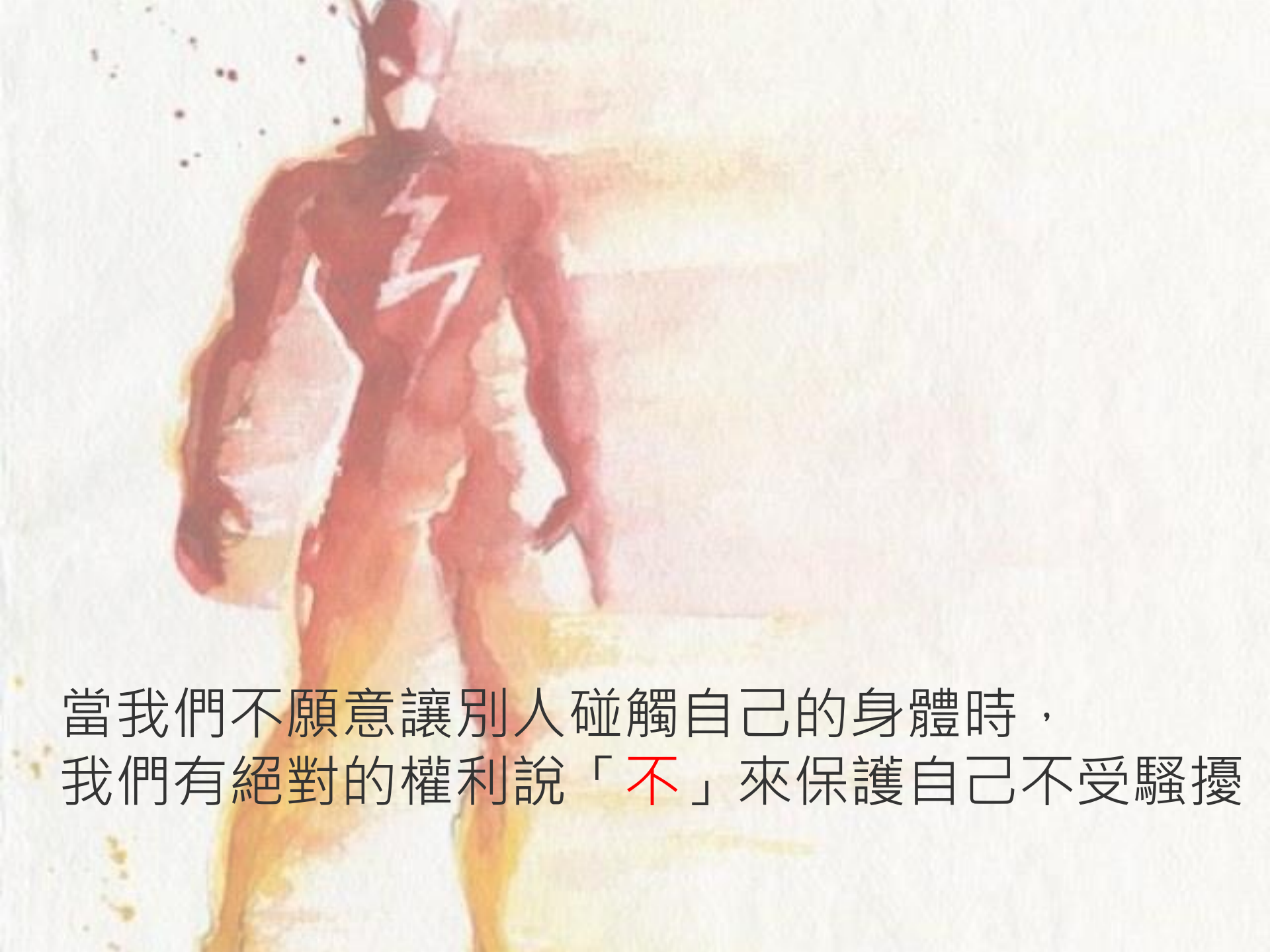
- 「身體的界線」是指每個人能夠忍受別人碰觸的限度。它會因對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變但都由個體自己決定。



自己訂定自己需要的身體界限是身體自主權的一種表現

每個人的身體界限是不相同的，每個人可以根據自己的個性及成長背景，自定自己特有的身體界線；每個人也不可以質疑別人身體界線，是一切尊重的基礎

Lovely days



當我們不願意讓別人碰觸自己的身體時，  
我們有絕對的權利說「不」來保護自己不受騷擾