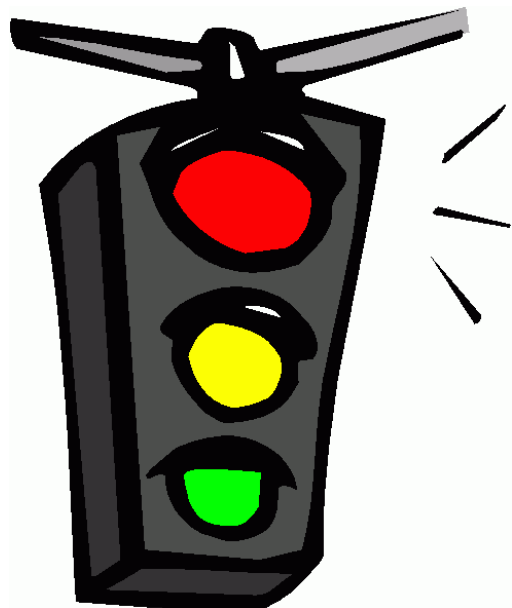


身體紅綠燈



人際距離

- 為了保持人際關係心理上的**安全感**，會不自覺地與別人保持相當空間距離。
- 人與人之間因為親疏遠近不同，會不自覺保持談話互動的空間距離。



人際距離

- 公共距離：
350公分以外
- 最遠的距離，能夠和別人保持最安全的距離。
- 例如：發表演說。



人際距離

- 社交距離：
120-350公分
- 發生在社會或職場上等商業的場合。
- 例如：業務和顧客。



人際距離

- 個人距離：
45-120公分
- 私交朋友的距離，代表你願意和對方建立關係。
- 例如：朋友互動。



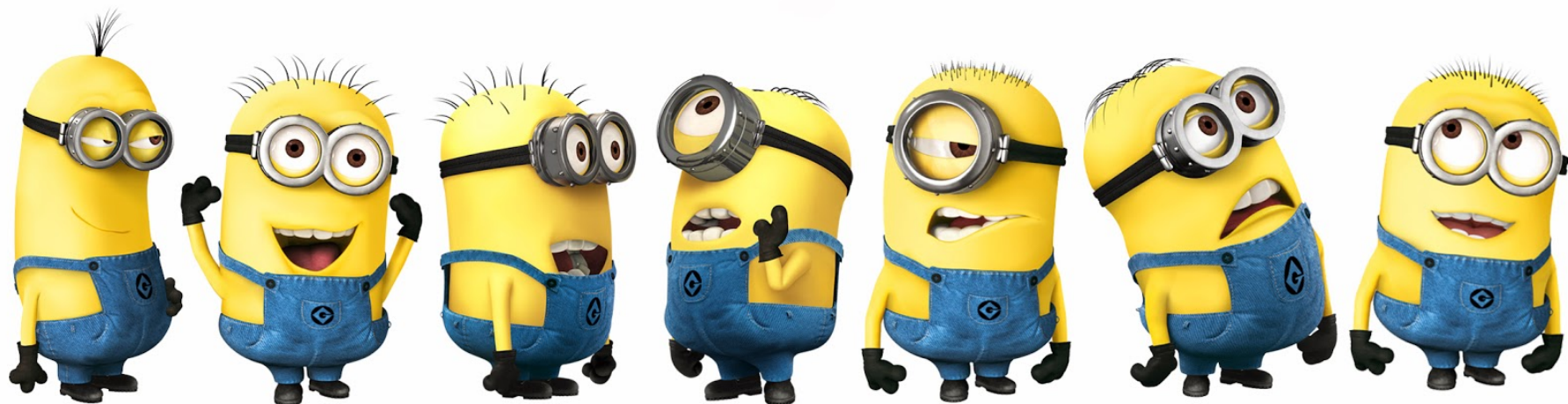
人際距離

- 親密距離：
45公分以內
- 只允許最親密的人進入。
- 例如：愛人、親人。



就算是最親密的人，我的身體也會
有不能被觸碰的地方，因為我有

身體自主權



什麼是身體自主權？

身體自主權就是一個人對自己的身體有管理和保護的責任。



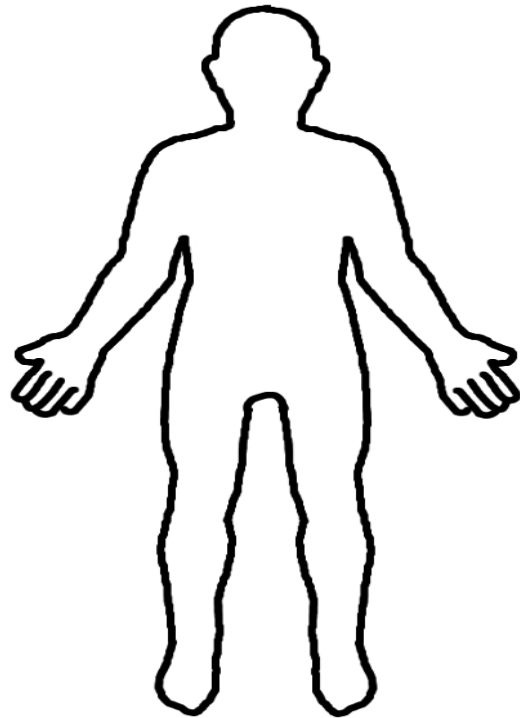
我的身體界線

- 紅燈區：不允許任何人碰觸的地方。
- 黃燈區：與我較親近的人可以碰的地方。
- 綠燈區：一般朋友可以碰的地方。



我的身體界線

請在適當的身體部位塗上相對的顏色



結語

沒有人有完全相同的身體界線，每個人都要尊重他人的身體自主權，避免侵犯他人，並且達到真正的身體管理人的角色

