

◎ 近期重要訊息

1. **【4/22-4/26 高三模擬面試】**：請有參加學群模擬面試的高三同學，務必牢記面試時間地點，準時出席，並提前繳交 2 份審查資料到輔導處資料櫃。
2. **【4/29、4/30 高一選班群學長姊經驗分享講座】**：4/29(一)與 4/30(二)將辦理選班群學長姊經驗分享講座，時間:12:10-13:00(可用餐)，地點：五樓演講廳，相關報名訊息已公告在輔導處最新消息，請同學們踴躍報名參加~

◎ 家庭教育文章

為何總不小心就掉入情緒勒索陷阱？ 從建立意識到破解技巧三步驟

「住家裡哪裡不好？都把你養這麼大了」

「還不趕緊找一個安穩的工作，讓爸爸媽媽這樣擔心你，很不孝ㄟ」

「妳這麼大了還嫁不出去，讓媽媽出去跟別人吃飯的時候多沒面子」

每逢過年節日，「回家」是家庭團聚的時刻，也是許多人「情緒勒索」惡夢的高峰期。從感情、婚姻、生兒育女、工作、薪資、.....大大小小的生活瑣事，都是情緒勒索的常見話題。

步驟 1 建立意識：情緒之所以會被勒索

我們試著結合「情緒勒索」概念提出始祖 Susan Forward 的觀點，及「情緒社會訊息理論」，用更透徹的眼光看見情勒戲碼究竟是如何發生？我們又為何一次次不小心落入圈套之中？

首先，先理解情緒不只是「感覺」這麼簡單，「情緒社會訊息理論」將情緒拆解為「情緒、情緒表達規則、行為」三層次：

情緒：人們的主觀感受，包含恐懼、愧疚感、罪惡感等。

情緒表達規則：社會習俗中有關情緒的規範，如兒女要孝順、男兒有淚不輕彈等

行為：人們會根據情境中的「情緒表達規則」來調整「情緒表達行為」：

其中，「情緒表達規則」是悄悄啟動情緒勒索的魔力，卻也是最容易被忽略的關鍵。社會環境中的潛在線索、文化期待，就像一齣戲劇中的「非語言訊息」，沒有被主角直接以台詞大聲嚷出，卻能深深牽動著我們對當下情境氛圍的解讀，進而使得對手戲者不自覺調整自己的行為以符合規則。

「不孝有三，無後為大」、「女大當婚」、「父母在，不遠遊」、「忍是美德」、「家醜不可外揚」……從這些俗諺，可以看出在華人社會中，有著「孝順、忍、含蓄、壓抑」等文化重視的特性，也悄然成為我們日常潛意識中的情緒表達規則。

步驟 2 覺察情緒：對自己落入陷阱有警覺

回扣西方心理治療學家 Susan Forward 以「FOG (迷霧)」一詞描繪 Fear (恐懼)、Obligation (義務)、Guilt (罪惡感) 充斥於情勒與被情勒者的互動戲碼。

當人們心中有著文化默默牽動的「情緒表達規則」在心中，就容易被相關的話語點燃，落入歉疚、愧對、義務、害怕等情緒中。

也因此，情緒勒索者，能夠透過啟動「情緒表達規則」，引發被情勒者的情緒，進而控制被情勒者，調整自己的行為，成為符合期待的样子。

例如，當今天對方說出「你不趕快生小孩，這個家有沒有你有差嗎？」這樣的話時，即便我們不認同、甚至感到憤怒，但我們還是會情緒備受影響，甚至不自覺感到混亂與愧疚。

步驟 3 求救方式：一個巴掌拍不響，終止勒索循環

想要從情緒勒索的傀儡戲碼中解脫，最重要的是理解到「一個巴掌拍不響」！之所以成為被操控的 / 被勒索的一方，某種程度上是「自己願意讓自己被勒索」，是自己願意和對方繼續上演情勒的這齣戲。讓自己成為拯救自己的人吧！聽見自己被消耗不堪的內心，聽見自己的求救訊號，就是拉自己脫離情勒陷阱的關鍵。試試以下 SOS 三部曲：

Stop 為這齣戲喊停

很多時候，問題出在我們「不知不覺」就被情緒勒索；或被情緒勒索很難受，但也就一直深陷其中，不停上演類似戲碼。因此，首先我們得在心理上、時間或空間上，為這齣情勒戲碼喊停！

可以跟自己說「來，我們暫停一下，看看發生了什麼事」；又或跟對方說「我覺得我需要一些時間消化和做決定，我晚些再回覆你」，為自己創造心理上、時間或空間上的暫停機會。

Observe 化身旁觀者

暫停後，我們就有機會跳脫原本被操控的情緒與角色，用抽離一些的視角「回放」剛剛差點被情勒的畫面。帶著步驟一「建立意識」及步驟二「覺察情緒」的思維，看看對方用了什麼話語啟動了你受傷、害怕、愧疚等情緒。

Strategize 有意識地決策

最後，當我們重新釐清了對方的話語、背後的涵義、自己的情緒，我們就有機會重新決定自己該怎麼回應對方。情緒勒索提出者 Susan Forward 認為，所有情緒勒索的關係糾葛，都不代表關係失敗，而代表著彼此足夠在乎，才有機會變得「相愛相殺」。

試著重新聚焦於彼此「愛」與「在乎」的本質，重新定位彼此的互動方式。或許情緒勒索和被勒索者，需要的都只是「說出真實需求與渴望」的能力。