

## ◎公告訊息

【國立臺中教育大學 - 學生自主學習成果分享展】：臺中教育大學於 114/1/3(五)14:00-16:30 在中教大求真樓 1 樓 K108 大廳辦理，共有 11 個學群、29 件主題，14 間學校分享，歡迎對自主學習有興趣之同學於 12/27(五)中午前洽詢輔導處英秀老師。

## ◎家庭教育文章

### 總是被情緒勒索嗎？諮商心理師教你四招遠離有毒情緒

作者：籃文彬心理師

生活中是否聽過類似的話：「爸媽為你付出了這麼多，你應該要感恩，養你這麼大真是白養了。」「如果你離開我，我會活不下去。」以上都是典型的「情緒勒索」，往往會使聽話者突然感到一陣窒息，整個人像是被網綁般無法動彈，接著便屈服於說話者的期待，將自主性讓渡出去，日漸產生失去自我的感受。

#### 情緒勒索是什麼？

情緒勒索 ( Emotional blackmail ) 指的是利用情緒試圖在關係中控制他人的行為，此概念最早由心理學家蘇珊·佛沃 ( Susan Forward ) 在 1997 年提出：在情緒勒索中會被动用的三大情緒分別為恐懼 ( Fear )、義務 ( Obligation ) 以及罪惡感 ( Guilt )，它們會令被勒索者彷彿身陷重重迷霧 ( Fog ) 一般，看不清自我的價值與定位，接著被情勒者動搖，照其意願行事。

#### 情緒勒索的心理操控手法

##### 製造恐懼感

情緒勒索者可能用明示或暗示的方式來告訴對方，如果沒有遵照他的意見，可能會發生嚴重的後果，來讓被勒索者心生恐懼而不敢輕舉妄動，只好選擇乖乖聽話。比方在情侶吵架時，若有一方打算出門走走、冷靜一下，另一方馬上衝到廚房拿刀來架在自己的脖子上，威脅對方如果敢踏出門一步，晚一點就等著回來收屍。逼得對方只能留在原地。

##### 義務/責任的轉嫁

情緒勒索者可能會將自己生活中的負面狀態都歸咎給被勒索者，認為對方要為自己不幸的遭遇負起責任、提供後續的支持或協助。單親家庭的照顧者可能會這樣對孩子情勒：「要不是因為要照顧你 ( 們 )，我的人生才不會變成現在這副鬼樣子。」後續可能以明說或暗示的舉動，使得孩子覺得自己有責任義務要去承擔照顧者的幸福快樂。

##### 引發內疚感

情緒勒索者可能會試圖讓被勒索者感受到，如果不去滿足他所提出的要求，自己好像就變成了一個自私的人，進而感覺到內疚；為了消除這種感覺，只好乖乖聽話。公司的上司可能這樣對員工說：「現在是必須共體時艱的時刻，大家都主動留下來加班了，你怎麼好意思提早去快活？」扛不住心理壓力與為了飯碗著想的員工只好乖乖回到座位上。

##### 引誘被勒索者

前述三種情緒勒索的操作模式皆是讓被勒索者亟欲在就範之後，能夠免除、擺脫掉糾纏著自己的負面情感；除了這些之外，情緒勒索者也可能會承諾說，若是照著他的話做，就能得到什麼好處。但事實上是，許多情緒勒索者要不是根本不會實現承諾，就是實現的機率極低，往往還會再以

貶低被勒索者的方式來合理化自己的失信行為。

比方前述的公司上司可能對加班的下屬說：「我知道加班很辛苦，我一定會幫大家爭取加班費。」事後沒達成承諾時又說：「加班是加了，問題是效率差啊、產出低啊，這樣我怎麼好意思去跟上面爭取？下次再說啦。」

## 四招教你如何應對情緒勒索！

若試圖拆解情緒勒索的過程，大概能夠發現以下幾個階段（並非固定不變的順序），首先是情緒勒索者提出「需求」，被勒索者可能會感到不舒服而想要拒絕或「抵抗」，這時候勒索者會開始強調自己需求的正當性以「施加壓力」，如果被勒索者還不就範，情緒勒索者便會轉而以「威脅」的手段加大力度，被勒索者如果為了避免負面結果產生，便會選擇「遵從」，但也因此往往造成日後的模式「重複」。針對情緒勒索，以下將提供幾種應對方法：

### 建立界線

情緒勒索的模式中往往能見到「得寸進尺」的漸進模式，因此，建立個人界線便是一種重要的防範手段。自己要先明確設定好能接受和不能接受的行為，並在與情緒勒索者互動時以行動來證明你不會在對方想要越線時再度讓步；若對方持續施壓甚至威脅，你可能需要暫持中斷彼此的聯繫，讓對方明白你是認真的。

若對方將威脅上升到自傷或傷人等級，則需要報警引入醫療或社政資源，勿讓自己又攪和進去，讓對方食髓知味。

### 保持冷靜並不被情緒帶走

在情緒勒索的互動中，隨著要求、施壓、威脅等進程演變，情緒的張力往往也隨之緊繃高張；然而，越是在這樣的過程中，越是要有一個自我提醒的意識要自己在心理上後退一步、保持冷靜，言行操之在己，不隨對方起舞。要做到這點並不容易，需要刻意地反覆練習，總有一天，當對方發現情緒勒索對你沒用的時候，就不會再動用同一招了。

### 堅定且正面表達情感

若能在心中設定好自己的界線、多多練習保持冷靜聆聽自己的心聲，對於自我定位將更為堅固，也比較能夠提升自我評價、減少自我質疑。如此一來，在面對情緒勒索的時候，就比較不會被對方試圖引發的恐懼感、義務感，或是內疚感所操控，而是能夠用堅定且正面的方式來向情緒勒索者表達自己的情感與想法。

### 尋求支持和專業協助

若是經常陷入情緒勒索的迷霧之中，或許可以思考自己是否有前述提到過的對自我定位、自我價值標準設定較不穩固的狀況，使得在和情緒勒索者互動的過程中，比較容易屈服於對方引發的恐懼感、義務感，或是內疚感之下。

與信任的朋友、家人或師長分享你的情況，尋求支持與建議，心理諮商可提供深入的探索與解決情緒勒索問題的方法，討論如何因應情緒勒索者的言行互動。

情緒勒索的概念由美國心理學家蘇珊·佛沃在 1997 年提出，約莫 20 年後在台灣掀起一股討論熱潮，至今未歇，「情勒」一詞已經變成大眾生活口語的一部分；顯見此概念無論在東西方社會，都是人際互動中並不罕見的重要課題。

人際互動不可能毫無情感，但往往情感越深，情緒勒索的狀況也越可能發生、越難擺脫；無論是情緒勒索者或是被勒索者，其實都該好好檢視自己與情緒的關係、正視內心的渴望與擔憂，在人際互動的過程中，好好地表達自己的需求，也尊重他人的界線。

改自竹見好轉心理諮商所

全文請詳見 <https://ugetbetter.com/blog/emotional-blackmail/>