

# 窒息的愛

## 認識情緒勒索



情緒勒索與情緒表達有什麼不同呢？情緒勒索是什麼？

在談情緒勒索前，我們先自問以下幾個問題：

1. 我熟悉我的心情嗎？我前一次開心、生氣、難過，是什麼時候呢？
2. 日常生活中，我最常出現的情緒是什麼？煩躁、無奈、平靜、幸福、興奮、開心…？
3. 當我出現不同的心情時，我會用採取什麼行動呢？與人分享自己的開心、興奮的跳起舞來、生氣到捶牆壁、難過到痛哭失聲…？
4. 要與他人訴說我的心情時，我習慣如何表達？回想一個你向別人表達感受的例子。



上述的反思，

能夠幫助我們簡單了解自己對情緒的覺察度、有情緒時會採取的行動（又稱情緒行爲），並檢視自己習慣的表達方式（情緒表達）。

當在思考以上問題時，如果很難回想起自己的感受、對感受不熟悉，那麼很可能表示你對於情緒的覺察程度相對低一些。





我們對於情緒的抒發、表達，有許多不同的方式。

有些人在情緒當下，會伴隨情緒行為以宣洩，  
如哭泣、搥牆、吼叫、大笑、跑跳等；

有些人則透過訴說、分享來紓解，這些都是情緒表達的方式。

而情緒勒索，可以理解為情緒表達的其中一種樣貌。

當我們希望控制別人的行動、改變別人的行為，以讓我們的情緒更舒服時，就容易使用出這種對關係不利的表達方式。

舉例來說，在故鄉的老父母，渴望跟孩子連結、共享天倫之樂，但孩子北漂打拼，一年總只能見個幾面，老父母內心感到孤寂、恐懼、委屈，最後變把這樣的情緒丟到孩子身上，講出了咄咄逼人、情緒勒索的話語，實則是希望孩子回家陪伴，卻使用了讓彼此的關係更緊繃的方式。

情緒勒索是透過喚起他人的恐懼感、義務以及內疚感，使他人照自己所想的去行動，藉以讓自己安心、氣消、感受被愛、需求被滿足等等，簡單來說，是透過改變他人行為、讓他人為自己的情緒負責。

若老父母能好好的表達情緒，讓孩子知道自己的寂寞，也聽聽孩子的感受與想法，或許能讓彼此有更多空間，去選擇自己能夠負擔、也能滿足對方需求的行動。



在情緒勒索的語言中，時常透過貶低價值（如：你很差勁、沒用）、挑戰你對關係的安全感（如：我們分手/絕交、你根本不愛我）、勾起你的罪惡感（如：這樣太不孝了、辜負我的期待）等方式來進行。

而這樣的對話與互動方式，不僅在伴侶間、家人間會發生，甚至在職場上、友伴之間也常出現這種狀況。





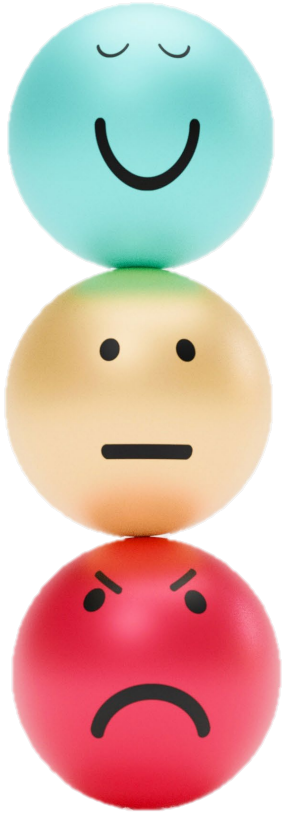
## 被情緒勒索時怎麼辦？

由於情緒勒索的方式相當多，能辨識出「對方正在情緒勒索自己」會是很重要的第一步。

然而，要達到這一步則需要在內心建立一個信念：人們可以有情緒，但要為自己的情緒負責。

當此信念在心中紮根，連帶也能幫助自己建立較良好的情緒界線，即能更快的注意到自己被勒索的情況。





注意到自己正在被勒索時，需進一步區辨「對方是在勒索我，或只是在表達情緒」。

有些人對於他人的負向情緒較為敏感，很可能在他人表達負向感受時產生自動化思考，認為「自己做錯了、自己需要改變」。

殊不知對方僅是透過抒發，在消化自己的感受而已。

最後，看見對方語言之下的感受，但仍維持溫柔且堅定的態度，會是化解情緒勒索的關鍵，卻也是最難做到的一步。

畢竟那些疏遠的人很難勒索到我們，而親近之人的情緒、語言，都有更強的影響力。

面對偶爾出現的情緒勒索事件，無論你是改變行為順從對方，抑或堅持立場真誠應對，通常不會對關係造成太大的影響。

但若身邊慣性情緒勒索的人，讓你不知道如何應對，或是注意到自己特別容易被不同的人情緒勒索時，那麼心理諮詢會是你的好戰友。

透過心理晤談，注意到自己與人互動時，是否有良好的情緒界線，並學習面對情緒勒索時的因應技巧，將會對你非常有幫助。

若發現自己本身就是較常使用情緒勒索語言的人，那心理諮詢就會是你的好夥伴。

透過自我探索，尋找到內心不安、焦慮、脆弱的部份，培養內心的力量，練習真誠表述、積極溝通的方法，讓內心的需求得到撫慰，也讓好的互動滋養身邊的重要關係。

請別忘記還有EAP員工協助方案，讓專業人員幫助您！

直撥免付費專線或來信 [eapc@eapcenter.org](mailto:eapc@eapcenter.org) 洽詢員工協助服務中心(EAPC)。

# 員工協助服務方案

## 【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：原住民族委員會
- ◆ 服務內容：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)  
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人2次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：[eapc@eapcenter.org](mailto:eapc@eapcenter.org)
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC官方Line@

