



嘉新心泉

108



發行人：林佩華 編輯：楊雅秋 諮詢電話：05-2373029#141



拒絕情緒勒索，愛不是順從，而是尊重

我們很多時候，覺得我們應該對別人負責。我們很難拒絕別人的要求，當別人要我們聽從他的意見時，我們不是默默的接受，就是拒絕但心懷內疚。我們常常失去了自己的『界線』，總是把別人的意見和評價放在心上。

從小，我生長在一個凡事都聽從父親的意見的家庭中成長。

我的爸爸很愛我們，凡事都覺得為我們好，任何事都要為孩子做決定。一直以來，母親對於父親的強勢，都是順從的。在這樣的環境下，我也以為，當個『乖孩子』才是生活中的唯一準則。

但是終究父親無法保護我們一輩子，我仍然會長大，必須去面對這世界的真實挑戰。過度的保護只會折斷孩子的羽翼，讓我們無法獨立自主。當你長大到一個程度，會突然覺得這種以愛為名的控制非常的噁心，而且會覺得異常的反感。並且很想反抗這一切。

我的父親在我成年後仍然想要干涉我的私事，我們長期理念不合，在我反覆與他溝通無效後，終於在某一次他對我大吼之後，我毅然決然的搬出家裡住。直到搬出來後，我才得到了真正的平靜，現在反而跟父親的關係比以前好了很多。

愛，不是認同，不是順從，而是尊重。

每個人都應該要為自己的快樂負責，如果某個人希望你為他的快樂負責，覺得妳有義務聽從他的指令，順從他的想法。請妳記得告訴自己，妳沒有義務這麼做。他要指著你的鼻子罵你，指責那都是你的錯，如果那是你在意的人，妳會很難受，但此時仍要有自己的界線，千萬不要屈服。

因為，我們的順從和配合，只會讓他更不懂的為自己負責，以為一切都是別人的責任，這樣才不是真正的愛，是控制，用現在很流行的話來說，叫「情緒勒索」

不要再聽信『一切都是為你好』，你要知道怎麼樣才是為『自己好』

事實上，快不快樂，該負責的人是自己。他的快樂與否，與你無關。如果他無法溝通，非要你配合，請勇敢的離開這樣的人。找回自己，你才能真正的過著幸福的日子。

來源：親子天下，作者 \ 加菲的幸福之旅



情緒勒索

究竟是什麼

(4-8)

這些話似曾相識嗎

爸媽

「沒關係，你可以不要回來啊！沒想到我生了一個女兒這麼孝順……」

老闆

「我是因為看好你才把這份工作交給你的，你不想做沒關係呀，後面還排一堆人等著要做。」

伴侶

「你一分鐘內沒出現，我就走人，你看我敢不敢！」

勒索過程



核心天賦

其實，不論是勒索者或被勒索者都有2個共同的議題



缺乏安全感



自我價值感低落

只是

勒索者擅於「投射焦慮」(攻)
被勒索者擅「承接情緒」(受)
兩個人都用這種方式來化解焦慮
有時也會互相勒索(攻受交換)

破解攻略

密

停



先不要急著反應
必要時離開現場
先把耳朵關起來

看



現在在演哪一齣
深呼吸一口氣先
你的感受是什麼

應



等他冷靜再討論
開不了口先預演
準備好了才回應

先放棄的就輸了

此頁理論引自《周慕姿 (2017) · 情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處。台灣：寶瓶文化》

因為害怕而持續讓步
換到的暫時的焦慮解除
與往後更多的害怕

並不是愛

