

情緒勒索讀後心得

內容簡介：

一、這本書作者提了很多情緒勒索的例子，例如：「我把這輩子的希望都放你身上。你怎麼忍心讓我失望？」「你把孩子給保姆帶。你真自私，你會毀了孩子的一生。」「如果你敢回公司加班，我們就分手。」「我看你資質不錯，才想讓你多做一點事，栽培你。別忘了，你試用期還沒過。」以上這些例子，你是否非常熟悉？如果回答是肯定的，那就說明你未曾察覺的「情緒勒索」，已經深深潛伏於你的日常生活之中。而正是這些我們習以為常的對話，在緩緩掐住我們的脖子，讓我們無法呼吸，且這些「情緒勒索」最常見於許多人的際關係中，包含親子、夫妻、職場、朋友.....等等。

二、本書作者準確地剖析了情緒勒索互動的全貌，並精心設計了積極應對情緒勒索的各類搭配練習，通過理論與實踐的結合，幫助每一個深陷其中的讀者有效擺脫情緒勒索困境。

我的心得：

一、情緒勒索會出現在各種人際關係中，特別是我覺得越親密的關係往往會更不自覺的產生勒索的模式，在這種勒索的互動關係下，長期下來會造成壓力，例如父母常會對子女說，「我這樣努力犧牲休閒時間，這是為了讓你出人頭地，你怎麼可以不經爸媽同意就隨意捨棄醫科去填寫其他科系」，還有也常發生在親密愛人間，如「我就是擔心妳，才會不准妳晚上出門，妳怎麼會不了解呢？」。這些都是情緒勒索，好似沒有迎合去做，就是不孝順、不愛對方，於是就樣長期配合要求，就造成疲累不健康的關係。

二、所以看完作者這本書，讓我理解情緒勒索的步驟和態樣，並且建立自己的情緒界線，不需為別人的情緒負責，而擺脫情緒勒索絕對不是自私的，而是重視自己的情緒及傾聽自己內在的聲音，這是非常重要的，也就作者所說的「我人生的目的，不是為了滿足別人的需求，而是為了滿足我自己的需求，而是為了滿足我自己的需要。我的人生，應該由我自己選擇」，所以唯有不靠勒索手段，才是真正能維持長久、健康的關係。