

關懷員讀書心得分享

書名：情緒勒索	作者：周慕姿
組別：第一組	任職機關：臺中市政府建設局
內容簡介：(不超過 300 字) 作者以精準且層次分明的角度，剖析情緒勒索的面貌，且說明情緒勒索過程依序為勒索者提出「要求」、被勒索者想要「抵抗」、勒索者讓被勒索者感到「壓力」、如果被勒索者沒有接受，或者是反駁，勒索者持續「威脅」、被勒索者「順從」、勒索者食髓知味，於是下一次又「舊事重演」。又說明什麼人最容易陷入情緒勒索的困境，勒索者如何運用他的技能來達到目的，並且針對華人文化，提出提升「自我價值感」為避免情緒勒索的最主要關鍵，。此外，適時建立及鞏固情緒界限，並說明建立界限的三個步驟「停」、「看」、「應」，搭配有用的練習，學習重新掌握自己的人生，因為，這是你的人生，你不該為滿足別人的需求而活。	
我的心得：(至少 300 字) 日常生活中，情緒勒索很常見，因為我們有根深柢固的孝順文化與對權威的尊崇，以及總是要求「好，還要更好」，而權威更容易讓人自我價值感低落。心理治療學家蘇珊·福沃德 (Susan Forward) 所說的情緒勒索 (Emotional blackmail 或 FOG) 指的是有些時候我們為了維繫與重要的人的關係，為了不想要自己被貶低、為了降低焦慮，會重複被迫去做一些自己不想做的事情。 發現過去生活的日子裡，多少都有陷入情緒勒索的經驗，當我選擇閱讀這本書，發現為自己做了一個很棒的決定，教導我發現如何覺察人際關係的情緒勒索，透過建立情緒界限的練習，避免並擺脫情緒勒索的循環，相信自己並肯定自己，適時表達自己的感受與需求，也讓勒索者瞭解正在勒索。這個過程並不容易，希望透過不斷修正目標及改變，人生正在改變中，讓我們繼續練習下去吧!	