

如何面對情緒勒索？

3 步驟助解套！

是否常在對方的一句話或行為後感到愧疚，進而做出違背自己本意的決定？這可能是掉入了情緒勒索的圈套中。

情緒勒索泛指任何人際關係，勒索者在有意識或無意識的情況下，使用直接或迂迴手法，讓被勒索者連結負面情緒，進而做出非自願的決定。直接手法例如要求、威脅、施壓等，迂迴手法如沉默、冷戰等，亦可能是開玩笑、調侃，或半開玩笑的勒索。

4 種人留意情緒勒索，同理心強也容易中招！

情緒勒索最重要的關鍵在於情緒認知，因此容易有情緒變化的族群，往往較易在無意間中招，提醒以下4種類型的人多加留意，自己當下所做的抉擇是否真的出自於本意。

同理心較強



情緒波動較大



心思細膩



事情會難過很久



情緒勒索不僅影響行為，日久也可能影響內心，使得自主性逐漸消失。面對情緒勒索，專家建議被勒索者應提醒自己「把生活焦點放回自己身上，要照顧好自己。」

3 步驟解套情緒勒索

- 1. 辨別情緒** 確認對方干擾行為，是否出現負面情緒。
- 2. 辨別事、情** 辨別事情和人情兩者是否相關。
- 3. 分開處理** 事情、人情分開處理，不為難也顧情面。

每個關係都有應有界限及互相尊重，且每個人都是獨立的個體，應保有自我意識，不受他人掌控情緒。將太多人的感受放在自身，容易使人心力憔悴，應適度做出相對的回應，更有助於身心發展。

