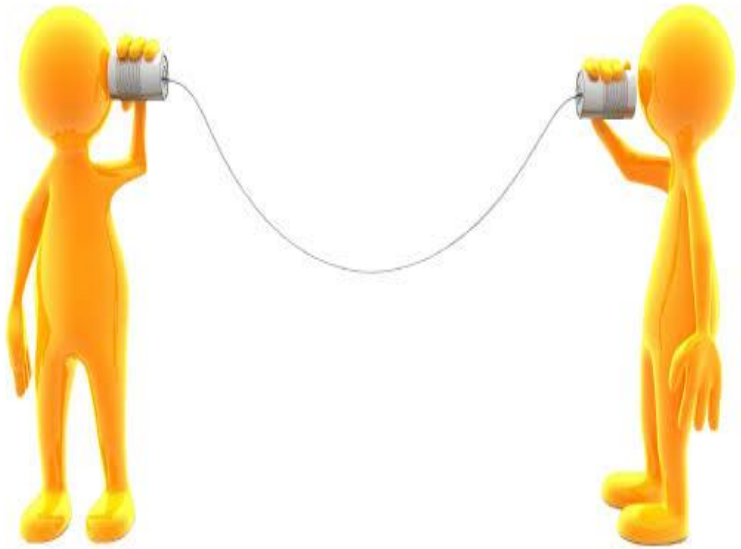




面對情緒勒索的溝通策略

衡山親子心靈關懷協會　　王詠琦 主任

大綱



1. 情緒勒索的辨認

2. 情緒勒索與人際互動關係

3. 面對情勒如何溝通

4. 人際互動的核心-自己

從「孝親費」談起

引起爭議的話:

「如果我要靠小孩給我孝親費，我不是很丟臉嗎？」



「茉莉的最後一天」中情緒勒索的話語

- 要不是我這樣盯著你，你以為你能考第一名啊？
  你不要得意，小心下次就跌下去
- **失誤粗心都不是藉口，我只要求你一件事，顧好你的成績**
- 如果當初沒有生你，我早就當教授了
- **你不好好讀書，那我怎麼休息**
- 外面那麼多人等著看你，我這個臉可丟不起。
- **你以為大人賺錢很容易是不是，我們都省吃儉用，然後花錢幫你請家教，你還不好好用功**



「茉莉的最後一天」-省思

- 你是為了孩子好，
  還是希望孩子補償你？

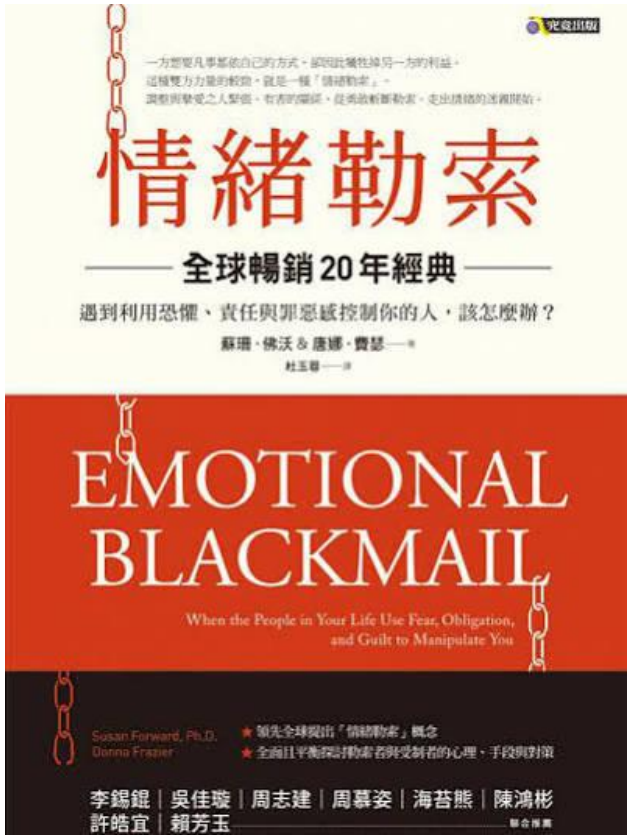
- 父母等著孩子道謝，
  孩子等著父母道歉



「情緒勒索」這個詞

- 1997年美國
蘇珊佛沃的心理學博士
和心理治療師

- 2017年台灣
周慕姿心理師





情緒勒索這個詞出現前後

出現前

1. 無法定義的痛苦
2. 關係的逆來順受
3. 道德輿論的枷鎖

出現後

1. 心理釋懷
2. 心理界線的覺醒
3. 社會輿論的翻轉

副作用	1. 防衛過度　　2. 關係的冷漠

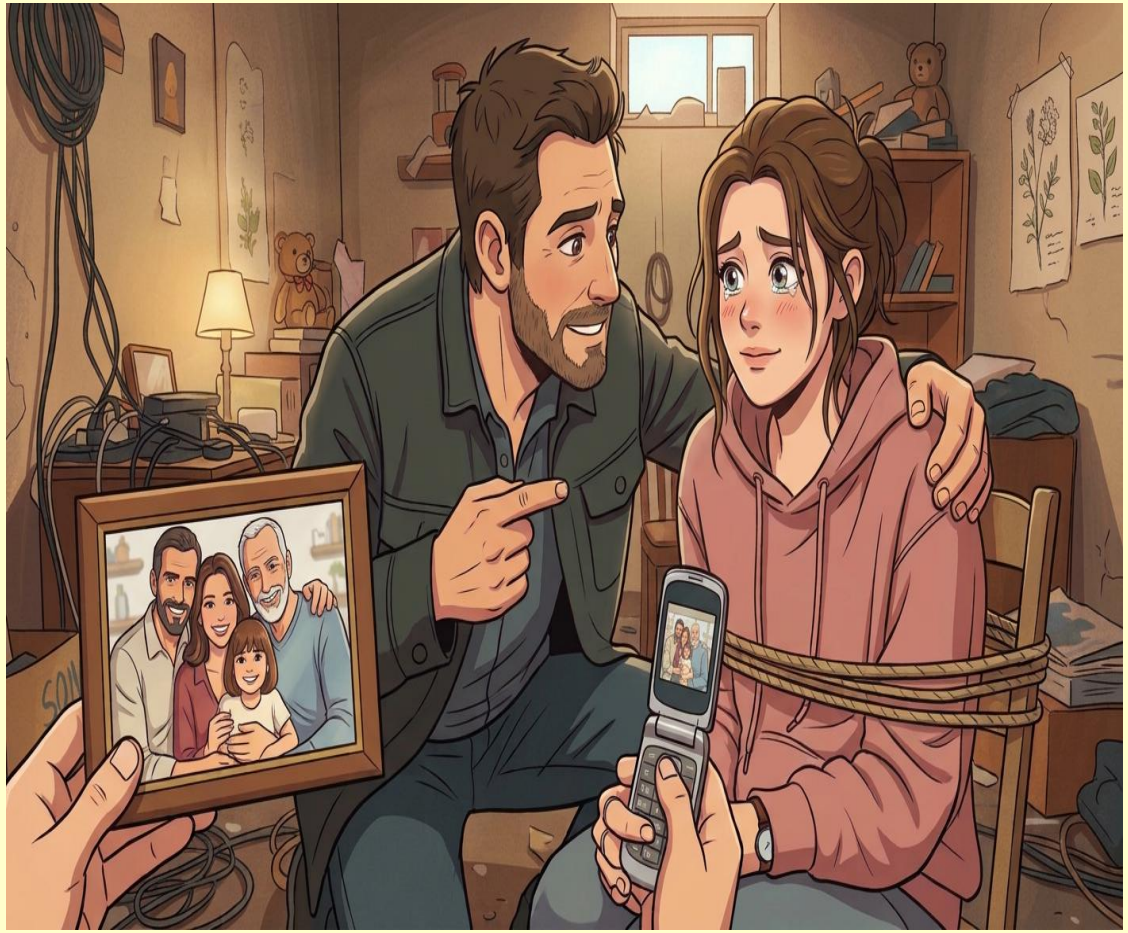
情緒勒索

被勒索時→不舒服

勒索什麼→情感

勒索者&被勒索者

→有關係



用情感關係來操控行為

表達需求或感受　VS　情緒勒索

表達需求

你可不可以幫我這個忙？



表達需求 加上 情緒渲染

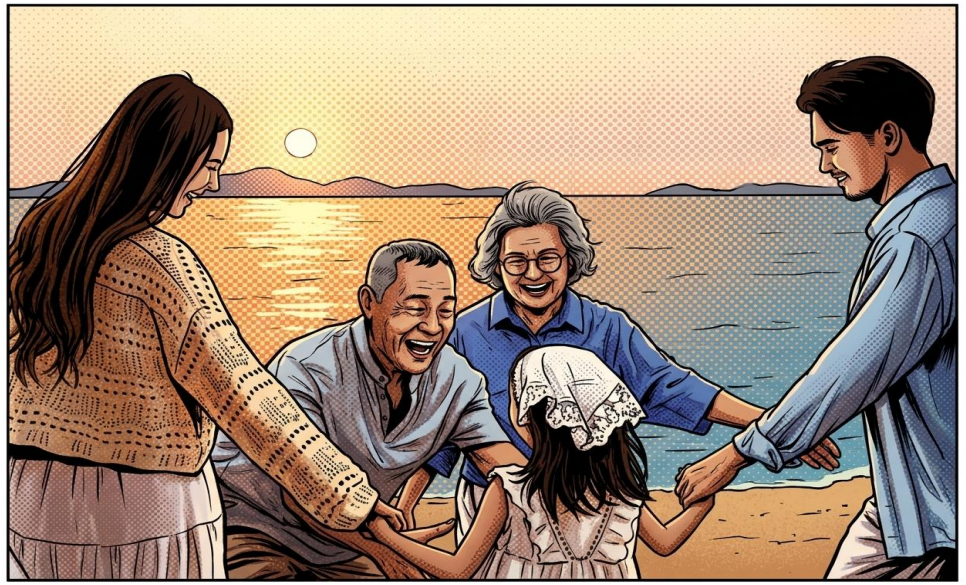
- 你可不可以幫我這個忙，如果你沒辦法的話，今年考績你就自己等著看囉？
- 你真的不幫忙嗎，你應該很有同理心的啊？你應該不是一個鐵石心腸的人啊？

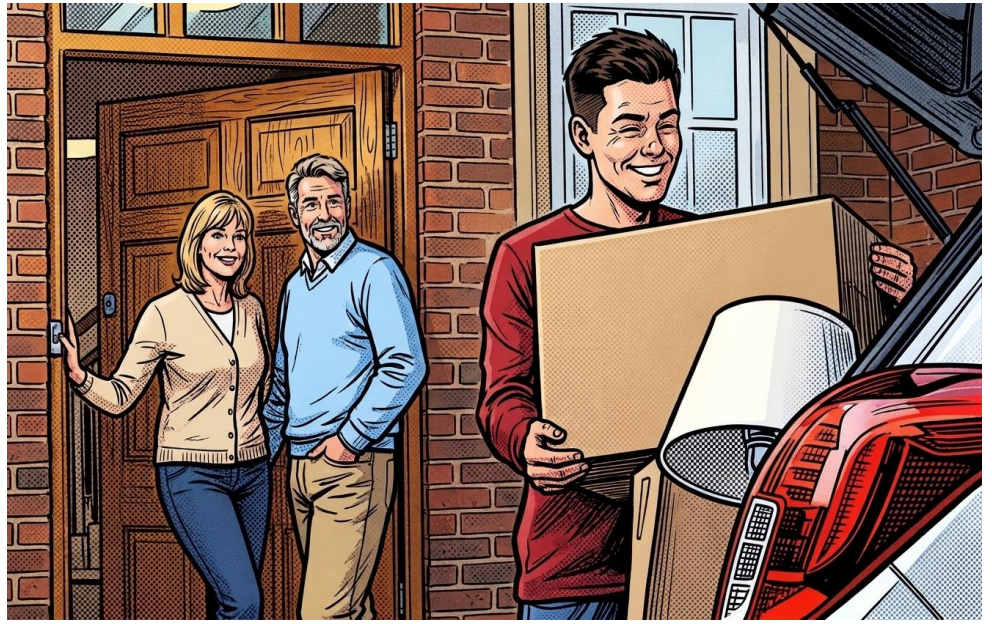
青少年的獨立性





東西方家庭文化不同





華人的價值觀

道德觀→孝順、權威

集體主義→家族榮耀
、不能自私

溝通模式→我是為你好
、生悶氣



情緒勒索三手段

1. 恐懼感
2. 責任感
3. 罪惡感



1. 恐懼感

兩種型態　　a:懲罰對方

b:傷害自己



例句:「你如果出去玩，就不給你零用錢了」

或:「你如果不買手機給我，我就不去上學」

2. 責任感



道德標籤→操縱對方的責任心

例句:「男人怎麼這麼沒肩膀，你應該讓全家依靠啊!」

3. 罪惡感



自怨自艾→讓對方心生不捨

例句:「我是為你好，你這麼做對得起我嗎？」

情感勒索六步驟：循環動態



1. 提出要求

為了達到目的，不管對方感受而一味要求配合

2. 抵抗

內心產生不舒服感並加以抗拒

3. 施壓

強調付出與犧牲並施加壓力

4. 威脅

說出讓被勒索者惶惶不安的話

5. 順從

因害怕與罪惡感而妥協原則

6. 一再重演

勒索者食髓知味，讓循環持續



情緒勒索
的溝通策略

情緒勒索對話的2種型態

1. **沒有講清楚的問句**
   →預設你不得不的答案
   你有空嗎？你會經過哪裡？
   你是我好朋友嗎？



2. **包含著事實與情緒的對話**
   →情緒和評價
   →具體的需求
   你每天只顧你自己，根本沒有把我放在眼裡

面對沒有講清楚的問句

留意3種迷思

(1)太快給答案

(2)過度承擔對方的負面情緒

(3)缺乏自主權

溝通方式（溫和堅定的態度）

1. 把球丟回去（用問句回應）

2. 拉開心理距離(用謝謝切斷)

3. 堅定的立場

對話中含有情緒和評價的溝通策略

1. **穩住情緒**

2. 從對話中**拿回主導權**

(1)回應不是情緒的部分
(2)溫和重複最多三次
(3)理解失望的反擊

別急著做3件事

(1)解釋自己沒錯
(2)想辦法讓對方不生氣
(3)為了讓對方高興，
答應原本不想答應的事

＊習慣被引動情緒→本來只要處理事情，變成
情緒互相牽扯

例:辛苦把你養大，叫你幫個忙都不肯
（自己心裡想很多）

＊別人的情緒→不用自動變成自己的責任
別人的評價→不一定你有錯(可能含有別人的期待)

區分情緒和事實，不回應情緒

例如:

媽媽:現在老了，沒有人會理我了？

女兒:你有什麼事嗎？ **只針對事情回應**

媽媽:明天下午你載我去阿姨家。

女兒:明天我不行，下午我有事不能請假。

媽媽:從小就……現在只讓你載我一下，你就一大堆事情

(女兒算冷靜)

女兒:明天我真的有事，我幫你叫車，車錢我來付。

不因對方情緒→失去自己的判斷

溫和堅定，重複最多三次

接上例:

媽媽繼續罵罵罵……

女兒:你希望車子載你去阿姨家，幾點去？（拉回具體需求）

媽媽:下午3點

女兒:好，那我請計程車下午2點半在樓下等你（1.宣告）

媽媽再說了一大堆……誰家的女兒如何如何

女兒:明天下午計程車會準時在樓下等，不用擔心，我會聯絡好（2.重複）

媽媽還在堅持

女兒:媽，就這樣，明天計程車準時在樓下等你，明天再聯絡喔（3.下結論）

理解失望的反擊

媽媽當下沒有特別想法，事後……

也許→來硬的:比之前罵得更難聽

→來軟的:用更酸的話勒索你

記住:正在建立彼此互動更健康的方式

可以慢慢來，小一點的變化

溫柔堅定，維護自主權

不同對象的溝通技巧

父母的情勒



感謝+界限

情侶的情勒



分開愛與控制

不同對象的溝通技巧

孩子的情勒



接納情緒+溫柔引導

職場的情勒



分開關係認同與事件

情緒勒索與權力大小



一般狀況:

- 位階不對等權力失衡的控制手段

權力小的人情勒權力大的人

- 因為1. 高度責任感和同理心
  2. 在乎名譽與形象



青少年的情緒勒索
家長如何面對與溝通

做三件事



1. 停止威脅與控制的互動模式

2. 理解青少年為什麼需要用威脅來達到目的

3. 讓青少年逐漸學習為自己的選擇負責

看懂青少年威脅行為

表面行為	背後可能的原因
拒絕讀書	課業挫折、學習困難、缺乏目標
對父母大吼	感到不被理解、想爭取自主權
威脅老師	想逃避壓力、維護面子，或不知道如何表達不滿
用不上學來威脅	想逃離某種壓力，也可能涉及人際或校園問題

這時候父母要留意

1. 跟孩子比誰的權力大

2. 急著講道理，卻沒發現孩子已經關閉溝通

3. 因為害怕孩子失控，所以不敢設界線



溝通策略



先處理「情緒」再處理「事情」

先「同理」再「引導」

看見行為	找出問題發生的模式，把焦點拉回具體問題
理解關係	關係中的控制和反控制 從對抗轉向覺察、不接招也不忽略 調整關係中的理解、信任、尊重
探索需求	了解孩子的困難 邀請從對抗轉向表達
建立新選擇	找出新選擇，把討論化成具體行動

高敏感的孩子

父母情緒穩定 → 小孩在家有休息的空間

父母情緒不穩定 → 小孩更不知所措



「情緒勒索者」與「被情緒勒索者」的個性特質

情緒勒索者

1. 掌控欲強
2. 缺乏安全感
3. 情緒敏感度高
4. 挫折忍受度低

被情緒勒索者

1. 過度渴求被認同
2. 和平主義
3. 過度負責習慣自責
4. 氾濫慈悲

心理界線





a. 不清楚要什麼
習慣忽視自己

b. 心理界線的
重要性
深入了解自己

c. 建立心理界線
的過程
不安 內咎

d. 心理界線的
難處
都想要

人際互動的核心-自己

- 區分事實與感受
- 健康的心理界線
- 內在的自在感

身心靈平衡-溝通自在





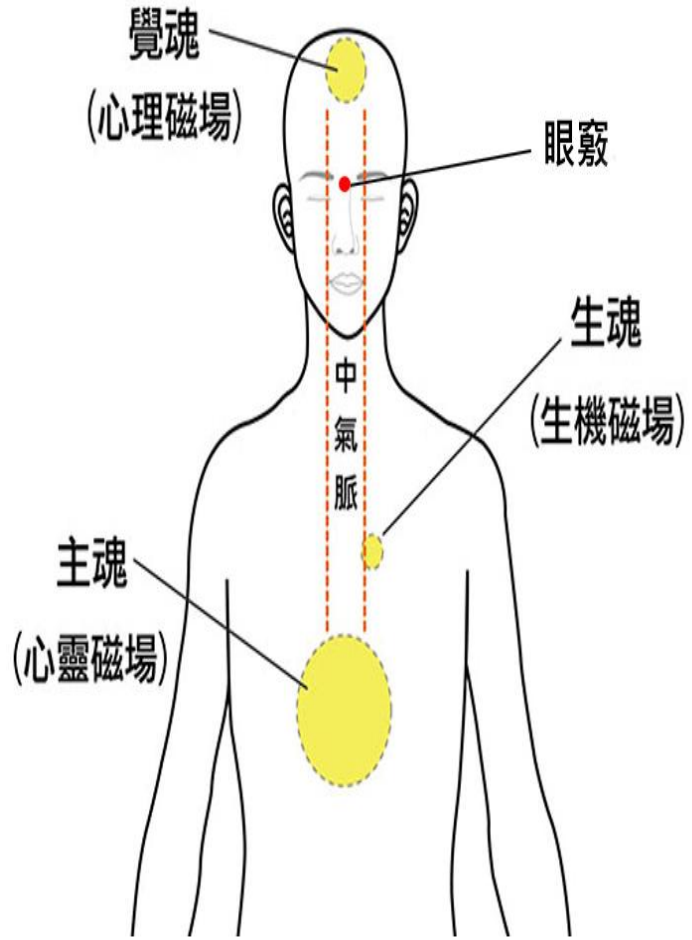
人體三個無形精神能量



＊身的能量足夠→身體健康

＊心的能量足夠→智慧高、頭腦清晰、情緒穩定

＊靈的能量足夠→正直有愛心、運勢佳



靈性能量足夠→體現大智慧
與良知良能
情緒穩定→人生自在安樂

歡迎來會



THANK YOU

電話:05-5848283

服務時間:

地址:雲林縣莿桐 溪美路2-3號