

情绪勒索

那些在
伴侣、亲子、职场间，
最让人窒息的相处

周慕姿 —— 著



译林出版社

情绪勒索

那些在
伴侣、亲子、职场间，
最让人窒息的相处

周慕姿 —— 著

图书在版编目(CIP)数据

情绪勒索：那些在伴侣、亲子、职场间，最让人窒息
的相处 / 周慕姿著. —南京：译林出版社，2018.6
ISBN 978-7-5447-7381-2

I.①情… II.①周… III.①情绪—自我控制—通俗
读物 IV.①B842.6—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第094575号

《情绪勒索：那些在伴侣、亲子、职场间，最让人窒息的相处》

作者：周慕姿

本书中文繁体字版本由宝瓶文化事业股份有限公司在台湾出版，今授权江苏译林出版社有限公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

本书中文简体字本版权经由锐拓传媒 (copyright@rightol.com)取得

著作权合同登记号 图字：10-2017-220号

情绪勒索：那些在伴侣、亲子、职场间，最让人窒息的相处 周慕姿/著

责任编辑 张海波 宋 旻
装帧设计 崔晓晋
校 对 夏月红
责任印制 单 莉

原文出版 宝瓶文化事业股份有限公司，2017
出版发行 译林出版社
地 址 南京市湖南路1号A楼
邮 箱 yilin@yilin.com
网 址 www.yilin.com
市场热线 025-86633278
排 版 南京展望文化发展有限公司
印 刷 江苏凤凰新华印务有限公司
开 本 718毫米×1000毫米 1/16
印 张 15.5
插 页 2
版 次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-7381-2
定 价 49.00元

版权所有 · 侵权必究

译林版图书若有印装错误可向出版社调换，质量热线：025-83658316

[自序]

为什么我们无法拒绝？

开始从事咨商实务工作后，让我发现一件事：

即使原本求助的原因不同，但许多个案的困扰，系出同源，都来自“与他人的情绪界限不清”，使得在关系中面临“情绪勒索”的困扰，不知如何改善、摆脱这样的互动模式，而衍生出的各种情绪困扰与身心症状。

容易出现“情绪界限不清”，以至于严重至“情绪勒索”的关系，与华人相对黏腻的人际、亲子、伴侣关系有关。其中，以我个人的经验来说，女性面对的状况又比男性严重。我还记得我小时候，女孩子们要表现“我们是好朋友”的重要指标，就是“我们做什么都要一起”：买东西要一起、逛街要一起、吃饭要一起，更甚者，上厕所也要一起，愈黏腻，愈没有界限，愈是“我俩感情很好”的指标。

而在亲子、伴侣关系中，这种“情绪界限不清”而造成的各种“无意识的情绪勒索”，可说是常见的求助议题，屡见不鲜。当一方以“孝顺”、“我为你好”，甚至“如果我们感情好，应该毫无界限地生活在一起”，“我有权利／权力干涉、影响或决定你的生活各种事”，这些场景，时时刻刻地在这些求助个案中的生命里上演。

除了我们的生活，在工作上，“情绪勒索”的状况也相当常见。当我们遇到情绪界限不清的主管、同事时，与家人互动的模式，也时常会在职场关系中重复地上演，让我们无法招架、身心俱疲。

当我发现：原来，许多人的情绪困扰，根本原因，都是“情绪界限不清／情绪勒索”所造成，而“心理咨商”又并非许多人遇到情绪困扰的第一选择时，我开始动念想要撰写有关“情绪勒索”的相关书籍。市面上目前提到“情绪勒索”的中文书籍，仅有苏珊·佛沃所撰写的《情绪勒索》一书，但考虑到中西文化与切入角度的不同，使得此书的内容，与我实际上协助个案来建立界限的工作经验间，仍有些落差。很感谢宝瓶文化的邀请与对我的看重，让我有机会，能够将我的想法付诸实行。总编辑亚君与编辑纯玲的丰富经验，以及面对书稿的细腻、谨慎态度，对我的帮助很大，也使得这本书有了更完整的风貌。

另外，关于这本书最重要的人：我的督导曹中玮老师，是我就读咨

商所时，让我第一次接触到“情绪界限”这个概念的启蒙师长，也教导我许多关于“情绪”的重要观念。当我尝试将这些观念实践在生活当中时，我深深感受到自己人生的改变。可以说，没有曹中玮老师的教导与启发，就没有《情绪勒索》这本书。而在这本书即将付梓之前，老师百忙之中，拨空看了我的书稿，给了我许多珍贵的建议，让我受益匪浅，也让这本书更加完备。真的非常感谢老师！

“为什么我无法拒绝？”或许，与我的个案，或与我的过去经验相同，你并非没有发现自己曾经，或正在被“情绪勒索”。明知在这段关系中你已遍体鳞伤，但你仍然无法抗拒内心的罪恶感，无法保护自己，以停止这个循环……你发现你的脑袋都知道，但是心里过不去，你不晓得什么感受操纵了你，让你无法停止满足别人的需求……

那么，或许这本书很适合你。

翻开这本书，和我一起，重新审视你身边的关系，拿回你自己的生命主导权吧！

目 录

[前言] 你的人生，总是在满足别人吗？ 001

第一部分 “情绪勒索”的样貌

你不乖，所以你应该得到惩罚 011

情绪勒索者如何勒索你？ 019

为什么我会动弹不得？——摆脱不了的“责任”与“你应该” 030

贬低你或你的能力 031

引发你的罪恶感 032

剥夺你的安全感 035

情绪勒索者的模样 037

你拒绝我的要求，就是拒绝我 038

无法摆脱的不安全感 043

只想到自己 046

从过程中感受自己的重要性 049

怎样的人，特别容易被“情绪勒索”？ 056

我想要当好人 056

习惯自我怀疑 058

过度在乎别人感受 060

希望获得别人的肯定 061

“孝顺”文化与对“权威”的尊崇 063

第二部分 提升“自我价值感”，是避免被“情绪勒索”的护身符！

“自信”与“自我价值”的分别 071

自我价值感低落的人，容易陷入情绪勒索的困境中 073

童年对自我价值的影响 082

文化对自我价值的影响 089

听话，你才是个好孩子 089

你应该“总是要更好” 093

你不该犯错，你需要完美 096

权威，永远是对的 100

要如何提升自我价值感？ 106

练习重视自己的感受 106

学习了解自己 111

自我接纳的重要性 113

练习表达自己的感受与需求 118

尊重别人的感受 121

为自己的感受负责/为自己做主 134

第三部分 如何摆脱情绪勒索？

清楚辨识“情绪勒索”的样貌 139

为什么我们无法摆脱情绪勒索？ 142

情绪勒索对我们的影响 154

当你开始小心翼翼：失去自尊的第一步 154

自我怀疑：我是否真的做得不够好？ 155

对自己失望：为什么我没有原则？ 157

忽略自我：失去感觉与表达感受的能力 158

合理化：面对对方要求与自己顺从的行为 159

习惯取悦：让对方开心，以减少冲突 162

以害怕为基础的互动关系 163

我为我的情绪与行为负责，但不为你的：建立情绪界限的重要性 165

如何建立情绪界限？（内在篇） 170

先和自己好好对话 170

只要我决定了，这就是界限 176

情绪“界限”，不是情绪“底线” 178

好好“感受”自己的情绪 183

你的人生，不需要为别人负责 187

我愿意承诺：我会好好保护我自己 190

练习建立情绪界限的步骤：停、看、应 198

停：停止对话，转移情绪，离开现场 198

看：觉察自己的情绪，了解刚刚发生什么事 210

应：拟定因应策略、练习并应用 218

开始改变吧！ 223

[附录一] 拒绝被“情绪勒索”的勇气／陈鸿彬 227

[附录二] 让情绪不再被勒索／杨聪财 232

参考书目 236

[前言]

你的人生，总是在满足别人吗？

“前两天，我妈打电话给我，她要我帮她买晚餐要煮的菜回家。平常，如果能准时下班，我都会答应我妈；但是那天，我工作非常忙，需要加班，所以我跟我妈说，我临时被主管要求加班，没有办法帮她买。

“我妈听了就不太高兴。她对我说，公司离家很近，我可以先买好菜回家，然后再回公司加班。

“我很无奈地跟她说，我现在真的很忙，走不开，希望她自己买菜。结果我终于忙完、下班回家之后，我妈脸超臭的。

“她很生气地对我说：‘生你这个孩子有什么用？不懂得体谅妈妈的辛苦，连一点忙都不愿意帮，我真是教育失败，是个失败的妈妈！’

“我听了妈妈这么说，真的觉得很无言，觉得她也不体谅我的辛苦，但也

觉得‘是不是我真的有错呢’？面对她的责骂，我也不知道该怎么解释，只好默默地被她骂。但是，类似的事情一再发生。每次回家，都变成压力，我似乎就是要一直满足她的需求……好像没做到妈妈的要求，自己就是个不孝子一样。”

“我主管让我觉得很困扰，他总是在快下班的时候才给我一堆工作，假日也常要求我加班；而且我加班的补休，常常有名无实地不能休，但他自己时常休假，甚至翘班。

“我主管总是跟我说：‘你是新人，有机会进来这里，是你的运气，外面竞争很激烈，随便都可以找到人替代你……’

“有时候我真的觉得工作分量太多，压力太大，当我企图委婉地跟他讨论我的工时和工作量的时候，他就会叹口气，然后很义正词严地对我说：‘你啊！动不动就说不能加班，工作分量太多，薪水太少，你应该要想，这些都是给你学习的机会。我是认为你有潜力，想要培养你，才会多给你一些机会……’

“听他训完我之后，我觉得好像是我不知足，不懂得珍惜机会，可是又觉得哪里怪怪的，但不知道怎么反驳他。

“有次我真的受不了，向他抗议，觉得不能接受这么不合理的工作量，他居然说我‘情绪管理有问题，不能适应职场压力’，还说我‘会被职场淘

汰’……天啊！究竟是我有问题？还是他有问题？”

“从怀孕开始，我婆婆就有意无意地明示、暗示我，希望我把工作辞掉，好好在家里专职带小孩。我很喜欢我自己的工作，但也觉得她说得有道理：‘生孩子之后，应该多点时间留给家庭跟孩子。’但我还没准备好当全职妈妈，因此我先请了两个月育婴假，打算一面度过刚开始新手妈妈的手忙脚乱期，一面找到可靠的托婴中心，然后再慢慢重回职场。

“没想到，当我婆婆知道我打算只请两个月的育婴假，而且在找托婴中心时，她非常生气，指着我大骂，说我没有尽到妈妈的责任，很自私，只想到自己。我婆婆还骂我说‘孩子的未来都被我毁了’。

“天啊！有那么严重吗？听她这么说，我好想反驳她，但看她这么生气，让我忍不住怀疑，我是不是没有尽到做妈妈的责任？是不是真的太自私了？”

“从交往开始，我男友就管我很多。他要求我不能穿裙子，不能化妆，也不能跟朋友一起聚餐。如果要，则一定要找他一起去。他希望我只要有空的时间，都尽量跟他一起度过。如果我不按照他的方式做，他就会对我发怒，认为我不够重视他，不像他这么爱我。

“他的发怒是很可怕的，有时候甚至会对着墙壁捶到手流血，或是不管场

合地对我大吼大叫，让我觉得自己很糟糕。

“但是发怒之后，如果我答应他，按照他的方式去做，他又会变回温柔的样子，对我很好、嘘寒问暖……”

“但其实我一直都很害怕他的情绪，不知道他什么时候又会‘爆炸’，因此，我只好尽量按照他想要的去做，随时随地去注意他情绪爆发的预兆，避免刺激他。这场恋爱，我谈得好累，后来想到他，都只觉得害怕而已……”

以上这些例子，你是否感到熟悉？在你的日常生活中，是否时常出现这样的场景？你是否感觉到，你的生活，总是得先处理、应付别人的需求，以至于必须忽略自己的需求与感受？

那如果不这么做呢？

如果不这么做，对方是否就会用一些话、方式责怪你，让你感觉到挫败或罪恶，甚至觉得自己很糟糕；然后，你将深陷在这些情绪中动弹不得，像是被黏在蜘蛛网上的昆虫一样？

你的人生，都在满足别人吗？

试着问问自己这个问题，如果答案是肯定的，那么再问问自己：

“发生了什么事，让我愿意拿我的人生去满足别人？”

当你开始问自己这个问题时，或许，你会慢慢发现，发生在你与别人之

间的互动样貌，似乎愈来愈清晰；你愈来愈看得清楚，你们之间的互动，好像对方总是当负责“要求”你的人，而你是负责“满足”他的人。如果不满足他，似乎就会有不好的事情发生。

如果你发现了以上的描述，与你和身边的人互动十分相像。那么，你很可能已经陷入了“情绪勒索”的循环之中。

什么是“情绪勒索”？

“情绪勒索”（Emotional Blackmail）是知名心理学家苏珊·佛沃在《情绪勒索》一书中提出的概念。“情绪勒索”常见于许多人际关系中，包含职场、亲子、夫妻、朋友等。

情绪勒索者可能在有意识或无意识中，使用要求、威胁、施压、沉默等直接或间接的“勒索”手段，让被勒索者产生各种负面情绪，例如挫败感、罪恶感、恐惧感……这些感受就会在被勒索者的内心发酵并造成伤害；为了减少这些不舒服的感受，被勒索者可能会顺服对方的要求，长久下来，形成了一个恶性循环，被勒索者让勒索者以此手段控制、左右了自己的所有决定与行为，失去了“为自己做主”的自由与能力；最终，被勒索者的“自我”就在这过程中消耗殆尽，直到其心力一滴不剩为止。

在我开始从事心理咨商实务工作后，时常遇到有情绪困扰的案主前来求助。当我陪案主一起检视自我的情绪状况时，时常会发现，案主或许正处在一段权力相当不平等的关系中；可能案主身边的重要他人，正好是一位情绪勒索者，而对方与案主都不知道。

一旦与案主开始讨论，对情况抽丝剥茧，使其慢慢发现自己的情绪困扰与压力，其实是来自特定的一段关系中时，有些案主会觉得相当意外：

“怎么会这样呢？他其实也对我很好／很照顾我／很爱我，难道他不在于我吗？为什么他要勒索我？而为什么我们都没有发现？”

对啊，“情绪勒索”，听起来是如此不舒服的互动关系。“勒索”这种行为，不就应该是“勒索者毫不在乎被勒索者的心情，只一味地要求被勒索者满足自己欲望”的行为吗？为什么会出现在对我们相当重要的关系中？

而且最可怕的是，好像，我们双方都没有明显感觉到问题所在。为什么会这样呢？为什么我们不会察觉这个问题互动，而做一些调整呢？

更重要的是：这种互动，是怎么开始的？

“如果我被‘勒索’，我应该会感觉得到，而且勒索我的人，应该是个不在乎我死活的人。就像电影里的勒索犯一样，只在乎自己有没有得到自己想要的，而不管对方死活。可是现实生活中，这个情绪勒索者，是对我很重要的人……他怎么会对我做这种事，难道他是故意的？他不在于我吗？”

当你看了“情绪勒索”的定义，检视自己与重要他人的关系，发现符合以上陈述时，或许你会心生疑窦：难道对方不在乎我吗？不爱我吗？他是故意的吗？就是想让我痛苦吗？

实际上，有时身为一个情绪勒索者，他并非有意识地进行着“情绪勒索”的行为，而是在面对自己的需求时，他习惯使用这样的方式去达到自己的目的。

他或许没有发现，这对你而言是不舒服的；甚至，他在面对“需求没办法被满足”的恐惧中，可能就会张牙舞爪，想要捍卫自己的权益，而无任何余裕去注意到你的感受与需求。

但相对地，之所以能够开始“情绪勒索循环”，也代表你愿意接受情绪勒索者的勒索手段；你愿意提供你的资源，以满足他的需求，借此安抚你心中的不安，换取内心暂时的平静。

不要忘记：唯有你接受勒索，这场交易才会成功。

所以，如果你身处一段情绪勒索的关系中，你需要先看清这段互动关系的样貌，了解这个互动怎么开始，怎么持续，你们又在这段关系中扮演什么角色。那并非代表你该把过错怪在对方身上，或认为对方就是故意要让你不好过；而是让你发现：对方究竟使用了什么方式，让你心生不安，以至于勉强自己配合对方，期盼因此内心能重新获得平静？