

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：高一戊
科 別：
名 次：優等
作 者：陳靖琪
參賽標題：情緒勒索閱讀心得
書籍 ISBN：9789864060788
中文書名：情緒勒索
原文書名：
書籍作者：周慕姿
出版單位：寶瓶文化
出版年月：2017 年 01 月
版 次：出版

一、圖書作者與內容簡介：

作者周慕姿不僅是一名心理諮商師，同時兼任「健康看我」、「醫師好辣」、「大腦先生」等節目的專家群及歌德金屬樂團的主唱一職。本書內容精準剖析情緒勒索之面貌，並舉出許多身處華人文化下的我們可能遭遇的例子，使人對於被勒索者的困境感同身受。此外，作者提出逃離情緒勒索的關鍵為提升「自我價值感」，搭配書中一步步的練習，重新拿回我們人生的主導權。

二、內容摘錄：

不要忘記：唯有你接受勒索，這場交易才會成功。（p.33）

我的存在，就是我的價值所在，我並不需要費力去證明什麼、做到什麼。我的存在，就是有價值、有意義的。（p.102）

諷刺的是，我們痛恨他人如此挑剔、指責我們，但我們卻有下意識地認為：「唯有如此嚴厲地對待自己，我們才會進步。」（p.108）

你能不能就是這樣的自己？能不能這樣對自己說：「你做得很好，你辛苦了。你就算什麼都不做，我仍然覺得你是有價值的。我愛這樣的你。」（p.186）

三、我的觀點：

在尚未接觸本書之前，對於「情緒勒索」這個詞彙早已有所耳聞，不過，當時總覺得這個聽起來既沉重又令人窒息的名詞應該跟我八竿子打不著吧！然而，隨著書本的翻閱，一個又一個的鮮明例子浮現在眼前，讓我逐漸感到似曾相識…。

書中內容提到許多被情緒勒索者的特點，像是總是希望獲得他人的肯定、容易陷入自我懷疑，以及過度在乎他人感受……等。

隨著年齡的增長，對自我瞭解逐漸加深後，我發現自己在與同儕的互動關係中，非常不擅於拒絕，或許是害怕面對別人失望的目光；又或許是看到他們因為需求得到滿足的高興面容才能使我感受到自己的價值。即使抽不開身，只要有人向我發出求救訊號，我仍舊會義不容辭的攬下責任，讓肩上的負擔不斷加重。久而久之，因為幾乎不曾出口拒絕別人的要求，我被貼上了「濫好人」的標籤，在這個無止境的供應、滿足他人的過程中，身心俱疲的我逐漸對自己感到失望，同時陷入了深深的自責當中……。

那時的我，對於自己正受困於情緒勒索的泥淖中毫無所覺，直到看到本書，也讓我產生改變自己從前過度渴望他人認可的念頭。而想要達到這個目標最重要的關鍵便是「提升自我價值感」，作者將此分為「練習重視自己的感受」、「學習了解與接納自己」、「練習表達自我感受」等要點。

因為過度在乎別人的看法，總是把他人需求擺在第一順位，不斷配合的同時，我忽略了重視自己的感受與需求，如同書中所提及到的：「如果連你都放棄了捍衛自己的感受和需求，他人又怎麼有責任與義務去注意到呢？」這句話有如醍醐灌頂般點醒了我，也使我明白：表達出自己感受，不僅是捍衛自身的權益，也代表著信任——信任對方願意尊重我；願意傾聽我所想表達的想法。這是我擺脫「濫好人」標籤所踏出的第一步。

習慣了讓步、犧牲後，也開始習慣了逃避、壓抑自己的負面感受，這時，「了解」與「接納」自己就顯得十分重要了。不要再忽視那些令我不舒服的感受，面對它、體會它，把那個丟失的自己找回來。原本的我總認為還沒鞭策自己成為更好的人之前，就接納不完美的自己會使人鬆懈並停止前進，然而作者卻提到：我們有時會為了滿足自己或外界的期許，「扮演」出改變後的模樣，但那只是「假我」，只會讓自己變得更加需要外界的肯定，逐漸迷失自我。真正的接納能帶來無邊的力量，使我們勇於掙脫情緒勒索的魔爪。

這本書是情緒勒索的處方箋，以淺顯的文字點出病症及治療方法，不過在我看來，逃離情緒勒索的深淵最重要的是勇氣——勇敢踏出第一步；勇敢面對真正的自我；勇敢接納不完美的自己。

四、討論議題：

本書著重講述如何擺脫情緒勒索的陰影，如果發現自己是情緒勒索者，要如何控制自己不再對他人情緒勒索呢？