

衝出迷霧 --看職場中的情緒勒索

李嬰菱

諮商心理師

大綱

- 情緒勒索的特徵
- 有關勒索者
- 有關被勒索者
- 情緒勒索對你的影響
- 要突破困境，你可以怎麼做？

故事背景：

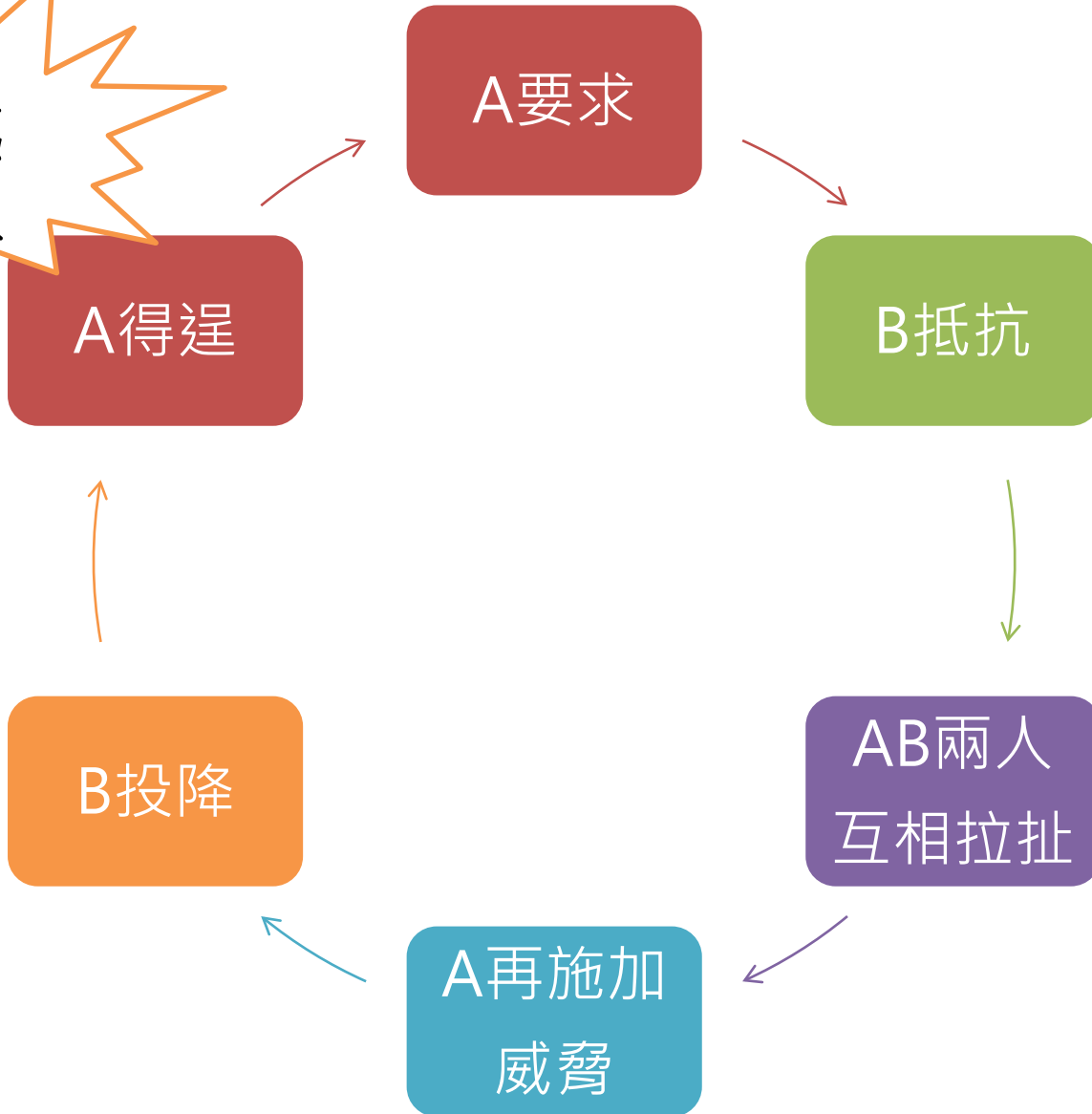
兩性篇--你怎麼可以不愛我？---大學生的感情糾紛

家庭篇--長大成人很難嗎？---家庭中的情緒勒索

職場篇—我們是不是朋友？---職場中的情緒勒索

前言：情緒勒索的特徵

模式
建立



勒索與界線

- 勒索≠設定界線的表達，關鍵在「**操控**」
- 判斷依據：對方與你之間，是操控或尊重？只愛自己或互惠？是否面對問題？
- 案例：我不喜歡你晚上十點鐘之後還打掃，發出極大聲響，打擾到大家.....如果這件事情不能改變，我就要評估退租.....

情緒勒索者的角色



施暴者

積極性/消極性



自虐者

自傷=控制



欲擒故縱者



悲情者

演技奇佳

情緒勒索者佈下迷霧 (F-O-G)



勒索模式：「害怕」的關鍵被抓住

結果：輸-贏之對抗，何為第三選擇？**面對主要問題**



勒索模式：強調「你有責任滿足/服從我」
受制者：太低自尊，沒看到自己的優勢



機制：
受制者的OS：全算我的、I am “Last”
控制者：都是你的錯（推卸責任）

情緒勒索者的手法

- 二分法：非黑即白，標籤化貶低
- 大帽子：用各種**道德性的大帽子**抹成人格缺陷
- 病態化：用一種**較高姿態和病理性語言**說對方，使對方產生自我懷疑而較容易操控
- 聯合陣線：**呼朋引伴**，大軍壓境、用權威人士之名
- 負面評比：用「**和別人比較**」**表達對你的失望**，進而形成壓力而屈服
(受制者OS：我不想讓你失望，所以我...)

為什麼勒索者要這樣做？



所以，外在表現....

外在表現：

--只愛自己不顧別人

--小題大作（怕失去控制）

--會短暫的佔了上風但形成關係中的巨大裂痕

--貶低他人以成就自己（你不好，我好，但我需要你！）

--衝突是親密的展現

一個巴掌拍不響！

- 機制：A攻擊，B默許其發生，未加思考而照單全收
- 刺激和反應之間有其自動化歷程，被觀察到，就拿來做情緒勒索！
-

完整的自我會....

- 堅守立場
- 不讓恐懼主宰生活
- 自己決定事情
- 信守對自己的承諾
- 不會出賣別人
- 說實話

Q：不是所有人都會屈服，為什麼你會？

需要被認同

依賴贊同者

認同 = 成功
= 安全感與價值感

Q：非理性想法為何？

EX：為何不能離婚？

怕別人生氣

爭論平息者

爭吵 =
世界末日

為別人負不必要的責任

亞特拉斯症候群：
其他人都很重要，
自己最不重要)

Q：界線在哪裡？
別人責難 =
自己責任??

缺乏自信

懷疑自己能力

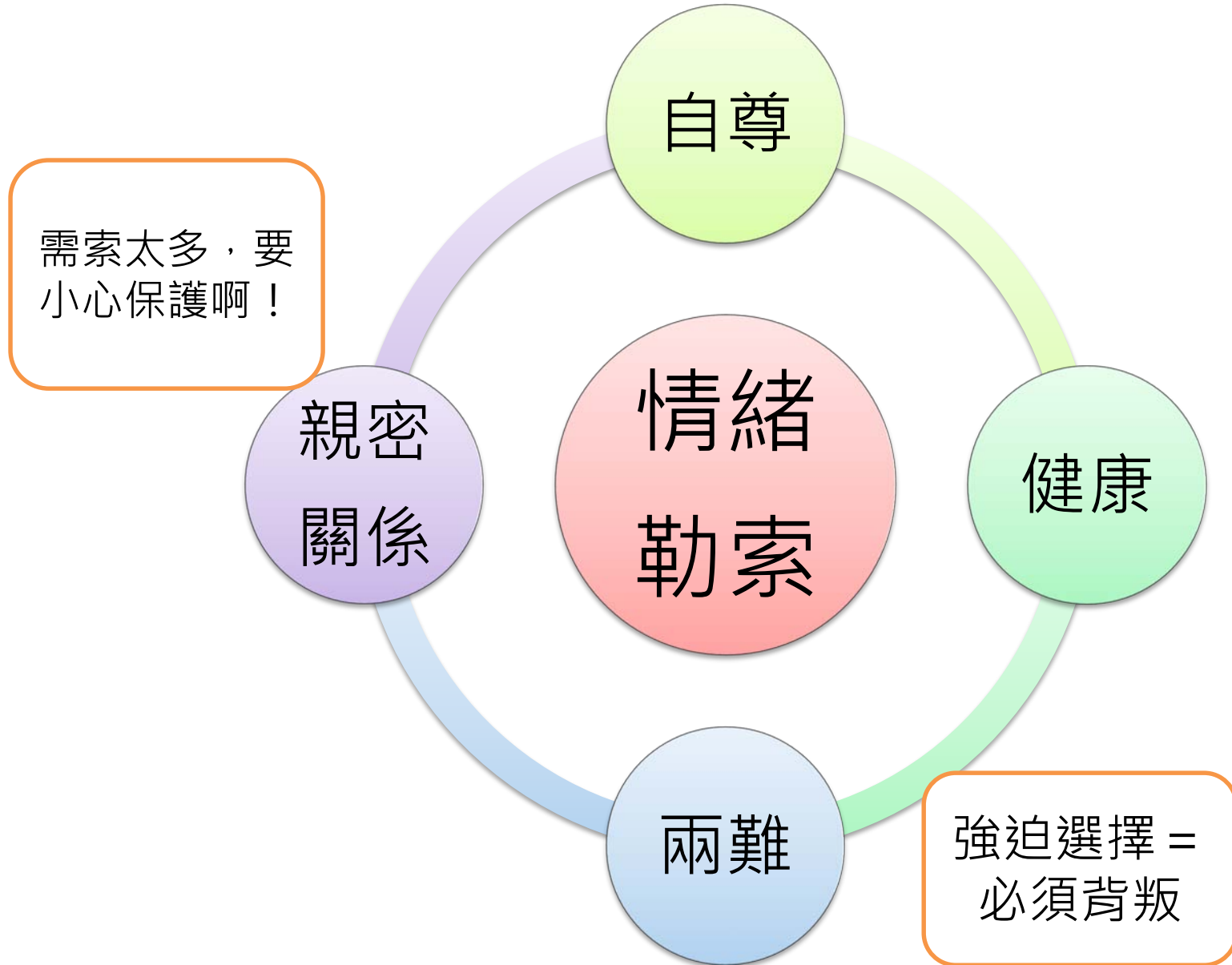
太放大別人的
價值

太敏感？
必死無疑！

雙重關係 + 好
女孩症候群？

過勞死! ?

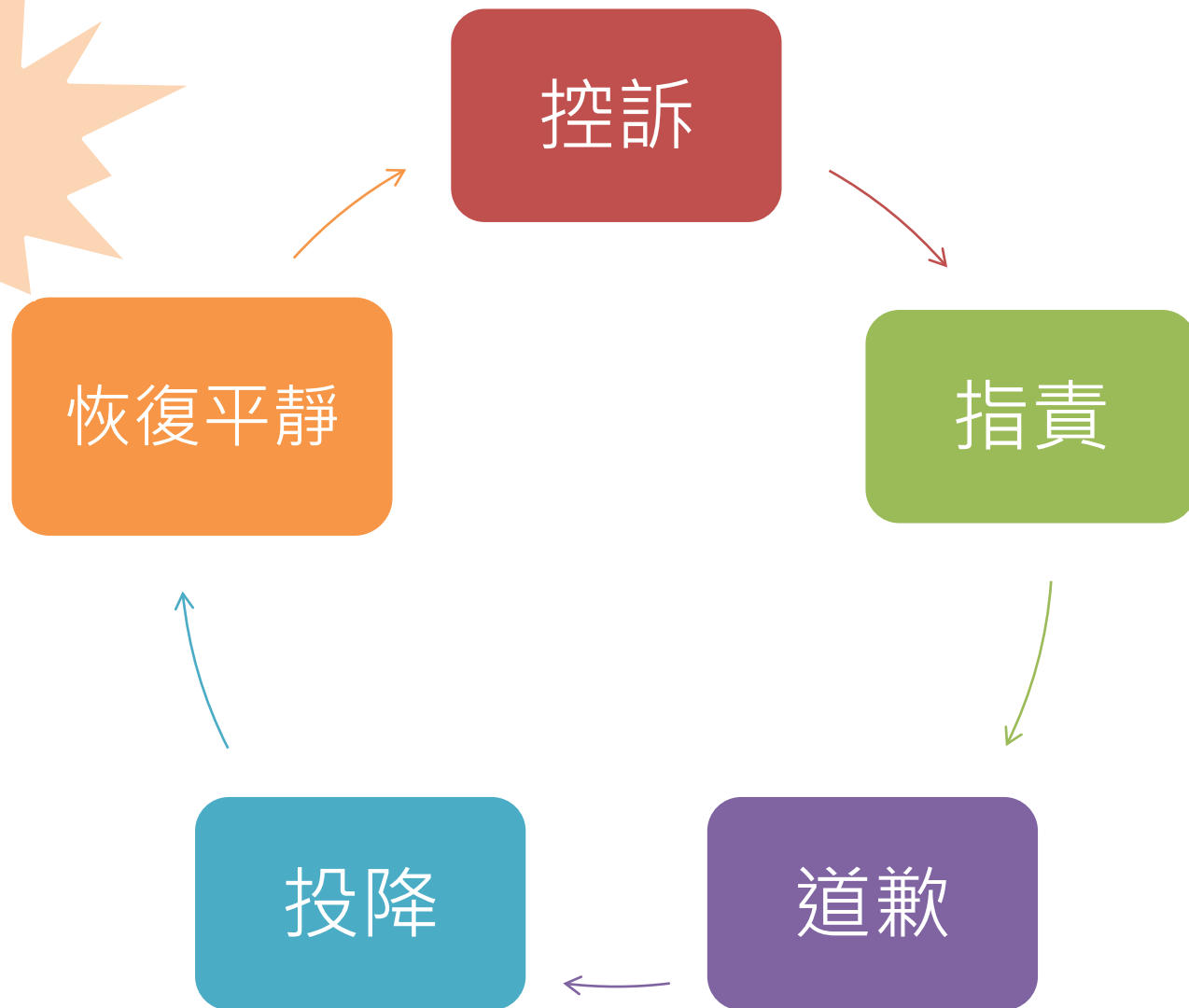
情緒勒索的影響



如何跳脫情緒勒索迴圈？

Q：是否看到模式？

模式
建立！



請實施以下步驟

1. 與自己定合約（有關立場、自我保護與公義）

每天複習，進行自我對話，深深烙印
給自己打氣：「我可以撐過去」

2. 嘗試扭轉模式的行為

舊方法：妥協、退讓、放棄、引起複雜的情緒

新方法：重寫對話：正向、堅定的對話語態度
（需要示範及用空椅法練習）

3. SOS介入法

STOP

- 不急，變換節奏，忍耐改變的壓力
- 三角習題單純化、製造緩衝空間

OBSERVE

- 站上觀景塔
- 他要什麼？他用什麼方法壓迫你？

STRATEGIZE

- 你怎麼想？感覺如何？你的罩門是什麼？
- 評估：這個壓迫有多大？

具體的策略

非防禦性的溝通

- 只回應情緒、表示理解，延後討論此事
- 天時、地利、人和很重要
- 自我揭露，精準表達
- 在家先練習！

切勿爭論啊！

化敵為友

- 友善、好奇的態度，詢問對方堅持的原因
- 試著找其他方式來滿足其需求

交換條件

- 評估這個狀況的壓迫性
- 雙方各退一步，都是贏家！

運用幽默感

- 雙方的默契和回憶
- 回憶可用來穩固關係、放鬆，降低火氣，情感加溫

成果評估

- ✓ 預期正面的結果
- ✓ 不只是說抱歉
- ✓ 你變的更健康、更有自信

衝出迷霧



我的感
覺是什
麼？

獎狀

那也沒
什麼了
不起！

衝出
迷霧

我不怕！

那不該
是我的
責任

你將找回完整的自我



有勇氣

- 堅守立場
- 不讓恐懼主宰生活

對自己負責

- 自己決定事情

誠實守信

- 信守對自己的承諾
- 不會出賣別人
- 說實話