

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：我不要情緒勒索
文章內容：(限 500 字~1,500 字)
<p style="text-align: center;">這樣教情緒勒索我就懂</p> <p>「情緒勒索」指的是有些時候我們為了維繫與重要的人的關係，為了不想要自己被貶低、為了降低焦慮，會重複被迫去做一些自己不想做的事情。而勒索者很擅長透過巧妙的方式引起我們的這些內在感受，讓我們焦慮難耐、壓力山大，最終迫使我们屈服於他們的要求。</p> <p>什麼樣的人會變成被勒索者 / 勒索者？基本上，有幾種人會變成被勒索者：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 一直想當好人2. 習慣自我懷疑3. 過度在乎別人的感受4. 希望得到別人的肯定 <p>表面上看起來是四種人，實際上只有一種人——就是對自己沒有自信的人。當你不夠愛自己、不夠重視自己的感受、總是害怕會失去關係、失去別人的信任、怕別人會討厭你，就很容易被勒索走。但奇怪的是，看起來你這麼努力希望換到的是這段關係，希望可以換到對方看重你、愛你，殊不知長期被勒索的結果，你換到的不是愛，而是害怕與傷害。</p> <p>為什麼會有情感勒索者的存在？</p> <p>他們有的可能有過不幸的童年，遭遇過重大損失，失去了情感依賴的人，成年後，他們依然對挫折敏感，無法面對失去。情感勒索者的內心充滿了恐懼、焦慮和不安全感。為了讓自己不再有被拒絕、被忽視、被拋棄的感受，他們以勒索者的身份讓自己處於看似強者、掌控者的地位。</p> <p>蘇珊·福沃德博士說：「在情感勒索的關係中，我們以（犧牲）自己的需要為代價，去關注別人的需要。通過對別人的讓步，我們為自己製造了一個短暫的安全假象，使我們得以棲身其中聊以自慰。我們避免了衝突和對立，但同時我們也失去了一個建立健康關係的機會。」</p>
參考資料
<p>https://www.thenewslens.com/article/63074</p> <p>https://www.storm.mg/lifestyle/3001630?page=1</p>