



您为此书添加的 KINDLE 笔记:

## 情绪勒索：那些在伴侣、亲子、职场间，最让人窒息的相处（拒绝中国式亲密关系）

作者：周慕姿

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/dFr5oWc>

### 47 条标注

---

标注（黄） | 位置 33

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

---

标注（黄） | 位置 36

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

---

标注（黄） | 位置 39

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

---

标注（黄） | 位置 85

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

---

标注（黄） | 位置 91

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

---

标注（黄） | 位置 93

陷入了“情绪勒索”的循环

---

标注（黄） | 位置 97

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

---

标注（黄） | 位置 144

宥齐当下觉得好崩溃！一方面，他了解父母对于这件事的反弹，毕竟这有违他们的信仰，加上自己是独子，父母会感到失望，这并不令他感到意外。但是他没想到，他们的反应居然如此激烈，好像自己只要不按照他们的方式去做，自己就是个不知感恩，让他们感到羞耻的坏

标注（黄） | 位置 201

觉得：“会让我有这种感觉，都是你（行为）的错，所以你要为我的感觉

标注（黄） | 位置 242

提出了“情绪勒索”的六大特征，分别为：要求、抵抗、压力、威胁、顺从、旧事

标注（黄） | 位置 277

你的生活中，是否时常以他人的感受为主？你是否时常为了他人的感受和需求，忽略了自己的感受，委屈了

标注（黄） | 位置 281

我会动弹不得？——摆脱不了的“责任”与“你

标注（黄） | 位置 283

身为情绪勒索者，他们非常擅长做一件事情：贬低你或你的能力（自我价值），引发你的罪恶感，以及剥夺你的

标注（黄） | 位置 288

各种理由美化他们自己的需求，以展现“他们是

标注（黄） | 位置 294

你也会失去自我价值感，产生自我怀疑，对自己将愈来愈没有

标注（黄） | 位置 316

你只要满足我的需求，你就是好小孩、你就是很乖、你就是很

标注（黄） | 位置 323

“你要不照我的方式做，要不我们分手。” “你要是跟他结婚，我们就断绝亲子关系。” “你要是不按照我的方式做，我就死给你看。” “你如果不按照我的方式做，你就会失去这份工作。” “要是你不听我的，我就让你

标注（黄） | 位置 355

你不帮忙我，就是你欠我”？这是

---

标注（黄） | 位置 356

而谈到“情绪勒索者”与“被情绪勒索者”内心世界的不同，就要谈到面对“他人/自我需求”时，这两种人内心的不同

---

标注（黄） | 位置 360

他人与自我的需求”起冲突时，很多时候，他们会选择性地“忽略他人的感受与需求”，而且，他们会自动地“放大”自我需求的急迫

---

标注（黄） | 位置 379

小孩对于“自己的需求被拒绝”这件事，就可能会变得敏感，甚至会在被拒绝的当下，感受到强大的失望、情绪失落与

---

标注（黄） | 位置 385

实际上，“对挫折的忍耐度低”这个特征，时常出现在情绪勒索者的情绪表现

---

标注（黄） | 位置 386

面对这种状况该如何学着尊重别人，以及内心的失落该如何调适。他们甚至会将对方的拒绝放大，认为这是因为对方不够重视彼此的关系，或是否定、讨厌

---

标注（黄） | 位置 432

有些情绪勒索者，他们的“同理心”很低，的确是“在乎自己的需求”大于他人的需求。对他们而言，可能很少注意到别人的需求是什么，而时常觉得“自己的需求”才是

---

标注（黄） | 位置 438

他们会先发制人，把错怪在别人身上，借由这种“推卸责任”的方式，可以让他们合理化自己的行为，让自己感觉好

---

标注（黄） | 位置 445

这类情绪勒索者的盲点，在于：他们从没有学过，互动关系是需要，也可以讨论与协调的；而考虑对方的需求，修改自己的行为，并不代表自己就是“错了”，是“很糟糕的

---

标注（黄） | 位置 458

“每次遇到我们不顺从她，妈妈最常骂我们的，就是说她一生过得多苦，好不容易拉拔我们长大，别人都以为她可以享福了，没想到三个小孩对她如此不孝，不懂得感恩，还忤逆她，不懂妈妈的

---

标注（黄） | 位置 479

在这过程中，被情绪勒索者答应了情绪勒索者，是因为焦虑与害怕，而非对情绪勒索者的

---

标注（黄） | 位置 482

借由探讨情绪勒索者/被情绪勒索者的内心世界，并且提醒我们：促使我们成为这两个角色其中之一的“焦虑与害怕”是如何运作的，才有机会让我们跳出这个

---

标注（黄） | 位置 496

“你人真的好好！”同事、同学、朋友、家人的要求，总是让你难以拒绝……你是这样的人吗？如果你是，那么，你多半是大家口中的“

---

标注（黄） | 位置 499

“你为什么希望自己是好人？”当我这么问时，回答的理由不外乎：“我不希望别人觉得我

---

标注（黄） | 位置 501

我们会觉得自己“不好”呢？当我询问有这种困扰的人时，大家有志一同，回答的都是：“拒绝别人的

---

标注（黄） | 位置 504

但如果，我们觉得“拒绝别人，那代表我们是个不好的人”时，我们就很难学会去拒绝“不合理的要求”，而我们就会很容易成为默许“情绪

---

标注（黄） | 位置 527

自我怀疑”与“罪恶感”，被与他们互动的情绪勒索者嗅到，而成为开始一段“情绪勒索关系”的

---

标注（黄） | 位置 533

“在乎别人的感受”，并非是被情绪勒索的必要特质之一。事实上，在人际关系中，如果你是个在乎别人感受的人，别人与你相处是相当愉快

---

标注（黄） | 位置 598

唯有提升自我价值感，才是让你能够不再深陷“情绪勒索”的

---

标注（黄） | 位置 653

只有我自己，可以定义我自己。当我能够相信我自己够好，我就不用总是必须，向这个世界证明

---

标注（黄） | 位置 701

在我们遇到挫折、失败甚至犯错时，有些父母是会责备孩子的，认为孩子不够小心、不够

---

标注（黄） | 位置 778

当“真实的自己”得以展现，自己的感受与想法可以被看见，被自我接纳，你就会更有勇气，让别人看到这样的你，而且更有机会，遇到愿意接纳、支持“真实的你”的人。那么，你也更能肯定、相信：真实的我，是值得被重视，也值得被爱

---

标注（黄） | 位置 992

学会表达自己的感受与需求”时，你内心有很多小剧场跑出

---

标注（黄） | 位置 1010

是用以尊重自己的感受，满足自己的需求，而不是来满足别人

---

标注（黄） | 位置 1021

我们会太习惯替别人的情绪与感受

---

标注（黄） | 位置 1030

讨好 当你面对他人情绪时，不管原因是不是因为你，就算理性、客观上，你知道他的情绪可能跟你无关，但你仍会下意识地觉得紧张、

---

标注（黄） | 位置 1037

也有一种可能：因为面对他人的负面情绪，对于我们而言，总是会让我感觉到“自己很糟糕”，好像是自己让对方生气的，这感觉实在是太差

---

标注（黄） | 位置 1068

愤怒 “愤怒”这个情绪因应策略，是“习惯承担他人情绪责任”的常见因应

---

标注（黄） | 位置 1209

你应该要满足别人的需求。你应该要做到别人的期待。你不能对不起任何人。你应该学会自我反省，而不是责怪别人。你一定不能拒绝别人，要让大家喜欢你，这样你才有

---

标注（黄） | 位置 1260

许多被情绪勒索的人，都常有自我价值低落的

---