

閱讀分享：301 曾慧翎－相信自己的心（中學生網站 1071031 梯次 甲等，指導老師：洪阿李老師）

### 一、圖書作者與內容簡介：

這本書講述的核心概念其實只有情緒勒索一個，作者搭配實務工作經驗的個案故事，以描述性的方式撰寫。為什麼我們會無法拒絕別人的要求？明明知道在這段關係中你是委屈的，但你仍然無法抗拒內心的罪惡感，無法保護自己，你不曉得是什麼操控了自己的心，只能一直無限循環，讓你無法停止滿足別人的需求。每個人都應該要有自由的權利，該如何擺脫束縛，是這本書要告訴我們的。

### 二、內容摘錄：

1.我人生的目的，不是為了滿足別人的需求，而是為了滿足我自己的需求。p.265

3.如果，我們覺得「拒絕別人，那代表我們是個不好的人」時，我們就很難學會對「不合理的要求」拒絕，而我們就會很容易成為：默許「情緒勒索者」對我們為所欲為的「被勒索者」。p.85

### 三、我的觀點：

這本書詳盡了情緒勒索及情緒界線到底為何物，從情緒勒索的樣貌、容易被情緒勒索的人的特質以及在被情緒勒索時應該如何因應才能擺脫、讓自己不再被勒索。

其中最讓我印象深刻的是：作者要我們學會「自己的情緒需要自己負責，他人也是」，不要過度在乎他人的感受，雖然在人際關係中，如果你是個在乎別人感受的人，那別人與你相處那是相當愉快的。可是，「如果在乎別人感受」的特質過度放大，變得以「別人的感受好壞」作為自己行為的準則，那麼這樣的人會在人際關係中活得很辛苦。我們要知道他人的情緒那是他人的責任，不能因此要我們需要讓他們開心，而自己也不應該因為恐懼而特別做些什麼，我們都太常因為看到他人難過而無意識地以為這是自己的責任，認為是我害他不開心的，所以必須要讓他開心，可是我們卻沒想過，當我們急著取悅別人時，是否卻在過程中忽略了自己的委屈。我就拿我自己來舉例好了，我是一個在朋友間如果有朋友需要幫忙的話，我都會去幫忙，就深怕如果不接受，對方會不開心，就會以為是自己的錯因為沒答應對方的要求導致他難過，就會很怕對方會因此不喜

歡我，所以都會盡我所能，但看完這本書才知道每個人都要為自己的情緒負責「每個人都有可能成為情緒勒索者或是被勒索者」情緒勒索者有時其實並沒有意識到自己勒索到別人了，他們是被自己的焦慮與不安給綁架了，因此他們會採取各種強硬，甚至不合理的理由，只為了阻止他們內心最糟結果的發生，那是他們平撫自己內心焦慮的一種手段，要求對方按照自己的方式去做，藉此獲得一些安全感。但是他們卻不知道這樣的做法會帶給對方恐懼以及傷害，又或者一未的以為這樣做是為對方好，為什麼對方就是不領情，其實說實在的，那些人就是因為太過於放大自己的需求而忽略了對方的感受，而使自己失去自己最害怕的東西。我覺得不管什麼事情，都要適可而止剛好就好，有時候太過度要求，不僅會讓別人陷入恐懼，有可能也會造成很大的反效果。

在書中還有提到「接納自我的重要性」，「接納自我」是很好的一種提升自信的方法，如果我們都無法接受自己、相信自己的話，那別人要怎麼來相信自己呢？在生命當中，其實我們有時候都過於注重別人的看法或想法來決定自己的方向，因為一個人對你的肯定，亦或是批評，來改變自己接下來的行為，別人的一句話就可以影響你那麼多，那為什麼不多聽聽看自己內心的想法，跟著自己的聲音走。假設如果今天的自己是個很有自信的，經常稱讚自己做得很好，經常鼓勵自己還可以更好，認為自己的存在是有價值的，就不會常常因為自卑而想要別人的認可，不用藉由別人來證明自己多好，因為你知道你已經夠好了。

#### 四、討論議題：

真的可以不用在乎別人對自己的看法嗎？