

日期：08/08(六)

主題：這些都是為你好：扭轉人際關係中的情緒勒索

講師：賴秋嬋

在各種人際關係中，可能感受到不平等的關係對待，像是要求、威脅、哭鬧、沉默以對、施予壓力等不適當的手段，滲入彼此的關係中，使得關係日漸惡化、不健全、甚至破碎收場。情緒勒索(emotional blackmail)是知名心理學家蘇珊·佛沃提出的重要的概念。藉由此講座分享情緒勒索的重要概念、情緒勒索的成因和其背後可能的心理歷程、情緒勒索對身心的負面影響、視清情緒勒索對關係的傷害性、建立屬於自己的人際界線停止被情緒勒索、勇於表達自己的情緒想法、從此改變不再被勒索。

關鍵字：人際關係、情緒、情緒管理

項次	資源類型	書名	作者	出版者	出版年	索書號
1	一般圖書	別用情緒勒索教養你的孩子：激發孩子思考力的引導式教養法	鄭銀慶	橙實文化	2019	BH 528.2 8780
2	一般圖書	做人要好心,不是好欺負:7步驟!擺脫情緒勒索,不受委屈更受歡迎	緒方俊雄	方言文化	2019	178.8 2024
3	一般圖書	不被情緒勒索的51個方法	和田秀樹	三采文化	2018	176.52 2624
4	一般圖書	面對家人的情緒勒索:修練你的心,掌握能量流動,其實你也能做的很好	安一心	快樂文化	2018	176.52 3013
5	一般圖書	面對家人的情緒勒索:修練你的心,掌握能量流動,其實你也能做的很好	安一心	快樂文化	2018	176.52 3013
6	一般圖書	「情緒」の解剖圖鑑:第一個被情緒勒索的對象,不是別人,正是你自己!	苔米地英人	楓書坊文化	2018	BH 176.52 4948
7	一般圖書	不被情緒勒索的51個方法	和田秀樹	三采文化	2018	176.52 2624
8	一般圖書	情緒勒索:那些在伴侶、親子、職場間,最讓人窒息的相處	周慕姿	寶瓶文化	2017	176.52 7743
9	一般圖書	情緒勒索:遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人,該怎麼辦?	蘇珊·佛沃	究竟	2017	BH 176.52 F745
10	一般圖書	跳痛的愛:從不安與憤怒中找回自我信任,擺脫戀愛中的情緒勒索	蘇珊·佛渥德	大牌	2017	178.4 F745
11	一般圖書	蒙特梭利專家親授!教孩子學規矩一點也不難:淡定面對0-6歲孩子的情緒勒索,不用對立也能教出自律又快樂的孩子	羅寶鴻	野人文化	2017	BH 428.8 6033
12	一般圖書	1天10分鍾!神奇の教練媽媽教養術:拒絕親子間的情緒勒索,用「提問」取代「嘮叨」的引導式教養法	鄭銀慶	橙實文化	2017	528.2 8780
13	一般圖書	認知行為療法:擺脫恐慌的情緒勒索	中島美鈴	世潮	2017	178.8 5288
14	一般圖書	跳痛的愛:從不安與憤怒中找回自我信任,擺脫戀愛中的情緒勒索	蘇珊·佛渥德	大牌	2017	178.4 F745

15	一般圖書	情緒勒索	蘇珊·佛沃	智庫	2000	177.3 F745
16	電子書	情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人, 該怎麼辦?	蘇珊.佛沃	究竟出版社	2019	EB 176.52 F745
17	電子書	人生大事之最好的自己: 30個關鍵詞, 找回不再被情緒勒索的自己	丹榮.皮昆	時報文化	2017	EB 177.2 P655
18	電子書	情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間, 最讓人窒息的相處	周慕姿	寶瓶文化	2017	EB 176.52 7743
19	電子書	人生大事之最好的自己：30個關鍵詞, 找回不再被情緒勒索的自己	丹榮.皮昆	時報文化	2017	EB 177.2 P655
20	電子書	生命的十二堂情緒課: 王浩威醫師的情緒門診	王浩威	心靈工坊文化	2012	EB 176.52 1035