

篇名：

令人窒息的愛？父母對子女的情緒勒索

作者 1：

洪于晴。中山女高。高二愛班

作者 2：

鄭玉苓。中山女高。高二平班

指導老師：楊淑涵

## 壹、前言

### 一、研究動機

「人的心靈創傷，大多來自原生家庭，尤其是家庭暴力。它會讓人活在心靈的暗夜裡，一輩子痛苦不堪。」（周志建，2017）原生家庭是造就孩童人格的第一步，大眾卻時常遺忘家庭教育也是社會的一環。不僅是家庭教育，家暴、情緒勒索也是影響子女一生、不容忽視的潛在因素。

「情緒勒索」一詞在心理學家蘇珊·佛沃提出後越加受到重視，成為現今社會極為熱門的話題；然而，儘管眾人皆曾耳聞情緒勒索此詞彙，卻非所有人能詳盡闡釋情緒勒索的定義及何種情形才能構成之，甚至對此帶有單方面的負面偏見。生存在華人社會的我們，傳統儒家孝道觀念深植心內，父母對子女的上下關係、「養不教，父之過」等父母應為子女言行負責的觀念，已是根深蒂固思想。也因此，多數華人父母對於「情緒勒索」這看似帶有貶抑的詞彙較為敏感，無法接受自己對子女的「愛」被稱作「勒索」，他們認為畢竟「愛之深，責之切」，這至多只能被認為是「過度管教」、是表達關愛的方式。

然而，身邊許多親朋好友，包括我們自己，都曾遭遇情緒勒索，無論是勒索人或被勒索人，我們常無意間成為情緒勒索的主角。或許發生在朋友間，最差的情況是絕交；發生在情侶間，最壞的方式是分手。然而，若情緒勒索發生在親子之間，血濃於水，這樣與生俱來的深厚關係是難以切割的，父母的養育之恩、傳統的孝親觀念等，也讓子女在深層的壓力中更加不知所措。因此，我們想深入探討情緒勒索究竟在親子關係中如何發生、能否避免？發生時又可以如何有效因應，而不致於傷害到親子關係。

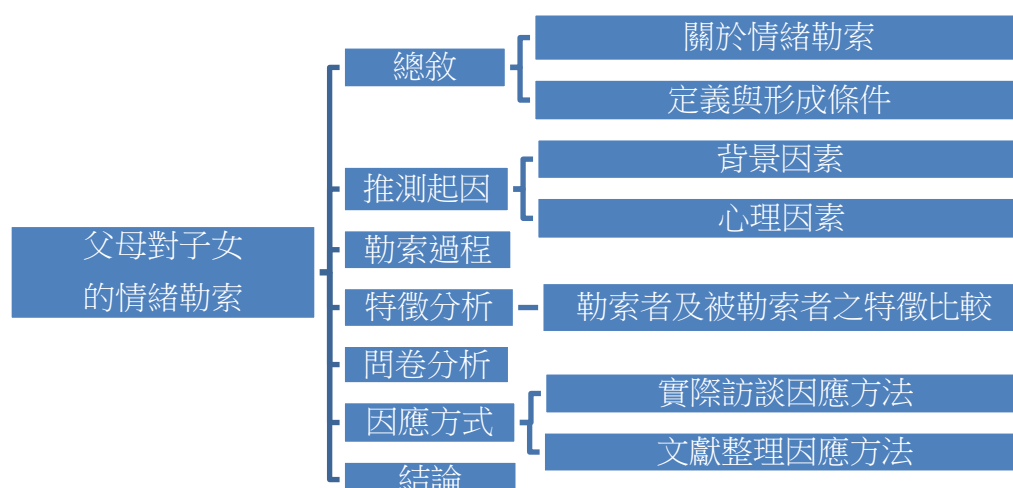
### 二、研究目的

- （一）整理並深入了解情緒勒索形成之起因、具備條件、過程等。
- （二）了解青少年（12~18 歲）對於情緒勒索現象的觀點與看法。
- （三）探討青少年面對父母情緒勒索實質之應對方式。

### 三、研究方法

藉由文獻分析、問卷調查與實際訪談法進行此篇論文之資料蒐集與論述。藉由初步推測，研讀相關書報雜誌、具公信力之文獻、論文研究並配合訪談及問卷調查統整分析，比對資料以證實推測之錯誤與否，經分析與討論整合出研究內容。

### 四、研究架構



圖一：研究架構

(圖一資料來源：研究者繪製)

## 貳、正文

### 一、情緒勒索之定義與形成條件

#### (一) 情緒勒索之定義

「『情緒勒索』常見於許多人際關係中，包含職場、親子、夫妻、朋友等。」(周慕姿，2017) 本文將情緒勒索的範圍界定在親子之間(針對家長對子女)的情緒勒索。舉例：父母期望子女未來能從事其心中所認定的理想行業，認為那將是對孩子最好的安排而不容許子女違抗，因此以不給予零用錢或是沒收手機等方式來威脅子女聽從其規劃，此即親子間的情緒勒索。

「情緒勒索者可能在有意識或無意識中，使用要求、威脅、施壓、沉默等直接或間接的『勒索』手段，讓被勒索者產生各種負面情緒」(周慕姿，2017) 這些負面的情緒包括挫敗感、罪惡感、恐懼感等，這些感受會慢慢在被勒索者的內心發酵，長年累積下來將對親子關係導致負面影響。本文所探討的父母情緒勒索，乃是指在親子關係中，父母習慣用批評、責怪、貶低、處罰或是比較的方式來限制、掌控子女，覺得這是為了孩子好，其實是在掌控子女的一切，把子女當成自己的「所有物」，此為來自父母的情緒勒索。

#### (二) 親子間情緒勒索之形成條件

研究者自相關書籍內之多件案例歸納出文獻資料中未特別被提及的細節，更能完整解釋與定義親子間的情緒勒索：

- 1、需使被勒索者產生「必須（或不得）這麼做」之威脅感，反之則不構成情緒勒索。
- 2、承「1」，情緒勒索為被勒索者（子女）主觀感受不適，若子女未有異議則不構成情緒勒索。如：若父母以肢體暴力脅迫子女服從但子女未進行反抗握求助，未達到脅迫子女不能說出去或必須認同父母行為之階段即停止，則此僅歸類為「家暴」，而不構成「情緒勒索」。
- 3、若父母使用之言詞為「單純表達自身感受」，如：「再這樣做我要生氣囉！」，而非於言詞之反面直接或間接賦予應當服從之指令，例如：「惹我生氣讓你這麼開心嗎？你就繼續啊！」，且承「1」，子女未能產生必須遵從之想法，則不構成情緒勒索。
- 4、若子女於情緒勒索流程（見三）之第二階段——反抗階段即成功，則因未完成情緒勒索之完整循環而不構成情緒勒索。
- 5、被勒索者（子女）重視與被勒索者（父母）的關係，且不希望剪斷此牽絆，進而採取順服、聽話等方式以維繫關聯。「在『五倫』關係中，父母是個人生命的來源。」（黃光國，2002）研究者認為，受傳統儒家教育薰陶之子女極為重視與父母的關係，不願剪斷此牽絆，因而面對父母不合理的要求時，即便感到威脅，仍會順從與聽話以維繫其所認知的親子連結。

## 二、親子情緒勒索之推測起因

統整相關文獻後，推測促使父母情緒勒索子女的主因，可分為背景及心理兩大因素：

### （一）背景因素

#### 1、社經地位

據研讀相關文獻我們發現，父母的職業因素（包含薪資、工作環境、工時長短與時段、壓力等），會萌生不同的教育方式及理念。如：有穩定或高薪工作的父母可能會要求子女從事他們所期望之「最好的」職業，安然行走於父母所安排之「最平坦的道路」；抑或藍領階級的父母也可能盼望「子女別步上我的後塵」，強逼子女全心專注於課業、從事高薪穩定之工作，灌輸子女「現在不苦讀，以後只能當低薪勞工」之觀念，無形中給予子女莫大壓力。

我們推測，社經地位較低之家庭，父母可能因忙於生計，缺乏親子相處時間，易傾向成為專制權威型、過度保護型甚至是忽視冷漠型之教養方式；相反地，家庭社經地位較高之父母，可能因教育程度較高，相關教育資源較多，易傾向以開明權威型或開明民主型之教養方式。在林婉玲（2009）的研究中也提及，「不同家庭社經地位之幼兒，其父母教養方式有顯著差異。」與我們之推測相呼應。

## 2、文化背景

我們推測東西方不同的文化背景、傳統觀念、處事氛圍等，將形成不同的教育方式，進而影響父母的管教手法和親子關係。如：受儒家傳統孝道觀念薰陶的父母與孩子，雙方皆可能因此認為子女順從、孝順是應盡而無例外之義務。

「父母提供撫育的同時，也擁有對子女的控制權，子女則藉由順從和回報善盡為人子的角色。」（余德慧，1992）因此，將順從父母視為理所當然、努力符合父母的「所有」期望以報答養育之恩，如此不容許更多彈性思考空間之關係，便可能提高子女被父母情緒勒索的機率且致使子女難以察覺自己正在遭受情緒勒索。

### （二）心理因素

#### 1、成長經驗

我們認為父母不同的成長背景、家庭教育、童年經歷等產生之缺憾及特定價值觀，會導致不同的教育手法。例如：童年受到嚴厲教育或家暴陰影的父母，可能會以同樣的手法加諸於子女身上，並認為「我也是這樣走過來的，為什麼你不能接受？」。

「依附關係不僅影響到個體在家庭裡面與外面的人際適應與親密關係之發展，而且影響到個體與子女的互動，甚至會一代傳遞至下一代。」（Bretherton, Ridgeway & Cassidy, 1990；Steele & Steele, 1994）由此可知，父母的過往經驗若致使在一段關係中情緒勒索對方之習慣，則可能無形中一代傳一代，使其子女更易有意或無意地情緒勒索下一代。

#### 2、父母的內在恐懼感

子女因打破父母內心抱持之「過度僵化」的準則，導致父母產生巨大的恐懼感、無法掌控情形、權勢之恐慌，且未能妥善處理內心的恐懼，因而藉由控制子女的方式，避免子女違反父母既定的準則與價值觀，藉此減少恐懼感；而子女也可能因為父母過大的情緒感到歉疚，或是害怕關係破裂、認為自己的確該為父母的情緒負責，而選擇對父母順服。

### 三、親子間情緒勒索之過程

據蘇珊·佛沃（2017）於《情緒勒索》一書中所提及之「情緒勒索六大特徵」，其分別為：要求、抵抗、壓力、威脅、順從與舊事重演，研究者藉此推測親子間之情緒勒索也符合此六大特徵，且為一個動態、循環、雙向的過程，研究者將之繪製成下圖二：



圖二：親子之間情緒勒索過程

(圖二資料來源：研究者繪製)

此為符合此六點之舉例情境：父母認為子女應拒絕友人邀約多陪伴家人（要求），但子女不符，因而再次提出赴約請求（抵抗），父母察覺孩子無法如自己的意願行動而出言質疑：「現在是朋友比較重要就對了？把你養大的難道是他們嗎！」（壓力）更言：「你去啊沒關係，那你不用回來了！也不要叫我爸／媽！」（威脅）孩子因懼怕若不聽從父母之言將導致無家可歸的窘境，焦慮不安下只好取消與同學的約會（順從）。父母在一次次的相似情境中學習到「讓孩子知道維持生活所需之基本掌握在我手上」，因而孩子一不如意，便利用此弱點攻下孩子心防（舊事重演）。

#### 四、特徵分析

綜合相關文獻，研究者整理比較情緒勒索中勒索者與被勒索者的主要特質，如下表一：

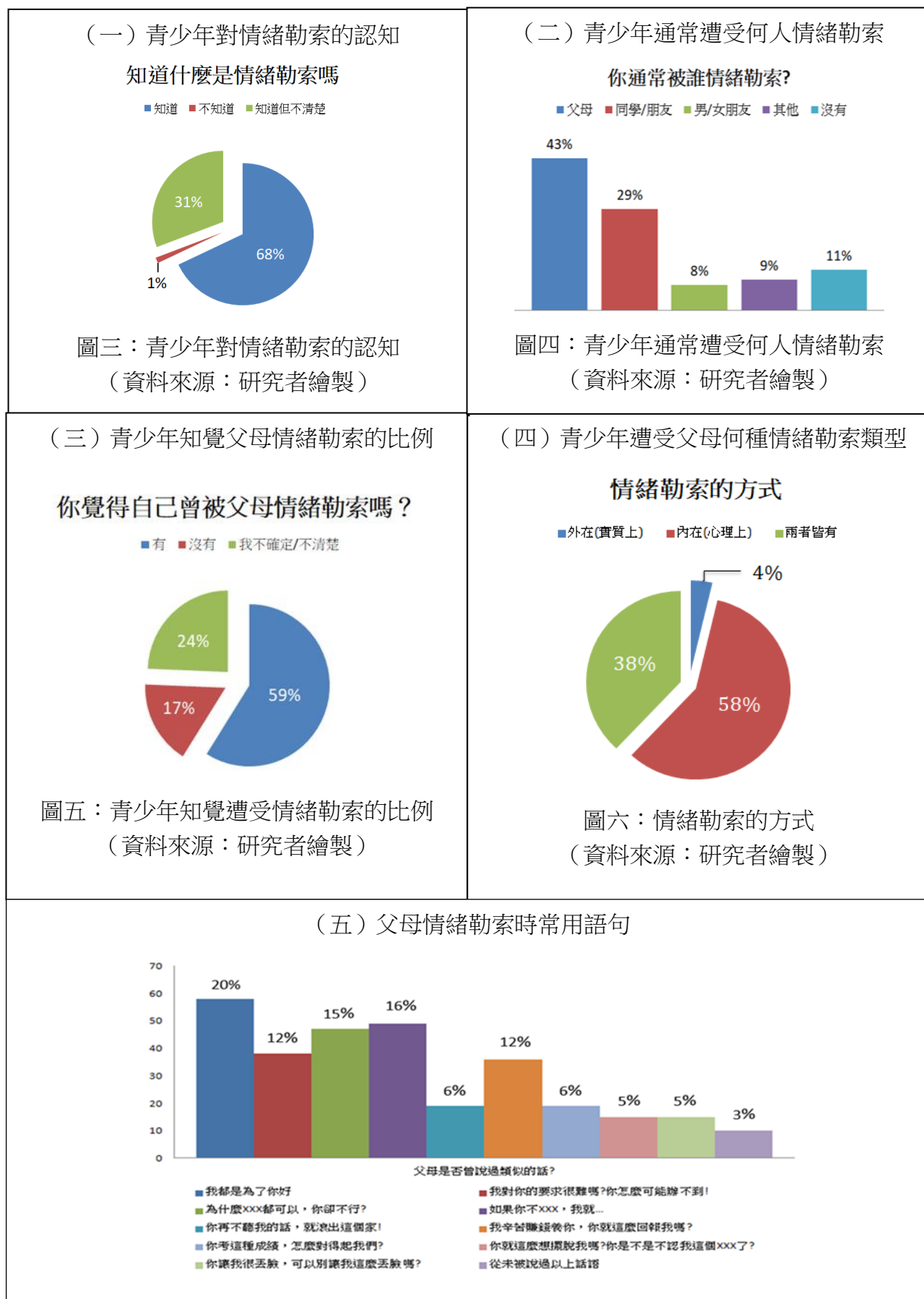
	父母（勒索者）	子女（被勒索者）
特徵	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 缺乏安全感且較易感到恐懼（可能源於成長經歷或時代背景）</li> <li>➤ 藉由貶低（子女）價值觀，強加罪惡感於之</li> <li>➤ 以掌控、利用弱點等方式鞏固自身價值觀（如：認為子女本應順從父母、我都是為了子女好等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 對自身價值感存疑，自信心低落、易自我懷疑（如：父母供應生活起居，因此我應當順從父母作為回報。）</li> <li>➤ 易有罪惡感（過度在乎他人感受而無法拒絕他人要求）</li> <li>➤ 安全感較少（例如：子女藉順從父母獲得肯定以減低不安。）</li> <li>➤ 過度僵化的道德準則（例如：為人子女就必須孝順、服從等。）</li> <li>➤ 認為父母的情緒皆需由自己負責（例如：我應當聽從父母的指令，否則很不孝。）</li> </ul>

表一：勒索者與被勒索者的特徵分析比較表

藉由特徵分析我們可以瞭解勒索者（父母）與被勒索者（子女）常具備之特質，進一步思索如何突破情緒勒索之框架。由表可知勒索與被勒索者皆缺乏安全感、易有恐懼感，且自我價值感易因外在因素動搖（勒索者面對動搖時以情緒勒索鞏固之，而被勒索者則因順從其價值而貶低自己，以手法不同但本質相等）。藉由瞭解雙方的特徵，我們可以察覺：親子間之情緒勒索，在於雙方心理狀態相對失衡，需進一步專業協助或討論理解。

#### 五、問卷分析與結果說明

為探討青少年與情緒勒索之關聯，研究者以 Google 表單針對青少年（12 至 18 歲）設計問卷，並請屆齡者填寫，共收到 80 份有效問卷，以下針對研究目的進行問卷分析，並將結果進一步下圖三至圖七說明之：



圖七：父母情緒勒索時常用語句  
(資料來源：研究者繪製)

- 1、由圖三可得知絕大多數青少年對情緒勒索具一定認知，但仍有約三成之青少年認識情緒勒索但不明其詳細定義，由此可推斷青少年對情緒勒索之普遍認知是足夠的，但可以進行更多的推廣使其深入了解。
- 2、由圖四可得知父母為對青少年情緒勒索之最大宗，與前述推測符合，且圖五的結果也可以發現有高達六成的青少年知覺到父母給予的情緒勒索，這對親子關係的影響是不容忽視的。
- 3、承 2，由圖四可進一步推知情緒勒索多發生於家人、同儕、情人等較親密（被勒索者認為較重要或現今階段不可斬斷）之關係中，導致被勒索者（子女）為維繫此（親子）關係而不斷選擇對勒索者（父母）順服，與前述之情緒勒索起因相符合。
- 4、由圖六可得知：近九成之青少年受到的情緒勒索類型包含心理壓力，其中約四成含有肢體或外在威脅，由此可推斷情緒勒索常以言語及利用心理弱點的方式進行威脅。
- 5、由圖七可得知：問卷結果發現，父母常藉由為了子女好為出發點來表達，實質上令青少年感到壓迫（高達 20%）；其次是父母也常以「如果你…我就…」來威脅子女服從指令，試圖以比較促進子女往希望的方向成長（16%）；父母也常拿子女與他人比較來帶給其壓力「為什麼 XXX 可以，你不行」（15%）。這些在親子關係中常見的情緒勒索話語，帶給青少年的影響相當值得關注。

## 六、因應方式

### （一）實際訪談因應方法

我們訪談了 9 位 16~18 歲青少年對於情緒勒索之有效因應方式，節錄如下：

#### 1、清楚表達感受想法

「表達真正感受與想法或是扳倒他的論點，要讓他察覺到那是沒用的。」（受訪者 I3）

#### 2、清楚表達需求同時照顧父母之情緒

「我最後決定不要完全聽爸媽的話，跟他們說我可以在兩個社團以及課業之間取得平衡，我最後持續參加樂團利用其他時間參加科展，也得到很不錯的成績，爸媽之後也繼續支持我在樂團的參與。」（受訪者 I4）

#### 3、不過度堅持原則



「感覺要很配合他，他會開心，我也才會開心，而他若對我生氣不理，我會很在意很難過，但我還是傾向讓雙方都開心吧，不會一味堅持自己的原則之類的。」（受訪者 I6）

#### 4、書信表達

「寫信，就是把自己的想法寫出來，但是要把自己寫的低一點，要讓爸媽感受不到太尖銳的東西，否則他們會覺得你叛逆。」（受訪者 I7）

#### 5、不硬碰硬，彈性回應

「我會撒嬌一下：『以後我會好好養你們的嘛……』就是你當下心裡可能會不太愉快，但這件事暫時能得到解決。」（受訪者 I8）

### （二）文獻整理因應方法

經研讀相關文獻，我們統整出青少年面對情緒勒索時可採取的因應策略，分為以下三種進行討論：

#### 1、 設立情緒界線

由「四、特徵分析」中被勒索者之特徵分析可知，能成功被情緒勒索，「他（父母）的情緒應由我負責」之想法為重要原因之一。當父母顯露出「因你無法滿足我的要求，導致我萌生負面情緒」時，被勒索者（子女）往往選擇言聽計從，而此現象在東方文化中之親子關係間尤其明顯。

因此，遭遇情緒勒索時，應先正視、尊重自己的情緒與感受，認同適度的「為自己著想」較「為他人著想」重要，即設立自己的「情緒界限」。父母怎麼做會使我感到不適？被這樣對待是否合理？舊事重演時該如何正面表達並停止合理化自己的不適？

#### 2、提升自我價值

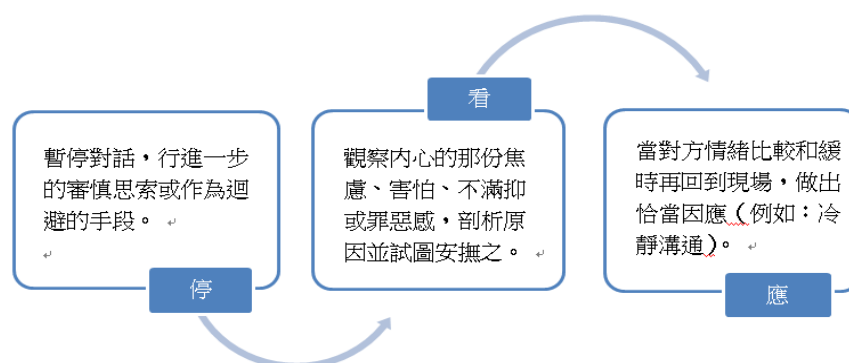
上述「四、特徵分析」中被勒索者之特徵分析中提到，「對自身價值感存疑，自信心低落且易自我懷疑」為子女被情緒勒索之重要原因。「華人注重的是他人和自己的和諧關係，強調『以和為貴』、『圓融』。」（王秀槐，2015）傳統儒家思想教育我們，為以整體利益或外在觀感為優先，應壓抑、隱藏自身感受與情緒以維持自己與他人關係的和諧，再加上華人社會主要依靠家庭關係來維繫，間接造就了子女忽略自己的感受、害怕或擔心自己不被父母接納等現象，提高其被情緒勒索之機率。

因此，我們認為子女應理解自己與父母之情緒同等重要，而非屢次以父母之情感為優先而漸次貶低自身價值與內心情感之重要性，認為自己應當「無條件」討好、順服父母，以消除其負面情緒，並且學習認知、面對、重視自己的真實感受，勇於向父母表達之。

「當他不接受你的感受時，那仍然不是你的錯。」（周慕姿，2017）

### 3、SOS 三大原則

下方之三步驟為周慕姿（2017）認為十分困難卻應遵循之過程：



圖八：SOS 三大原則

（圖八資料來源：研究者繪製）

當覺察父母正對自己進行情緒勒索時，應先暫停對話，審慎思索當下情況並觀察自己內心的感受、情緒（焦慮、不安、害怕等），理性剖析原因並試著恢復冷靜，同時仔細思考父母提出之要求是否合理以及後續該如何應對，待父母情緒較緩和時再回到現場妥善應對（例如：冷靜溝通）因情緒勒索為一循環之動態相處模式，因此只要能利用此手法，便能暫停父母繼續情緒勒索之過程，進而促使其改變親子之間的相處模式。

### 參、結論

（一）父母是否容易情緒勒索子女，易受其社經地位、文化背景、過往經驗與心理需求等因素影響。研究者認為，較低的社經地位（勞工階級）、東方傳統儒家背景（孝道、五倫等觀念）、過去形成的特定價值觀（子女應順服父母）與習慣情緒勒索之相處模式，以及心理需求未被滿足，將導致父母更容易對子女情緒勒索。

（二）青少年所受之情緒勒索中，父母多以「我是為了你好」為理由控制子女，使其依自身觀念、安排行事，且常配合「如果你不…，我就…。」等相似詞句脅迫子女妥協。

（三）青少年對情緒勒索有普遍的基本認知，倘若能更深入瞭解情緒勒索之定義與相應情形、常見模式、破解方式等，或許能進一步改善親子關係並更加了解自身價值。

（四）建議青少年可嘗試以「設立情緒界線、提升自我價值、SOS 三大原則」為根本，依據所遇情境判斷適宜之方式並妥善運用（如六、因應方法（一）實際訪談因應方法），抑或是

以依據情況及對象適當調整，找到最適合雙方之處理方式，針對父母的情緒勒索進行應對。

#### 肆、引註資料

蘇珊·佛沃、唐娜·菲瑟（2017）。**情緒勒索**。台北市：究竟。

曹中璋（2013）。**當下，與情緒相遇——諮商心理師的情緒理解與自我生命歷程**。台北市：張老師文化

周志建（2017）。**擺脫情緒勒索，你要斷捨離**。載於蘇珊·佛沃、唐娜·菲瑟（2017）**情緒勒索**推薦序，p7。台北市：究竟。

周慕姿（2017）。**情緒勒索——那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處**。台北市：寶瓶。

賴宇凡（2018）。**情緒界線：子女人生必備的競爭力**。台北市：如何

何維恭（2006）。當父母需要學習嗎？。**網路社會學通訊期刊**，57。

王秀槐（2015）。從「以我為榮」到「證明自己」：華人文化脈絡下知覺不同父母期待之大學生的生涯因應組型初探研究。**輔導與諮商學報**，37（1），79-97。

黃光國（1995）。儒家價值觀的現代轉化：理論分析與實徵研究。**本土心理學研究**，3，276-338。

黃光國（2002）。**社會科學的理路**。台北：心理出版社。

林婉玲（2009）。**台中地區父母教養方式與幼兒社會能力之關係研究**。國立台中教育大學幼兒教育學系碩士班：碩士論文。

余德慧（1992）。中國人的人際苦痛及其分析。載於楊中芳、高尚仁（主編），**中國人，中國心：人格社會篇**（291-364頁）。台北：遠流。

Brené Brown（2013）。**脆弱的力量**。洪慧芳（譯）。台北市：馬可孛羅

Bretherton, I., Ridgeway, D., & Cassidy, J. (1990). Assessing internal working models of the attachment relationship. In M. Greenberg, D. Cicchetti, & E.M. Biebler, R.F. **Psychology applied to teaching**. (2nd ed.) Boston: Houghton Mifflin.

Steele, H., & Steele, M. (1994). Intergenerational patterns of attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.) **Attachment processes in adulthood**. Jessica Kingsley Publishers: London and Bristol, Pennsylvania.