

# 情绪勒索



[情绪勒索 下载链接1](#)

著者:Susan Forward

出版者:智庫股份有限公司

出版时间:2000-7-6

装帧:平裝

isbn:9789570484120

「你要和朋友出國度假？那我們的年夜飯怎麼辦？」

「儘管去念你的書吧！反正我已經習慣被你當老媽子用了。」

「你能不能待到我們找到了新人再走？你可不能就這麼放著公司不管啊！」

類似的狀況，老是在我們的生活中不斷出現。你想要善待自己，但是他們的言語卻讓你覺得充滿罪惡感；你逼自己滿足別人對你的要求，可是他們對你的犧牲卻無動於衷。生活中有太多這樣的狀況，時時干擾我們的決定；而且用這種手段勒索我們的，往往是那些最親密的父母、子女、夫妻或上司，讓你不論怎麼處理，都有可能為彼此的關係留下一些嚴重的影響。

本書作者憑其二十五年的心理諮詢臨床經驗，整理出這些宰制行動的勒索訊息，分析受制者甘於受制的種種因素，讓你正視彼此的拉鋸關係，並能從中反省出一種既不委屈自己，又不受自我道德折磨的應對方法，能夠坦然地做出生命中的每一個決定。

作者以心理治療的角度，提供具體的認知技巧與行動方針；讓那些想與生命中重要的人，維持良好的親密關係，卻又受困於他人層層箝制的人，能夠走出僵局，幫助自己活得更自信。

## 作者介绍:

苏珊·福沃德是美国著名心理治疗师，同时也是一名畅销书作者和演讲家，经常作为嘉宾出席脱口秀，并在美国广播公司主持一档面向全美播音的节目。除洛杉矶的私人门诊外，她也在南加州诸多心理与医疗机构担任咨询师。她的作品《恨女人的男人们和爱他们的女人》(Men Who Hate Women and the Women Who Love Them)与《原生家庭》(Toxic Parents)曾登上《纽约时报》畅销书榜首。

## 目录:

[情绪勒索\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理

台湾

亲密关系

灵修

## 评论

[情绪勒索 下载链接1](#)

## 书评

今年5月19日，英国哈里王子和女星梅根举行了世纪婚礼，引全球瞩目。其中，在婚礼上有一个细节令人惊讶：是哈里王子的父亲查尔斯王子陪梅根走完红地毯，而不是梅根的父亲！

更称奇的是还有一堆。梅根的爸爸先是被媒体爆料，和“狗仔队”串通拍照，利用梅根的名气赚钱。接着，在哈...

生活中，的确有不少人举着爱的名义，行的却是勒索之实。

比如，闺蜜小A深夜给你打电话，非要你出来跟她喝闷酒以解忧愁。此前你已经多次推掉自己的事，随叫随到了。但这次，白天事情很多，晚上还加了会班，一直忙到十一点钟才睡，接到小A的电话，实在是不想去。因此，你委婉地表...

这些日子我一直难以下笔写东西，心绪也非常混乱。我不知道怎么面对老公，更不知道如何面对自己。

我的表达好像有些夸大，但是《情感勒索》这本书带给我的震撼就是如此。选择看这本书，是因为曾经看过苏珊·福沃德的《原生家庭》一书。对苏珊这位心理治疗师的理论我比较认可。在...

---

勒索是一种恐怖的犯罪行为，会威胁到我们的钱财和生命。而情感勒索又是什么呢？情感勒索没那么严重，但会伤害我们的感情和自尊，也是一种非常恶劣的控制行为。最近看了《情感勒索》，这本书中说到，当有人用控制手段持续支配我们，使我们必须对其有求必应，不得不牺牲自己的需...

---

如果问我世界上最美好的东西是什么，我一定会说是“爱”，但我也不得不承认，这美好的“爱”其实会伤人，有时候甚至比一般的情感伤得还要狠，因为你最亲密的人往往也最了解你的软肋和死穴，而你就算受到伤害也不舍得终结这段有爱的亲密关系。比如：跟伴侣吵架的时候，她对你...

---

---

1 “别离开我，要不然我会活不下去”。  
“你要是在敢跟那小子在一起，就永远也别踏进家门”。  
“你再不按照我说的做，我们就断绝父子关系”。

当你听到这些句子，是不是觉得很熟悉。这样的对话时常在我们的生活中出现，让我们觉得不舒服，却又不得不屈服，事后想想又很生气，仿佛...

---

之前看过苏珊·福沃德的《原生家庭》，唤醒了我对一些自身问题的看法和思考。从小我们被教育“行有不得，反求诸己”、“君主求诸己，小人求诸人”，遇到问题，首先想到的是从自己身上找原因。当然，这并没有错，但是一味的从自己身上找原因，将会把自己逼上人生巅峰，神神颠颠的...

---

[情绪勒索](#) [下载链接1](#)