

《單身即地獄3》看4種「情緒勒索」，別再為他人身心俱疲

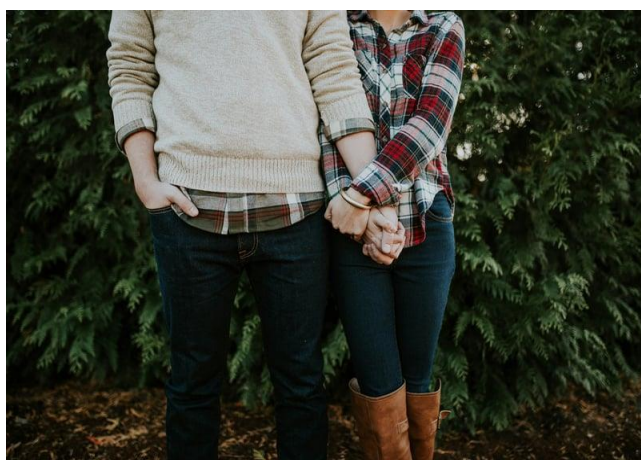
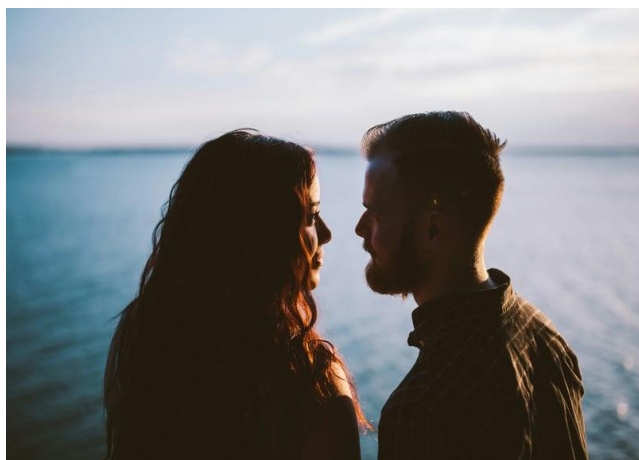
摘自 womany 女人迷 · by uho 優活健康網 · 2024-1-22。

<https://womany.net/read/article/32726>

Netflix 戀綜實境秀《單身即地獄 3》日前迎來大結局！節目中奎利在得知民又對恃隱有好感後，便開始黑化、情緒勒索，引發網友熱議。本文帶你辨別常見的「情緒勒索」，遇到這 4 種要遠離！

情緒勒索是一種利用恐懼、義務和罪惡感在關係中控制他人的行為，是一種心理操縱的策略。情勒者通常會使用直接或間接的威脅，或是利用對方的秘密和弱點，引發被情勒者內疚、憤怒或懼怕的感受，迫使其屈從於操控者的要求。**情勒通常發生在較為親密的人際關係中**，例如父母及子女，或是兄弟姐妹、朋友與情侶之間等。

《Social Lab 社群實驗室》本次透過《OpView 社群口碑資料庫》追蹤近 1 年內常見的「情勒方式」話題的網路聲量表現，帶你了解網友熱議常出現的情勒方式，幫助你盡快遠離不知不覺被情勒的痛苦。



圖片 | Photo by [Ryan Jacobson](#) on [Unsplash](#)

父母「用輩分施壓」難理性溝通

觀察近 1 年內網友針對「情勒方式」相關話題的討論，可以發現「用輩分施壓」最引起社群熱議，網友們紛紛舉例自己遇過的「長輩情勒語錄」，如「我是長輩，你要讓我 / 尊敬我」、「妹妹你要讓位，我那麼老了要敬老尊賢，快起來」等等，說道許多年長者會憑藉自己歲數較大，就提出不合理的要求。

也有人補充，自己家中長輩若是碰上不符期待的事情，或與子女意見相左發生衝突時，經常會用「我是你爸 / 媽，你怎麼可以這種態度對我」這樣的話語來回覆，讓他覺得長輩們只想堅持己見、根本沒有要理性溝通的意願，並無奈透露在兒時因為心智發展尚未成熟，會更容易被這種話影響到生活和心情。

不順其意就「威脅」令人心身俱疲

而「威脅 / 剝奪安全感」也是讓眾多網友非常有共鳴的情勒方式，只要不順著對方的意思行事，就會被對方各種威脅而感到恐懼不安，常見的語句有「不然這樣我們就分手吧」、「我去死一死，反正我死了你們最開心」等。

不少人也都表示自己有過和前任提分手，對方卻反覆以輕生來威脅、挽留自己的經驗，令人長期處於精神緊繃、疲勞轟炸的狀態，每天在負面情緒的壟罩下不僅身心俱疲又無助，很可能連身心靈的健康也會出問題。

引發罪惡感 讓人覺得自己不夠好

此外，藉由「引發罪惡感」來情勒他人同樣備受熱論，這類情勒台詞包含「我是為你好，你卻不領情」與「這段感情終究只有我一個人在付出」等等，利用言語讓對方產生愧疚感、讓他覺得自己辜負了別人的用心和期待，最終選擇退讓並配合要求。

最後，還有人會透過「貶低能力與價值」來情勒他人，藉由不斷否定被勒索者，使其產生「都是我能力不足」、「都是我的錯」的感覺，長久下來，甚至會開始自我懷疑、失去自信，變得輕易相信他人、無法拒絕別人的要求。

你有過被「情勒」的經驗嗎？你最不喜歡哪一種形式的情緒勒索呢？

情勒會對受害者的自尊、自信和自主性造成傷害，甚至影響身心健康，**面對情緒勒索，我們不應該一味的忽視或忍受，而要學會辨識和拒絕**，透過建立自身的價值觀和界線、增強自我肯定和照顧，不讓他人的情緒影響自己，也別忘了**適時尋求協助**，保護自己、避免陷入不健康的關係模式！