



德明科大舉辦「情緒勒索破解大法」專題講座



圖：德明科大參與同學和阮聖立心理師(前排右二)合影

德明財經科技大學學生輔導中心，於 11 月 17 日舉辦「情緒勒索破解大法」專題講座，邀請阮聖立諮商心理師蒞校演講，共計 95 位同學參與，引導該校學生了解情緒勒索的本質，以及如何因應與自我保護。「情緒勒索」一詞的爆紅，早已成為新世代學生在溝通上時常提及的詞彙，情緒勒索常用於形容伴侶關係的互動，其中一方可能使用過激的語句或是口吻，來威脅或使對方產生罪惡感，以達成在關係中期望可以獲得的目的。然而，當遭遇情緒勒索時，經常難以自覺，導致伴侶關係陷入惡性循環的僵局，更甚者可能演變成為恐怖情人的受害者。

講師藉由輕鬆幽默的影片開場，讓同學在看似生活化的話語中，重新覺察自身經驗是否也曾有這樣的遭遇，並透過自身生活經驗的舉例當作範本，讓同學能夠了解情緒勒索話語背後，可能引發個人的情緒或是狀態，並進而拆解情緒勒索的迷霧（FOG），提升同學對於情緒勒索的認識。接下來透過簡單的心理測驗，協助同學檢測自己是否具有容易受到情緒勒索影響的特質，最後，講師提出應對情緒勒索的方式「停、看、應」，讓同學面對情緒勒索時，能夠從容應對。

本次講座結束後，該校學生表示，透過講座「明白了原來情緒勒索是由雙方共同構成才會成立的」、「了解到該如何有效向自己情緒勒索的人拒絕」、「清楚知道情緒勒索類型包括哪

些，避免情緒勒索他人，去用更適當的方式與人溝通」等，同學們也期待未來學輔中心能舉辦更多不同主題的講座。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230

秘書室 敬啟