



德明科大舉辦「剛剛好的距離~談情說愛心不累」班級座談



左圖：心理師透過測驗讓同學了解自己的說話風格



右圖：心理師說明在親密關係中較容易發生情緒勒索的階段

德明財經科技大學學生輔導中心為協助同學能建立互相理解、彼此尊重之健康的人際關係，以生活中經常會遭遇到的可能來自於家人、伴侶、朋友或親近的人之情緒勒索，學習辨識情緒勒索、了解情緒勒索的成因及影響、以及面對情緒勒索時的處理方式等，本學期特別規畫「剛剛好的距離~談情說愛心不累」班級座談活動，邀請王琪、張名妤、陳安琪諮商心理師蒞校演講，活動共計辦理 5 場次。

心理師透過溝通風格測驗讓同學檢視個人的說話風格，了解自己的人際互動模式，再透過簡潔扼要的圖文簡報，說明時下常聽到的情緒勒索、PUA 及煤氣燈效應的差異，常見的情緒勒索的方式與步驟、情緒勒索者背後的動機、被勒索者的心路歷程、以及情緒勒索對關係和身心造成的影響等，並以貼近同學生活情境的短片，讓同學能更深入的認識與了解在各種關係中可能發生的情緒勒索的樣貌。心理師亦分享如何建立反情勒防護罩的方法，像是被情勒的當下，先停下來如離開現場、遠離壓力、不馬上回應等，接著冷靜觀察讓自己的情緒緩和下來，最後擬定策略用非防禦性的溝通穩穩地表達，以及可保護自己的相關法律、提供協助的學校與社會的資源等。

座談後，同學們對講座的回饋：「在面對別人情緒勒索自己時，如何應對，並表達自己的想法」、「了解情緒勒索的型態，避免踏入情勒陷阱」以及「更加的了解如何在兩性關係中找到適合的相處方式及如何不被情緒勒索」等，並期望未來能多參與這類型的活動。