

# 誰更容易成為情緒勒索的受害者？

有自我懷疑的傾向

過於關心別人的感受

過於害怕別人的評價

過度服從權威

不懂拒絕他人

缺乏自信與安全感



# 哪些人傾向於使用情緒勒索？

過去經歷過情緒勒索/  
情緒勒索的受害者

缺乏自信與安全感

過度自戀

缺乏自醒能力



# 應對情緒勒索的方法



創造空間：拖字訣

e.g 我宜家唔得閒，我遲啲再覆你

觀察：代入法

e.g 代入第三人稱的角度，客觀評估對方嘅要求



自我提醒：導入法

e.g 提醒自己係值得被愛，唔需要為左得到愛滿足對方嘅情緒勒索



策略

e.g 談判，運用幽默，讓對方了解你的需求



# 企硬向情緒勒索說不



Enquiries:  
[sdrc@hkuspace-plk.hku.hk](mailto:sdrc@hkuspace-plk.hku.hk)  
3923 7080  
instagram: @hpshccsdrc