

投稿類別：教育類

篇名：

以電視劇〈你的孩子不是你的孩子〉淺談家庭教育中的情緒勒索

作者：

莊珮育 私立曉明女中 高一丙

張宇婷 私立曉明女中 高一甲

莊采融 私立曉明女中 高一戊

指導老師：

張榕芳 老師

壹、前言

一、研究動機

公視熱播劇〈你的孩子不是你的孩子〉播出之後得到了廣大觀眾的回響，更讓人開始關注現代家長的教育方式對子女產生的影響。「情緒勒索」是家庭中普遍發生的現象，這樣的教育方式已然延續良久，在世代間不斷複製。而隨著人們開始關心教育，以及心理治療學家蘇珊·福沃德（Susan Forward）《情緒勒索》一書問世後，情緒勒索議題也漸漸浮出水面，這個渺小卻發生在生活各處的危機，不啻為一種隱形的家庭暴力，更深深牽繫著孩子性格的發展。

二、研究目的

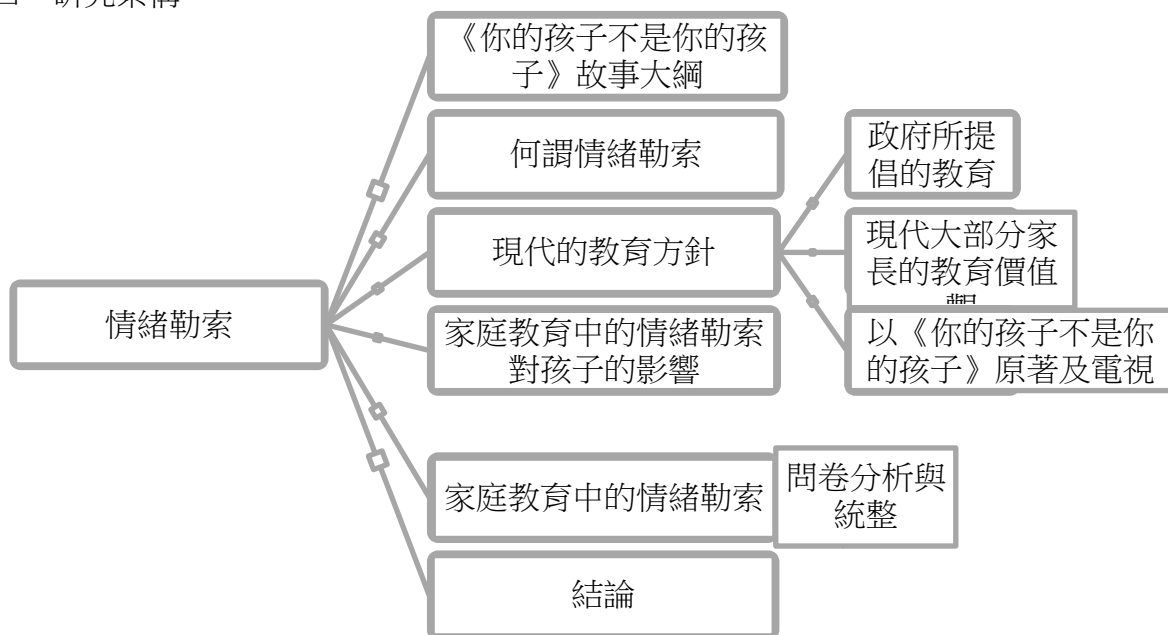
探討情緒勒索對小孩造成的影響，包括各式以不同形式存在於心中的恐懼，不知不覺中已經被影響而扭曲的價值觀或是長期累積下來的不安全感和缺乏自信感。同時呼籲及防範未來世代的家長重視及避免以情緒勒索手段達成目的，以免造成惡性循環。

三、研究方法

透過原著及電視劇剖析、問卷調查及閱讀相關書籍來完成此論文。根據文本中的故事來了解教育及情緒勒索造成的影響，並對社會大眾進行問卷調查。

另外，此劇同名原著的作者吳曉樂以白描手法，用客觀的角度將九個個案寫成故事，作為研究取材及依據。

四、研究架構



圖一：研究大綱

資料來源：研究者整理

貳、正文

依據《你的孩子不是你的孩子》一書作者吳曉樂：「她以水管比喻親子關係，如果水管破掉了，怎麼狂灌水都沒用：『有些人灌得不多，可是因為沒有破洞，感受可能還更多。』」這些故事雖經潤飾、文學筆法渲染，但據作家本人表述，這些故事皆出自他過往擔任家庭教師時所親聞之遭遇。其實當然揭示了現今社會的部分現實與教育價值觀，值得進一步探討、深究。

而電視劇改編自作家吳曉樂的同名著作，並於 2018 年在公視頻道播出。電視劇共分為五個故事，劇中闡述不同成長背景的孩子所承受的各種壓力。父母對孩子過度苛刻要求，又對孩子進行情緒勒索，孩子受父母以愛為名的情緒牽制而對父母唯命是從，卻成為父母的傀儡。劇中的孩子因為被父母掌控人生，照著他們以為有前途、期待的方向走，剝奪孩子快樂和擁有興趣和夢想的機會。

一、何謂情緒勒索

情緒勒索包含以下元素：勒索者使用要求、威脅、施壓、沉默等直接或間接的勒索手段，讓被勒索者產生各種負面情緒，貶低被勒索者的自我價值或能力、引發被勒索者的罪惡感、剝奪被勒索者的安全感。加害者進行情緒勒索的動機通常為過度在乎自我而忽略對方感受、嚴重缺乏安全感等因素，使加害者與被害者雙方缺乏對等溝通，使得一方的施壓與另一方的順應退讓。

二、電視劇〈你的孩子不是你的孩子〉劇情大綱

〈媽媽的遙控器〉中，小偉媽媽對小偉的情緒勒索造成小偉放棄自己藝術的夢想；〈貓的孩子〉中，阿衍媽媽將丈夫望子龍的期許，轉嫁為對阿衍成績的施壓，導致阿衍產生雙重人格，表面上的和解並沒有使阿衍的家庭改變傳統上「萬般皆下品，唯有讀書高」的舊觀念；〈茉莉的最後一天〉中，茉莉寫小說的天賦受到父母的限制，一個在大家心目中是乖孩子的第一志願學生，以偷竊紓發壓力、以自殘減輕考試成績不達標準而招來母親責罵的痛苦，在各方施壓下終究走上自殺這條不歸路。〈孔雀〉中，巧藝的媽媽只希望女兒能考上好大學，拼命的把子女送進私校，認為只有以金錢換取的環境才是最好的成功要素，甚至連女兒以身體與孔雀交換了金錢和友情也漠不關心；〈必須過動〉中，若娃的母親為了繼續過著榮華富貴的生活，不斷強迫女兒按照自己規劃的模式生活，不擇手段虛偽的維持表面上深愛女兒的假象，最後更是不惜犧牲自己的女兒。

三、現代教育方針

（一）政府所提倡的教育內容

政府即將大力推不一樣的教育方式，其中最大的改變之一即是自 108 學年起高中端 學分部分將減少必修、增加選修，提供差異化學習、一生一課表，讓孩子們學習更多元，也能藉此有更多探索興趣的機會。另外，素養命題也是此課綱的主要內容，目的是為了讓各領域的學習成果更貼近生活，因此各領域要如何將課程融入生活是一大重點，透過自我主動學習的方式學習與探索將所學的知識轉換為生活中的常識，更能夠藉由此提高學生的學習意願。

（二）以〈你的孩子不是你的孩子〉電視劇分析

在電視劇裡，我們能觀察到：其實當情緒勒索的行為正在發生之時，不論是情緒勒索的加害者或是被害者都難以發現情緒勒索正在進行中，父母常以關心為由，對孩子施以高壓式期待；而小孩則是會因此不快樂，更會讓他們不斷放大自己的不安全感、不自信感和罪惡感。「在華人文化中，關係性變得非常重要」、「孝道、尊師重道、兄友弟恭、朋友義氣等人倫價值觀，賦予每個角色不同責任與義務，當沒有盡到這些責任義務時，就會被社會譴責或懷有罪惡感，因此『角色義務』成為情緒勒索很大的養分，在人際互動中，潛移默化地使用『角色義務』來引起對方罪惡感、害怕破壞關係的不安全感，迫使對方順從」。在現代少子化的影響下，電視劇中的家長往往抱持著望子成龍、望女成鳳的心態，因此不惜重金或犧牲自己的閒暇時間隨侍在側，進而期待子女能給予理想的表現回報父母的盡力栽培，認為這樣就是盡到自身的社會責任。但如此過度保護和過高標準的期望帶給孩子沉重的壓力和恐懼，這並非感恩感念或是聽話乖巧能夠輕易抹去的心靈創傷。

四、家庭教育中的情緒勒索的影響

（一）父母對孩子情緒勒索的影響

在情緒勒索帶來的壓力下，被勒索者的一舉一動不僅容易受到負面情緒的限制，喪失辨別是非與做決定的能力，更容易因此貶低自我價值、喪失生命的指標以及自尊，因此逐漸失去自我完整性。

另外，家庭是個體在社會化的過程中，第一個所接觸到的學習場所，因此家庭教育對孩子的成長更顯重要。孩子常會依據家長的行為模式及態度進行模仿，若是遭到長期的情緒勒索，不但會影響勒索者與被勒索者之間的關係，還會間接影響到其他親密關係。當家庭關係開始充斥著緊張、壓力與懷疑，被勒索者容易認為任何親密關係都不再安全，進而不太敢再付出情感或是將此關係模式加以模仿，成為另一個情緒勒索者。

而情緒勒索帶來的直接影響在於身心健康，當人的情緒受到壓抑或無法表達真實情緒時，常會將這些壓力轉而表現在身心的不舒服，例如：頭痛、暴飲暴食、憂慮等，進而影響到生活品質。

（二）孩子對父母情緒勒索的影響

孩子傾向於利用以下三種方式對父母進行情緒勒索：一、挑戰父母的價值感。透過比較的心理，挑戰父母的價值感，使父母自認不如其他人，令父母感到自卑；二、利用父母的罪惡感。使用激將法讓父母因無法滿足孩子要求而愧疚；三、動搖父母的安全感。以威脅手段迫使父母將孩子的需求擺在第一位，進而使父母就範。

（三）以〈你的孩子不是你的孩子〉為例

我們透過閱讀原著和分析電視劇發現：在許多情緒勒索的案例中，在家庭教育中情緒勒索常常在不知不覺中發生，而這些微小的傷害更在日積月累之下使孩子產生了許多負面的影響。例如：產生罪惡感、沒有安全感、沒有自信，以及受到拘束等。在〈媽媽的遙控器〉中男主角因為媽媽施予的親情壓力而必須不斷的補習甚至放棄友誼更將補習班取代了學校不分日夜的學習，更在男主角想要放棄時要他說：我會考上好大學，我不會讓媽媽失望。放棄了他最擅長也最快樂的事：繪畫。男主角在高壓且反覆無常的生活中變得悲觀、不自信、絕望更產生了自殺的念頭。而在自殺三次之後徹底的對人生絕望鬱鬱寡歡的度過一生。而在〈茉莉的最後一天〉中茉莉也因為了母親對成績的執著而自殺，茉莉的母親是一名高材生，而她常常以「我如果沒有生你們的話我也是一位博士」等情緒語言威脅茉莉。被母親的愛所綁架的茉莉是一名性格溫順的乖學生，但在溫和的表面下藏著一道又一道的傷痕，茉莉在考壞之後都會以自殘的方式來麻痺自己，以外在的傷口麻痺內心的痛。茉莉成為了內心壓抑，容易怪罪自己的人，也放棄了自己熱愛的創作最後以自殺來擺脫黑暗的生活。被情緒勒索的孩子常常產生了性格扭曲、痛苦、絕望等負面情緒。而加害者往往失去了受害者才後悔，其實每個小孩都一樣，家長唯一要做的事就是聽聽小孩的心聲，一味的否定和責備只是將小孩拘禁在自己的手中，試著了解彼此也試著溝通降低情緒勒索發生的機率。

五、如何避免家庭教育中的情緒勒索

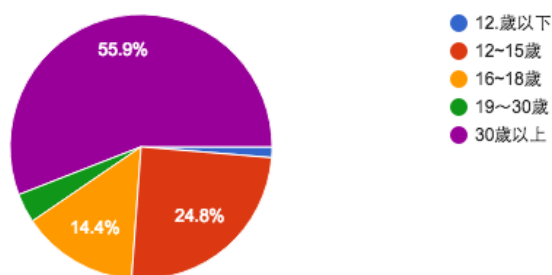
情緒勒索總是這麼運作：一、情緒勒索者給予的壓力；二、被勒索者內在焦慮；三、焦慮讓你忽略你自己的感受；四、你答應對方的要求。當與情緒勒索者互動時，我們必須練習建立情緒界線——停、看、應。

停：「停止對話，轉移情緒，離開現場」，為自己爭取更多時間與空間，找個理由離開對方建構的壓力場域，藉此增加自己理性思考、判斷的可能性；看：「察覺自己的情緒，了解剛剛發生什麼事」，重新審視與勒索者的互動過程中，哪些令你感到不自在，接著重視自己的感受，跳脫對話當下的情緒，以理性的角度釐清立場，把自己想要的對自己說出來；應：「練習並應用因應策略」。在蘇珊《情緒勒索》一書中，特別提到：「你不必回應情緒勒索者的任何要求。」嘗試處理自己內心中的焦慮，先給自己一個重要的心理建設，如果無法成功安撫自己，想辦法離開現場，減少和情緒勒索者的直接接觸。

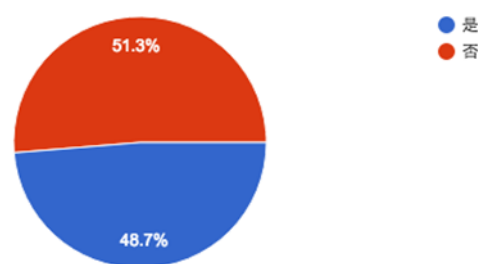
六、家庭教育中的情緒勒索調查

情緒勒索者進行為了瞭解家庭教育中勒索行為的原因及勒索行為對孩子產生的影響，希望藉此達到使加害者與受害者了解彼此立場的目的，並呼籲及防範未來世代的家長重視及避免情緒勒索，我們分別向孩子和父母設計問卷，共回收問卷 306 份，以下為問卷內容及統計分析結果。為了瞭解家庭教育中的情緒勒索對小孩及父母的影響，我們將重點放在小孩是否曾在家庭生活中受到情緒勒索、長輩對孩子進行情緒勒索的主要原因、因為情緒勒索而感到不自信、罪惡感、缺乏安全感的程度；父母則針對為何對子女進行情緒勒索等項目。

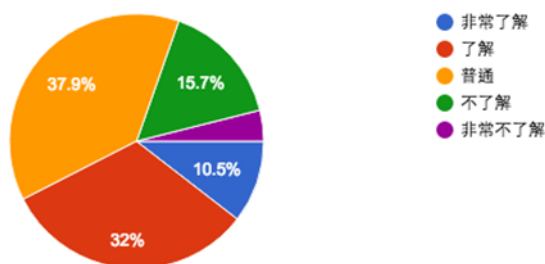
基本資料：



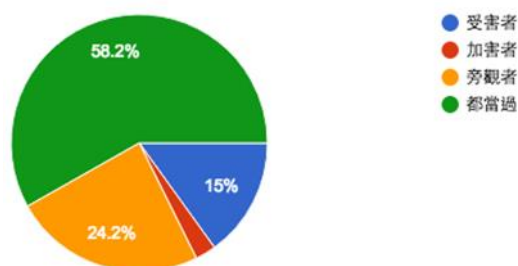
圖二：受訪者年齡



圖三：受訪者是否為父母



圖四：受訪者對情緒勒索的了解程度



圖五：受訪者在情緒勒索的角色

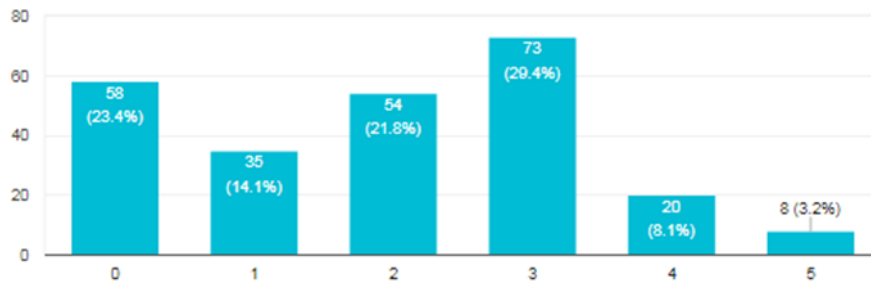
從圖三、圖四中，得知受訪者大部分都對情緒勒索缺乏全面的認知，非常了解情緒勒索者僅 32 人(約 10.5%)，且有 178 人(約 58.2%)認為自己在情緒勒索中加害者、受害者、旁觀者都扮演過，74 人(約 24.2%)扮演過旁觀者。由此調查結果可知：多數人都不清楚自己在情緒勒索中的具體定位，甚至在面對情緒勒索時，選擇旁觀，而不是伸張正義阻止加害者的施暴行為。

以下為非父母身分的問卷調查結果分析：

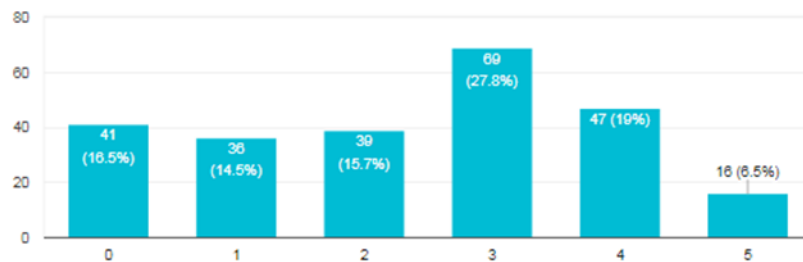


圖六：受訪者認為其父母進行情緒勒索的原因

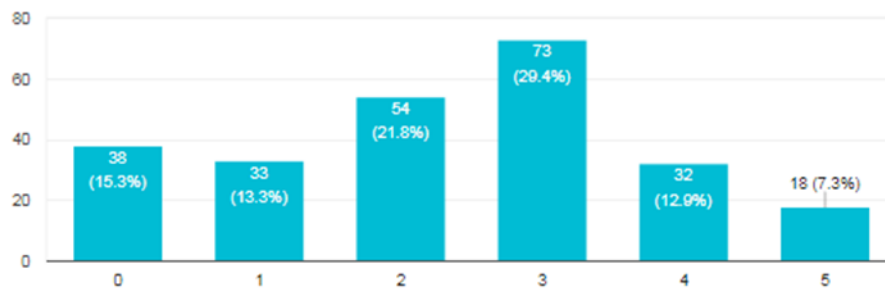
從圖五中，得知有 106 人(約 45.3%)曾因成績受到家中長輩的情緒勒索。台灣是個升學主義高漲的國家，父母無不希望孩子能取得好學歷，才能擁有成功人生的保障機會，但這卻埋沒了孩子適性發展和對學習的熱忱。此外，高達 141 人(約 60.3%)曾因和父母的價值觀與理念差異而遭受情緒勒索，這不外乎父母權威性要求子女遵循父母的想法，可能造成孩子思辨能力的缺乏，及獨立自主為自身決定負責的素養。



圖七：受訪者因情緒勒索而感到沒有自信的程度

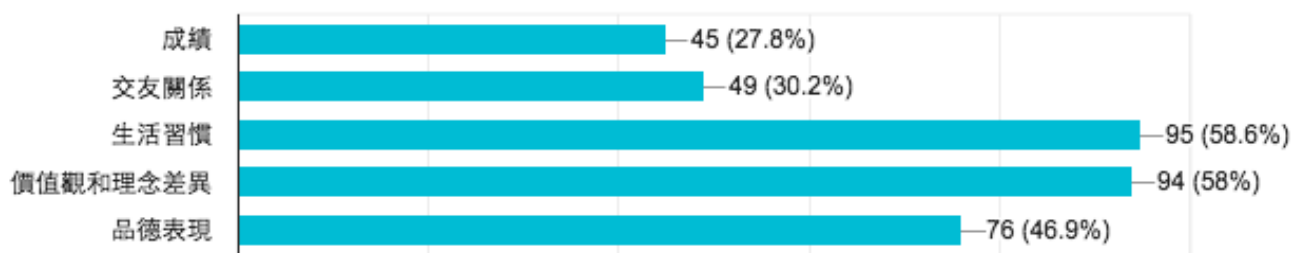


圖八：受訪者因情緒勒索而感到罪惡感的程度



圖九：受訪者因情緒勒索而感到沒有安全感的程度

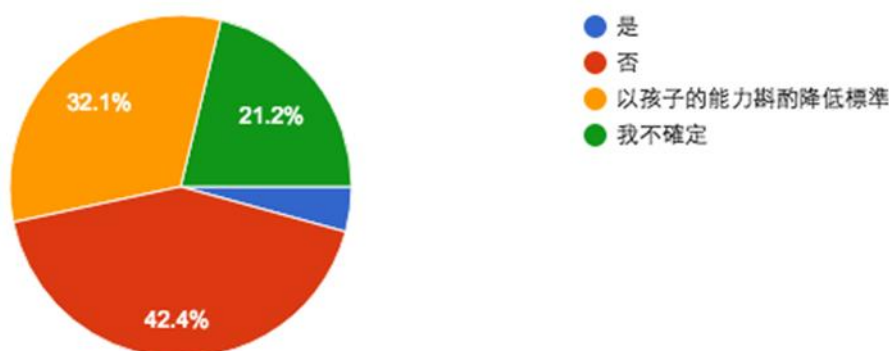
以下為父母身分的問卷調查結果分析：



圖十：受訪者對子女進行情緒勒索的原因

從圖九中，得知父母認為自己對子女情緒勒索的因素與圖五中孩子認為其父母進行情緒勒索的原因有出入，僅 45 人(約 27.8%)認為其進行情緒勒索的原因為子女的成績表現，高達 95 人(約 58.6%)認為生活習慣是造成情緒勒索的因素。家庭中的成員生活在同一個屋簷下，難免會因為彼此生活習慣差異而引發摩擦，父母常以導正子女養成好習慣為理由而強迫子女就範，雖然看似為子女好，但過度的強求將壓縮孩子的生活自主權和空間，雙方也會因一方

的強勢和另一方的退讓而缺乏雙向平等溝通。另外，也有高達 94 人(約 58%)認為價值觀和理念差異是造成情緒勒索的原因。儘管是最親近的家庭成員，彼此之間還是會因成長背景、經驗等因素的不同而產生價值觀和理念分歧，此時為達成共識，理性溝通非常重要，彼此聆聽對方的想法，站在對方的角度思考，這些都勝過於一再的排斥異己想法，導致家庭關係的裂痕。



圖十一：受訪者若曾被他人情緒勒索，是否會以同樣的標準要求其的子女

由問卷調查結果顯示，大多數父母都不希望子女重複經歷自身的過往負面經驗，畢竟中國傳統觀念「天下無不是的父母」綁架了家庭關係中父母以關心為由，不斷對孩子寄予高度期待和高壓管教，事實上父母為孩子鋪的道路並不一定是孩子最好的前途依歸，這或許僅是家長為了滿足虛榮心的手段。但換個角度看，家長們走過的路確實相較於孩子長了許多，適度給予子女建議，並讓孩子廣泛探索，就是盡了身為家長的責任，而如何取捨這之間的做法，想必是每個家庭成員須共同思考的問題。

參、結論

透過此次的研究及調查，我們了解到家庭中情緒勒索頻繁的發生在我們的日常生活中，但卻被許多人輕易帶過，更因為情緒勒索不易察覺，所以帶來的傷害也更容易被忽略。在很多人的認知中，個性內向、情緒不穩定等負面情緒常常被解讀為是天生的性格。但在情緒勒索逐漸被重視後，家長的期許、社會的壓力、輿論等都成為了主要主導孩子性格與情緒的兇手。情緒勒索對不管是加害者或受害者都是很大的打擊，在彼此心中留下創傷，更能算是一種精神虐待，嚴重者往往的後果都不堪設想。

雖然情緒勒索的問題看似嚴重且不可避免，但其實我們可以在察覺情緒勒索進行中的當下先冷靜下來，必要的話可暫時離開現場，待情緒穩定並擬定因應策略後再以理性方式向對方說明自身立場並且想想話語中是否有些不妥，更試著用正面、鼓勵的教育方式來增加孩子的自信感，更可以透過良好的理性溝通解決問題。每個人都希望自己的想法被重視，但過度的強勢無法讓他人接受自己的意見，反而容易造成反效果，導致衝突的產生。情緒勒索破壞家庭中的和諧，更嚴重造成雙方負面情緒的累積，學習透過正當管道紓解這些情緒是每個人必要的課題。透過訪談的內容也能得知無論家長或孩子的目標都是希望能朝快樂學習為主，在已建立共同目標的情況下，更需要互相溝通、討論，也尊重彼此意見來朝目標邁進，希望藉由此論文的研究不只能夠讓大家對情緒勒索有初步的認識，更培養下一代父母避免對孩子情緒勒索的概念，也更促進家長與孩子之間的關係更為親密。

肆、引註資料

周慕姿 (2017)。情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處。台北市：寶瓶文化

緒方俊雄 (2019)。做人要好心，不是好欺負。台北市：方言文化

蘇珊·佛沃(2017)。情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦？。台北市：究竟

安一心(2018)。面對家人的情緒勒索：修練你的心，掌握能量流動，其實你也能做得很好。台北市：快樂文化

大門昌

代(2018)。情感霸凌。台北市：尖端

陳志恆(2018)。叛逆有理，獨立無罪。台北市：圓神

蘇岱崙(2018)。從《你的孩子不是你的孩子》《上流兒童》 吳曉樂：父母也不是父母自己的。親子天下。2018 年 12 月 20 日，取自 <https://reurl.cc/N459k>

YouTube(2017)。你是否被情緒勒索了? | 周慕姿 | TEDxRende 。2018 年 12 月 15 日。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=CRRHAKHPIGc&t=30s>

海苔熊(2017)。15 張圖讓你一次了解情緒勒索 (emotional blackmail)。The News Lens 關鍵評論。2018 年 11 月 11 日。取自 <https://www.thenewslens.com/article/63074>

周慕姿 (2017)。你被情緒勒索了嗎？。天下雜誌。2018 年 12 月 20 日，取自 <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5081114>

許浩宜(2018)。一直陪伴你的就算是陰影也有力量！心理學教你用「情緒陰影」邏輯克服情緒化的心魔。風傳媒。2018 年 10 月 18 日，取自 <http://www.storm.mg/lifestyle/387083>