**閱讀心得寫作：**

一、讀書心得請依「中學生網站」（http://www.shs.edu.tw/）心得寫作格式繳交。

 請依下列範例文分四段：

**(一)相關書訊 (二)內容摘錄 (三)我的觀點 (四)討論議題**。

 二、閱讀心得寫作規定如下：

(一)建議於本校107~108年度推薦好書書目進行閱讀心得寫作。

|  |
| --- |
|  (二)參賽文章內容格式 |
|  1.相關書訊：關於圖書作者與內容簡介，100字以上，200字以內。 |
|  2.內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，100字以上，300字以內，需註明摘錄 文字出處之頁碼。 |
|  3.我的觀點：此部份即為分享文章的主要內容，需至少1000字。 |
|  4.討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。 |

(三) 建議採用電腦打字(新細明體12號字，註明**班級、座號及姓名**)，上傳至<http://203.72.33.25/read>，以利後續參賽投稿；**或**以600字稿紙書寫亦可。

(四)請於**108/12/13(五)**前完成電子檔上傳**或**當日繳交紙本。

(五)建議多利用國中或鄰近之公共圖書館、文化中心借閱，亦可自行購買，或與其他新生合購交換閱讀。

(六)寫作優良同學作品經評審老師推薦，遴選優秀作品**發予獎狀**以資鼓勵；未依規定繳交者，**於寒暑假輔以愛校服務，情節嚴重者得記警告乙支**。

(七)優選作品推薦參加全國性徵文比賽，請勿抄襲。(參加全國賽時須簽切結書，抄襲者若得獎將沒收獎狀，通知導師）

【閱讀心得寫作範例格式】

班　　級：102
座　　號：25
姓　　名：吳彥臻
標 題：情緒勒索讀後心得
書籍ISBN：9789864060788
中文書名：情緒勒索
原文書名：（原文書籍才需列出）
書籍作者：周慕姿
出版單位：寶瓶
出版年月：2017年01月25日
版 次：初版

**一●圖書作者與內容簡介:**

 周慕姿心理師畢業於國立台北教育大學心理與諮商所、政大新聞系、政大廣電系，曾在學校、諮商中心、心輔中心擔任輔導老師、心理師，並擁有阿德勒鼓勵諮詢師講師資格。

 本書提出了我們生活中常見的人際關係問題，並且列舉許多實例說明，讓讀者更了解何為情緒勒索及其影響，並教導讀者怎麼擺脫情緒勒索、建立情緒界線的小技巧，讓讀者獲得自信心，勇敢面對情緒勒索者，奪回自己的人生掌控權，最重要的是要避免自己成為情緒勒索者。

**二●內容摘錄：**

 情緒勒索的六大特徵，分別為：要求、抵抗、壓力、威脅、順從、舊事重演。（P.49）

 彼此身為一個人，有需求，也有感受，應該要被尊重、被理解，而不是被用「你應該」或教條壓抑，使得兩人互動，總只有一個人的聲音。（P.96）

 只有我自己，可以定義我自己，當我能夠相信我自己夠好，我就不用總是必須，向這個世界證明什麼。我需要證明我夠好嗎？不，我不需要。因為我相信我夠好。（P.106）

 練習「表達自己的感受與需求」，就是讓你學會：除了讓我們看到自己，也練習讓別人看到我們。（P.152）

 請用力地告訴自己：我的人生，不需要為他人負責。（P.225）

**三●我的觀點：**

 「情緒勒索」這個詞看似普通平凡，但它卻跟我們的日常生活息息相關，藏匿在我們四周，但我們常常沒有發現，也因此成為大部分的壓力來源。

 看完這本書後，可以讓大家檢視自己的關係狀態，有些人甚至對作者舉的例子非常有體悟，彷彿身歷其境，覺得自己的確就是這樣在關係裡，經常不得不做一些勉強的事情去討好對方，也因此往往讓自己在關係中感到不愉快、無奈及不安，但當我們察覺自己是被害方時，有兩種情況會發生，好的情況是去面對它，改變自己的態度及增添自信心… …等（書中有提到如何解決），壞的情況是讓自己也變成了勒索者，由於是在被害者的位置，就會加強自己憤怒感，開始責怪對方欠自己一個合理的對待，在將責任歸咎於對方的同時，自己的心裡才會舒服一點（勒索者的模樣）。

 人與人之間為甚麼會產生情緒勒索這種關係呢？就如書中提到的「唯有你被勒索，這場交易才會成功。」所以一段糟糕的互動是雙方面的責任，我們可以檢討勒索者的蠻橫或貪婪，但是，我們不能忘記衝突和糾紛之所以能不斷發生，且自己還留在這段關係中，是因為我們在這段關係裡有自己不願意放棄的東西，通常跟我們害怕的事情有關，如果要讓自己好過，除了改變互動方式，也必須處理自己心中的傷痛與恐懼，因為有那些傷痛與恐懼當籌碼，而讓我們更輕易成為被勒索者。

 情緒勒索者他們非常清楚你對甚麼事情或東西容易感到不安，而拿來威脅你，迫使你成為被勒索者，因此這種關係常發生在親朋好友之間，但是其實跟陌生人也是有可能產生這種互動關係，一旦挑起對方不安的情緒，讓自己覺得好像做錯了，就會開始這種不好的互動關係，不過跟陌生人不會太持久，畢竟兩個沒有特別交情的人，根本不需要擔心關係破裂。

 書中提到一段句子「你或許可以使用很糟糕的態度對我，但我不需要忍受，也不需要被影響。因為，你的情緒，是你的責任；而我的情緒，當然也是我自己的責任。」我覺得這句話非常重要，我認為它是解決這段關係的關鍵點，因為大家常常會因為別人的情緒而影響到自己的心情，而迫使我們做一些自己不得不做的事情，導致一段不好的互動關係，所以我們不可以輕易被別人的情緒給影響，要尊重自己的感受，並告訴自己：「我不滿足他人的需求，並沒有對不起誰；因為那本來就不是我的義務因為我有選擇。」總而言之，最重要的就是：做自己、為自己的人生做主。

 這本書雖然教我們許多如何防止自己成為被勒索者，但卻沒有詳細的教我們如何防止自己成為勒索者，只有描述勒索者的模樣，如果有教我們如何防止成為勒索者的練習，應該可以增添這本書的實用信。

**四●討論議題：**

1.．要如何請求別人的幫助才不會造成情緒勒索？
2.．真的能只在乎自己的感受嗎？