

圖書館：

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。

二、閱讀心得寫作規定如下：

(一)建議於本校 109~110 年度推薦好書書目進行閱讀心得寫作。也可自行選擇優良書目進行寫作。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。

(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**，空白格式下載連結：<https://reurl.cc/yELEqD>)，完成後上傳至 <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)電子檔請於 9/1(三)前繳交，如用稿紙書寫同學請於疫情結束到校日後擇日繳交。

(五)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。

(六)優選作品推薦參加全國性徵文比賽，請勿抄襲。(依照小論文比賽規定，若文章中有 50 個以上的文字與書籍、論文、雜誌或網路文章相同，即為抄襲。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。

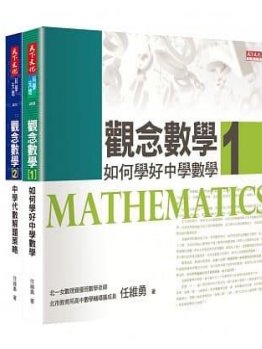
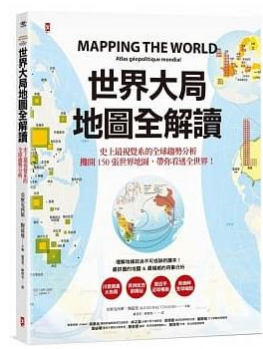
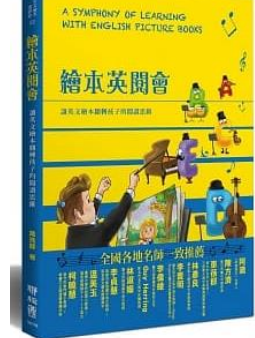
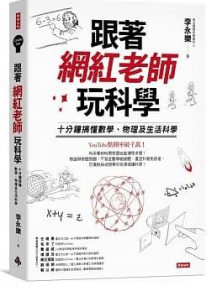
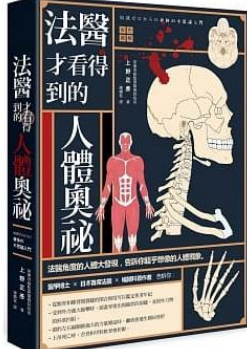
書中提到一段句子「你或許可以使用很糟糕的態度對我，但我不需要忍受，也不需要被影響。因為，你的情緒，是你的責任；而我的情緒，當然也是我自己的責任。」我覺得這句話非常重要，我認為它是解決這段關係的關鍵點，因為大家常常會因為別人的情緒而影響到自己的心情，而迫使我们做一些自己不得不做的事情，導致一段不好的互動關係，所以我們不可以輕易被別人的情緒給影響，要尊重自己的感受，並告訴自己：「我不滿足他人的需求，並沒有對不起誰；因為那本來就不是我的義務因為我有選擇。」總而言之，最重要的就是：做自己、為自己的人生做主。

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。

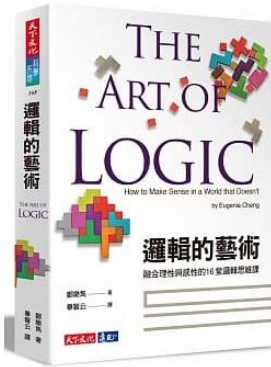
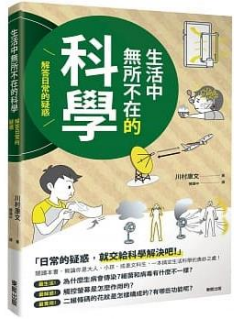
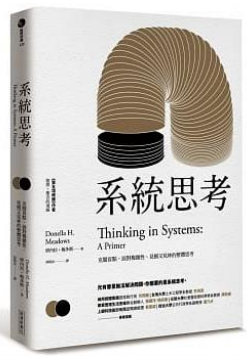
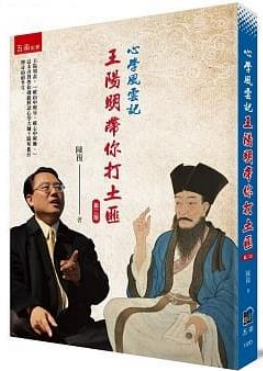
四●討論議題：

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？

桃園市立陽明高中 109 年度推薦好書書目

1 月推薦好書	2 月推薦好書	3 月推薦好書	4 月推薦好書
成為這樣的我：蜜雪兒·歐巴馬	重理解的課程設計	觀念數學 如何學好中學數學	世界大局 地圖全解讀
			
5 月推薦好書	6 月推薦好書	7 月推薦好書	8 月推薦好書
愛因斯坦冰箱	先靈傳奇	說文學之美：品味 唐詩	繪本英閱會
			
9 月推薦好書	10 月推薦好書	11 月推薦好書	12 月推薦好書
數學大歷史	地圖的故事	跟著網紅老師玩科學	法醫才看得到的 人體奧秘
			

桃園市立陽明高中 110 年度推薦好書書目

1 月推薦好書	2 月推薦好書	3 月推薦好書	4 月推薦好書
最神奇的聖人王陽明套書	新制多益 NEW TOEIC 聽力題庫解析	邏輯的藝術	老鷹想飛
			
5 月推薦好書	6 月推薦好書	7 月推薦好書	8 月推薦好書
生活中無所不在的科學：解答日常的疑惑	系統思考：克服盲點、面對複雜性、見樹又見林的整體思考	心學風雲記：王陽明帶你打土匪	新制多益 NEWTOEIC 閱讀題庫解析
			
9 月推薦好書	10 月推薦好書	11 月推薦好書	12 月推薦好書
啟動數學腦這樣學：43 則活化思考、提升數感的實用趣味題	1/2 的魔法	古生物食堂	關鍵時刻：創造人生 1% 的完美瞬間，取代 99% 的平淡時刻
			