

6.22
FRIDAY
箴言
19:11-20

趁兒女年幼可教時，應即時管教，但不可過激，以致毀滅了他們。脾氣急躁的人讓他自食惡果；你要幫他，對他反而有損。要聽從勸導，樂意學習，你就會成為明智人。（箴言19：18-20）

情緒勒索

你甘願被重視的人壓榨嗎？為了討好對方，不斷做自己不想做的事情？小心，你可能處在「情緒勒索」（Emotional Blackmail）中。情緒勒索是由心理學家蘇珊·佛沃（Susan Forward）所提出的概念，為了維繫彼此的感情，可能發生在各種人際關係中。

人們往往為了與對方相處和諧，而承受情緒勒索。更有甚者，在家庭中因為情緒問題，引發家暴。今天的經文提醒到，大人要適宜管教孩子，不可過激，免得反而害了孩子；也提到脾氣暴躁的人將會自食惡果。讓我們反省，自己是否常對旁人大小聲、頤指氣使？甚至和家人起衝突？即使對方是小孩子、是你熟悉不過的親友，我們都應該尊重對方的意願和感受，而不是恣意施加自己的情緒在對方身上。

許多人受到「你不照我說的做，就是不愛我／不乖／不好」的壓力，也以同樣的方式回敬給他們所重視的人，陷入循環。想避免這樣的人際情況，一定要有清楚的認知。「要聽從勸導，樂意學習，你就會成為明智人」，但願我們學習和改變，擁有管理情緒、與人相處的智慧。



撥打113通報家暴

據世界展望會統計，2017年度透過113保護專線服務諮詢總電話計有141366通，其中家庭暴力及兒少保護的保護性諮詢電話計有46100通，總通報案件計有23850件，其中以「兒少保護」案件達最高，佔所有通報案件數37.2%，離婚、同居關係暴力次之，佔37.1%。

親愛的上主，求祢賜給我情緒管理的智慧，讓我能合宜的對待他人。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。