心靈捕手-導師電子報　第 65 期

危險情人判斷指南—淺談危險情人處遇方式

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：107/06/12

本期簡介

對大學生來說，課業、愛情、社團、打工是大學生活的必修學分，而愛情學分總讓大學生們躍躍欲試、迫不及待地想體驗其中的各種滋味。學生們在一段段的戀情中學習如何經營關係，以老師的立場，最不樂見的就是學生在親密關係中受傷，尤其當情緒調適不當，或本身擁有不恰當的愛情觀，很容易釀成悲劇，傷害自己或是對方。本期導師電子報將討論如何辨識危險情人的特質，及提供導師們可以協助學生說分手的方式，供導師們參考。

心靈交流站

一、　辨別危險情人特質

1. 控制慾強烈

表現出較自我、時常堅持己見、不容易妥協，並喜歡控制別人，常見的狀態可能是會不斷要求掌握行蹤，並且凡事要求對方配合，甚至不准伴侶和異性單獨會面聯絡、杜絕一切人際關係，或削弱伴侶之經濟能力；更甚者，還有可能以自我傷害的激烈方式來威脅與控制伴侶，或作為延續關係的條件。

2. 強烈地缺乏安全感

經常疑神疑鬼、對小事情也會表現出強烈的不安，表現出的狀態可能是對伴侶及伴侶身邊的異性朋友抱有敵意，固執己見，喜好尖酸刻薄的批判，貶低對方，讓對方覺得自己很差勁。

3. 有暴力傾向

處事或與人互動常用暴力解決問題，甚至被激怒後產生攻擊行為。暴力傾向分為三種：(1)肢體暴力：當情緒高漲或遇到衝突時，有肢體暴力行為；(2)言語暴力：不分場合直接當場發飆、大聲斥責或羞辱伴侶；(3)性暴力：認為伴侶必須配合自己想要的性行為方式，不尊重伴侶的身體自主權。

4. 情緒易失控

性格不夠成熟、舉止衝動，對事情常有過度批判。倘若有酗酒、吸食毒品等狀況則更容易引發情緒的失控。

二、　協助學生與危險情人說分手

若是學生發現伴侶有以上特質想分手，最重要的原則是「保護自己的安全」，並協助學生與親友及專業人員談論這件事情，尋求專業的解決之道。以下幾點特別需要注意，供導師們參考：

1. 判斷對方的危險程度

確定對方的危險程度，例如有無前科紀錄、過往交往經歷與分手情形，越了解對方的過去經驗與行為模式，較能幫助學生提早防備，以及評估報警備案之必要性。

2. 循序漸進、減緩對方情緒衝擊

由於危險情人的情緒較易高漲與暴怒，學習如何減緩對方情緒衝擊為首要，若太果斷提分手，也可能激起對方負面情緒，進而衍生暴力行為。因此可先從減少接觸、拉遠與對方關係間的距離，以利後續談分手時減緩情緒衝擊。而在提分手時，盡量以客觀、平靜的語氣陳述，避免以情緒字眼控訴產生無謂的衝突。

3. 陪伴學生演練情境

在了解危險情人的情緒與行為模式後，協助學生演練分手情境，可讓學生在實際情境下增加穩定與安全感，並共同模擬對方分手過程中可能產生的反應，以及能夠因應的策略，此舉也可降低產生其他衝突的可能性。

4. 辨別分手時機

(1) 時機：判斷適當的分手時機，應先確認對方情緒為穩定狀態，避免選在對方面臨壓力事件、情緒低落的時候，須先確認對方沒有喝酒或使用任何毒品，且在雙方情緒都平和的狀態下來談分手較為適切。

(2) 環境：適當的分手環境應選在公共場所，最好是公開、安靜、明亮，有旁人但不會干擾談話的地方，避免在封閉式的空間，並請老師或朋友陪同，而該人選也須慎選，應盡量避免選擇會引發對方情緒不穩的人。

(3) 有技巧提分手：若能做到前述循序漸進的拉遠彼此關係，可加上有技巧的讓自己成為對方不喜歡的樣子，由對方來提出分手，讓對方沒有過多的被拋棄感，也較不會觸動到對方的危險特質，能夠和平結束關係是最好的情形。

5. 提醒學生分手後謹記事項

(1) 分手後讓雙方冷靜，保留一段情感的真空期，避免再有聯繫或牽扯，也不要有財務糾紛或往來。

(2) 當對方在分手後持續騷擾時，可向警方舉證報案，並盡量避免單獨外出。

(3) 不要害怕面對法律，如分手後對方仍過度追求，可提出性騷擾申訴；若雙方曾有同居關係，亦可在傷害或騷擾發生時，提出傷害告訴或保護令申請。

大學生對親密關係可能充滿了許多美好的想像，希望在關係中獲得幸福，但幸福是需要感情中的雙方彼此尊重與了解，遇到問題時不斷溝通、試圖理解對方，取得經營關係的共識。每個人都有權利去拒絕成為關係中暴力的受害者，然而，真正在遇到親密關係中的暴力時，往往不知所措，不知如何是好。透過導師的教導與陪伴，可以幫助學生學習面對危險情人。若老師輔導學生的過程中，發現需要學輔中心進一步的會談與協助，老師可以與同學達成共識後以電話、電子郵件、填寫轉介單等方式聯繫中心，進行轉介輔導。

參考文獻

姚淑文、溫筱雯（2011）。 開心談戀愛理性談分手—親密關係暴力防治手冊。台

北：內政部。

辨識危險情人，遠離傷害。南華大學學生輔導中心。

心靈領航員

成長團體 18:00-20:30 地點:C305

學輔中心每學期針對不同的主題（如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等）設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

導師轉介

學輔中心提供導師、教官發現學生需要接受諮商服務時的轉介協助。當您輔導學生過程，發現學生需要會談欲轉介時，爲尊重學生之意願、感受及權益，您可事先告知學生並徵得同意，再行協助轉介至中心接受個別會談服務。導師可以電話、電子郵件或填寫轉介單等方式聯繫中心，學輔中心將盡速回覆。

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

http://advisory.utaipei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

◎小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫！