

戀愛停看聽——和”危險情人”說不！

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：105/12/15

本期簡介

大學生活多采多姿、繽紛燦爛，大學生們除了開始在專業知識上的探索與學習外，豐富的社團活動、打工也為生活增添不少色彩，而”戀愛”更是不少大學生認為的大學必修學分之一。戀愛的滋味固然美好，但如何經營關係、彼此尊重更是重要的課題。近年來各種親密暴力、情殺事件頻傳，”危險情人”成為社會關注的議題，導師們如何教導學生正確觀念，或是當學生遇到感情上的危機時，可以如何給予協助呢？本期導師電子報提供導師們**關於危險情人的特質與行為模式的相關資訊**，**以及如何安全與危險情人談分手的方式**，讓師長們能夠透過觀察、教導的方式來協助學生。

心靈交流站

一、親密關係暴力的種類

Ganley (1995)認為「親密關係暴力」是指：「成人或青少年對其親密伴侶的攻擊與控制的行為模式，包含對身體、心理以及性的攻擊，同時也包括經濟上的控制。」

聯合國世界衛生組織定義伴侶暴力形式可分四種：

1. **高壓控制，強烈的佔有慾**：不允許伴侶和朋友來往；必須隨時知道對方行蹤、懷疑對方不忠等。
2. **情緒虐待，不定期的情緒波動和言語傷害**：批評對方外貌、身材、能力等；不斷抬高自己身價、強調自己的能力；以威脅傷害自己來鞏固關係，或以凶惡的眼神、吼叫、破壞物品來威嚇對方；雙方衝突時，總將所有過錯和責任推到對方身上。
3. **肢體暴力**：對伴侶身體各部位的攻擊；以拳頭或其他物品毆打；威脅使用武器對付等。

4. 性暴力：以身體或武力脅迫對方發生性關係；伴侶因害怕對方做出傷害自己的行為，而發生性關係；讓對方感到人格受到羞辱的情況下的性活動。

二、如何辨識?-危險情人警訊

1. 旋風般激烈的開始-對心儀的對象瘋狂地追求並非始於浪漫，而是出於不擇手段，並枉顧他人的意願。
2. 占有慾-對伴侶的行蹤、交友非常在意，會希望伴侶以自己為生活重心，常會橫加干涉與操控伴侶與他人的相處。
3. 要求完美情人-心目中對情人有理想的想像，總是要求伴侶能達到自己內心的標準。可能會常要求伴侶的穿著與行為，或是常拿別人和自己的伴侶做比較。
4. 情緒起伏大-容易因為一些小事而有過激的情緒，會突然發怒或吼叫；也會想要掌控伴侶的喜怒哀樂，有時會以較激烈的方式控制對方的情緒，例如自我傷害、自殺等等。
5. 易怪罪他人-發生衝突時，有錯都是別人或伴侶的錯，與自己無關。
6. 言語侮辱-對伴侶常有言語貶抑與侮辱的用詞，或是大聲斥責。
7. 對別人的需要冷漠以對-當別人痛苦或需要幫助時，總展現出事不關己的態度。
8. 曾有暴力行為-過去曾有丟東西、打人等的暴力行為。

三、面對危險情人，分手也要安全計畫

如果學生的伴侶可能是危險情人，導師們可教導學生與危險情人安全分手的四步驟，與學生討論並給予適當的協助：

第一步：他是危險情人？-情人特質檢視

導師可教導學生利用上述的危險情人警訊及特質去做檢視，並釐清對方過去有無類似的行為，或是打聽對方過去如何與前任分手，了解對方的行為模式，防範未然。

第二步：沙盤推演！-分手角色扮演

1. 想好分手的理由，理由盡量減少傷害性。
2. 考慮對方的個性、兩人交往的深度，及對方可能的反應等，準備好自己表達的方式和態度。
3. 找信任的師長或朋友進行角色扮演，模擬對方分手時可能會有的反應，並討論解決策略。

第三步：讓對方滿意、讓自己安全—分手情境安排

1. 慎選談分手的時間和地點，最好以**白天為主**，地點最好是**公開、安靜、明亮**，有旁人但不會干擾談話的地方；同時也應**避免在對方情緒較不穩定的時候提出**。
2. **告訴他人你要談分手的「人、時、地、事、物」**，以及回來時間；或者請親近的人在離地點不遠的地方等你，以預防危險事件發生，保護雙方安全。
3. 若看見**對方手拿物品、器械**，**保持一定距離**，切勿讓對方靠近，並想辦法立即呼救或離開現場。
4. 分手談判時，千萬**不要以言語或行動激怒對方**，讓對方有被尊重的感覺，有時可適時避免悲劇的發生。

第四步：報警、聲請保護令有必要—分手安全計畫

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**，以免對方認為彼此還有復合的機會。
2. 當對方在分手後**持續騷擾甚至散播威脅訊息**(如公開交往時之親密照、想傷害你的親人等)，**可向警方舉證報案**。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**傷害告訴或保護令聲請**。
3. 分手後若對方有持續的騷擾，或是心有不甘有想報復的行為，**應避免單獨外出**，或是**請家人、朋友陪同**；若不得已，應讓身邊的人知道、報平安，並**避開走人煙稀少的路線**。

以上資訊提供給師長們參考，當學生在感情上遇到困難，尤其在遇到危險情人時，有信任的師長能夠傾訴、討論，能讓學生感受到支持、安心，了解自己並非一個人面對危機狀況，且師長也可以協助學生與周遭的資源連結，發生困難時能夠求助，以得到妥善的解決。



參考文獻：

吳若女(民 93 年 12 月)。遠離危險情人！危險愛情的 7 大警訊。康健雜誌，73。
取自

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64078&page=1>

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。

賓靜蓀(民 100 年 6 月)。認識危險情人。親子天下雜誌，24。取自

<https://www.parenting.com.tw/article/5021080-%E8%AA%8D%E8%AD%98%E5%8D%B1%E9%9A%AA%E6%83%85%E4%BA%BA/?page=1>

Ganley, A. L. (1995). Understanding domestic violence. *Improving the health care response to domestic violence: A resource manual for health care providers*, 15-42.

