

# 開心戀愛，小心危險情人

元智大學學務處諮商與就業輔導組 整理

新聞中的情殺悲劇屢見不鮮：少年不滿女友要求分手，夥同友人當街刺殺女友 50 幾刀；某碩士長期追求學姊未果，拿強酸潑向愛慕已久的她，造成被害人面部及身體皮膚嚴重受創。「愛不到你就毀掉你」，這種想法令人毛骨悚然，也不禁讓人疑惑，是什麼心理狀態及背景脈絡，造成如此激烈的想法？學校老師又該如何幫助學生，免於陷入親密關係暴力的困境中？

沈瓊桃（2013）對未婚大專青年約會暴力的研究顯示，59%的學生過去一年曾有約會暴力的受暴經驗，包括：遭受伴侶的精神暴力(55.5%)、肢體暴力(18.6%)、與性暴力(7.6%)。另有6.4%的學生表示過去一年曾有約會暴力的施暴經驗，包括：施予伴侶精神暴力(60.6%)、肢體暴力(4.3%)、與性暴力(6.7%)。而學生最常使用的前四種因應策略為：和對方理論、多想想對方和這段感情美好之處、尋求朋友的協助、忍耐。學生最少使用的前四種因應策略則為：尋求專業人士協助、尋求警察與司法協助、尋求學校教師、輔導老師或教官的協助、使用酒精或藥物。

以上結果顯示，雖然學生若遇到危險情人，會主動向老師或學校求助的可能性偏低，但平時的觀念宣導及防範，仍是協助其免於遭受危險情人迫害的一大助力。危險情人不分性別，可能為男性或女性，為求閱讀便利，以下文章皆以「他」、「你」代稱，在此並非專指男性。

## 一、他是危險情人嗎？

親密關係暴力並非憑空出現，不論是在交往之前，或是交往過程中，施虐者通常都會具備某些特質，面對感情關係也容易產生特定的行為模式，分述如下：

### （一）交往關係前

潛藏危險情人因子的他，在追求前後會有很不同的面貌。他可能對傾慕對象採取十分強烈的追求，例如：投入大量的物質及金錢在對方身上、認識初期將對方過分理想化。他提及過去所談的戀愛都沒有結果，因為他都只想到自己，留下的皆是對方的缺點。這時就該停下腳步好好想想，因為兩人關係中沒有絕對的對與錯，這可能暗示了他在關係中習慣將過錯推給對方。

以下幾點危險情人特質，提供予您參考：

1. 性格不夠成熟、抗壓性低、舉止衝動，對任何事常過度批判。
2. 外表不易使人發覺其人格特質，言行與行為表裡不一。
3. 自我、時常堅持己見、不容易妥協、喜歡控制他人。

4. 對異性充滿貶抑歧視，並會經常以不堪字眼辱罵異性。
5. 處事或與人互動時，常用暴力解決問題，甚至被激怒後易有攻擊行為。
6. 平常有酗酒吸毒等成癮症狀，或習慣虐待小動物。

## (二) 交往關係中

### 1. 複製心中完美伴侶—心理虐待

危險情人對伴侶總有很多要求，希望對方能成為他心中理想的樣子，總是對伴侶嫌東嫌西，又希望對方能多多學習別人。

### 2. 掌控追蹤你的行蹤—行動控制

戀情開始，如膠似漆，黏膩的生活讓對方感受他的愛。但隨後的日子他會隨時出現在伴侶身旁，跟隨或跟蹤行動，甚至反對伴侶出席他不喜歡的聚會，並要求回報行蹤。

### 3. 拳打腳踢暴力發洩—肢體暴力

危險情人時常情緒失控，尤其遭受對方拒絕，或得不到回饋時。捶胸頓足、丟東西、捶牆壁或損壞家中物品，有時是出現強烈的自我懲罰行為，如切割或燒燙自己，期待透過這些行為挽回對方的心。事實上，藉由自虐行為進而控制對方亦為暴力的一種型態。他也常用暴力解決問題，虐待對方的寵物，推打伴侶，縱使他道歉了，卻還是再度情緒失控。

### 4. 任意使喚專屬於他—孤立對待

危險情人會要求伴侶必須對他畢恭畢敬，只能服侍他一人，不得對別人好。甚至不喜歡對方和同事、朋友、家人相處，並逐漸要求遠離他們。他會告訴伴侶：「你的生活只能有我的存在，別人都只是在利用你，破壞我們的關係」。而對方將逐漸發現，自己的生活只有他，不再有朋友家人。

### 5. 掌控你心賺你熱淚—情緒控制

危險情人會不斷指責伴侶是關係裂痕的元兇，他甚至企圖傷害自己（揚言自殺）或別人，讓伴侶感到自責、有罪惡感。他有時會變得異常冷漠，忽略對方的存在與言行，伴侶也發現自己的生活都在他的情緒掌控中度過。

### 6. 你存他提只進不出一—經濟控制

在生活中，危險情人總是可以我行我素購買他斷定的必需品。而對方購買生活必需品，卻常常遭受其指責與拒絕，甚至迫使對方失去使用金錢的權力。

### 7. 咄咄逼人出口成讎—言語暴力

他會在任何地方大聲斥責伴侶，讓對方心生畏懼，也會不顧伴侶尊嚴而加以批評、否定。他的出現，就像歡樂殺手，讓伴侶在朋友間常常處在被貶抑、被辱罵的尷尬情境中。

### 8. 親密行為隨手可得—性虐待

危險情人會告訴伴侶愛他就要配合他，不管對方是否太累、疲倦或身體不適，他想要發生性行為時，對方就必須配合，甚至以暴力方式脅迫，或讓對方在感到壓力厭惡的情況下進行。

## 二、如何遠離危險關係

若您敏察學生可能陷入親密關係暴力情境，不管其交往對象是危險情人，或學生本身即為危險情人，與其接觸的過程中，您可鼓勵學生先從其交往期、交往中兩方面來檢視。面對危險情人，在處理拒絕和分手時皆須十分小心，建議不要採取激烈的對抗，或是無聲無息地離開，這樣只會讓自己陷入危險中。其次，請向專業人士尋求協助，求助行為是勇氣與能量的展現，學習自助並保護自身安全是最重要的原則。以下針對交往期、交往中說明如何安全遠離危險關係。

### （一）交往關係前—停看聽

1. 停：初期的激情會阻礙清楚思考的能力，此時建議提醒學生停下腳步，並為自己設定上限，例如：無須過度黏膩、別拿取對方太多好處及金錢。
2. 看：鼓勵學生在甜蜜之餘，仍須多觀察其朋友類型及生活圈來了解對方，以及兩人談吐間給自己的感受，暫時將自己拉到第三者的角色，增加理智及客觀性，避免成為愛情中的盲者。
3. 聽：協助學生主動使用資源，鼓勵其多和朋友或可信賴之人分享雙方的互動或對方的行為，並聽聽他人看法，或許能為自己帶來一些覺察，也能保護學生獨自陷入危險關係中。

### （二）交往關係中—分手三部曲

學生在危機事件當下，除避免激怒對方，設法安撫並想辦法脫身外，面對不理性的危險情人，建議使用委婉漸進的方式淡化感情，避免當面接觸產生衝突造成遺憾。以下三部曲原則，可以提供學生進行和平分手策略的參考：

#### 一部曲：沙盤推演—分手角色扮演

1. 預先想好分手的原因，建議說法中立些，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，準備好說的方式、態度、時機。
3. 找朋友或可信任之人進行角色扮演，了解分手時可能會有的反應，並討論解決策略。

#### 二部曲：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。最好在白天，地點公開、安靜、明亮，有旁人但不會干擾談話的地方。
2. 告訴他人談分手的「人、時、地、事、物」，及返回時間；或者請親近的人在離地點不遠的地方等候，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，切勿讓對方靠近，並想辦法立即呼救或離開現場，分手當天亦避免飲酒。若事前已知對方可能採取傷害行為，即建議不要見面，別讓自

己身陷危險，又或者找多位朋友陪同，勿單獨一人。

### 三部曲：報警、聲請保護令—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，也不要再有財務糾紛或往來。
2. 當對方在分手後持續騷擾時，可向警方舉證報案，並儘量避免單獨外出。
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聲請，並且擬定分手後安全計畫及注意事項。

再次提醒，萬一學生已經歷了幾次不好的經驗，且覺察對方是危險情人時，建議可先委婉邀請對方，共同尋找專業人員解決問題，像是校內諮商老師或社區助人機構，畢竟有些危險情人也是有覺察力、有意願調整自己的。但若其不願改變，甚至更加暴怒和排斥，此時學生也不宜委屈自己一再選擇原諒忍耐，或是繼續依靠自己解決。鼓勵您持續與貴院系系諮商老師聯繫，藉由輔導網絡進行跨專業合作，直至問題緩解。您更可提醒學生，隨時注意身旁有危險親密關係的朋友，並主動提供協助。

## 三、 求助管道與推薦書籍

### (一) 求助管道

單位	聯絡方式
元智大學 學務處諮商與就業輔導組 (系諮商老師)	活動中心3樓R8302 電話：(03)4638800分機2877、2878 電子信箱：wecare@saturn.yzu.edu.tw
元智大學 軍訓室	活動中心2樓R8204 電話：專線4553698，或分機8585
桃園縣政府 家庭暴力暨性侵害防治中心	電話：(03)332-2111
各縣市「張老師」	手機、市話直撥：1980 輔導信箱：tychang@1980.org.tw

### (二) 推薦書籍

書名	作者	出版社／年份
遠離危險關係	Noelle Nelson 著 楊芷菱 翻譯	張老師文化／2002
親密暴力—多重身分與權力流動	潘淑滿 著	心理出版／2007
親密關係：通往靈魂之橋	Christopher Moon 著 余蕙玲、張德芬 翻譯	漫步文化／2014

## 四、 結語

「危險情人雖是傷害我的人，卻是最親密的愛人」，如此矛盾的心理，常是讓受害一方遲遲無法分離的原因。在這些年輕生命身旁的朋友、家人，以及您，是可以協助他們走出危險關係的最佳推手。不僅能夠預防學生陷入親密關係危機，也可避免學生成為危險情人。平日維持敏銳度、適時給予提醒、培養其覺察力、提供求助管道、鼓勵自助互助，不管是多隱微的行動，都是溫暖且有力的天使臂膀。

參考資料：

- 姚瓊桃(2013)。〈大專青年的約會暴力經驗與因應策略初探〉。《中華心理衛生期刊》，1期，1-31。
- 姚淑文、溫筱雯(2010)。《開心談戀愛理性談分手——親密關係暴力防治手冊》。內政部家庭暴力及性侵害防治委員會。
- 楊芷菱譯(2002)。《遠離危險關係》。張老師文化。