

**臺中市立文華高中輔導週報**

108.11.15發行

【升學資訊】

* 【109學年度大學繁星推薦、個人申請、考試分發】招生簡章已公告，請高三同學上網查詢參考!今年簡章與去年略有差異，建議同學多加比對，以了解各科系在檢定、篩選倍率的變化，以及審查資料的相關規定。【甄選入學請至大學甄選入學委員會🡪選擇繁星推薦或個人申請🡪校系分則查詢。考試分發請至考試分發委員會🡪校系分則查詢】
* 特殊選才:各校陸續公布特殊選才簡章，請高三學生主動掌握資訊，並且留意各校報名日期。詳細資料可至輔導處網頁或大學多元入學升學網--特殊選才招生專區查詢。

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

**心理師教你如何辨識危險情人，避免愛人愛到殺死人**

林俊成臨床心理師

愛情原本是件美好的事情，兩情相悅共同成長，應該是兩個個體朝向更好的地方邁步前進；不過近期許多社會事件，多出現情侶因感情糾粉，吵架鬧分手而情緒失控。又或出現愛人不成反而傷人，來個玉石俱焚，似乎宣告著我得不到的別人也別想得到。戀愛前，學會趨吉避凶，似乎成了一門必修的功課。

    或許因少子化與教養的關係，現在很多青少年可以很輕易獲得他們想要的東西，又或者付出極少的代價，即可獲得很大的酬賞回饋，例如考試考好，就可得到很棒的獎勵。但是，換成人際關係的經營，或者感情的經營，卻不是付出就一定會有結果，也不一定是努力追求，就一定會朝自己預期的方向發展。但偏偏許多時候，我們的人際或情緒智商似乎沒有預期中的發展成熟，讓我們以為已經跟對方說清楚了，但對方卻似乎認為只要持之以恆，終究會感動動方。殊不知在愛情裡單方面付出的勞動不等於對方會感動，而對方有感動也不代表對你心動。

**沒有感情要明確拒絕**

如果真的不喜歡對方，也覺得沒有發展的可能性，請務必明確的拒絕，然後不要再有任何形式的互動，更不要使用負向語言激勵對方。在心理學裡個體面對負向事件時，有一種處理壓力的防衛機轉稱為「反向作用（reaction formation）」，也就是情緒會以相反的方向來表現。也就原本很愛你，轉而變得很恨你，這是這兩種極端中擺盪。所以負向的言語，可能會激發這種機制而使得瘋狂追求者或恐怖情人由愛生恨。

    從行為心理學的角度，每一個回應對追求者來說，都是一種「增強」，即便你很明確地說不要再打擾了、不要再跟蹤我了、不要再用任何形式跟我聯絡了...但不可否認地是：這些都是一種「回應」。對於一個盲目的追求者，他很難正確解讀字面上的意義，而是會根據自己「想要」的結果進行揣測，例如當你字面上說不可能，但實際上的行為卻仍是和對方一來一往，仍就有言語或網路上的互動，對追求者而言就會解讀成：你還是有回應的，只要再堅持一下，說不定妳會改變心意。也因此讓整個過程沒完沒了，到最後彼此耗竭心力，所以如果要拒絕就明確拒絕後，不再多做回應，若是對方真的讓你感覺不舒服或者感覺被侵犯，則勇敢尋求身邊的資源協助。

**辨識危險情人與恐怖追求者**

危險情人或者恐怖追求者，通常不是一夕之間出現，通常會在日常生活中出現一些人格特質，不妨從細節處觀察有沒有下列特徵：

**1.緊迫盯人，佔有或控制慾強**

追求者想要控制另一方的時間、空間或人際互動，甚至會出現情緒勒索，在他們的世界裡容不下別人，希望每時每刻掌握對方的行蹤。

**2.情緒激烈轉變，衝動控制不佳**

遇到小事容易出現暴怒或者大吼大叫等非預期反應，強烈的情緒轉變讓人措手不及，但事過後又會哀求原諒，行為判若兩人，雖深切表達歉意，表示是一時衝動，但類似的事情不斷重複發生。

**3.忽略對方真正需求想法**

無論情人或被追求者提出什麼樣的要求，全都置之不理或刻意忽略，兩人關係似乎只能由掌控者決定，自己真正的想法無法被尊重。即便你表達出不舒服、不要再打擾了，但對方可能依然故我。

**4.缺乏自省，把自己過錯怪罪他人或環境**

對自己的錯誤行為缺乏自省，常歸咎於外在環境或人物；嚴重甚至出現病態性說謊，對自己的離譜行為總能有一套說詞來合理化。

**5.出現言語或行為暴力傾向**

說話時言語中出現髒話或羞辱性字眼，習慣施加言語暴力迫使對方屈服，當言語暴力沒達到預期效果，就使用行為暴力使對方屈就，甚至會帶有危險物品等。

    如果身邊的人有這些特徵，無論是追求者還是情人，想要保持距離或分手，得格外小心，因為他們容易施暴，使對話時容易因為誤解而發生意外。想要遠離恐怖追求者或情人，首先避免激怒對方，設法安撫情緒並想辦打從現場脫身。其次，要和對方逐步劃清界線，並且尋求親友或專業協助，以避免對方出現非理性的報復行動。