

♥ 近期活動訊息

1. **【113 學年度繁星/個申簡章開放查詢】** 113 學年度大學「繁星推薦」暨「申請入學」招生簡章已開放查詢! 請高三同學可自行至「大學甄選入學委員會」網站-點選 [校系分則] 進行查詢，了解目標科系今年在學測採計、倍率篩選的規定喔！
2. **【國立臺北藝術大學 - 單獨招生】**：簡章已公布，歡迎有興趣的同學請自行至北藝大網站瀏覽相關資訊，報名日期 112/11/13(一)至 11/22(三)。
3. **【高三特殊選才招生】**：各校特殊選才簡章近期陸續公布，請有意申請的高三同學詳見各大學招生網頁，或至「大學多元入學升學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱 (<https://nsdua.moe.edu.tw/#/>)。
4. **【高一二「情感」榮耀～談網路世代高中生的美麗與憂愁講座】**：11/17(五)辦理 14：00-16：00，地點：五樓演講廳，講師為王智誼諮商心理師，歡迎想了解網路的人際與愛情關係或社會心理學群有興趣的同學上輔導處網頁報名參加。
5. **【校系宣導】**：112/11/14(二)12：10-13：00 逢甲大學國際科技與管理學院，地點為 5 樓演講廳，尚有名額，歡迎同學現場報名，請同學把握機會、準時到場。

♥ 性平教育文章

當深愛變成殺害：恐怖情人，要的到底是什麼？

作者：海苔熊

先前發生的情殺案，不論是對「高材生」的刻板印象、「愛太快」的後遺症、或是情殺與暴力電玩的關聯，都引起廣泛的討論。但最讓人感到不解的是：如果對方是你最愛的人，為什麼你要傷害對方？如果放手能讓對方得到幸福，為什麼不願意離開，還要苦苦相逼？

以色列心理治療師 Ayala Malach Pines 可能會告訴你，有時候我們在親密關係裡要的並不是愛本身，而是「控制感」——尤其是在你得不到愛的時候。當一個人一、高度投入感情，二、卻被所愛的人背叛，就可能萌生殺機。

或許你會說「他雖然愛很深，但她並沒有背叛他另結新歡阿！這樣不是不符合條件二嗎？」我的想法是：對於被動分手者來說（被甩的人），最大的背叛並不是對方愛上了別人，而是在自己仍然相信、仍然希望可以一起走下去的時候，對方竟然已經「先」放棄了。自己明明還在努力、明明還在想辦法改變自己重建關係，為什麼對方早就已經，不再相信、不再回應了？

「如果你已經沒什麼可以損失，那麼唯一可以做的事情就是摧毀一切！」Pines 說。失去所愛所產生的無力感，會讓你想「做點什麼」挽回關係或改變現狀，但如果挽回是不可能的，這個「做點什麼」，很可能就變成憤怒、暴力或殺人（不論是殺情人，或是殺路人），藉由這樣，奪回一點控制感。

「唉由，不就是『既然我得不到，別人也別想』要的心態嗎？還有什麼好討論的？」朋

友北極熊說，冷淡地像是清晨的薄霧。但事實上，這個案子背後，還隱藏著兩個我們常常「想歪」的感情觀。

當你太愛一個人的時候，他就不會很愛你了？

「我真的非常愛她！全部感情都給她了，乾脆同歸於盡！」他說。我古時候說過的一句名言是：「能完整你的人，也能崩潰你！」。在愛裡我們常常希望付出與獲得的愛能夠平衡，但往往，愛情的世界並不公平——總是有一個人愛得比較多，一個人愛得比較少。

1984年一項調查指出，40%的女同性戀覺得自己在關係中的權力並不對等；十年後另一項針對413位異性戀的研究發現，39%的女性認為她們在關係裡面是投入比較多的那個（相對於21%的男性）；而且，不論男女，在關係裡面投入較多情感的人，往往也是權力較「小」的人。

換句話說，「當你太愛一個人的時候，他就不會很愛你了」這句話可能要做一點修正：並不是因為你太愛他，他才變得不愛你，而正是因為當你愛他愛到失去自己，你也失去了大部分在這段關係裡的權力。這樣不對等的關係，從來就離幸福很遠，離傷心很近，當付出與獲得不成對比，當愛與被愛不如預期，累積的不甘心就可能化成傷害的動力。

其實你該找的，並不是命中註定

「需要多麼大的緣分，才能真正相愛無悔一輩子啊？我想，至少需要修三千年，並不會是過分的要求。」他最後在臉書上說。在這裡我想問大家一個很久沒出現的無獎徵答：你覺得抱持著哪一種信念的情侶比較幸福？

(1) 我跟他是姻緣註定，天生一對

(2) 我們雖然並非完全適合，但可以一起克服困難

如果你之前讀過〈靈魂伴侶是個壞主意？〉這篇，或許就會明白，其實你該找的，並不是命中註定。事實上C. Raymond Knee 一系列的研究也發現，對感情抱持著「宿命論」(Destiny belief)的觀點，戀愛比較缺乏彈性，好的時候好到爽歪歪，壞的時候傷得痛該該。

Knee的研究發現，如果他相信彼此的關係是由宿命所決定，而不是可以透過時間來成長或改變的，那麼他在發生衝突或爭執時所產生的「敵意」(Hostility)是最高的。他們會想著：如果是三千年的緣份，為什麼禁不起一點風雨？為什麼最後還要留下我一個人？為什麼要一直已讀我？會不會，打從一開始我們就不適合？可是，我又這麼地愛他、在他身上花了這麼多的時間金錢（投入越多的人越難離開關係）、在香港日本都留下很多美好的回憶不是嗎？一定是哪裡出錯了！萬般矛盾之下「砍掉重練」就成了一種選擇。

如果有些愛還無法釋懷

幸好，並不是所有的人在失去所愛之後，都會痛下殺機。以「醋意情殺」來說，Pines 調查607個人如何處理吃醋時，只有1%的人說他們會用暴力解決。事實上，只有嚴重吃醋者的風險較大，Pines也引用了Paul Mullan另一項調查，98.1%的嚴重吃醋者會對伴

侶暴力相向（持刀或武器言詞恐嚇）不過只有 1% 的人真正砍下去，童年時曾有被拒絕、被拋棄過的傷痛，或是缺乏良好的「男性角色認同對象」（如自幼離婚，由母扶養），都可能與「想要奪回控制感」有關。

給主動分手者

但如果你真的想提分手，又怕對方是「恐怖情人」怎麼辦？在找資料的時候，覺得衛福部提供的這 5 招「安全的分手」很實用，整理在這裡提供給大家：



- (1) 擇：審慎選擇分手的時間地點，盡量挑公開場合（最危險的地方常常是自己或對方的住處，因為武器隨處可得）。
- (2) 告：要提分手時，告知他人談分手時的「人、事、時、地」等資訊，或者可以請人陪同。
- (3) 靜：盡量平靜地說出分手的原因（儘管他可能暫時不能接受，因為被甩最難的就是「接受」），盡量不要激怒對方。
- (4) 牽：分開以後盡量別跟對方有牽連，對被甩的人來說，最痛的凌遲不是人間蒸發，而是時回時不回，一下自心軟搭理，一下子又覺醒疏離。
- (5) 報：如果對方還是一直溝溝敵騷擾，必要時向警方報案為入自身安全。

給被動分手者

過去關於談分手調適的文章已經很多了，不過我想在這裡做一個回顧，一般來說，失去所愛最後能療傷止痛，不外乎——

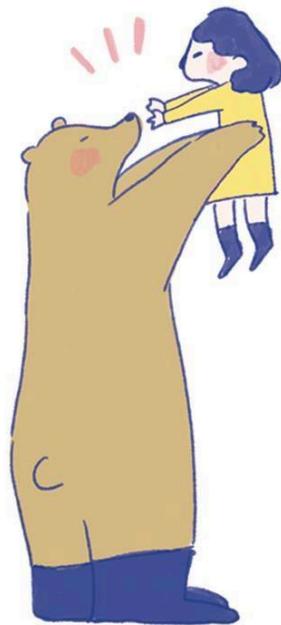
- (1) 看見不是只有自己這麼傷心，許多人也跟自己一樣，深深愛過也深深痛過。
- (2) 發現自己並不孤單，一路走來也都還有人陪伴。

(3) 不再一味責怪對方，了解到自己的痛，有一部分是源於過去的經驗，而不單是對方的離開。

或許有一天你會明白，自己的害怕並不僅是當前所失去的愛，對於感情的恐懼和防衛，並不只是他的已讀不回，而是那些曾經被拋棄、曾經的失去、曾經付出所有卻變得一無所有，歷時曠月的累積。

可是這些失去害怕與恐懼之所以會再來到你面前，是因為那些未曾完結的生命議題，依舊未竟。你可以選擇一刀劃破毀滅一切，一打啤酒配香蕉鬆餅，但這些方式並沒有讓你學會面對這些議題，你只是重複用「相對簡單」的方式來逃避一切，卻忽略了你獨一無二的生命，值得用更需要勇氣、更困難的方式來面對。

當你沒有機會再愛對方多一點的時候，或許真正該做的不是彼此傷害。而是轉過身來擁抱自己心裡，那個受傷的小孩。



Xinxinbear