

## ♥ 升學與活動訊息

- 一、國防學士班合計 9 所招生：臺大、清大、成大、政大、中央、中興、中正、中山、臺北大學，歡迎有興趣的同學上網查詢簡章。
- 二、1/24(一)09:30-12:00 輔導處於圖書館第一閱覽室辦理「學習歷程檔案攻略講座」，歡迎有興趣的高三同學上網報名參加。

## ♥ 性平教育文章

### 感情關係中苗頭不對...辨識恐怖情人的 7 大警訊

作者：康健網站編輯·出處 / Web only

立委高嘉瑜遭男友家暴震驚社會，她勇於現身說明，落淚還原遭施暴經過，她透露在飯店內被男方拉著頭髮拖行、暴打到嘴巴都是血，當時「覺得自己快死了」。事情發生後一開始覺得丟臉，不知道如何處理，也不敢告訴家人，呼籲有相同經歷的人一定要勇敢面對、向身邊的人求助。得知該男也曾對前女友恐嚇、暴力相向，高嘉瑜說：「希望我是最後一個受害者」。

高嘉瑜表示，交往兩三個月後就發現對方不對勁，「發現他很容易爆怒，情緒很容易失控」失控後就開始威脅恐嚇逼人下跪、道歉，照他要求的去做。她坦言不敢提分手，就是因為男方有隨時攜帶錄音筆側錄的習慣，「這是最可怕的地方。」

在一段感情關係中發現苗頭不對，該怎麼脫身？該怎麼說分手？恐怖情人有哪些徵兆？女性因分手而受到傷害，甚至致死的案例不是最近才有，婦女新知基金會早在「分手暴力調查報告」發現，台灣每個月平均有三起因分手而致死的案件，受害女性遠多於男性，高達八成。

分手暴力一直存在性別關係之間，輕則口頭威脅、摑掌毆打、拍裸照或錄影帶，重則性侵害或虐待，發揮到極致則是殺害致死。為什麼會這樣？是什麼原因讓一方行兇施暴、另一方能在事前辨認、防範於未然嗎？

### 暴力，在關係發展的三個月內有跡象

許多家庭暴力或分手暴力都有某些共通點，這些特性會在關係發展之初，通常是三個月之內會出現。比如說，愛情開始於旋風般激烈的追求，讓人毫無招架之力。因為過度瘋狂的追求與奉承討好，可能都潛藏危機，代表對方想不擇手段，快速達到目的，代表一方不尊重另一方的感受與隱私，在日後都可能成為施暴者。再如，交往沒多久，就對另一方提出許多要求或限制。像是不能和其他異性見面，什麼時候應該跟他通電話報備，把另一半當做是他的財產、所有物。

## 想分手，如何說再見？

「最好的方法是慢慢疏遠，而不是提分手，」也看過許多臨床案例的鐘素英建議。因為在口頭上提出分手，對他們就是最大的威脅與刺激，因他們已將另一半視為財產、附屬品，說什麼也不能分開。如果情況還惡化到要談判，無異是把自己推到最危險的情況。

此外，分手時也要懂得控制自己的言行情緒。一旦萌生去意，當然會顯得意興闌珊，提不起愛意，但別表現得太明顯，更別在他面前，和別人打情罵俏，讓他心生醋意，引發殺機。

談戀愛是學習智慧的過程，但怎麼「安全進、安全出」反而變成現在最重要的課題，向來天真浪漫、憧憬愛情的人，需要認清事實。以下 7 個危險愛情的警訊，你一定要提高警覺：

### 危險愛情的警訊 1：旋風般的激烈開端

愛情開始於瘋狂的追求，讓人毫無招架之力。但過度瘋狂的追求與奉承討好，可能都潛藏危機，代表對方想不擇手段，快速達到目的。代表一方不尊重另一方的隱私與感受，在日後可能會成為施虐者。

### 危險愛情的警訊 2：佔有欲強

一方想操控另一方的時間、空間、身體、穿著、居住環境、情緒和人際關係。在他們的世界中「只有我倆」，排除其他人事物的存在。操控者的需求得擺在第一位，而另一方的感受與自主性總是被忽略。

### 危險愛情的警訊 3：激烈的情緒轉變

強烈的情緒轉變常讓人措手不及，行為也有很大的變化，如原本好好的人，會突然大吼大叫或兇暴無理。雖然每個人都有情緒起伏的時候，但他們的反應與變化過於誇大，和正常人不相稱。

### 危險愛情的警訊 4：什麼事都怪罪別人

他會把所有的錯誤或自身的挫敗，都怪罪到別人身上，特別是另一半。他的感受與情緒最重要，不管怎麼樣，他都會讓自己的感受成為焦點，但是，他對於造成別人的痛苦卻漠不關心，這在關係發展的初期會愈來愈明顯。

### 危險愛情的警訊 5：言語暴力

貶抑、輕視、潑冷水、打擊另一半的弱點，在暴力關係的發展中，會先出現語言暴力，之後才是肢體攻擊。通常是施虐者缺乏安全感，他們不懂得用愛把人留在身旁，而是用破壞的方式控制另一半。

### 危險愛情的警訊 6：對別人的反應與需要冷漠

不在乎對方過得好不好，也對別人的痛苦無動於衷，缺乏同理心。會忽視或虐待小動物或小孩，也不在乎別人的財物，甚至會破壞，這些都代表他沒辦法尊重別人。

### 危險愛情的警訊 7：過去與現在曾發生暴力行為

要看到他未來會不會有家暴或分手暴力，就是看他過去或現在有沒有發生過，這是最準確的預測，但不幸地，很多受虐者不願承認對方的施虐現象，讓狀況惡化下去。踹人、丟東西、手足鬪牆、或將人逼到牆角，都是蛛絲馬跡與開端。