

## ◎ 公告訊息

1. **【諮商輔導 vs.心理系-科系經驗分享講座】**: 輔導處預計於 4/18(一)中午 12:10-13:00 於五樓演講廳辦理「諮商輔導 vs.心理系-科系經驗分享講座」，歡迎同學踴躍參加~
2. **【高一選班群家長說明會】**: 本校將於 4/28(四)晚上辦理高一選班群家長說明會，邀請函已發給各位同學，請同學務必交給家長簽名後繳回。本講座考量疫情需求將會錄製影片，於活動會後上網公告，方便家長線上瀏覽。
3. **【審查資料準備指引】**: 大學審查資料準備指引陸續更新，可至「輔導處網站/升學資訊/生涯規劃專區/審查資料準備指引」參閱，請欲報考之高三同學多加利用。
4. **【淡江大學外文學院申請入學甄試線上說明會】**: 該說明會將於 4/13(三)至 4/27(三)辦理，詳情請參閱輔導處最新消息。

## ◎ 家庭教育文章

### 他是恐怖情人嗎？心理師解析 3 大恐怖情人徵兆！

你遇過或聽過「恐怖情人」做過最可怕的事是什麼呢？

BY VIVI SU 與隼人

沒有人會想和「恐怖情人」交往，但若在交往後才發現對方是恐怖情人；控制慾極強，又或是會暴力相向，又該怎麼辦呢？BAZAAR 今天就要從諮商心理師隼人的《戒斷曖昧》一書中，分享辨識恐怖情人的 3 大技巧！

#### 什麼樣的人，忍心傷害心愛的人？

在漫長的人生旅途中，總會碰上、甚至愛上不同類型和不同性格的人，而其中有一種人是遇上時要特別小心的，就是「恐怖情人」。2018 年 3 月左右，台灣發生了一件令人不寒而慄的新聞：二十歲的香港大學生在台北殺害了二十一歲的女友，並棄屍在室外草地上。

兩人原本相約至台北過情人節，還留下了親密合影，怎樣也想不到，原本是情人的甜蜜旅行，最後卻成為青春人生的最後一程。也更難想像一個男生會這般冷血對自己心愛的女友痛下殺手，而他正是典型的「恐怖情人」。

#### 交往出現這些徵兆，就該放生

雖然不是所有恐怖情人都如上述故事極端，但若你在與對方的交往中，感受到身體上亦或是精神上的傷害，那對方有可能就是恐怖情人。以下將從心理學的角度，解析「恐怖情人」的特質：

#### 恐怖情人特質 1：強烈控制欲

強烈的控制慾，是「恐怖情人」最明顯亦最易辨識的特質了。

這類型的人除了自己會以你為生活中心，也同樣會要求你把他排在心中第一順位。基於女性或多或少會喜歡有點大男人主義的對象，在戀愛初期，你視這些控制行為是愛你的表現，也會愉快地遵從對方。但是，當相處時間久了，他對你的控制

範圍會愈擴愈大，甚至變得有點蠻橫無理，可是由於此時你已情根深種，往往也會選擇繼續隱忍下去。

### 恐怖情人特質 2：暴力後的甜蜜

另一項恐怖情人的特質，便是當你忍無可忍想提出分手時，他會用盡千方百計阻止你離開，當中最常見的，是以「**恐嚇要脅**」或「**暴力**」的方式來對待你。有的人甚至會以打罵的方式來阻擋你與他分手，但事後又可能像川劇變臉般，聲淚俱下地向你賠十萬個不是，再以甜言蜜語及裝作誠懇的態度令你心軟，希望挽回這段感情。

### 恐怖情人特質 3：擁有「同歸於盡」的決心

而恐怖情人最大的特質，就是每當出現紛爭時，他們會聽不進去對方的想法或話語，非常固執，甚至會透過各種手段來達到他們的目的。如果到最後連以死相逼都沒用時，便會出現與你同歸於盡的念頭，動起殺機來，這就是「愛你愛到殺死你」。

### 如何正確遠離恐怖情人？

若不幸與恐怖情人交往，該如何不激怒對方，和平分手呢？

在心理學上，多數的恐怖情人擁有「邊緣型人格」的特質，他們時常陷入極大的矛盾中，常常今天覺得你很好、很愛你，隔天這種愛又變成恨。他們既自大，同時亦自卑，對自己及愛情缺乏信心，所以經常懷疑另一半有外遇。基於他們的不信任心態，令他們更加想掌控一切，當想要的東西未能獲得滿足，就會立即失控、抓狂。他們通常無法意識到是自己的行為，迫使另一半做出分手的決定，永遠都把責任推到對方身上。

雖然在交往初期，你無法馬上辨識對方是否為「恐怖情人」，但日久見人心，終究會露出端倪。當你發現另一半有著以上的特徵時，先別急著與對方分手，因為急著分手只會打草驚蛇，弄巧成拙。你可以試著暫時與對方好好相處，從而一步一步地使彼此的感情冷卻下去。用這種溫水煮青蛙的分手方式，可以避免刺激對方，至少，不會落得面對危險的下場。

### 自己捨不得分手怎麼辦？

若發現身邊那位就是恐怖情人，卻又捨不得分手時怎麼辦呢？

在此，我希望你思考一下這個問題：「**你覺得談戀愛是為了什麼？**」我想是為了尋求幸福感和快樂。但當有一天，你發現在一段情感關係中，自己得不斷妥協，並違背自己的意願；又或是關係中的角色漸漸地變得不對等，自己在生活中步步退讓，卻從不覺得快樂，那請你盡早離場。因為這樣不對等的愛情有如癌細胞，將一步一步地腐蝕你生命中的一切，令你從此不再活得有光彩。

若不幸碰上這樣的「恐怖情人」，不如就認賠殺出，將你花在對方身上的心思，轉入追尋另一個能让你愛得輕鬆自在的人身上吧！