

♥ 近期活動訊息

1. **【112 學年度繁星/個申簡章開放查詢】**：繁星推薦與個人申請簡章已出爐，請高三同學可自行至「大學甄選入學委員會」網站查詢。
2. **【112 學年度大學招生名額簡要整理版】**：已更新於輔導處網頁(升學資訊>生涯規劃專區>大學招生名額)，同學可自行上網查詢。
3. **【高三大學學系探索量表說明會】**：預計將於 11 月 15 日(二)中午辦理，請報名同學準時至電腦教室二與會，相關說明資料將於會後請輔導股長轉傳。
4. **【同儕輔導 - 高一學弟妹招募】**：若高一同學想要學長姊協助、陪伴你度過課業及生活上的困擾，目前還有少數微笑星星的名額可以報名，歡迎把握機會，有意願者請洽詢輔導處家慧老師！若想更進一步認識微笑天使，歡迎瀏覽 IG 帳號: whsh_smile_angel

♥ 性平教育文章

他是恐怖情人嗎？解析 3 大恐怖情人徵兆！

作者：VIVI SU、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。基於女性或可能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！

文章摘自：

<https://www.harpersbazaar.com/tw/culture/theatreandbooks/g33802288/love-relationship-book-2020/>