

危險情人，小心！

導師能引導同學在修習愛情學分的這條路上，留意與慎防與危險情人或恐怖情人交往。導師亦能帶領正在與危險情人交往的同學自我覺察，學習如何向危險情人說再見，並且學會自我保護、免於受到傷害。

危險情人的特徵

大學生修習愛情這堂學分，原本該是一件快樂、幸福的事，然而，一旦同學交往的對象是危險情人或恐怖情人，甜蜜戀情的表象背後恐怕就會隱藏著許多戀愛危機。畢竟，戀愛剛開始的時候，同學可能會一時被愛沖昏了頭，盲目地跟著感覺走，很難用理智去意識到對方的異樣行為，這些潛藏的危險常被包裹在彩色的熱戀糖衣裡，而使同學失去警覺。導師能引導同學檢視兩性互動中的不舒服感受，讓同學明瞭，一味地包容或忽視，可能會使彼此的關係逐漸步入緊張、焦慮、恐怖的循環。然而，究竟危險情人有哪些危險的特徵或行為呢？以下 10 點提供參考：

1. 金錢觀揮霍且闊綽

他/她會在兩人一起用餐時搶著付帳嗎？他/她會常常送禮物，讓人有驚喜與溫馨的錯覺嗎？他/她會大男人/大女人地認為要包辦對方所有的花費嗎？例如：逛街買衣服、共同出遊等。危險情人的金錢、財務管理看似大方，大把鈔票砸在對方身上，一點兒也不遲疑，還會讓對方誤以為自己正沈浸在被狂愛的甜蜜裡。這樣的情人，一旦面臨分手，可能會產生「加倍奉還」的危機。當初危險情人心甘情願送給對方的名貴好禮，現在全都死不認帳，硬是要對方還債，形成難纏的金錢糾葛，這究竟該說是誰欠誰呢？

貼心提醒：建議同學先把彼此的關係界定在朋友的範圍，將觀察期拉長，最好在相約外出時能各付各的，且儘量避免接受貴重的禮物，這樣才不至於在雙方的金錢關係上失衡。此外，若對方再三堅持要幫忙付帳，同學可能要再多多觀察看看這樣的人是否在其他行為上符合危險情人的特徵呢？

2. 複製理想情人

他/她會一直表達他/她的期待和要求嗎？例如：要求你/妳要長髮披肩；期待你/妳溫柔順從；衣著打扮要按照他/她的喜好等。他/她會不斷碎唸你/妳的不是，例如：怎麼沒有表現出百依百順的樣子；為什麼沒有經過他/她的同意就自作主張改變行程之類的指責。他/她會要求你/妳學習或變成某人的特定模樣嗎？

其實，危險情人會要求對方為愛改變，硬是把對方塞進自己預先設定的殼子或模型中，形塑成自己心目中的理想伴侶，在迫使對方變得不像自己的情況下，對方也就逐漸地失去自我、失去快樂。

貼心提醒：戀愛中的委屈求全，或一昧地迎合對方的要求，讓自己完全符合對方的期待，只會讓真正的自我逐漸隱藏、消逝。建議同學檢視這樣不平等的愛情關係是自己真正想要的嗎？

3. 緊迫盯人的追蹤

他/她會監控你/妳的電話通話紀錄和干涉你/妳的交友情況嗎？他/她會查看你/妳的網路使用狀況嗎？例如：FB、IG、line 等？他/她會要求你/妳給他/她一把你/妳家的鑰匙嗎？他/她會要求你/妳隨時報告行蹤，讓你/妳覺得自己毫無隱私可言嗎？危險情人會認為掌控對方的一切是一件理所當然的事，甚至把這件事視為生活裡重要的工作或興趣。

貼心提醒：信任是兩性交往互動時的基礎，當雙方充滿了懷疑、猜忌、不信任感、不安全感時，同學可能要思索：這對感情的長久經營來說是好的嗎？或許在愛情剛來的時候，彼此相互黏膩的關係，可以視為愛意的表現，但日子一久，是否就會令人喘不過氣呢？同學要留意這種佔有慾、控制慾強的危險情人，這一類型的情人大多無法忍受任何分離，即使是短暫的一小時，而且危險情人會讓對方誤以為這就是強烈地愛的表現。同學應慎防掉入錯覺的危險陷阱中。

4. 誇張的戲劇式尋求挽回

他/她在盛怒或犯錯之後，會用誇張的戲劇性行為來求取你/妳的原諒嗎？例如：痛哭、下跪、裝可憐等。他/她在言語暴力或行為暴力之後，會不斷向你/妳懺悔，請求你/妳再給他/她一次機會，並且極盡所能地告訴你/妳有關他/她有多深愛著你/妳，還會承諾未來一定不會再犯相同的錯？可惜的是，犯錯後再求合、原諒後再犯錯……，這些事情會一直反覆地在生活中上演著。

貼心提醒：同學要提高警覺，一旦情人反覆發生犯錯後誇張尋求挽回的情況，就有可能是危險情人，同學要記得找熟識的師長或朋友商量，切忌再心軟復合，繼續墜入反覆循環的痛苦深淵。

5. 你/妳的生活只能有他/她

你/妳會覺得他/她期待你/妳的生活裡面只能有他/她的存在嗎？你/妳會覺得他/她一直在說你/妳朋友的壞話，讓你/妳的朋友從你/妳的生活世界中消失了嗎？你/妳是否察覺自己不僅在生活上孤立無援，甚至連經濟也被控制住了嗎？這樣的情人會希望你/妳的生活重心就是圍繞著他/她打轉，漸漸地，家人、朋友

和你/妳的距離愈來愈疏遠，而你/妳的生活也只剩下他/她。

貼心提醒：一旦孤立無援，你/妳就會喪失可以討論、商量的其他夥伴，漸漸地，你/妳可能會被他/她洗腦，失去了自我獨立的價值判斷。這樣的關係是危險的，因為孤立無援通常也等於求助無門。

6. 情緒不穩易失控

你/妳會覺得他/她的情緒不太穩定、性格不太成熟嗎？你/妳會認為他/她是一個言論偏激、舉止衝動的人嗎？你/妳會覺得他/她心情好的時候是一個好情人，但吵架或發生不如意的事情時，他/她就像是變了一個人，他/她可能會用摔東西、打小動物（寵物）、自殘，甚至對你/妳拳打腳踢等來發洩他/她的情緒，但等他情緒穩定之後，他/她又變回好情人的樣子？這樣的情人有反社會性格，而且他/她的情緒起伏大，內心矛盾且容易衝動，有時還會以死相逼，讓人感受到不安、惶恐及不知所措。

貼心提醒：情緒易失控的危險情人會讓人有伴君如伴虎的感覺，當同學發現情人有此傾向，尤其是已有暴力行為時，可能要謹慎考量循序漸進地分手。

7. 有成癮行為

你/妳有沒有觀察到他/她其實有酒精成癮（酗酒）的傾向呢？你/妳覺得他/她是否有毒癮或藥癮的困擾呢？你/妳覺得他/她是一個好賭成性且有賭癮的人嗎？你/妳有看到他/她對菸、檳榔的濫用或上癮行為嗎？這一類有藥、酒、毒、賭、菸、檳榔等習慣成癮的人，通常也都會有情緒不穩定的狀態，也常會在成癮行為後（例如：喝酒後、吸毒後、賭輸後……），產生情緒失控的情形。

貼心提醒：酗酒後的發酒瘋、吸毒後的神智不清等狀況，都會使危險情人的風險指數升高。建議同學在交往前就要多加觀察，亦可向友人多多打聽，避免自己不慎而誤與成癮者交往。

8. 有自傷、自殘習慣

你/妳覺得他/她常會傷害自己來威脅你/妳嗎？你/妳有發現他/她常用自傷或自殘的舉動，來宣洩他/她的不滿情緒嗎？這種有自殘習慣的人，不管是被激怒或情緒低落，或是他人的反應無法符合自己的要求時，就會用這種激烈的方式來排解自己的情緒壓力。

貼心提醒：有些同學可能會想：「他/她只是在自己身上劃了幾道小傷口，應該還好吧！」但是，千萬不能掉以輕心，因為這個在他/她身上的傷口，說不定有一天會變成是在你/妳身上的傷口。

9. 有言語或行為暴力

你/妳會感受到他/她是一個喜歡用暴力來解決問題的人嗎？你/妳有看過他/她虐待小動物嗎？你/妳有發現他/她常會用拳打腳踢的暴力方式來發洩情緒嗎？包括：破壞宿舍或家中物品、傷害你/妳……等。他/她是否常大聲地對你/妳咆哮、斥責、辱罵，有時還會對你/妳罵髒話、爆粗口呢？有言語、行為暴力的情人，通常伴隨著高自卑與低自尊的性格，藉由暴力來求取恐怖的平衡，這會讓人心生害怕，甚至會使人開始畏懼任何可以單獨與危險情人相處的時間或空間。

貼心提醒：隱忍對方的暴力行為，甚至過度期待對方有一天會改或有一天會變好，這些都不是自我保護的最佳方式。一旦發現自己的情人有暴力危險行為，建議同學應慎重考慮擬定分手的逐步計劃，以免未來釀成情殺的危機。

10. 威脅與恐嚇

當你/妳不順他/她的心、不如他/她的意，或你/妳想要冷靜一下或你/妳想要有自己獨處的時間或空間時，他/她會無時不刻地出現在你/妳生活的週遭，不論是用電話或親自出現的方式，他/她會威脅騷擾你/妳，讓你/妳心生恐懼嗎？每當你/妳提及分手，他/她就會用他/她手中握有的把柄來威脅你/妳嗎？例如：親密照、日記、私人傳訊等。很多人會因害怕把柄被危險情人公開，而選擇繼續委屈求全地在一起，這樣的情形只會讓自己一天比一天更痛苦。

貼心提醒：當雙方濃情蜜意的時候，請同學千萬不要一時被愛沖暈頭，讓對方留下任何親密的照片、影片或紀錄，應慎防未來分手時，這些檔案被危險情人留為把柄。

遠離危險情人

導師能引導目前仍未找到戀愛對象的同學，多方觀察、謹慎選擇；對於已與危險情人交往的同學，導師能提供他/她們學習如何安全分手的資訊。

交往前

同學在雙方彼此尚未確定戀情前，就要拉長兩人相互認識的時間，透過團體的互動，多方面地去瞭解這個人是否適合交往。雖然有時我們會為了在對方面前展露出自己最好的那一面而刻意隱藏某些缺點，但是，一旦時間久了，或者透過群體出遊來觀察他/她與朋友、家人的互動，就可以略知一二。若同學在觀察期就發現對方有某些特徵已符合危險情人的徵兆，就可以及時喊「卡」，否則，當

真正成為情侶之後才發覺對方是危險的恐怖情人，屆時想要分手就有更多的難題要面對了。

交往後

同學若在雙方交往後才驚覺對方是危險情人，千萬別慌，要沈著以對，用循序漸進、溫和堅定的方式，向對方提出分手的要求。以下循序漸進的分手方法，提供給想要跟危險情人說再見的同學參考。

1. 檢視對方的危險情人特徵

若同學已有警覺自己的戀愛對象是危險情人，且在檢視後的確發現對方有太多特徵符合危險情人的描述，此時不能再期望對方有一天會為你/妳而改變，一定要及時頓悟，被打、被羞辱、被控制、被威脅……等等，這些舉動，可能都不會是偶發性，趕快想方法喊「停」，才能讓自己離開恐怖的陰影。

2. 模擬演練分手的情境

同學若決定與危險情人談及分手，學校師長、親朋好友的支持網絡絕對是必不可少的。同學可以試著找人討論，沙盤推演整個分手的對白與情境，尋找最佳的分手策略。溫和而堅定的語氣，不卑不亢的態度，加上條理分明的溝通，同學可以試著在分手的過程中做好自我保護，讓自己不要再受到傷害。

3. 安全的人、事、時、地、物

無論分手的對象是否是危險情人，「安全」永遠是談判時的最大考量。有沒有好友可以陪同你/妳前往或從旁保護你/妳的安全呢？有沒有告訴重要他人（例如：父母、好友等）你/妳的分手計劃及相關的時間和地點呢？分手談判時，切忌再談論一些會激怒對方情緒的事情。時間的安排，白天當然會比晚上好。至於地點，慎防在密閉的小空間裡，最好是能選擇明亮、人多但不吵嘈的地點。若雙方已是同居狀態，最好能在一開始產生分手的念頭時，便開始一點一滴地把自己的物品搬離，免得分手後會因個人物品的歸還或搬移而糾纏不清。

4. 保持距離，以策安全

面對危險情人，分手後要學會保持距離，的確不是一件容易的事。危險情人之所以危險，其中之一的原因就是他/她會用盡一切方法，不管是自傷或自殘、威脅或恐嚇，下跪或裝可憐等，為的就是要跟你/妳復合。此時最重要的事就是

儘量維持三不：不要聯絡、不要落單、不要見面。

5. 尋求可靠資源協助

在危險情人長期的控制和恐嚇下，同學可能會以為自己已孤立無援，但事實不然。以下有力的管道提供同學參考：

(1) 導師

同學可向導師求援，導師在了解詳情後，必要時可將同學轉介至諮商暨健康中心。

(2) 諮商暨健康中心

諮康中心（文興樓 4 樓）有專業的心理師、社工師、醫師，可以陪伴且協助同學走過情傷、擺脫恐懼，找到遠離危險情人陰影的好方法。

(3) 性平通報

校內的性平通報窗口為學務處秘書，同學可直接撥校內分機 11201 或親自至文興樓 3 樓找學務處秘書進行通報。屆時會視同學的狀況啟動校內安全保護機制。

結語

導師能多加關懷同學的身心狀態，提醒同學要留意慎防與危險的恐怖情人交往。但同學若已經與危險情人交往，導師也能請同學及時尋求可靠的資源協助。讓我們一起幫助同學在安全、友善的校園環境中快樂地學習與成長。