



## 你的愛人有另一張臉？

### 案例分享

思芸的男友大部分的時候個性都很溫和，很少看到他對外人發脾氣，直到某天男友開車來接思芸下班，看到她和一個男同事有說有笑走出公司，突然衝下車在思芸和同事面前大吼大叫，然後用手捶牆捶得滿手是血，還好有路人幫忙打 119。因為這件事，思芸受到很大驚嚇，決定跟男友分手，但對方情緒反彈很大，之後又苦苦哀求說他從來沒有想要傷害過她。思芸有些不知所措，不確定自己這樣做算不算反應過度？也不知男友是不是就是所謂的「危險情人」？

國內近年來平均每個月至少都有一件情殺致死案件，因不願、不滿分手或懷疑有第三者而發生親密暴力的案件更不計其數。雖時有所聞，還是有許多人忽略重要徵兆，一方面是因為大部分的危險情人或有暴力傾向的伴侶不易輕易辨識，在不熟的人面前常是個好好先生或好好小姐，通常要深入交往後，才看得到他們暴躁、失控的一面；一方面也因為他們的愛比一般人更強烈、瘋狂，易讓人不知不覺掉入其桃色陷阱。

危險情人的潛在特質包括低自尊、情緒不穩、過於要求伴侶配合、控制欲望強烈、有暴力傾向、較缺乏同理心、特別會甜言蜜語、人際關係不佳、與家人關係不睦、冷漠、易生氣、衝動。但並非有多項前述特質的人，都一定是危險情人或恐怖伴侶，以下整理出其中最明顯的三個特質，提供同仁們留意和辨別：

### 辨識一· 控制欲強，以愛情為重心

追求強烈愛情的人往往是遇上恐怖情人的高危險群，如果自己容易被迫切需要你、傾慕你的人吸引，且本身極需要被高度關注和嚮往非常黏密的關

係，恐怕更要謹慎小心。許多危險情人的朋友不多，與父母感情不太好，因此陪伴、關照親密愛人的時間也較多，因以愛情為生活重心，情緒好的時候非常體貼，但如果突然找不到你，或是你不如先前那樣順從、聽話，可能就會大發脾氣。為了避免日後深陷對方以愛為名的操控或壓迫，最好在進一步交往前就多留意對方的佔有欲是否過強，有時在還是普通朋友就可見端倪，便要提高警覺，提醒自己那可能是毒蘋果，盡量維持君子之交。

### 辨識二· 情緒不穩定，極度缺乏安全感

每個人多多少少都有些一觸即發的「地雷區」，心理學家稱之為「情緒按鈕」，危險情人的「情緒按鈕」更脆弱、更敏感。容易突然抓狂或情緒失控，除了本身較神經質的特質或受某些生理因素影響，常與其家庭背景和過去受傷經驗有關，也可能因為長期個性壓抑、不太懂得紓壓，所以一受刺激，反應便很強烈。如果發現戀人或伴侶的爆點很低、一吵架就口出惡言或搞失蹤，就要特別注意了。若願意面對自己的問題，可透過心理諮詢學習提升情商，作自己情緒的主人。

### 辨識三· 較缺乏同理心，有暴力傾向

「暴力」常是因為害怕自己的權力被剝奪或受到威脅，而以暴力手段來鞏固自己的角色地位。典型的恐怖情人，一旦對方不配合自己的要求就暴怒，一提分手就口出威脅要傷人或自殺，萬一遇到這激烈反應，大部分的人都會報警，但現在親密暴力的形式愈來愈複雜，過度緊迫盯人、言語詛咒或行動控制也算；雙方意見不合或有衝突時，他或許不會動手動腳，卻以非常冷漠、冷嘲熱諷或不實指控等精神暴力的行為，打擊、傷害伴侶使其孤立無援，有學者稱之為「冷暴力」。以前面的例子來說，思芸的害怕和擔心並不算反應過度，雖然目前男方還沒有以暴力傷害過女方，可能過去也不曾對其他人施暴或施虐，可是其占有慾超強又容易失控，卻是親密暴力的危險因子。

在許多相關案例中，經常會見到「緊張—施暴—甜蜜」的循環，也就是在肢體或精神暴力之後，對方又柔情似水，拚命送禮物、講好聽的話來尋求原諒。如果已不只一次出現這樣的循環，便是不能忽略的警訊，對方可能有嚴重的情緒困擾或失落經驗，遇到較大刺激或焦慮，可能失控做出更暴力或傷害對方名譽的行為。除了騷擾、恐嚇、跟蹤，男性亦常以公開親密照或影片威脅，女性則以哭鬧不休或搞失蹤、不吃不喝、自殘來綁架對方情感。

最後仍要再次強調：「放話威脅」、「想全面控制伴侶」和「較自我中心缺乏同理心」等等，雖是辨識危險情人的重要指標，程度上還是有輕重之別；許多人遇到特定的壓力刺激時也許會情緒不穩，但不一定都會出現暴力、傷害行為。真正的危險情人個性行為較極端、衝動，若遇到只是吵架時比較容易情緒激動的「爆點低情人」，或雖有上述行為但發生頻率極少、情況較輕微的「類危險情人」，除了選擇閃人、轉身告退外，對方有心改變，並願意接受心理諮詢協助，還是可以考慮再給對方機會。陪他一起接受專業協助，更深入探索、面對內在的安全感與自我議題，學習正向的人際互動模式和情緒調節，是比馬上選擇直接放棄對方或逃之夭夭更積極處理感情問題的作法。

### 漸進式分手，安全脫離危險情人

「危險情人」往往有低自尊的問題，害怕被拋棄、不知如何處理焦慮，與這樣的人分手最好不要太過直接，方式上最好採取漸進、和緩的方式給對方一些時間，慢慢讓他淡出你的生活圈。此外，最好不要在對方情緒激動或很低潮時提出分手，更不能以言語挑釁，因為在他的暴怒背後是深沈的痛苦和脆弱，無法接受感情失敗，容易有「自己得不到，別人也別想得到」的想法，因此覺得毀掉背叛者也並不可惜，即使毀了你也是你咎由自取。如果已意識到理性溝通分手行不通，也有專家建議，索性連分手也不提，直接消失或提完便斷絕一切聯絡方式(比如出國一陣子)，但這個作法得在分手前先找好新的住處、準備換新的手機號碼、新的工作，提了分手後便讓對方找不到，若是他或可能在消失期間去騷擾你的家人、好友，就不是最好的方法。

遇過不少案例，剛開始因為不想讓家人、好友擔心而選擇自己處理，結果愈處理愈糟，對方的騷擾和威脅更變本加厲。如果發現對方的行徑愈來愈有攻擊性、威脅性，已造成極大身心壓力，又不知如何脫身，別再為了面子而逞強，請趕緊求助尋求奧援。或是自認不擅處理分手議題、有情緒控管問題、不知如何排解情感挫折，均可利用 EAP 管道，與心理顧問談一談。同時，你也可以利用員工身心關懷平台的三種自我測量來自覺察，以利發覺自身壓力狀況。

**自我探索評量-員工身心關懷網址**

<http://df.ffceap.com.tw/taoyuantraining/>



**We Care about U**  
—— 桃園市政府員工協助方案 ——

免付費諮詢專線：080-002-7858  
E-mail：service@ffceap.com.tw  
個別諮詢：每年度同一議題以5次諮詢為原則

我可以諮詢哪些議題？

- 心理諮詢：生涯工作、情緒調適、家庭婚姻
- 法律諮詢：車禍案件、買賣糾紛、婚姻權益
- 理財諮詢：保險規劃、財務規劃、贈與諮詢
- 健康諮詢：健檢諮詢、醫療長照、疾病諮詢
- 管理諮詢：人員管理、團隊帶領、轉介諮詢

DOUBLE F 鉅微管理顧問股份有限公司  
Focus & Forecast Consultant Company

員工協助方案宣導說明會(詳參 EAP 專區)	
日期	辦理地點
3月14日	八德區公所
3月16日	平鎮區公所
3月20日	大溪區公所
3月23日	蘆竹區公所
3月28日	中壢區公所
3月29日	中壢區公所
3月29日	本府公務人力發展中心(2場)
3月30日	本府13樓公訓中心(3場)
4月18日	桃園區公所
4月18日	蘆竹區公所
4月20日	桃園區公所
4月20日	八德區公所

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

EAP 聯絡電話：080-002-7858 Email:service@ffceap.com.tw EAP 專區: <https://goo.gl/SARgF0>

重要提醒:EAP 文章僅為資訊之分享，旨在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。