

主題：情感教育

耕心

發行人 蔡孟峰
 策劃 國立中興大學附屬
 臺中高級農業職業學校輔導處
 編輯 鄭淑君 胡雅各 李孟真 劉禹婕 王原志
 許惠然 劉乙霖 林珮圻
 校址 臺中市臺中路283號 TEL: 04-22810010
 網址 http://www.tcavs.tc.edu.tw/



談感情世界

校長 蔡孟峰



近幾年來，打開電視機，翻開報紙，映入眼簾的充斥著各式各樣的負面社會新聞，有情殺、自殺、隨機砍人等駭人聽聞事件，日前甚至還有逆子駕車撞死父親的不幸事件發生。真的不禁要問我們的社會到底怎麼了？人心向下沉淪的速度似乎與日俱增，不少人的情感是處於極度失衡的狀態，像一顆顆不定時的未爆彈潛藏在各個陰暗角落，隨時可能引爆，造成人心的恐慌。校長目睹此亂象，真的十分憂心！很明顯的，我們的生命教育與道德教育需再多下功夫，從政府、社會、學校，到家庭，要形成一個相互扶持的連結關係，而其中又以家庭為根基。

深入剖析這些問題的基本面，是生命個體未了解存在的價值，而以個人的需求為主，缺少理性的思辨能力，情緒管控又差，因而做出憾事，他們讓理智睡著了。事實上，早在西元300多年前的希臘哲學家亞里斯多德便主張「人是理性的動物」，他提出了一個有等級的宇宙觀，他分別說明植物、動物、人的存在狀態，他認為植物具有營養、繁殖的靈魂；但比起植物，動物又多了感覺和運動的靈魂；比動物高一等的是人類，多了一種理性的能力，所以他說「人是理性的動物」。亞里斯多德認為在大自然的動物界中，人是一種特殊的存有，即會運用理智，同時又有著動物的本能。同一時期，東方的戰國時代孟子主張：人皆有「仁義禮智」四善端，此人之所以為萬物之靈的可貴處，當好好發揚光大。可見人既是感情的動物，又是理性的動物，當兩者兼之。感情太過，叫濫情；太少，叫冷酷。過與不及皆非所宜。如何取得平衡，追求和諧快樂的幸福人生，相信是每個人一生的想望，是我們每個人這輩子該修得的學分。

在此，我想藉這個機會，跟附農的孩子們談一談高中生該有的愛情觀、生命觀與正確的價值觀，用開

朗樂觀的態度迎接生命中的各項挑戰。前教育部吳清基部長在天下雜誌第435期提及：「我會關心生命教育，是因為我出身三級貧戶家庭，過程雖然艱辛，但有老師關心，讓我當班長學會為別人服務，有更多成長機會，貧窮孩子唯有透過教育才可向上流動，對生命成長歷程和意義的思考洗鍊許多，也因此造成我日後每天用感恩的心面對生命，從不會憂愁、生氣，堅持面向陽光把陰影拋在身後。生命教育的邊際價值我認為唯有從生命教育中，養成正確的人我和人他的關係，孩子才擁有真正具競爭力的軟實力。」前部長並更進一步說明「現在的大環境雖然不那麼好，但也有人可以逆轉勝，A Q（挫折復原力）、E Q（情緒管理）、M Q（品格）都很重要，我希望台灣教育養出來的未來世代，既有A Q挫折復原力，也具有E Q懂得情緒管理，更有M Q道德修養，這樣的人才才有競爭力，畢竟環境再壞，未來要掌握在自己手中」。

有了以上的認知，我們再來談談感情的種類。一般，我們把感情粗略分為親情，友情，愛情三種。親情來自天生，血濃於水，難以割捨；愛情來自緣分，是情投意合，兩情相悅；友情亦來自緣分，是相知相惜，肝膽相照。大多數人多須擁有這三種情感的經歷，但該如何經營保暖持久，就是一門學問。尤其現在進入青春期的你們，少女喜「情竇初開」，少男憂「維特煩惱」，會開始注意異性，對異性產生好感。異性相吸，兩性交往，本是自然美好之事，但如何正確交往，不致因談感情而耽誤學業，甚至引發親子關係失和，則是你們該從中學學習成長的，也是由青澀而日趨成熟的重要歷程。

而近年來發生的各重大社會事件都有值得我們省思之處，尤其情殺事件層出不窮。這是因為這些人談感情非常執著，佔有慾過強，不順意時，便情緒失控，失去理智，甚至發生慘絕人寰的情殺事件。這些恐怖情人喪心病狂，在感情世界裡，一遇挫折，便欲置對方於死地，或玉石俱焚。所以談感情也要慎選對象，勿被愛情沖昏頭，而蒙蔽了雙眼，看不清對方的真面目。身為高中生的你們，知聞這樣的不幸事件，也當有所省思體悟，自我成長，建立正確的愛情觀，勿讓感情凌駕理智，而衝動做出遺憾終身之事，要懂得理性溝通，尊重包容對方，若覺得雙方不適合，無

法再走下去時，也要懂得放手，而最成熟大器的是：給對方祝福。近代知名女作家張愛玲曾說過：「因為愛過，所以慈悲；因為懂得，所以寬容。」

高中階段是學習愛人與被愛的關鍵時期，被愛容易，愛人難，不少青少年很早就有與異性接觸交往的機會，但對身心尚未健全，愛情觀也還未成熟的青少年而言，往往弊多於利。尤其現在資訊科技發達，網路世界充滿誘惑，感情的詐騙手法詭譎多變，稍一不慎，很容易就掉入對方設下的陷阱，千萬要小心，不要飛蛾撲火，自投羅網。

若真的正在戀愛中，也要懂得愛自己愛對方，尊重自己也尊重對方，注意男女之間該有的身體界線，約制情欲與衝動，因為「真愛是值得等待」。法國文豪大仲馬曾說：「與一個值得你愛的女子在婚前發生肉體關係，你便損害了她。如果她不是值得你愛的，你便損害了自己。」言之精闢有理，若愛情只是在追求肉體片刻的歡愉，那就不叫愛情，那叫動物性的生理需求。

台灣目前社會風氣開放，大家對性的態度越來越鬆綁，時下不少年輕人作風大膽，在這樣的歪風助長下，再加上青少年對性的認知往往不足，有很多認識不到幾天便偷嘗禁果，發生性行為，因此產生許多社會問題。根據統計，前幾年台灣每年有上萬名未滿十八歲的少女墮胎，而內政部最新統計資料顯示，去年台灣地區15至19歲未成年少女生育率為千分之11，約有8,755位少女未婚生育。而根據台北市立婦幼醫院院長江千代估計，每5位懷孕的青少女，只有一人會生下小孩，其他80%的青少女都選擇墮胎；推算起來，未成年少女未婚懷孕人數已近三萬，飆升的速度令人咋舌，實在是太叫人吃驚震撼的數字！

佛曰：「不可殺生。」以宗教觀點來看，殺生是極大罪惡！而以生物繁衍的觀點來看，當卵子與精子結合，著床在子宮內，便是一個新生命的開始，沒有人可以扼殺他的生存權。校長在此，提醒你們兩性交往時，應有健康的價值觀、愛情觀、生命觀，並祝福你們在感情的世界裡，能找到對的人，彼此相愛，尊重與包容，擁有和諧快樂的幸福人生！同時也不要忘記至親家人與身旁好友，人生的面向因這三者而豐富多姿！

友情的日常

輔導教師 李孟真



青少年非常重視朋友，心理支持的重心從家庭漸漸擴展至同儕。因此，學會如何開始、如何選擇、如何維持一段友誼，或是面對與解決和朋友間的衝突與困難，乃至反觀自己的優點、不足、個性、價值觀等等，是生活中非常重要的課題，對於友情的渴盼與重視不因時代不同而有所差異。

不同年代的青少年交友圈則呈現相當不一樣的風貌。從生活中接觸的玩伴與同學，到互相通信的筆友，網路普及後則更有交友網站、社群網站、粉絲專頁等，當智慧型手機成為生活中不可或缺的媒介時，更有交友APP讓你輕鬆搖一搖或點選幾個選項就可以有一大堆陌生帳號隨你決定要不要認識看看。這些帳號的擁有者可能不會在你的日常生活中出現，第一印象也可能建立在各式各樣的美照，螢幕中顯示的個人基本資料也很難讓你深入了解對方。

這些工具看似擴大了青少年的交友圈，豐富了各種資訊的來源。然而，現在慢慢有反思的聲音出現。一群朋友約見面吃飯但無法專心和坐在你身邊的人互動，而

是忙著拍照打卡上傳等讚回覆留言，這樣到底約出來吃飯的目的是什麼呢？

最近上映的日本動畫電影「聲之形」探討的主題之一就是友情。失聰的西宮硝子小六時轉學到石田將也的班上，將也做出許多傷害西宮的行為，其他同學選擇旁觀，最後西宮嚴重受傷轉學，將也遭到班上同學排擠。國中的將也因為小六的行為被傳聞而無法交到任何朋友，高一的他已經無法正眼看人，也會閃避其他人的聲音。他跑去找西宮，想藉由還給她小學時期的筆談本表達對自己當時傷害了西宮感到非常抱歉。西宮的第一個表達竟然是「我們做朋友吧」，因而讓將也放棄結束生命的想法，還慢慢的聯絡上了小學同學。這些同學看起來都有了新的生活，彼此之間的裂痕似乎漸漸修復。但一場在橋上的衝突被將也一一戳破了每個人的偽裝和保護，看似修補中的友情瞬間打回原形。然而大家都不知道的是西宮其實也在計畫結束生命。當將也發現不對干鈞一髮救回西宮，結果自己重傷的時候，所有人才開始認真思考過去的自己到底做了什麼？因為不敢面對自己的害怕與脆弱付出了什麼代價？這五年來真的成長了嗎？還是依舊背著不堪的回憶與自責掩飾太平的生活著？到底做朋友是怎麼一回事？他們彼此真正了解對方了嗎？認真聽過對方想要表達的心聲了嗎？

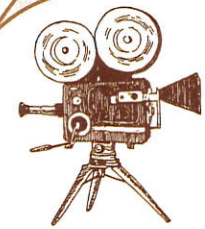
即將進入畢業季，要告別過往，邁向新的階段。除了畢業證書代表學業學習成果，和朋友的關係是不是也可以好好地整理、思考，日後回憶起來不留遺憾。



和解 不只需要愛

作者 / 黃啓菱

編輯自：天下雜誌網站未來Family版
<https://gfamily.cwgv.com.tw/content/index/6373>
 發表日期：2017-01-01 (本文由黃惠偵口述、黃啓菱採訪整理)



我6歲開始做牽亡(註：一種民俗喪葬陣頭，同時具有招魂、超渡的法事形式，也有慰靈娛人及教化功能的民間小戲)，小學三年級輟學，爸爸酗酒、家暴，媽媽忙工作、交女友，家裡總是只有我和妹妹，那時覺得人生好苦，長大想出家當尼姑。後來聽說，出家也要錢、廟裡還有分派系，真讓人絕望，人生好像已經沒有任何可能了。媽媽20歲生我，不久後又生妹妹，原本她去工作時會交給保母帶，但太花錢了，她就將我們帶著、一起去出陣頭；工作結束後，她再把我跟我妹留在家裡，自己出去，回家後就躺在床上看電視，跟我們沒有什麼互動。雖然覺得寂寞，但也不敢請媽媽多陪我，一方面習慣了這種不互動的互動，一方面也覺得媽媽為了這個家，已經很辛苦。我小時候就懂事到可怕，覺得凡事要忍耐。我還在學時，也會去同學家玩，發現別人的媽媽都在家，會煮飯、切水果，而且課本裡面畫的媽媽都在家裡做早餐、灑掃，慢慢才覺得，我媽好像不一樣。我爸呢？他也總是不在家。他是油漆工，只要領到錢，就去打牌，輸光了再去工作。喝醉酒、打老婆，是我認知的父親形象，就像妖怪。我跟我妹都討厭他，很少叫他爸爸，雖然他沒有打我，但我總覺得自己不能保護媽媽，常常想：「如果家裡沒有爸爸那有多好啊！」

發現媽媽是同志

那是1989年，我印象很深刻，因為發生了天安門事件，我在電視上看到坦克車開往人民，覺得好不可思議。正是在此刻，我聽到兩個長輩在聊天，指著我說：「她媽是同志，喜歡女生，變態，不正常。」我早就知道媽媽會交女朋友，我們還沒離家時，她就會帶女朋友回家過夜，逃出家之後，也都一直有女朋友跟我們同住，還蠻自然的。只是，語言的力量好巨大，別人的一句話，就改變了我跟媽媽的關係，我第一次意識到，原來她喜歡女生，是不對的事情。我回家之後，一直打量媽媽，眼前這個跟我生活了11年的人，有人說她是變態，我想看看她到底哪裡變態，但我看不出所以然，只覺得她是我熟悉、我愛、我重要的人。那畢竟是90年代末期啊！跟同志相關的訊息，都是負面的，全都在印證那位長輩講的話，我媽好像真的不正常。我很掙扎，我愛我媽，也需要她，但所有訊息都在說

「她不對、她不正常」，那我是「不正常的人生小孩」，如果我不反對她，我就跟她一樣不正常囉？我很痛苦，根本搞不清楚所以然，只覺得我必須要站在我媽對面、跟她對立，才能讓我是正常的。

想學拍片，因為想要有詮釋權

這樣子的煎熬，一直到我20歲之後，才有些轉變。1998年，我還在牽亡，楊力州導演來拍我們，我第一次認識紀錄片，我看到了陳俊志導演拍的《美麗少年》，我好驚訝喔，原來同志可以這樣被述說，於是，我有了想說故事的念頭，我也想要有一台攝影機，來告訴大家我們到底是怎麼樣的人。我身上有太多標籤了，媽媽是同志，我小時候失學，又在做牽亡——你幾乎不知道要怎麼跟別人說明這是什麼工作；新聞都說，那些失學的中輟生，在做陣頭的，都是問題少年，都會飆車、吸毒、拿開山刀去砍人，有時會想，為什麼這些人都不認識我們，但都這樣形容我們。

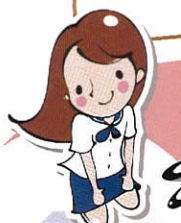
拍紀錄片才開始了解媽媽

我34歲時生小孩，身分轉換後，才發現，我黃惠偵不是一生下來就是媽媽，我已經活了30幾年，不會因為今天生產了，就突然變成無敵女超人。媽媽也是有侷限的，過往我那些對媽媽角色的想像與期待，實在太天真。原來我過去一直在期待我媽媽成為她不是的人。我媽身體不好，每天都要吃好多藥，曾經兩次小中風，有一次還差點要做心導管手術，我真怕到她過世前，我都還沒有處理好跟她的關係。因為拍片，我才知道她小時候看到人會很害怕，不知道要怎麼互動，逢年過節、有親戚來時，她都會躲到樹上。現在她很幽默、很有趣，擅長跟朋友講垃圾話，但她沒辦法講心裡的感受，她的不表達，其實是不知如何去梳理過往。她因為跟女友吵架，才各自賭氣結婚，結果兩人都嫁得很慘。她對被家暴這件事情覺得丟臉，至今難以啟齒。她說，曾想找殺手殺我爸，但不知去哪找，而且也沒錢。她在帶我們逃出來之後，又陸續搬過30幾次家，怕被找到，直到爸爸自殺。最後一場訪問，我問她，知不知道爸爸會叫我摸他、為什麼讓我跟爸爸睡同房。這件事一直卡著我。我假設她知道。我當媽媽後，就連小孩學走路跌倒，我都會很自責，我想要告訴她：我知道你很辛苦，我沒有怪你這件事情。我不希望她一輩子帶著這份自責，後來拍攝素材剪成了《日常對話》。

沒有任何關係是「理所當然」

慢慢我學習去理解，天底下沒有哪一種關係是理所當然的，沒有「一定要愛」，其實是有許多現實條件的。把你自己置換成她，你會怎麼做呢？所謂和解，不是單純的感性、也不是單純的理性，而是在理性理解後，再去梳理感覺與愛。我跟我媽經歷的，未來還可能有人再經歷，把我們的故事講出來，可能對別人會有幫助。雖然經歷的苦難多於安樂，但我之所以是今天的我，就是那些過去好的、不好的事情加總累積成我。我還是感謝媽媽，如果不是她，我不會有機會來到世界上，如果人生一路都很順利，我不會理解他人的苦，這是作為人很重要的事情。

(本文已獲得《天下雜誌》同意轉載刊登。)



祝福學長姐/同學



進農一甲 徐玉姿
 鳳凰花開的時節，將是你我離別之日；夕陽落下，明月升起，是我們天天邂逅的時間點。雖然相處時間不長，但仍能感受到你們的關心。分離，不是永遠，有朝一日一定會再相見！誠摯的心，祝福將展翅高飛的你們，畢業快樂！

觀務一 林沂靜
 學長姐們祝妳/你們可以考上自己理想的學校，"怕吃苦，吃苦一陣子；但不吃苦，吃苦一輩子"所以加油！堅持就是勝利，放棄只是退後。相信自己，一切都有可能！加油

孟萱學妹
 T0松齡學姐：我最親愛的直系，和你的感情一直都很好，也很開心可以認識你~?還那麼照顧我，統測加油?考上理想學校?棒棒噠?

進觀一甲 王虹蘊
 知了唱響了驕歌，熱情綻放了鳳凰花，依依離情訴不盡...
 學長姐們，請把離別化作成長的喜悅，藍天綠地交織的前景，正等著你們帶著興大附農三年的淬煉與自身的潛能，共展鵬翼，翱翔天際！
 當踏出校門的那一刻，請笑著接受我們最深切、最真情的祝福！

幼保一 包子
 T0幼三舒婷學姊：
 跟妳聊天相處機會沒有很多，但還是很開心認識妳，還是我的直系，祝妳統測加油~妳可以考到妳想要的大學~

園三甲 湯佩馨
 T0園三甲黃雯歆學姊：
 謝謝學姊讓我這麼喜歡古箏，謝謝學姊每次的加工食品都算上我一份，謝謝學姊的照顧與耐心，雖然你不是我的直屬，但卻比直屬還親，希望你能夠考上理想大學，不要忘記我喇，fighting

進農一甲 張麗英
 生命如樂章需要自己箋註，踏出你們自己人生的方向，必能譜出美好的樂曲。祝福學長姐們，無論你們在學識上或者事業上都能更上一層樓，邁向璀璨的人生。

觀一甲 李育七
 T0觀三甲袖珍包學姊：
 對我來說你就像姐姐，雖然你很愛腹黑我，但也很關心我就是了啦哈哈，你是全世界最棒的直系，統測加油！

土三甲 張博翔
 T0烘焙三甲李諭璇：
 既然選擇跨考，那就要更努力充實自己！備考的日子已經不多了，希望你能朝目標大學大步邁進！

進餐三甲
 祝進餐三甲同學畢業以後，都能找到自己想要的目標，創造自己想要的生活。在這三年我發現，我們班的同學最棒！最善良！願大家都能快樂生活在每個角落

園技二甲 張蕙貞
 T0園技三甲謝心茹：
 很幸運能當你的直系學妹，不管是任何問題都能幫我解答，就像百科全書，之後你畢業了，不要忘記回來看看我哦！

T0畜保三君雯學姊：
 謝謝你在新生訓練的時候很認真的帶領我們班，雖然大家都還不熟然後又很淡定，不過還是能感受到你的用心？希望你能考上你喜歡的學校

品一乙 全體同學
 高三學長姐們，一定要努力奮戰到最後一刻，裝上成功的翅膀放手一搏吧！加油。

園三乙 范曼綸
 T0高三所有同學：
 青春是什麼？青春是希望。青春需要什麼？青春需要把握。無悔的青春，完美的答卷，回想過去，認真把握，做好該做的每一件事，至少"這"也是對我們生命的一種交代。將青春握在手中，將希望銘記心頭，帶著希望與夢想，去追求，去奮鬥，去創造青春的輝煌。

T0畜保三舜誠學長：
 你真的超狂的感覺只要是動物的知識你都通，問你什麼你都有辦法回答出來，祝你統測的時候也可以狂~到爆，考到你喜歡的學校，繼續狂！

T0親愛的餐三乙：
 一生有一次這麼好的相遇，與你們一同經歷了種種，相信大家都上到自己的夢想。

情感教育徵文學生佳作

· 畜保三甲 廖秉詮

「呷啦，呷啦，驚啥？」（台語），這是外公最常對我說的一句話。

母親的娘家在彰化，由於距離和交通不便，一年只有兩、三次的機會回去看外公外婆。外公跟民國早期的台灣人一樣，雖然只有國小畢業，卻靠著開計程車，撐起一家的經濟；外公卻跟傳統的男人不一樣，他的廚藝是全家最好的。每次回彰化，外公總是燒了一桌子好菜，令我口水直流。

在我國小那段時光，由於台語不好，不知道要聊甚麼，只好「埋頭苦吃」，偶爾跟外公對到眼，他就會用台語喊一句：「呷啦，呷啦，驚啥？」要回家時，外公會堅持開計程車載我們回去，平常都吹自然風的他，會為了我們開冷氣—而且是開到最強。這時媽媽總會說：「厚阿啦！開這大是袂做什？」外公總會呵呵笑說：「仔仔郎屁股三把火，恁不懂啦！」我知道計程車的跳表、冷氣是多花錢，甚至外公能用這段時間再跑一筆生意。雖然外公嘴上不說，我也能清楚感受到他對我的關愛！

漸漸地，我會講一些簡單的台語：「挖這遍考試第二名，無讚莫？」
 「真厚，真厚，成績好嘛愛多給呷掛（多吃點）」
 「外公，挖先來去，愛保重身體喔！」
 「厚啦！有閒再攞回來」

上高中後，外公開始有些小中風，無法再開計程車，我回彰化時，他也不一定親自下廚。但那句「呷啦，呷啦，驚啥？」還是常掛在嘴邊。我常跟外公說要照顧好自己，不要再操勞了。外公則笑笑回應：「下次你回來，外公擱煮菜給你吃」只是沒想到，外公的病情惡化了……

在我高二時，每次去看外公，都得穿防護衣、戴口罩，到加護病房看他。後來，外公走了。再也吃不到外公煮菜時獨特的醬油風味；再也沒人肯開最強的冷氣載我回南投；再也沒人對我說「呷啦，呷啦，驚啥？」……

現在回去看外婆，總是會跟她多說說話，聽她發牢騷，外婆也會煮飯給我們吃，但熟悉的那段話不會再從桌子那頭傳來。有時獨自吃飯時，時不時腦中仍會想起外公的那段話。外公對我的感情，不像友情的義氣相挺、不像愛情的刻骨銘心，而是像白開水一樣，或許很平常，但你離不開、需要它。外公不會把關心掛在嘴邊，但他卻用自己的方式，默默的關心我，或許，這就是我會如此思念他的原因吧！

1 **情緒勒索** Emotional Blackmail

你是否也曾有過這樣的經驗，不知道為什麼，在某中關係裡，自己的情緒總容易受到別人的言行舉止而左右？小心！你的情緒是不是已經被勒索了呢？不管是在戀愛、親人或朋友等不同關係裡，我們都可能成為勒索別人或被勒索情緒的人，讓我們透過懶人包認識情緒勒索的面貌與應對方法吧！
 （本懶人已獲得作者同意轉載）

2 **這些話似曾相識嗎**

爸媽
 「沒關係，你可以不要回來啊！沒想到我生了一個女兒這麼孝順……」


老闆
 「我是因為看好你才把這份工作交給你的，你不想做沒關係呀，後面還排一堆人等著要做。」

伴侶
 「你一分鐘內沒出現，我就走人，你看我敢不敢！」

3 **情緒勒索 揪竟是什麼**

4 **從勒索者角度**

「你無法為自己的負面情緒負責，而以威脅或利誘來企圖掌控對方、迫使他順從你，達到你的目的。」


 Susan Forward

5 **從被勒索者角度**

「你的情緒界線不清楚，以致於他提出要求的時候，你總是無法拒絕。」


 周慕姿

6 **勒索過程**

1 **要求 demand** 「可以幫我趕一下這個案子嗎？拜託別人我都不放心，上次一下子弄好！」

2 **抵抗 resistance** 「可是等一下我下班有事，沒辦法多留耶……」

3 **壓力 pressure** OS：「我這樣做真的好嗎？感覺他真的很需要我……」

4 **威脅 threat** 「沒想到你是這麼沒情義的人，我看錯你了。」

5 **順從 compliance** OS：「我是這樣的人嗎？晚上的約晚一點到應該也還好……」

6 **舊事重演 repetition** 「你可以幫我跟老闆要上次那個案子的補助嗎？你也知道我不太會……」

7 **勒索者的技能**

價值感貶低
 施放後，對手產生自我懷疑、擔憂被淘汰、覺得自己不好等情緒，效果持續數分鐘到數天不等。攻擊效果隨「兩人關係」深度而增加。

罪惡感增加
 施放後，對手覺得罪惡、一定機率會把你的錯當成他的錯進而接受你的請求或幫你做事。效果隨對手的「責任感」等級增加。

安全感挑戰
 施放後，對手擔憂會被遺棄或不愛，產生「害怕關係瓦解」的情緒。對手身上若有「低自尊」或「患得患失」的Buff，將增加2倍傷害。

8 **被勒索者的技能樹**

渴望肯定 → 遵從權威 → 轉職：濫好人
 自我懷疑 → 在意他人 → 過度孝順 → 轉職：拯救者

9 **核心天賦**

其實，不論是勒索者或被勒索者都有2個共同的天賦

缺乏安全感 只是 自我價值感低落

勒索者擅於「投射焦慮」（攻）
 被勒索者擅「承接情緒」（受）
 兩個人都用這種方式來化解焦慮
 有時也會互相勒索—（攻受交換）—

10 **破解攻略**

密

停 看 應

先不要急著反應 必要時離開現場 先把耳朵關起來

現在在演哪一齣 深呼吸一口氣先 你的感受是什麼

等他冷靜再討論 開不了口先預演 準備好了才回應

先放棄的就輸了

11 **武器鋪**

跳針唱機
 他一煩你 跳針回他同一句話 「讓我思考一下」

暫停鈕
 想像食指第二節為暫停按鈕 他開始勒索你就按一下 提醒自己「停」

翻譯蒟蒻
 握一個橡皮擦在手裡 提醒自己翻譯他的反話

參考文獻

周慕姿 (2017)。情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處。台灣：寶瓶文化

Forward, S.、Frazier, D. (2004)。情緒勒索(Emotional blackmail when the people in your life use fear, obligation, and guilt to manipulate you) (杜玉蓉譯)。台北市：智庫。

圖源 <https://thenounproject.com>

投影片製作 / 海苔熊

內容校閱 / 周慕姿



當深愛變成殺害 恐怖情人，要的到底是什麼？

作者 / 海苔熊

摘錄自 <http://pansci.asia/archives/68024>
 本文已獲得作者同意轉載

昨天發生的情殺案，最讓人感到不解的是：如果對方是你最愛的人，為什麼你要傷害對方？如果放手能讓對方得到幸福，為什麼不願意離開，還要苦苦相逼？

以色列心理治療師Ayalá Malach Pines可能會告訴你，有時候我們在親密關係裡要的並不是愛本身，而是「控制感」——尤其是在你得不到愛的時候[1]。當一個人(1)高度投入感情(2)卻被所愛的人背叛，就可能萌生殺機。

對於被動分手者來說(被甩的人)，最大的背叛並不是對方愛上了別人，而是在自己仍然相信、仍然希望可以一起走下去的時候，對方竟然已經「先」放棄了。自己明明還在努力、明明還在想辦法改變自己重建關係，為什麼對方早就已經，不再相信、不再回應了？

「如果你已經沒什麼可以損失，那麼唯一可以做的事情就是摧毀一切！」Pines說。失去所愛所產生的無力感，會讓你「做點什麼」挽回關係或改變現狀，但如果挽回是不可能的，這個「做點什麼」，很可能就變成憤怒、暴力或殺人，藉由這樣，奪回一點控制感。

在關係裡面投入較多情感的人，往往也是權力較「小」的人。

換句話說，「當你太愛一個人的時候，他就不會很愛你了」這句話可能要做一點修正：並不是因為你太愛他，他才變得不愛你，而正是因為當你愛他愛到失去自己，你也失去了大部分在這段關係裡的權力。這樣不對等的關係，從來就離幸福很遠，離傷心很近。

你真的想提分手，又怕對方是「恐怖情人」怎麼辦？在找資料的時候，覺得

衛福部提供的這5招「安全的分手」很實用，整理在這裡提供給大家：

- (1) **擇** 審慎選擇分手的時間地點，盡量挑公開場合(最危險的地方常常是自己或對方的住處，因為武器隨處可得)。
- (2) **告** 要提分手時，告知他人談分手時的「人、事、時、地」等資訊，或者可以請人陪同。
- (3) **靜** 盡量平靜地說出分手的原因(儘管他可能暫時不能接受，因為被甩最難的就是「接受」)，盡量不要激怒對方。
- (4) **淡** 分開以後盡量別跟對方有牽連，對被甩的人來說，最痛的凌遲不是人間蒸發，而是時回時不回，一下自心軟搭理，一下子又覺醒疏離。
- (5) **報** 如果對方還是一直溝溝敵騷擾，必要時向警方報案為入自身安全。

當你沒有機會再愛對方多一點的時候，或許真正該做的不是彼此傷害。而是轉過身來擁抱自己心裡，那個受傷的小孩。

安全提分五步驟

擇告靜淡報

整理自衛福部「安全分手5招」 <http://ppt.cc/GIKI>

擇—慎擇分手時間地點
 告—告知友人必要陪同
 靜—平靜提出避免激怒
 淡—冷淡應對避免牽扯
 報—持續騷擾向警報案

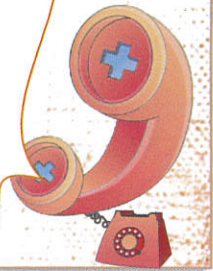
恐怖情人的特質與徵兆

- ① 異常浪漫，例：風雨無阻在家門口站崗，半夜彈吉他示愛。
- ② 控制慾、佔有慾強，例：限制對方行動、緊迫盯人。
- ③ 自我意識強、缺乏同理心。
- ④ 情緒較不穩定，習慣藉由自傷來宣洩情緒。
- ⑤ 言詞充滿恨意或說分手好痛苦、想自殺等…想威脅的話。
- ⑥ 有暴力傾向，或曾有藥物或酒精濫用史。

不管是遇到情傷問題、恐怖情人或其他任何心理困擾，都可以透過下列管道求助或與本校任一師長聯繫。記得，你/妳不是一個人！

- 各縣市生命線：1995
 張老師輔導專線：1980
 衛福部男性關懷專線：0800-013-999
 衛福部女性關懷專線：0800-788-995

(諧音：0800-請幫幫救救我)



「沒關係阿，是愛情」愛情價值觀成長小團體

愛情到底是什麼呢？
 愛情，是一堂人生的必修課。
 你準備好了嗎？

- ◆ 團體日期：10/20、11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15
- ◆ 團體時間：星期四 16:20- 17:10
- ◆ 地點：興大附農園諮室
- ◆ 帶領者：許惠然 實習諮商師/督導；劉禹婕 老師

性別活動報導

婷

我發現在愛情世界裡，沒有一定的對錯，每個人想要的不一樣，想法也很不一樣。而印象為深刻的是愛情三元素，包括：親密、激情、承諾，完美之愛是缺一不可的，其中覺得最難達成的是承諾，因為承諾需要花很多的時間、也需要付出行動，才能達成。…在選對象時，要選比較實在的，而不是選只會甜言蜜語或是說大話的人…

芸

原本覺得為什麼是在放學上課，有點哀怨，但之後每一次的小團體結束都好期待下一次的團體，…在這我學到愛情不單單只是你喜歡我，我喜歡你，還包括為對方付出、愛情是需要什麼才能構成，還有瞭解自己對愛情所追求的樣子、分辨什麼是喜歡，什麼是愛情…

滢

在這幾堂課的愛情課程中，…我學到的是「做自己」，不要為了一個人刻意的去改變自己，畢竟如果對方真的喜歡或愛，就應多包容自己的小缺失，也不會因此討厭自己。

分辨是正常相愛，還是上癮

修改自2014年6月5日 2011-01 康健雜誌146 期作者：王梅

1. 如果另一半不在身邊，我就沒有心思做任何事情？
2. 如果失去另一半，我就活不下去？
3. 因為寂寞，所以勉強自己跟不喜歡的人約會或交往？
4. 相信用自己的力量可以改變另一半？
5. 許多朋友建議我跟另一半分手，但我就是沒有辦法做到？
6. 如果得不到另一半的愛，就要用一些非常手段把另一半拉回身邊？
7. 不想聽到朋友說另一半不好，因此盡量避免在別人面前談到感情問題，或者拚命想替另一半辯解？
8. 只有在和另一半發生性行為的那一瞬間，才能感受到愛情？
9. 只有高困難度的愛情才會吸引我？若是主動送上門的我不感興趣？
10. 很快地陷入一段戀情，但又很快地冷卻下來？
11. 只要沒有被愛的感覺，就會覺得自己沒有存在的價值？
12. 不停地煩惱究竟要分手，還是不要分手，超過3個月以上？
13. 自己不斷地付出，卻得不到對方任何回報？
14. 我相信總有一天會遇到可以改變自己的人，從此過得很快樂？
15. 只要一談戀愛，就會變成我生活的全部，周遭的一切也跟著變得美好？
16. 我相信只要自己多忍耐，兩個人的關係就會變好？
17. 愛得愈深，恨得也愈深？
18. 我的感情模式：吵架→親密關係→和好如初→吵架→親密關係→和好如初？
19. 只有被另一半需要的時候，我才有一種活著的感覺？
20. 覺得自己一無是處，只有和愛人在一起的時候，才能暫時忘記自己的缺陷？
21. 很少有超過3個月以上的感情？
22. 總是感嘆自己因為戀愛活得很辛苦？

說明

- 如果你的答案超過3個「是」：愛情上癮的可能性很高。
- 「是」有5個以上：表示你已存在對愛情上癮的潛在因子。
- 如果答案皆為「是」：你可能已經陷入無法自拔的危險中。

※如果發現自己有對愛情上癮的狀況且有需要，歡迎到輔導處找輔導老師聊聊喔！

