

愛情EQ 小心《恐怖情人》

愛情的甜蜜，能讓人沉浸於幸福，但分手的痛苦，卻又能使人痛不欲生，跌落深谷。近年來，新聞情殺案件層出不窮，親密暴力的對象，已不限於婚姻伴侶，包含男女朋友、學長姊與學弟妹、舊情人、情人的親朋好友……皆可能是愛情遇難的風險對象。恐怖情人案件總是令人不解，聲稱深愛對方，怎能狠心傷害對方？事實上，這些犯案的「恐怖情人」，在日常生活，甚至在事發之前，或多或少都會透露徵兆。愛情中的追求期及甜蜜期，為擷獲對方的芳心，大多難以發現對方最深層且隱私的個性，但遇到摩擦或爭吵時，便容易揭露本性，若情緒調適不當，出現言語、肢體的暴力，或本身持有錯誤的愛情觀，很容易釀成悲劇。以下與大家分享恐怖情人徵兆、安全談分手、愛情EQ檢測等資訊，除了預防並小心恐怖情人之外，也需自我提醒不要成為恐怖情人，在情關難過時，也不要傷害自己、傷害對方，更傷及其他親朋好友。

一、恐怖情人的十大徵兆

■ 自我中心

許多女孩喜歡大男人個性，享受當小女人的感覺，但有時候大男人個性越演越烈，就會變成控制狂，總想將自己的期望強迫加在情人身上，但人都有自由意志，配合久了也會心煩，當不再言聽計從，就是危險指數升高的時刻！

■ 隨時掌控行蹤

對方只要一刻聯絡不到你就會暴怒嗎？常常一個回神驚覺手機螢幕上顯示「87通未接來電—男友/女友」嗎？若是對方連稍微等待回覆的耐性都沒有，那麼也不難想像要是有一天開口說分手的時候，會讓對方產生多麼劇烈的反應了！

■ 佔有慾過強

佔有慾強的人，會干涉你和異性朋友的相處，連親人和同性好朋友，都會被視為剝奪你們相處時間的討厭鬼。

■ 生活圈狹窄

倘若你的對象整天宅在家裡，生活除了電腦、網路、遊戲之外就是你，請特別提高警覺！自我封閉的個性不但容易產生扭曲人格，如果你是對方生活中唯一有在互動的人，一旦失去你，對方在崩潰情緒下，就什麼事都做得出來了！

■ 疑心病過強

愛情中適度的吃醋很合理，但如果對方非常沒有安全感，經常疑神疑鬼，固執己見，並喜好尖酸刻薄的批判，經常為了像是「在跟誰LINE？」、「你朋友幹嘛在你照片下留言說你很正？」、「昨晚沒接電話是跟誰在一起？」等對話引發爭執，動不動就懷疑身邊異性都在跟你放電，這就大有問題了，畢竟醋海導致血光之災的愛情悲劇可是不勝枚舉！

■ 有自我傷害的習慣或紀錄

對方是否在情緒失控或當提出要求卻沒得到滿意答覆時，就以自殘來威脅你？千萬別以為對方只讓自己身上多幾個傷痕，此時的刀雖割在對方手臂上，難保在情緒激動時，刀不會割在他人身上。也有些恐怖情人習慣以死相逼，心懷仇恨，想讓離開對方的人心裡永遠留下陰影。

■ 情緒失控

若對方動不動就破口大罵，無論親近的人或路邊小動物都常遭受他的情緒波及，那就不

適合再用崇拜眼神看待他。無法掌控好自己的情緒，就是恐怖情人的明顯徵兆！

■ 藥物或酒精失控

習慣用藥成癮甚至吸毒的人，通常伴隨情緒不穩的狀況，而吸毒或酒醉後的行為，也非自己可以控制，毒品和酒精也會侵蝕人的心智，導致作出脫軌的行為，釀成危險。

■ 金錢掌控不當

有些情人在交往時砸大錢也不手軟，殊不知與對方翻臉時，會要求償還先前所付出的一切。建議感情還未進入穩定期時，面對貴重禮物可得謹慎考慮，出外遊玩也建議不要全由對方買單！

■ 肢體暴力

有暴力傾向的人，遇到任何情況都喜歡用暴力解決問題，只要對方動了粗，請開始認真思考這段感情是否該放手？許多在感情中受暴力對待的人，會有一種「是我不好，惹他生氣，讓他打人」的錯誤想法，並以為未來不會再發生。請記得：真正愛你的人，無論如何是不會動手傷害你的！

二、如何安全談分手

若真的遇到恐怖情人，一定要態度溫和且堅定、循序漸進地提分手，不宜讓對方覺得還有挽回的機會，但也不要用言語激怒對方，以下「安全分手」的重要提醒，供大家參考：

- 謹慎選擇分手的「時間」和「地點」，建議盡量挑公開場合。最危險的地方常是自己或對方住處，因為傷人用具隨處可得，且隱密過高，容易遇害。
- 提分手時，告知家人或朋友談分手的「人、事、時、地」資訊，或可請人陪同。
- 盡量平靜說出分手原因，儘管對方可能暫時無法接受，但分手本來最難的就是「接受事實」，請讓對方隨著時間和決心，慢慢接受，儘量不要激怒對方。
- 分開以後儘量別跟對方有牽連，對分手的人而言，最痛的未必是對方從生活消失，而是一下心軟搭理，一下又覺醒疏離。
- 如果對方還是不斷糾纏或騷擾，必要時向警方報案維護自身安全。

三、愛情EQ自我檢測量表（資料來源：臺北醫學大學公衛系呂淑好教授研發）

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 就算不喜歡對方，我仍會感恩所有對我有好感的異性。	3	2	1	0
2. 如果我告白後未獲肯定，我會隨緣，不強求。	3	2	1	0
3. 我對感情的付出，並不會強求一定要有回報。	3	2	1	0
4. 寧可我辜負別人，別人不能辜負我。	0	1	2	3
5. 即使面對壓力，也不會遷怒對方。	3	2	1	0
6. 吵架時不翻舊帳。	3	2	1	0
7. 吵架或冷戰的時間，以不超過24小時為限度。	3	2	1	0
8. 萬一被甩或被騙，也不會用激烈手段報復對方。	3	2	1	0
9. 縱然有巨大的情傷，也不會傷害自己的生命。	3	2	1	0

✓ 計分方式：量表中「圈選的數值」即為「該题目的得分」，請將各題得分相加，得到總分，再參考檢測結果說明。

- ✓ 愛情EQ檢測結果說明：
總分0分至16分：愛情抵抗力不足，建議找師長協助加強免疫力喔！
總分17分至20分：愛情EQ一般，可以再往高EQ進化喔！
總分21分以上：愛情EQ高手，請多協助週遭親朋好友克服愛情難關！