

## Love & Peace



教育部表示，良好的「情感教育」，將有助學生澄清對於情感的需求，建立良好的情感態度，學習在面對挫折與衝突時，如何判斷情勢、有效處理、做正確決定以及如何從不同角度來思考問題的因應作法，提升問題解決的能力，同時幫助學生在面對問題時可以調適自己、紓解壓力與緩和情緒。人際情感關係是許多青少年長久以來感到困惑與煩惱的議題，在心智尚不成熟的青春期階段更容易經歷不穩定的關係，現實不若童話故事般美好，不是每個人都是白雪公主或白馬王子，有時遇到了大野狼或虎姑婆卻不自知，近年來社會案件層出不窮，諸如 1998 年清大王水案、2015 年高醫大醫學系學生誘殺情敵案以及 2017 年台大情殺潑酸案等，其中當事人不乏擁有高學歷，卻因過不了情關，終而犯下致命錯誤造成無法彌補的傷害，讓人不禁感慨有高 IQ 卻無高 EQ，為自己的人生鑄下一道烙痕，日後回首年少輕狂已追悔莫及。

中央警察大學鄧煌發教授分析近年來迭傳的校園情殺事件發生情境後指出，事件導火線大多起因於雙方關係變異之時，其中 65.15% 在「對方提出分手」時為最高，其次是 12.5% 「對方另結新歡」時，接下來依序為：雙方口角爭執時(6.44%)、想報復對方(4.92%)、金錢糾紛(4.55%)、想復合不成(4.17%)、懷疑對方另結新歡與感情糾紛等(1.41%)；事件發生後各界紛紛提出防治校園情殺事件發生之措施，除了教導學生正確的價值觀與所有權的概念，調適挫折、威脅、衝突等壓力源以及提高自我情緒控管的能力外，學習如何辨別危險情境與關係，學會自保更是首要任務。

### 防患未然—辨識危險情境與關係

臺灣在 1998 年通過「家庭暴力防治法」，其中最特別的是「保護令」，它能保護受暴者免於生命安全的威脅，然而處理過許多家暴和分手暴力的現代婦女基金會副執行長姚淑文形容，在施暴者心裡只有憤怒，只要我得不到的，別人也別想得到，這就是在強力捍衛施暴者的自尊與面子，為了這虛幻的尊嚴，犧牲彼此的生命也在所不惜，因此，與其遇到施暴者而擔心受怕，還不如在事前，慎選良善的人際關係；美國知名臨床心理學家諾愛爾·尼爾森博士在《遠離危險關係》一書中提及，危險關係的七大警訊：

**警訊一、旋風般的激烈開端：**過度友好與奉承討好，都可能潛藏危機，代表對方想不擇手段，不尊重另一方的隱私與感受，快速達到目的。

**警訊二、佔有欲強：**想操控對方的時間、空間、穿著、居住環境、情緒和人際關係，奉行「只有我倆」的世界，排除其他人事物的存在。操控者的需求必須擺在第一位，而另一方的感受與自主性總是被忽略。

**警訊三、激烈的情緒轉變：**強烈的情緒轉變常讓人措手不及，行為也有很大的變化，如原本情緒平靜，卻突然大吼大叫或凶暴無理。

**警訊四、什麼事都怪罪別人：**將所有的錯誤或自身的挫敗，都怪罪到對方身上，只有自己的感受與情緒最重要，對於自己造成別人的痛苦卻漠不關心。

**警訊五、言語暴力：**貶抑、輕視、潑冷水、打擊對方的弱點，通常出現語言暴力後會是肢體攻擊。通常是施暴者缺乏安全感，他們不懂得用愛把人留在身旁，而是用破壞的方式控制對方。

**警訊六、對別人的反應與需要冷漠：**缺乏同理心，忽視或虐待小動物或小孩，也不在乎別人的財物，甚至會破壞，這些都代表他沒辦法尊重別人。

**警訊七、過去與現在曾發生暴力行為：**要看到他未來會不會有家暴或分手暴力，就是看他過去或現在有沒有發生過，這是最準確的預測，但不幸地，很多受暴者不願承認對方的施暴現象，而讓狀況惡化下去。

## 全身而退—處理危險情境與關係

人際情感關係中，每個人都希望被友善對待獲得幸福感，而幸福是需要彼此相互尊重與溝通的，是需要倚靠雙方在互動與合作中長久經營與維持的，每個人都有權利與義務去拒絕成為關係裡的受害者；一旦在關係中嗅到危險警訊，就必須採取應對機制，讓自己在危險關係中全身而退。

### 一、關係前—停、看、聽

- ①停：慢慢來，仔細觀察對方的言行舉止。
- ②看：看看他與家人/朋人的互動以及對事物的尊重與同理。
- ③聽：聽他的朋友/你的朋友怎麼說、聽你的家人/他的家人怎麼說。

### 二、關係中—溝通、警覺、界限

- ①溝通：明白彼此差異、練習雙方溝通、學習情緒抒發。
- ②警覺：提高警覺敏感度、保持與朋友的聯繫。
- ③界限：避免縱容、忍讓與順服導致無法解決事情，維持適度的界限。

### 三、關係結束—計畫、距離、淡化

- ①計畫：提結束要有計畫、在安全時空下談並找親友陪同切勿獨自前往。
- ②距離：視對方反應給消化時間、保持安全距離。
- ③淡化：淡化互動與關係、不再給期待。

## 尊重他人、重建自我

愛應是彼此珍惜、相互尊重，沒有脅迫與控制。建立性別平等與尊重的互動模式是情感關係的重點，每個人都是獨特的個體，有自己的喜好與選擇，並值得尊重與被愛，若彼此無法相處時，以和平分開收場，沒有任何爭執仇恨，便能將美好回憶長存心中。

無論是與異性或同性相處，最重要的是要能彼此「尊重、包容」。考量自己的需求也尊重別人的感受，權衡之下做出一個最適合彼此的決定，以最友善的處理方式，讓彼此能夠和諧相處，並重新建立嶄新的自我，邁向屬於自己的美好人生。

