

愛情練習曲—當「真愛」變「傷害」

實習諮商心理師 陳宛妤／撰文

許多學生在大學時期，如同展開全新的生活，大學必修三學分-學業、社團、愛情；而多數的大學生，會希冀自己非得修得的學分，便是戀愛學分不可少，畢竟大學的戀愛風氣遠比過往的求學階段，是更為開放而自由。因對於戀愛的憧憬，可能是大學生活中，若沒有會有些遺憾之事；然而談感情也並非說說就算。

✧ 戀情的開端

進入一段正式的交往關係，成為一對戀人、情侶之前，必定是源自於相互看對眼的兩個人；或許是一見鍾情、兩情相悅，而快速進入交往階段。也有雙方感覺不錯，經過相處後，覺得合拍或感覺對了，而擁有決定在一起的共識。在交往一段時間後，也許會認為自己遇到這輩子的真愛，更想好好的經營伴侶關係，讓這段關係得以長久(應該沒有人為了想愛的刻骨銘心，而在最愛時分開的吧！)。或許有些同學戀愛的當初，只是想一嚐戀愛的滋味，而未想過究竟一場愛戀要走得多久；無論那份愛戀的心為何，在正式進入一段關係之後，恭喜你已進入錯綜複雜的愛情世界。



✧ 進入愛的世界

正所謂相愛容易相處難，相愛是兩個人各自帶著彼此的故事，這故事包含著跟這人有關的所有，兩人共同交織譜出的樂章；許多關係的變化，便是真正進入伴侶關係後，而這究竟是伴侶還是「絆」侶，便端看彼此間如何相處，隨著彼此有更多的相處時間，更深入彼此的生活，展開各式各樣適應彼此方式的磨合期，甚至因為是男/女朋友的身分，而有更多的「要求」，在熱戀時或許會將「要求」，視為一種關心我、愛我的表現，但隨著交往時間越久，要求變得越來越多，漸漸地那不再是種甜蜜的表現取而代之是種負擔及壓力，便容易變成彼此爭吵的來源，雖有人會說爭吵是某種情侶間的溝通方式，可以藉此了解彼此的想法及需求，然而爭吵是真的越吵感情越好，還是越吵越將兩人的關係越推越遠，甚至讓關係中的危機慢慢地進到兩人的相處模式。

✧ 是愛？還是傷害？

情侶關係中的「危機」，最令人感到緊張的，莫過於在親密關係中出現暴力行為，所謂的親密關係暴力，指的是發生於夫妻、同居人及親密伴侶之間的暴力，需要警覺的是，暴力的產生不只是夫妻/同居人間才會發生，交往中的情侶也會發生。在大學生的交往現況裡，這樣

的事件並非少數，卻因為擔心他人的眼光、不知此狀況要如何解決，甚至面對此事的發生，覺得是偶然或忍一忍其實就會過去，每每只要施暴的一方苦苦哀求、不斷的道歉反省，最後仍會因還愛著對方，或基於不安、害怕，最終選擇容忍，但在面對下一次衝突到來時，心裡會想著：「先前暴力行為是否又會再度發生？」而更加擔心、害怕。

值得提醒的是暴力行為，不只是動手打人才叫暴力，言語的過度攻擊、威脅恐嚇、性暴力等，都是暴力的型態；例如常聽到的「若你要跟我分手我就死給你看」、「若要分手我不會放過你的」等，這樣威脅的言語在爭執的兩方，都是關係中存在的暴力形式。美國與香港的相關調查顯示，年齡介於 16 至 24 歲的年輕女性最容易遭受戀愛暴力侵襲，而其中最嚴重的暴力傷害則發生在分手的過程，因此會發現大學生的戀愛，其實是暴力發生的高峰年齡層，但卻往往因為前述原因，最終仍選擇隱忍。

親密關係暴力卻往往潛藏著殺機，一旦其中一方受不了關係中令人窒息的狀態，決定要提出分手時，衝突暴力攀升，社會新聞中因愛生恨，愛不到就毀滅他/她，這類的新聞事件都隱藏著關係中的暴力危機，往往都是殺機出現的致命關鍵點。

✧ 愛情危機的自我評量

然而在原先以為的真愛，最後走向傷害，關係變質後，愛又是否仍為真愛？暴力的發生或許人們會好奇，是因為施暴者本來就有暴力傾向？運途不順遂？心情不好的結果？然而據研究調查結果，暴力的核心問題是「權力控制」，也就是一方為了在感情中控制另一方，確保自己可將對方占據的權利，才加以施暴。在關係走進暴力危機前，有哪些是我們可以注意的呢？請注意，感情中出現這些警訊時，這便是提醒你這段感情正走入暴力的危機當中。

1. 壓制威脅：當有一方在衝突時，便會威脅另一方，揚言要傷害你、威脅你若離開就要自殺、威脅要做違法的事情讓你後悔等。
2. 恐嚇脅迫：出現會讓人害怕的表情、動作或姿勢，甚至會砸東西、破壞物品、虐待家中的寵物，更甚者會隱約或直接亮出武器等，讓受脅迫者備感威脅。
3. 情緒虐待：這是在親密關係暴力中，最常見的型態；貶抑你讓你覺得自己很差勁，只有他如此愛你才能夠包容、羞辱對方讓你以為自己瘋了；玩心理遊戲、讓你充滿罪惡感等。這樣的方式會讓受暴者心理壓力倍增。
4. 隔離孤立：控制對方所做的事、所見的人、所談的話及任何行動，限制對方在外的行動；一旦不在身邊，就一直傳訊息詢問你的動向，或甚至偷看你的手機，質問與其傳訊息的人是誰，面對他人打來的電話就會懷疑是出軌等。
5. 淡化、否認和指責：不將暴力當作一回事，否認、責怪並表示沒發生什麼事；強辯自己並無虐待、將暴力的責任歸咎於你的錯等。無法去面對自己行為有錯，或是責怪事情發生都是對方逼得，若你不這麼做，這一切就不會發生等言詞。

當親密關係中出現上述五點，提醒你關係可能已開始變質，若是這段關係仍值得珍惜，便需要在彼此都冷靜的情況下，雙方好好的溝通、對談，若有必要時可尋求信任的師長，或諮輔中心的心理師協助。



✧ 遠離關係暴力的自我保護方式

請記得「暴力零容忍」，若是演變到已有暴力行為發生，更需要好好審視這段關係是否仍要繼續，若是因為擔心、害怕另一方的報復，而不知如何好好提分手，有幾項方式可以做：

一、有力的自我練習：確認自我的心意、下定決心，學習完整的自我表達，清楚告訴對方你的想法及決定。

二、安全的談話空間：若是面對有關係暴力行為的伴侶，在談分手時要選定公共場所談論此事，或有其他親友同行，千萬避免兩人獨處的空間，以隨時在意外發生時，得以尋求他人協助。

三、善用校內資源：當面對有親密關係暴力之伴侶時，不知所措的自己，可以先尋求導師協助，導師可協助連結相關資源，包含通知校安中心保護、諮輔中心的資源與輔導等，亦可直接尋找上述單位尋求幫助。

大學談戀愛是件美好的事情，每對戀人都希望兩人的關係，可以一直都甜甜蜜蜜、相互扶持，沒有人預料關係中會出現暴力的可能，然而伴侶關係很多的發展與變化，並非當初所預期；愛情裡仍然有愛、有感情，美好的愛戀可否維持，關鍵在於關係中的兩人，要如何互動及相處，妥善處理衝突，給彼此多點空間，清楚自己在愛情中的樣貌，才是經營愛情的長效處方。

參考資料

潘淑滿、游美貴（2012）。**親密關係暴力問題之研究**。內政部家防會委託之專題研究成果報告，未出版。

善牧基金會（2016）。他是危險伴侶嗎？親密關係暴力的八大警訊。女人迷 <http://womany.net/read/article/11438>

諮輔中心 12 月

【精彩活動預告】

活動類型	主題	日期時間	地點
✧ 性別平等教育	多元性別 敘說工作坊	12/1(六) 9:30~16:00	M407A
✧ 特色主題	擺攤活動 職涯映像館	12/3(一)~12/4(二) 10:00~15:00	行政大樓 3 樓中庭
✧ 性別平等教育	一開口撩人又聊心~ 順利脫單、拒當邊緣人的實用策略	12/11(二) 18:00~20:00	演講廳 A222
✧ 自殺防治守門人	一顆心的重量 陪你找回陽光笑容	12/20(四) 13:00~15:00	演講廳 A222

獨特·規劃

走自己的路- 勇敢·堅定

明信片設計競賽

參加對象
全校學生、以個人為單位

★得獎作品將入選該中心巡迴展明信片★

收件期間：即日起至11/27
報名方式：報名費可至中心網站下載或至該中心櫃檯索取

規 則

1. 一人最多可投稿兩件作品
2. 作品需附背面圖，可印刷或空白片
3. 作品尺寸為105mm*148mm，直式橫式皆可
4. 以明信片成品提交，並填報報名費與得獎意願，一併交回該中心櫃檯

評 選

1. 評審評分：請專家評審，佔總分數50%
2. 現場票選：12/3~12/4於行政大樓中庭投票，佔總分數40%
3. 網路票選：於該中心臉書專頁投票，佔總分數10%

獎 項

- 第一名(1名)：獎金3000元
- 第二名(2名)：獎金2000元
- 第三名(3名)：獎金1000元
- 佳作(10名)：獎金500元

中華大學諮商與職涯輔導中心

性別平等教育體驗工作坊

性別，日常紀實

—多元性別敘說工作坊—

當生命被有意無意的梳理，即成了脈絡；
當脈絡被賦予特定的主題，即成了故事；
當故事被談論或記載下來，即成了敘說。

性別，是一個特別貼近自我的關鍵詞。
隨著各種生長環境、生命閱歷，我們最為熟知的無非是男性與女性。
然而生理性別是非常多元廣泛的。
若再涵蓋心理性別、社會性別、性傾向等，就能產生更多的排列組合。
讓我們藉由影像、故事，以及生命經驗，
一起來分享彼此的性別日常紀實。

講 師：蔡容容 諮商心理師

時 間：107/12/1 (六) 09:30-16:00

地 點：諮輔中心團體室(行政大樓郵局旁)

人 數：15人 (額滿為止)

報名方式：於陽光青年系統報名後，請親至諮輔中心(郵局旁)填寫報名表，並繳交200元活動保證金。
全程參與者可登錄陽光青年積分，且保證金將於活動參與後全額退還。
該場次之保證金將全數撥充公益團體。

● 本活動備有午餐與茶點。

指導單位：中華大學性別平等教育委員會
承辦單位：中華大學諮商與職涯輔導中心

性別平等教育推廣專題演講

一開口撩人又聊心~ 順利脫單 拒當邊緣人 的實用策略

「一開口撩人又聊心」一書作者陳家維，
帶給你實用又有趣的人際互動課！

不怕沒話講
三大聊天避坑

不會不想聽
升級你的聊天內容

不再被句點
神奇QQQ技巧

講 師：陳家維 諮商心理師

日期：12/11(二)，18:00-20:00 地點：演講廳

★報名方式：1.親至諮輔中心(郵局旁) 2.陽光青年系統 3.報名QRcode
☆全程參與者可登錄陽光青年積分

指導單位：中華大學性別平等教育委員會 承辦單位：中華大學諮商與職涯輔導中心

一顆心的重量 陪你找回陽光笑容

身邊的人向你傳達出他目前低落的心情，讓你想幫忙卻不知所措？
本活動邀請經驗豐富、熱心的你，
透過專業心理師的帶領，練習一問二應三轉介的技巧，
讓你更能敏銳的協助、關懷身邊的人，
陪伴朋友找回陽光的燦爛笑容。

講師：李慕修
12/20(四) 13:00-15:00
地點：A222演講廳(郵局旁最高樓)

★報名方式：1.親至諮輔中心(郵局旁) 2.陽光青年系統 3.報名QRcode
★全程參與者可登錄陽光青年積分

指導單位：教育處 承辦單位：中華大學諮商與職涯輔導中心
107年度教育處人文與校園建設自防自治守門人培訓計畫