



NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY
OF HOSPITALITY AND TOURISM

國立高雄餐旅大學

通識教育中心----102 年度性別教育講座

遠離危險關係與暴力

演講者/ 李美媛 諮商師

時間/ 5 月 7 日 星期二 13:30 ~15:00

地點/ G 509 教室

遠離危險與暴力

演講活動照片



國立高雄餐旅大學102年度性別教育專題
遠離危險關係與暴力 簽到單

活動日期：102/5/7 (二) 13:30~15:00

活動地點：人文大樓 G503 教室

編號	簽到	編號	簽到
1	張初玲	16	周育琳
2	邱仁樸	17	劉朝明
3	劉冠伶	18	陳嘉文
4	何正菁	19	黃廣石
5	黃合郁	20	江嘉誠
6	洪慧恬	21	甘子芸
7	潘敏杰	22	巫孟璇
8	張高銘	23	蔡惠雅
9	吳民仁	24	蘇初平
10	黃雅迪	25	賴詒仁
11	蕭君婷	26	劉金碧
12	歐陽怡	27	楊至傑
13	柯乃綺	28	葉鼎宇
14	余憶如	29	葉書汶
15	彭鈺臻	30	廖新宜

國立高雄餐旅大學102年度性別教育專題
遠離危險關係與暴力 簽到單

活動日期：102/5/7 (二) 13:30~15:00

活動地點：人文大樓 G503 教室

編號	簽到	編號	簽到
31	李翠玲	46	王芳貞
32	劉一萱	47	劉庭貞
33	陳思潔	48	翁育成
34	嚴玉琦	49	王燕尼
35	章育誠	50	尹育芝
36	李珮瑜	51	
37	劉穎萱	52	
38	林婉綺	53	
39	石慧名	54	
40	陳逸庭	55	
41	閻宜玲	56	
42	朱玉娟	57	
43	王麗芳	58	
44	游宛鍾	59	
45	鍾亞芸	60	

國立高雄餐旅大學

通識教育中心

『102 年度性別教育講座—遠離危險關係與暴力』

講座紀錄

時間:民國 102 年 05 月 07 日(星期二)13 時 30 分

地點:人文大樓五樓 G509 教室

演講人:勵馨基金會特約心理師 李美媛

記錄:董佳琪

出席人員:詳簽到表

前言

各位同學大家好，我們今天要跟各位同學分享的是；當我們心靈受到創傷的時候，最影響我們大腦哪個部份？邊緣系統，我們不是有個海馬迴嗎？海馬迴會縮小，那海馬迴縮小之後人會變的怎麼樣？憂鬱不決。如果你檢查有類似這種現象的時候，可能是你有過類似的創傷，然後才会有這樣的狀況；這時候最好是怎麼樣？大哭一場，如果大哭一場還不能解決呢？再哭一場，如果再哭一場還是不能解決呢？我們不要因為別人的錯懲罰我們自己！這時候去找你的輔導老師，那就是一個很好的資源，有時候如果我們渡不過就讓別人來幫助我們，我們今天要講的是危險關係跟暴力

遠離危險關係與暴力

勵馨基金會特約心理師
李美媛

危險關係是什麼危險？一個是你不曉得對方是一個危險情人，我們會不曉得對方是一個危險情人，這個危險情人可怕的地方是你自己本身如果不是親身經歷的話你根本不知道去辨識他是危險情人，這個是他最可怕的地方，危險情人知道不知道 he 自己是危險情人？知道，他們知道他是危險情人，可是我們不知道他們是危險情人，所以當他開始要攻擊你的時候，他盔甲已經全部穿好了，可是我們一般人呢？全部都是一般這樣子，甚至你還沒有穿衣服，他的箭開始射過來了、攻擊了，就是在這樣的一個危險，所以碰到危險情人有時候是會送命的，所以剛才說了我們如何分辨？危險情人是一件很重要的事情。

美好戀情、完美情人

- 美好戀情之門:同窗好友、網路、聯誼、偶然的邂逅、同好、親友介紹
- 是個健康的人,可以愛自己,也已愛別人,可以為自己負責,可以跟去工作,可以跟人建構良好關係.

我們再回過頭來，各位唸大學有沒有談戀愛啊？我們老祖師爺佛洛德說，我們來到世界上有兩件很重要的事情，一件就是愛，我們要怎麼去愛別人、愛自己、人際關係的經營，還有另外一件就是各位在做的工作，你們從事餐飲工作，你出去讀這科系就是要從事工作，找你愛的工作，就是愛跟工作兩項，所以講談戀愛，講跟人有所聯結，這正不正常？超正常，談一場完美的戀愛這樣的渴望正不正常？超正常，我們要談戀愛的時候我們可以有很多的管道，現在管道很多，什麼同窗好友、介紹、網路、聯誼，還有同好、親友介紹什麼樣都有，不管用什麼樣的方式，當然有利有弊，例如說萬一是班對的話，有好處但有沒有壞處？眼線特別多很不自由，不管用什麼方式來找到你所謂的靈魂伴侶，你總希望他是健康人，不健康的話你跟他在一起，你一輩子不是痛苦死了，你希不希望他愛他自己、愛你？你希不希望他可以對自己負責、對自己的行為負責然後去努力工作？可以跟我們建構一個良好關係，這個是所謂的一個我們希望這樣，可是有時候自己人為，如果我們真的想要去談完美戀愛自己就

要負責去認識什麼人碰不得。

危險情人

- 江漢光醫師指出，危險情人大多具有以下4種特質，如有其中一項就要小心，不過，有些人可能一開始隱藏很好，導致難以察覺。

恐怖情人碰都碰不得，老師長期在家防工作，我們有碰到很多恐怖情人，真的太恐怖了，第一個它說危險情人具有以下特質喔，只要有其中一項就算了。

- **邊緣人格**
- 具衝動、控制力差問題，而且情緒較躁鬱、神經質。人際模式兩極化。自我傷害。



我們來看第一項，第一項是有邊緣性人格，這種人是專門殺誰的？他不會殺別人，他殺自己，比如說我想跟你分手了，他馬上說怎麼可以這樣子？我這麼愛你，你如果離開我怎麼活，他就下去了，專門殺自己的，他就有衝動性，控制力很差、情緒也很差，很敏感，而且人際模式兩極化，他不是像天使就是

像惡魔，這個很恐怖！因為你不曉得他什麼時候什麼樣的人格會出現，然後一個他最大的特徵就是他會自我傷害， he 會用他的命來保護這個關係，可是如果作為他的另一伴你會不會覺得壓力很大？會！因為可能你的離開他就怎麼樣？自殺了，那你的心情多沉重啊！這樣你還可以營造良好關係嘛？很難，大部份這種邊緣性人格是男生還女生？女生多還男生多？邊緣性人格是男生也有，可是女生多於男生，這個是我們統計出來的，但不一定絕對，這是第一種。

- 上癮病史
- 正沉溺於藥物、酒精、毒品中，或是曾有物質濫用史。



第二種是有上癮病期的，可是有些人很受到這種人吸引喔！會成為一個共依附現象喔，他覺得是我不能離開這種人，他只要離開他從此以後就活不了了，全世界裡面就我可以救他，你看看他喝酒喝的這麼厲害，如果我不留下來照顧他的話，他怎麼辦？這種是上癮病史喔，你不要以為這種人誰會愛，可是有些人就會被這種人吸引，然後一輩子離不開，你去看很多上癮的一些關係裡面就可以看到這個，而且是離不開，他有酒精、藥品或者一些物資濫用的話可能小心一點，除非是你要當阿彌陀佛或是當上帝去救他，救他救的起來嘛？救不起來。只會連自己也賠上去，這也是一種危險關係。

認知扭曲

對現實感扭曲、認知病態，如不工作，沉溺於漫畫、A片



第三種，想法怪怪的，怪伯伯、怪叔叔之類的，譬如說愛看A漫，那愛看A漫就是嗎？不一定，如果男生愛看A漫，你都沒看過？所以不要說男生愛看A漫就是，主要是他的想法怎麼樣？扭曲，什麼叫想法扭曲啊？一看到女生就想強暴別人，或是他活在幻象裡面，像美國不是有很多槍殺案嗎？校園槍殺，校園槍殺會產生有一定的程序，有的程序是這些會去拿槍當場做掃射的人，他們fantasy就是幻想，很多幻想在裡面，他可能也是喔，他對於兩性的幻想跟我們不太一樣，我們對兩性的幻想都是很美好的，可是他的不一定，尤其他得到快感是把對方給殺了，他這種也要小心，不要碰到這種，不然你一輩子很難翻身。

- 反社會性人格傾向:暴力傾向
- 很容易為小事抓狂，吵架不理性和常會訴諸暴力解決。



再來是我們今天要講的是最厲害的這種 anti-social，在我們台灣裡面哪個地方最多？綠島，還有呢？高雄，我們高雄哪裡最多？古老社區，有碰見怪叔叔、怪伯伯嗎？所以這個監獄最多，監獄進去的幾乎大不分都是反社會性人格，反社會性人格有一個特點就是，他做任何事情都不會受到良性的譴責，anti-social 的人可不可怕？anti-social 的人長的很有魅力、很漂亮，女生很漂亮、男生很帥，充滿了魅力，有些偶像歌星他的特質就是 anti-social 的特質，他們第一個碰到事情的時候很衝動，他們覺得有道理的才是道理，所以道理都不是道理，小時候就有跡象了，在十五歲之前他可能有些行為比較特殊，他常犯規或把小貓抓來把尾巴剝掉一半，，或者把它耳朵剪掉一半，小貓哀哀叫覺得很爽不為所動，有這種特質喔！我們班我曾經看過一個 anti-social 多厲害，那時候我們在上研究所，中午下課了我們全班都坐在那邊吃飯，然後我們班就有一個同學把他電腦放在桌上就出去了，然後等一下走進來一個很帥的年輕人，看起來很有氣質，很像演偶像劇的男生一樣，進來之後就把他的電腦收一收包一包就提走了，我們都以為是他的朋友，他就這樣順利的偷走了，我同學回來就說我的電腦呢？我就說你不是叫你朋友幫你拿走嗎？他說沒有啊！原來是怎麼樣？那個是 anti-social 最大的特質，他們做任何事情非常冷靜，這個是 anti-social 最可怕的地方。我不曉得你有沒有看過一部影片叫女生向前走，比較古老可是那個女主角很有名，因為她去百貨公司偷東西然後被告，我看那部影片的時候，那個女主角踢另外一個她的朋友，結果她的朋友就上吊自殺了，上吊自殺之後她就過去，大喇喇的把她的手伸進睡衣的袋子然後拿走錢，然後跟另外一個說我沒有錢，就走了！那一剎那，她的朋友說我們都病了、妳好可

怕！這樣一個人死了你一點點的愧疚都沒有？然後他朋友決定我要回去精神病院治療，然後他覺得你瘋了！我們有錢我們就走啊，去玩啊！這就是 anti-social 最大一個特質，他絕對不會愧疚，他覺得他做事情是理所當然，所以那一幕讓我覺得很像 anti-social 的特質。

- 具有強大的人格操縱魅力
- 暴力傾向的行為模式:一開始是言語暴力,經常性的貶低,打擊自信,讓人覺得自己好糟,再下來是動不動就會發怒,讓人覺得跟不定時炸彈生活在一起.
- 從語言暴力進展到肢體暴力.
- 魅力特質:通常他們極有魅力且個性強勢熱情,對於人性及如何操縱別人有天賦本能,他們會挑選的對象也以涉世未深或意志力較為薄弱的女性為主.

這個反社會性人格裡面還有一個魅力、超重的魅力，第二個是我們來看看他們的行為模式怎麼來的，如果他要對這個人開始展開殘酷的行動，第一個你可察覺到從語言開始，語言暴力，譬如會罵她的伴侶你怎麼那麼笨、怎麼會那麼蠢、妳怎麼都沒想到我是為你好，你為什麼都這個樣子不知道感恩圖報？同學這些話你常有聽到嗎？我就是為你好、妳怎麼都不懂事？再來再不聽的時候，如果說你覺得不是這樣子，開始貶我從來沒有看過像妳這麼笨的人，貶低，然後你很努力做的很好，他就專門挑出你做的不夠好的那部份，挑剔專家，當你這部份作好之後他就挑剔那部份沒做好，你那部份做好之後他就挑踢你這部份沒做好，永遠你都沒有做好的一天，這種太厲害了，再過來是打擊對方自信，讓她覺得我自己好糟，全世界都不要我，他還要我，我要好好的感激他，這是一種控制手法，一種超強的控制手法，控制人家不敢離開她，然後這種 anti-social 最怕的是什麼？他為什麼要這樣子去控制人？他的目的要做什么？各位同學有沒有曾經碰過這樣的人？你要離開他就慘了，沒有喔？那你太幸運了，你們是這麼幸運有福氣的人一定要認識，不然哪天你碰到都不知道！這種 anti-social 他生氣的時候不是因為你做什麼或不做什麼會讓她生氣，跟他生活在一起就好像一個不定時炸彈，而且你根本就不知道什麼時候他會爆，而

且要爆到什麼程度你也不知道，嚇死人了。我們剛跟各位同學報告從語言到肢體暴力，他們通常極具有魅力個性很強勢、熱情，而且對人性很透析、天生就能夠知道如何去操縱別人，他天生就知道如何去操控，然後他操控的對象都是涉世未深、意志力薄弱的女子？未必，本人意志力非常堅強卻還是被操控了一陣子，好在我及時跳出，每一個人可能都會成為他操控的對象，最主要是我們要認得他們，我們到這個的時候你就要趕快喊停，跟這種人在一起他有一定的階段。

恐怖情人七大警訊

- 一.旋風般的開始
- 二.占有慾問題
- 三.轉變
- 四.怪罪
- 五.言語暴力
- 六.無視他人死活的冷漠行為
- 七.過去和現在的暴力



我們來看看恐怖情人七大警訊。第一個是炫風般的開始，炫風般的開始、熱烈的追求、佔有慾再來第三個開始要陡變了，女生的話公主變巫婆，男生的話變青蛙、王子變青蛙開始了，而且都是兩極化、兩極化的東西出現了，再來是怪罪，不管他怎麼樣都說都是你的錯、不管你認不認錯都是你的錯，再來是開始暴力了，言語暴力出來，再來第六個是用情緒勒索，就是人家不合他的意就開始發脾氣或者是賭氣不跟你說話，讓整個芬圍降到腳底，然後第七個是這種人他過去跟現在都一定有暴力的行為，只是因為我們愛他，沒有認真的去處理過，其實恐怖情人為什麼可以這樣為所欲為？他們的犯罪最主要是包裝在愛之下，愛就好像是黃金，閃閃發亮，可是他的愛是用黃金做的牢籠我們往往忽略他是一個用黃金做的牢籠，太軟了，黃金軟軟的可是你要扒開來也用不太開，這個愛是用黃金做的牢籠喔！黃金本身是很有價值的，問題是你碰到這種愛你會被掐死、窒息的愛，如果你決定接受這種愛你就要被關在牢籠裡面不能出來，困在那籠子裡面最後也會死翹翹喔！生命會沒有。

旋風般的開始

- 不管情愛關係、性關係或者純友誼,暴力關係的開始都是十分激烈,好像有種刺激、熱烈的特質能動搖心智,讓人們的心防卸下.
- 鮮花、美酒、強烈的追求、大膽示愛、令人上癮的慇懃、專情、不預期的出現在你身邊.



我們一個一個來解釋，第一個什麼叫旋風般的開始？你看不管愛情、不管性關係、不管純友誼，暴力的開始都是十分的激烈，就好像兩個靈魂被深深的召喚。其實就是等著他來，然後熱烈的特質能讓人把心防卸下來，我曾經有看過一對父母，那一對父母真的是愛到最高點，可是兩個打起來怎麼樣？打到最高點，每次都打到住院，然後苦了那個小孩，可是你說兩個不相愛嗎？哪裡！愛到要死要活，是激烈的特質，然後他們兩個都說他們兩個是靈魂的吸引，然後再來是鮮花，就像我剛跟你們老師說的那樣的關係，對方會主動來找你、跟你說我想跟你成為好朋友，然後對你非常好，只要跟他在一起的話你的所有早餐、中餐都幫你準備好了，鮮花美酒。再來是強烈的追求，尤其是男生對女生，女生對男生也是一樣，我曾經有一個朋友，他的先生是黑道的老大的、大哥的兒子，他自己本身也是黑道，當初是她去上班、她本身是一個國中老師，她去上班的時候，他就把他的車開到校門口，然後蹲在那等她下班回去，這樣追了好幾年，可以這樣追、強烈的追求，然後餐廳現在不是很多人流行我的女朋友生日我把全部餐廳包下來，結果他就真的這麼做喔，裡面佈滿了鮮花、還好不是素果，然後大膽示愛，他的愛真的非常的強烈、然後另人家上癮的殷勤，上癮耶！半夜你會不會餓？我就在你家門口我去幫你買宵夜，你要吃什麼？如果你家住在高雄你說啊，我現在好想吃基隆的鼎邊銼，他馬上搭飛機坐回來買給你吃，你要什麼他就滿足你什麼、然後專情，就好像以前，我不曉得你們，我以前讀高雄女中，我們那年代有一個鴨子老師他教國文，他教國文的時候很好玩，看他今天的心情，他走進來，他說我看這一排，他眼光只看這一排，其餘的人都沒關係，你被他看之後你動都不能動，你動一下他馬上罵你，

他很專情，像這個樣子，然後不預期的出現在你身邊，不論你出現在哪他都可以追的到你，女同學們對於這樣的追求，你會覺得心動嗎？他為你不惜一切，包下整個餐廳、天天鮮花，上課的時候鮮花就送到你旁邊來，然後最好的餐廳、卡片，裡面熱情如火會不會上癮？會，任何人都會上癮，上癮的時候真的頭昏眼花喔，根這個圖片一樣，他說是那種戀愛的感覺喔，愛的發生速度只有0.3秒他就會發生了，那戀愛的感覺就如同吸那個古柯鹼的強度一樣，這個不要想說笨蛋啦不要相信他，我跟你講你身在其中的人很難逃脫了，除非你很認識這種人，像我這種歐巴桑那個有人這樣，我就覺得他真的是個好人，怎麼會想到他怎麼會是一個恐怖的人？不會啊，他是個好人。

- 男:我愛你,你是全世界最棒的女人,我的靈魂伴侶,我不敢相信自己怎麼這麼幸運能找到你.
- 女:我也是,但是你不可以在我上課時間一直打給我,我會有困擾.
- 男:我知道,對不起,但是無法控制我自己,我只是一直很想聽到你的聲音,我等不到晚上.
- 女:今晚?
- 男:難道今晚你不想見我嗎?
- 女:當然想啊

那我們來看喔這邊有一個對話，剛開始如果我們認識了他的特質再來看這個對話，他說：『我愛你，你是全世界最棒的女人了；你是我的靈魂伴侶，我不敢相信自己怎麼這麼幸運能找到你。』然後女生正在上課，各位假設那裡就是各位女同學這裡喔，正在上課然後你就說：『我也是啊，可是你不能在我上課時間一直打給我，我有困擾。』這樣我會覺得這個女生很棒喔、有界線，敢表達自己的意見，在愛情的世界，只有女生喔，男生沒有關係反正你們身經百戰，我們女生的特質就是碰到愛的時候，界線會沒有了，所以女生在談戀愛的時候一定要做一等的自己、一等的情人，千萬不要做一等情人二等自己的，如果做一等情人二等自己的最後連愛情都沒有了，一定都沒有，因為她無法為自己設立一個良好的界線，那這個女生不錯，她說：『不行啊，我現在上課你不能打給我。』然後那男生就：『喔，我知道了對不起，但我無法控制自己，我只是一直想聽到你的聲音，我等不到晚上了。』那女生想說我有跟你約晚上嗎？她說：

『今晚？今晚我沒有跟你約啊！我今晚要洗衣服、跟我的好朋友去看電影。』再過來這個男生很厲害，他說：『難道妳今晚不想看見我嗎？』女生就是要這樣有勇氣，做一等的自己、二等的情人，後來這個女生沒有像你們這樣這麼有勇氣，這個女生因為怕拒絕對方會影響關係，怕去破壞關係所以就勉強答應了，她已經踏出了錯誤的第一步了，當然啦，就這去了，這位男士的操控第一步讓你不能變成自己，變成以他的計畫為計畫，如果我們今天不是講恐怖情人的話，你覺得這個對話有問題嗎？看的出來嗎？不是很多人都這樣子嗎？

- 比較保命的回應方式
- 原則:
- 尊重自己
- 表達自己的想法情緒
- 設限
- 然後觀察對方的回應

我們再繼續看下面，我為什麼是用保命的回應方式？之前在網路上不是流傳一首詩嗎？每次我先生都拿鮮花來見我，這一次他又拿鮮花來見我，怎麼都拿鮮花來見我，最後一次他來見我的時候是在我的靈堂上，有沒有聽過那首詩？我剛講是什麼意思？每次我先生都拿鮮花來見我，某年某日他又拿鮮花來見我，然後怎麼又送我一大堆鮮花，然後最後一次的時候他的花在我的靈堂裡面，他們兩個你想想看，你以為他們是很好的關係？不是這是一對家暴夫妻，最後先生真的把太太打死了，為什麼我們剛開始講的時候，這個恐怖情人如果你沒有自己經歷過，你不曉得他多恐怖，最恐怖的地方在哪裡？因為對方是有備而來，他已經把全部的盔甲穿好了、開始要攻擊你了，可是一般我們不知道毫無防備之下可能刀刺，刀從你這邊刺到後面的時候你才知道對方玩真的，而且當從這邊刺到這邊的時候我還以為是不是我做錯了？所以他才這樣對待我？最可怕的地方是，對方是有備而來另一方是毫無準備之下受到攻擊，所以真的會沒命喔！所以說比較保命的回應方式是沿著第一個要比較尊重自己，尊重自己的直覺！各位，你們的直覺已經很靈敏覺得不太對勁了，可是直覺會被你的想法地方壓過去，你覺得不會不會他應該不是這種人，像我就是這樣子，我就

覺得怪怪的怎麼會這樣，然後一想說不會，他也是專業人士不會是這樣的人，然後就沒有去深深的去探究。

- 女:我也很想跟你講話,但是除非是急事,請不要在我上課時打電話給我,我會很困擾.
- 注意對方回應,如果不管你表達得多清楚,他還是繼續講,這就是警訊.



第一個是尊重自己的直覺，是我們幾千年來為了要保命而發展出來的，從我們大腦的邊緣系統發展出來的，那個超準的，可是一般來講我們都覺得是我在胡思亂想，就沒有去深究了，就把線索給掩蓋下去了，這是第一個。第二個是如果我們覺察出，然後可以表達自己的想法跟情緒，譬如剛那個小女生說：『我現在在上課，你如果打給我我會覺得我很困擾，請我在上課的時候不要打電話給我。』他就能去表達自己的情緒跟想法就太棒了啊！現在的女生就要做一等的自己二等的情人。然後設限，什麼叫設限？我當然也很想你，可是我希望在上課的時候不要打電話給我，這個就是設限，我希望你要尊重我那我也尊重你，什麼時候你打電話給我我很高興這個就是設限，我願意跟你在一起可不是時時刻刻而是某個時段，這個就是設限。然後再來最後是懇懇表達完之後，最重要是觀察最後的反應，最後的反應很重要，如果是對方覺得對不起，這個人應該不太可能會成為恐怖情人，如果女生說我很想跟你說話但除非是緊急事件請不要在我上課的時間打電話給我我會很困擾，然後注意對方，如果不管你表達的多麼清楚對方還是繼續講的話，那就是一個警訊，那這時候怎麼辦呢？你就要學他，趕快跑！你知道嘛？趕快跑三個字，我們女性大不分都是為關係而生為關係而死的！跑不掉，我大概前兩年去高雄監獄帶那個團體，我團體裡面大概都是殺過兩三個人的女性，如果說你不講、你忘記那是監獄的話，你會以為他們是全世界最善良的人，他們都是為關係而殺人，這是我們女性的特質，所以男性聽了不要太害怕，就是要跟他一樣，趕快跑、保命要緊。

警訊二:佔有慾

- 暴力的本質是一種權力及控制關係
- 一. 形影不離症候群
- 二. 操縱性
- 1. 浪漫、性、情緒.....
- 2. 訴諸理性:這是為你好
- 三. 你的時間是屬於我的:試圖排除所有人,完全膩在一起,隨時奉陪

我們來看佔有慾，就是暴力的本質是有權力跟控制的！權力是屬於誰的權力？暴力的那個施暴者認為他一權獨大，只能聽他的，然後他來控制對方、依照他的方式走，這個就是權力跟控制，講我們家好了先生跟女兒，我先生喜歡吃海產、我女兒就不喜歡吃海產，然後我先生就一天到晚要請我女兒去吃海產，然後我女兒就不要去吃，我先生就怎麼樣？很生氣的說老爸請你吃海產你都不賞光你什麼意思啊？然後我女兒說你請我的不是我要的，我先生就算了反正他也控制不了就讓他自由，如果我先生不是這麼想，本大爺請你吃海產你還敢不答應啊？你真是敬酒不吃吃罰酒！就是一種權力控制的行為。有一年我剛好做了一個少年法庭的案子，裡面有一個大哥，我們上到最後一次的時候說要請我們吃果子狸，啊當時的我就聽到說要去台南吃果子狸，就說老師你一定要去！我在想說我不要去可是我不敢，為什麼？他是大哥萬一給我斷手斷腳怎麼辦？那就是被操控的意味在裡面，因為我不敢說出我的真話，我怕如果說出我的真話他會一生氣就給我斷手斷腳，那就是權力控制的關係，權力只屬於一方，另外一方完全空間去做自己，他只能做對方想要做的，這個就是占有慾，那他操控性很強，他用浪漫，你不要以為這些人都是熱情浪漫、充滿魅力的，鮮花素果天天給你送上去，然後再來是用性，他們的性能力說不定還滿好的，然後再用情緒，當我們不合他的意的時候他會生氣，例如那個老大說：『喂，老師我覺得上你的課很高興，第二堂課我想請你去吃果子狸，大家一起吃果子狸，老師你一定要去。』如果說：『我吃素我不敢吃果子狸』，是我可以講我吃素不敢吃果子狸，那他聽了如果覺得是，好、那就這樣接受那我覺得不錯喔，如果他聽了不是，他就聽了眼睛一瞪後來就是控制、操控，一瞪就是什麼意

思？不行你一定要去，就是一種命令了，然後訴諸理性都會跟你講這是為你好你自己想想看，再來是你的時間就是我的，他會排除所有的人就我們兩個在一起，最終目的是對方，如果你都跟我在一起跟外界的東西都接觸不到的時候，就會便宜控制，有很多男生對女生這樣子耶！這樣不會導致友好的關係存在喔！

- 如何有效面對:
- 控制 < — > 逃離;有時愛是完美的犯罪
- 原則:重視自己的感受,表達自己的感受
- 1. 了解自己:不要輕忽魅力、求愛或性愛的力量,要善用自己的直覺,如覺得不舒服,就要停下來想想.
- 2. 不管對方講得多有道理,都要去思考,是否適合自己.
- 3. 不接受情感的恐嚇,堅持立場.



我們看影片，這也是一個控制，控制會引來逃離，我們如果面對這樣的控制，一般來講越多的控制會引來越多的背叛、逃離，有時候愛是完美的犯罪，有時候以愛之名行完美的犯罪之行，各位親愛的同學你們覺得呢？還是你們的生命經驗都非常的美好，從來沒有碰到這樣子的過？看你們一個個幸福的臉龐應該是沒有碰到這樣子的，既然你們這麼幸福就要認識一些不太幸福的事情，這樣才能永保幸福，怎麼保護也是一樣喔，重視自己的感受、表達自己的感受，第一個了解自己，我們了解自己的同時不要輕忽了魅力求愛、性愛的力量喔，你再有時候我一定能夠抵住那些，有時候不太可能，如果碰到這樣子的人的時候最好是向外求助，一個健康的人知道如何去求助，健康的人才知道去求助，什麼人不會去求助？我們人格特質有兩個極端，一個是天真者、另外一個是孤兒，如果天真者總覺得天高皇帝遠、如果天塌下來有高個子擋著所以天下永遠沒事，另外有一個極端稱為孤兒，他認為世界上沒有人可以保護我，我只能自己保護自己，所以碰到任何事情我只能靠自己，他從來不會去求助，太極端是有問題的，對我們最好是有天真者也具有孤兒，這種是最健康的，會去求助才是一個健康的，如果碰到對方的魅力很好又跟你一天到晚跟你求愛、性愛功力又很好。很好笑嗎？如果真的這樣子的話，求助一下，因為人會被打

昏，因為這個都是人渴望的東西那你面對這個東西真的昏了怎麼辦？去求助於他人，看清一下現在狀況到底是什麼？然後要善用自己的直覺，如果覺得不舒服就要喊停下來想一想，戀愛的東西我們會喜歡什麼人都不是可以控制的啦，可以控制就很理性對不對？那都是假的、表面上的，其實我們會跟誰愛誰是受到邊緣系統的控制，邊緣系統跟你過去的生命經驗有關係，那怎麼辦呢？如果說不舒服講一講，我們不僅要用到這塊，還要用到這塊，兩塊合一之下才能打敗對方，第二個是不論對方講的多有道理都要去思考是否適合自己，對方都是我為你好，你看你聽我的就是少奮鬥20年，你不管他講的多麼有道理你都要回頭看自己，這就是我要的嗎？如果說不是你要的就不理他喔！再來是不接受情感的恐嚇、堅持立場，一般來講他們最大的一個方式是用情緒來操控你，你不聽我的我就幾天幾夜不跟你說話，然後把氣氛搞的張力很大、很難過，然後覺得說好不聽我的那我也不要這種關係了，你就很難過因為關係大家都很珍惜啊，怎麼突然不要呢？就會這樣子，我們自己要忍的住，你一個人忍還是很多人忍？你如果遭遇到這種命運的時候要找很多人跟你一起忍，不然一個人太孤單了，為什麼我們剛才講對方喜歡把所有人都排除掉？他讓你孤單一個，就是要讓你不要跑掉，所以如果發生這種狀況找一堆人跟你一起人，人多力量大。

警訊三:當大好人變成大惡魔

- 開始莫名其妙生氣
- 開始大吼大叫
- 令人難過的疏遠
- 和施虐者生活就像走在地雷區,不知何時會誤踩地雷而爆炸
- 施暴者不會生氣而是爆怒；不會失望而是賭氣好幾天
- 情緒的波動無法預期,反覆無常

我們看第三個是轉變期到了大好人變成大惡魔，開始他的情緒失控，莫名其妙生氣、大吼大叫還有令人難過的疏遠不曉得發生什麼事情了，怎麼會變成這樣子？不知道，因為我們大部分一般正常人都不會無端端這樣子，一定好端端有原因在，一定可以追那個脈絡追出來，可是如果你跟恐怖情人在一起的

話，你不知道對方什麼時候會變，突然之間關係就變了，然後跟他在一起就好像走在地雷區一樣，因為你不曉得地底下在哪邊有埋地雷哪裡沒有地雷，曾經有過這樣的關係過嗎？沒有那你夠幸運真的很有福報的人，一定要注意聽，因為人生有一定的功課，說不定你的功課就會來到，然後施暴者不會生氣是暴怒，像野火爆發一樣這樣太恐怖，然後不會失望跟你賭氣好幾天，不跟你說話然後臉臭臭的把整個氛圍搞的非常非常的緊張，然後再來是情緒的波動反覆無常，有時候對你很好，可是有時候又好像離你好幾丈遠一樣，不曉得他什麼時候是怎麼樣，然後整個人就好像被吊在半空中一樣。

如何面對處理情緒兩極化的人

原則：

- 一.對方過去有創傷,並不表示就可以不適當的方式傷人,當對方有激烈情緒反應時,不要對號入座自己應為此負責.
- 二.情緒反應無法用來度量愛情:因為我太愛你,才會這樣.
- 三.要自問,並忠於自己的感受:我希望的另一半這樣來處理事情嗎?我可以忍受嗎?

我們怎麼去處理這種情緒兩極化的人？我們第一個要先為自己加油，這樣的人是因為他過去有什麼巨大的創傷，可是並不表示他可以用不適當的方式來傷人，這個創傷是他的事，如果他有困難可不可以找我們幫忙？可以！互相幫忙，可是他不能用這種方式莫名其妙來傷害別人，這樣就太不道德了，所以說當對方有激烈情緒反應時不要對號入座，一定我錯了、一定我怎樣，其實我們不怎麼樣他一樣是怎麼樣，那是他本身有傷，有傷的話也不是錯，可是他要為自己負責，去療傷，而不是說我有傷、我今天被我家狗咬了一下之後我就可以出去打別人，那這樣社會大亂，第二個很重要，我因為愛你我才會這麼生氣，相信嗎？我如果不愛你我根本就不會生氣，我越愛你我越生氣，有沒有道理？因為他在乎你才會生氣，有一點點道理，如果你覺得有道理就一點點就好了，不要太多點，因為我太愛你了所以我才會這樣，不要相信這種鬼話，如果你媽媽跟你講了你就相信一點點，其他人講就不要太相信，因為你知道你媽媽的為人，你從小到大你知道他真的是愛你的，如果另外的人跟你這樣講你可能要思

考一下，第三個是要自問，忠於自己的感受，我希望我的另一半用這樣的方式來處理嗎？我可以忍受嗎？我要跟他這樣一輩子嗎？一般來說男士很果斷，因為我的個案裡面很多先生堅持就是離婚，而且非常堅持，他們的理由都一模一樣我覺得非常奇怪，他說我不要一輩子這樣下去，如果我太太是這樣的話我一想到我將來好幾十年都過這樣的日子我就沒辦法活下去了，所以他就堅持要離婚，然後女生碰到這種情況呢，女生都不會離婚，一般女生都忍氣吞聲而忍下來，這個是我們女生的特質，我知道我們女生有這樣的特質，因為我們女生重關係、重感情，那這個有沒有錯？沒有錯，碰到這種事情就是這樣，如果碰到這種事情就要特別小心一點。

警訊四:怪罪,不管怎麼樣,都是你不對

- 一.施虐者會不斷把自己遇到的不如意怪罪到他人頭上,就連自己的感受行為及想法也不例外
- 二.受害者承認犯錯的結果:一切恢復風平浪靜,但是週而復始,沒完沒了
- 三.另一方因為施虐者的行為而難過,施虐者覺得跟他們無關

再來是怪罪，不管他做什麼事情，這個施暴者不管是碰到什麼事，他一定都說是你害我的，如果這個先生今天打了太太，就說你如果不一直碎碎唸我也不會打你，如果你不碎碎唸我怎麼會打你？如果你把家事做好我怎麼會打你？如果你怎麼樣我怎麼會打你？他的意思就是千錯萬錯就是你的錯！第一個是他把自己的不如意怪罪到他人的頭上，他連他自己今天感冒不太舒服也要怪到別人身上，都是因為你讓我心情不好所以我才會感冒，如果他今天被頂頭上司罵，他回來也要怎麼樣？你看就你這樣子啊，害我今天事情做不好，如果不是你這樣罵我，我怎麼會心情不好沒把事情做好？他的思想感受都要怪對方，第二個是他這樣我們覺得太盧了，盧到我們通通覺得是我們的錯，那一時之間可以風平浪靜，可是下一波就會出來變成一個循環，週而復始的循環，一般來說女生有時候會這樣子，所以我們女生要反省一下，就會去惹那個男生，最後男生認錯了，最後又出來盧一次，可是我們女生這個做法會讓本來是要抓住這個

男生的，可是這種模式會讓兩個越退越遠，就會變這樣。再過來是因為是失戀行為造成，之前是跟他根本沒有關係，譬如說好了，都是你啦你看我才什麼，你要對我負責，有時候我們莫名奇妙被他這樣講，覺得心裡好難過，然後不知道怎麼辦才好就很鬱卒，然後他覺得那是你自己選擇鬱卒，跟我什麼關係？他覺得那是你自己選擇的跟我什麼關係？可是當他有什麼不如意的時候他就覺得都是你，如果你恍惚了那也是你自己選擇不好為什麼怪我？他是以他的道理為道理，其他的道理都不是道理，這個是我們第四個情形，怪罪。

如何拒絕不需要負責的責任

- 一.立下良好界限:珍珍的故事,自我肯定訓練
- 二.檢視動機及行為之間的落差:退讓真的會帶來好結果嗎?
- 三.破除妄想:自己可以和對方講理,開導對方,以愛心及耐心努力救對方,對方有一天會變好.



我們如何拒絕不需要負責的責任，很重要，這裡就界線的問題，立下良好的界限，我們講一個真正的故事，第一個，讓人格的 fight 可以出來，我們在講說要培養自己的個性出來，各位同學你看你們有沒有一個是天真者、一個是孤兒，有沒有？天真者就是我可以相信別人、那孤兒是做什麼？當我的支援都沒有的時候，我可以為我自己去解決問題、靠我自己，這兩個都很重要，然後第二組人格一個是照顧者，我可以去照顧我爸爸媽媽的感覺情緒，可是我也能為我自己出生，戰士、那戰士是做什麼用的？立界限？各位同學你可不可以跟別人說不？第二個再來你們兩個配成一對，還有沒有？能不能對別人說不？如果我的人格特質裡面戰士出不來，我沒辦法拒絕別人的時候那就去怎麼樣？輔導室，他裡面有自我肯定訓練你就去參加，這樣那就不錯，這個故事是一個真實的故事，一個美麗的女孩子每次去交男朋友的時候，他就奉行他母親的宗旨，以男生為尊，所以男生要他做什麼她就做什麼，所以他在兩性關係裡面就淪為女傭的位置，最慘的部分她淪為女優，因為男生要求跟她性關係的時候她敢不敢拒絕？不敢，所以她全部的付出有得到好結果嗎？後來她就滿慘的，大

部分他都是被甩或是不當成一回事甚至被劈腿，有一次終於醒過來了，去參加自我肯定訓練之後開始為自己設界什麼叫設界？以前她是一個沒有門的人，她就好像一棟房子沒有門，任何人都可以進來，現在把門設好，所謂的設界是這個房子是我的，要進入這個房子要先敲門我允許了他才可以進來這叫設界，不是任何一個人都可以進入到我的家，是我的勢力範圍，要進入必須先經過我的同意。

第二個我們來檢視動機跟行為落差，這樣真的會帶來什麼結果嗎？尤其是女生，很多受暴婦女都覺得我只要對他盡心盡力、耐心愛心有一天他一定會醒過來愛我，可能嗎？我可以肯定說不可能，為什麼？我們的行為都透過行為在做矯正，例如我知道很多家暴的家庭，男士不來，因為他們有時候被判決要來做諮商，他不來我們就直接給他送法院，送法院之後他就不得不來，他來之後他可能就去修復關係，有太太就會說他不來沒有關係，我只要繼續對他好就好了，後來我們自己就直接跟她講，妳別傻了，他對妳的暴力他沒有得到任何的行為後果他不會做任何修正的，而且會變本加厲，達不到你的好結果，大部份比較有好的結果是太太站起來了，申報家暴、保護令之後，進入到一個司法系統，他的先生被判要過來作強制治療的時候，他們的關係比較有改進的可能，如果說是只有太太來做諮商，先生不要來的時候，那根本就無法改進，因為真正要被諮商的是誰？他們兩個都要，那個太太沒有毛病嗎？也有！你看一個人能夠被虐待那麼久她一定有她某個特質存在的。

第三個是構圖妄想，我自己可以用愛引導對方，總有一天他會改進，別妄想了，沒有那一天，你覺得呢？不太可能，如果碰到這種男生第一步就要腳底抹油趕快溜了，不要理他了。

警訊五:言語暴力

- 一.辱罵:不依他的話就是又笨又蠢
- 二.貶損:當他得不到他要,就開始貶損
- 三.打擊對方的弱點:對方因為沒有獲得滿,選擇與其與你一起努力,不如處罰你.
- 四.怎麼做都不對:施虐者覺察受虐者要逃離,會變本加利的權控
- 五.潑人一頭冷水

語言暴力，這個也是很多耶！第一個辱罵，不依他就罵又笨又蠢，第二個是貶損，當他得不到要的就開始覺得我娶妳這種人有什麼用？第三個是打擊對方弱點，他知道如何打擊對方的痛，再來第四個是怎麼做都不對，我們在處理情況關係的時候有一種很可怕的現象，那個先生就會對太太說你看，你就沒有做到一件好事情，那個太太就開始問先生說，我到底哪裡沒做好？先生就開始轉移話題，到最後結果太太都不知道自己哪裡沒做好，可是一直被嫌，然後再來是如果你做了一件好事情要跟對方講，對方只是冷冷的說喔，他不會跟你分享他的快樂，潑冷水，他就是要你永遠不好才可能在他的控制之下。

如何處理言語暴力

- 「請不要這樣和我說話,告訴我很糟,對我並沒有幫助」
- 「這和我敏不敏感沒有關係,請不要用這種方式跟我說話,我不喜歡」
- 「我不要用這種方式傷害我」
- 「你這話很傷人,必要時我們可以坐下來討論,但我不喜歡你用這種方式跟我講話」
- 「誠實不一定要傷人,要是我們之間有問題的話,我們就來談談」

我們看這裡有幾個範例，請不要這樣對我說，告訴我很糟，對我並沒有幫助，有沒有這樣的朋友或家人啊？他不經意你告訴有多糟，你就告訴他，請你不要這樣對我說話，告訴我多糟一點幫助都沒有，只會打擊到我的自信而已，這樣一直嫌棄對我沒有幫助，如果你真的想幫助我，你告訴我哪邊怎麼樣，然後討論而不是批判，他覺得你這個人太敏感了，他覺得跟你這樣講你講這種話，你就這樣回他，這和我敏不敏感沒有關係，請不要和我這樣講話，我不喜歡！你看第一個 fight 戰士出來了，第二個也戰士出來，能去鬧讓對方的話，也為保護自己，然後第三個是我不要你用這種方式來傷害我，第四個是你這個話很傷人，必要的時候我們可以坐下來討論我不喜歡你用這種方式跟我說話，你就這樣跟對方講好了，再來對方會覺得說我根本沒有什麼惡意啊，我只是誠實罷了，我們交朋友一定要誠實，這時候你要跟他講，誠實不一定要傷人，要是我們之間有問題的話我們就來談一談，這裡面有捍衛自己也有展開對話的空間喔！這幾個範例也許可以把他背一背，必要的時候把他拿出來用一用，因為我們不曉得什麼時候會遇到這種人，遇到的時候就把他拿出來用。

警訊六:不再乎別人是否過得好

- 施虐者不見得是壞人,但他們是滿腹不滿的人,且大部分不滿的情緒都被壓抑著,也就是表示施虐者不自覺.

他不在乎別人、自我過的比較好，疏遠，在這裡面說那些施暴者也不見得是壞蛋，可是他們內在有很多傷、有很多情緒，最重要是他們必須要為他們自己去負責、去療癒自己，而不是我們需要去幫他們做療癒喔！關係上的療癒太痛苦了，他必須去找專業幫他做療癒，回到關係的時候要努力經營，因為關係不是一方的責任，而是要兩方共同創造結果。

警訊七:被忽略的警訊

- 一.對施虐者而言,遇到壓力和挫折時,暴力是一種可被接受的反應,因為施虐者在與人互動時,主要是用權力控制他人.
- 二.在關係中,對另一半使用武力或任何肢體的暴力,是對家庭最準的評估;但不幸的是,受虐的一方鮮少願意承認對方施虐,共同粉飾太平,暴力則斷續延續下去.

其實在內在跟外在的關係裡面，平常他就出現了，對施虐者而言遇到壓力與挫折，暴力是一種可以被接受的反應，因為施虐者與人互動主要是利用權力控制他人，施虐者他認為說他碰到問題的時候，他們是可以接受暴力的，問題是他可以接受暴力，我們要不要接受啊？不要！出來被打的鼻青臉腫很難看！你知道嗎？受暴婦女很多被打了之後都會有一種怎麼樣的反應出現？打人的不羞愧被打的很羞愧，這很奇怪，第二個是很多被打的人反而要想自殺，這是一個很奇特的現象我不曉得為什麼被打了還想要自殺，可能是生命的那種本能被激發，所以保護自己千萬不要被打，保護自己千萬不要被打很重要！再來一個是在關係之中對另外一半使用武力或肢體的暴力是我們對於家庭最準的評估，但是很不幸的我們講的受虐的一方鮮少願意承認對方施虐，共同粉飾太平，暴力則一直延續下去，後面這句話才是最恐怖的，很多受虐者戴口罩覺得被打是很丟臉的，所以他不願意家醜外揚，所以這樣之下那個家暴的可以恣意任為，然後這些人一直被虐。

三.受虐者會表示:情形沒有這麼糟

1. 嗯,至少他沒有打我
2. 不承認暴力事件的危險
3. 覺得暴力不是真真的
4. 是自己自找的

四. 暴力循環

1. 緊張期
2. 衝突期
3. 蜜月期



這個才是最嚴重的一種，所以我們在做諮商會覺得很奇怪，為什麼受暴婦女會離不開那個家暴者？你怎麼救了老半天她還是回去被打？你想說難道是受暴婦女貝戈戈嗎？不是，他有很多複雜的東西在裡面，有一個受暴婦女長期被灌輸這個都是你的錯，被灌輸這個之後跟家暴形成一種共依附的關係，共依附的關係就是我離開她之後，他就沒救了，所以我要回去救對方，這個是最恐怖的一種，這種怎麼拉都拉不開，還有是第二個會受虐者會說情況沒有這麼糟啦，我家裡弄得蜘蛛網是情網，我們的情就好像是個網你很難逃脫出來，他還會說至少他沒有再打我了，然後覺得這不是什麼危險，夫妻不是常這樣子嗎？床頭打，床尾和。沒有這回事，沒有打！第三個是覺得暴力那不是真的，就只是玩玩而已啦，就像我們家小狗一樣，我們家暴力不是真的打，那是真的，只是有時候我跟我先生吵架，我先生就來跟我肩膀一下，我們家有一隻小紅貴賓他就看到了他馬上跳起來往我先生屁股這樣踢，告訴他我們家不准有暴力發生，我是和平小天使！然後我一看我家小狗是我這一國的，這下我可以恣意妄為了，我也可以家暴他，我也過去把他一拍，我們家小狗馬上衝過來往我屁股一踢，媽媽你也不行！我們家沒有暴力發生。一般來說我們家小狗覺得暴力是真實的。只要任何都一樣喔，覺得暴力不是真的，覺得都是我的錯是我自己找的，然後一個常常使用暴力的人會不會道歉？會不會？不會嗎？你們有沒有看那個什麼？因為有時候太累了我只好去看連續劇、看那種 local 的連續劇，了解我們本土文化，風水世家裡面不是有一個林明德嗎？其實林明德是很暴力的喔！而且他那個小三更暴力，他太太也是，可是他有一招，他打他太太之後就馬上跟他太太怎麼樣？道歉，然後我很愛你的啦，就跪地求饒這三期發生之後

再過來衝突第三個是什麼？蜜月期，蜜月期之後又進入緊張期，就這樣循環不已，這就是我們暴力循環圈。

如何面對親密暴力

- 一.認清責任疏屬
- 二.家暴是一種權控關係
- 三.設立良好界限
- 四.幾次對方不願協商,
就會有立即行為



我們如何面對親密暴力呢？第一個我們房子的門一定要做好，要進來我們家之前一定要先敲門。家暴本身就只有權力關係絕對不是愛的關係，真正的愛不是權控關係，真正的愛是放彼此自由、尊重彼此，有自己的空間，然後再來是設力良好的界限，然後再來是幾次跟對方談，對方不願意協商的話，我們就要維持自己，各位知道如果被家暴了，男女朋友可不可以報家暴？可不可以？你們老師說可以，其實上也真的可以，男女朋友都可以，打幾號？（ 1 1 3 ）太棒了，那我就放心了，祝各位有良好的就業、良好的健身、良好的戀情，那我們的演講就到此為止，謝謝各位。

- 謝謝聽講
- 珍重再見

