

投稿類別：健康護理類

篇名：
相愛還是相害？

作者：
吳宇堂。私立樹德家商。綜合高中英文科三年二班
謝宛諭。私立樹德家商。綜合高中英文科三年二班
謝妮凌。私立樹德家商。綜合高中英文科三年二班

指導老師：
楊菀菁老師

壹●前言

一、研究背景

至今社會情殺案事件頻繁，許多人因為缺乏良好的溝通、爭風吃醋、心生不滿、故意激怒對方等等，因而衍生出恐怖殺人或傷人的行為，造成悲劇的發生。

然而這些人又為什麼會有這些傷人的想法呢？是甚麼因素讓他們成為社會問題？有人說認真工作的男人不會變壞，但是在工作壓力長期的壓迫下，如果沒有一個傾訴的窗口，日積月累，就容易因為一些小爭執，而把所有的壓力和不滿都宣洩出來，所以傷害的造成，都是因為長期的累積下而產生的。

二、研究動機

由於目前社會上有許多的情殺案、在電視中也聽過許多人分享遇到恐怖情人的經歷，再加上我們身邊有朋友與前男友的交往過程中，發現了另一半漸漸開始有恐怖情人的特徵，交往途中朋友十分害怕，不斷的向親友們求助，詢問了許多人的意見後，才得以及時逃脫於恐怖情人的魔掌；因此我們想要探討有關於恐怖情人的分辨以及該如何減少與恐怖情人的接觸，好讓我們能遇見對的人，也能減少悲劇的發生。

三、研究目的

透過近期所發佈的新聞可以得知，現代人對待感情的方式並不成熟，而往往造成無法挽回的悲劇，因此在撰寫論文的過程中，我們將恐怖情人會出現的行為加以描述，並找出避免的方法，讓有關於此類的社會新聞，能夠達到減少、甚至遏止的效果，並舉出以下幾點，恐怖情人會出現的行為及思想進而造成價值觀的偏差、自幼的成長環境及其父母、親屬的教育方式、行為舉止等等，讓大家更了解恐怖情人的特徵及避免的方法，防止社會事件再度發生。

四、研究方法

- (一) 網路搜尋相關資訊
- (二) 圖書館借閱心理學相關書籍
- (三) 查閱有關於情殺的報章雜誌
- (四) 以問卷調查各年齡層對恐怖情人的認知

五、研究架構



(圖一：研究架構)

貳●正文

一、恐怖情人的定義

(一) 何謂恐怖情人

根據調查顯示，恐怖情人就是口口聲聲說愛你，卻屢次對你做出讓你不舒服的行為，甚至讓你感到畏懼，利用愛你的名義，控制你一切的行動。這種人通常在熱戀期表現的非常熱情，對你百依百順、甜言蜜語，讓你感覺有個依靠，連接送也毫不懈怠。

但是在兩人出現爭執後，他便無法理性溝通，甚至暴力相向。他們只覺得自己是對的，無法接納別人的意見，缺乏同理心。其實從平常的一些小舉動，便可以讓我們察覺他/她有無恐怖情人的徵兆，於是我們舉出了以下幾個徵兆，讓大家能提早察覺及戒備。

表一：恐怖情人的特徵

特徵	說明
掌控你的行蹤	不讓你有自己的交友圈，不管去到哪些地方都要跟他稟報，限制你一切的行動，甚至是跟蹤你。
情緒易失控	不易控制自己的情緒，情緒起伏大，好的時候就對你甜言蜜語，一旦情緒失控就開始大吼大叫，暴力相向……等。等情緒平復後，又變回正常人。在彼此相處的過程中，容易被他的情緒牽著走。
疑心病較重	只要你與異性有任何接觸、不立即回覆訊息或回電他們就會懷疑你對這段感情的忠誠，開始和你爭執，推一些莫須有的罪名給你，讓你感到難看、自責。即使你與對方只有極少的互動，他們也會不講求道理，直接否定你的解釋。
孤立你的生活	不讓你和外界有所接觸，希望你的生活都以他為中心，一旦有時間就要陪他，不能有自己的私生活，就連和自己的家人相處

	也不行。
剝奪你的隱私	不讓你有空間做自己想做的事，偷看通訊紀錄更是家常便飯。
自尊心過高	一旦你們發生衝突，他就會把錯都怪到你的身上，甚至傷害你或其他人，並於暴走後博取你的同情，要求你原諒他，讓你反覆糾纏在這斷關係中。
強迫你做不想做的事	這類的人多半有虐待的傾向，他們會強迫你做你不想做的事，甚至用暴力來脅迫你。
拿得起放不下	他們完全不想要你離開他，因為一旦你離開他，似乎就證實了他是一個很糟的人，所以他會用盡所有的方法，讓你留下。就算不確定愛不愛你，他也會強留你，一下恐嚇一下示弱痛哭，只為了有個贖罪的機會，讓他能過得去自己那關，而不是為了你的幸福。
缺乏長期人際關係	建立人際關係是需要經過長期培養出來的，如果沒有建立與人交往這方面的經驗，那就更難以與自己的另一半相處了，因為他們不懂得什麼是同理心，他們只想要對方順從自己的想法，而不是透過溝通來解決雙方的問題，由此可知，衝突往往就從這些小細節裡爆發了。

二、恐怖情人的產生

家庭教育的缺乏，不正確的道德、愛情觀，模仿肢體，言語暴力的行為，以及後天學習的過程錯誤，種種因素都是形成恐怖情人的因素。針對此點，我們提出了以下三點做討論。

(一) 家庭背景

犯罪與家庭背景息息相關、有著異曲同工之妙，好的家庭互動與教育可以使我們對社會或他人信任與包容，但不良的互動與教育則會使我們對社會容易猜忌及傷害他人。

在一個家庭中，若有感情不和睦的情況發生，舉凡言語暴力、肢體暴力和親情勒索，孩子容易模仿、甚至產生心理狀況問題，但若是在一個充滿愛的家庭環境下成長，孩子則較容易學會如何去愛人、善待他人，由此可知父母親的感情狀況對於小孩的成長及心靈發展有非常重大的影響。

(二) 教育環境

一個家庭教育的好壞通常會經由孩子的平常表現顯示出來。而父母經常成為孩子模仿的對象，如果在一個父母整天爭吵的環境下成長，例如肢體暴力、言語暴力……等，孩子容易模仿，甚至產生心理狀況問題，隨著時間的日積月累，然而在人際關係的

相愛還是相害？

互動上，他們對人產生了一種不信任感，常常與人發生衝突，所以一個好的教育環境會改變一個人的行為及想法。

(三) 人際關係

與人鮮有互動，大多沒有什麼朋友，若有的話通常也相處得不好，與家人的關係時常不和睦，顯然在人與人的相處上是有困難的，與朋友關係不佳，在親密關係中，理所當然地，也存在著相處上的困難。另一種困難也在於朋友少的狀況下，特別黏膩另一半，就會讓對方沒有自由與喘息空間，也會造成關係困擾。

缺乏與人建立長期關係的能力，亦即此類人通常自視甚高，認為自己優於身旁周遭的所有人，並覺得與其他人的交流是多餘的。另外，此類人會因不信任他人而封閉自我，疑神疑鬼，而在這樣的心理狀態下，就會無法與人進行正常的交流，面對情人更可能變本加厲。

三、社會上由愛生恨的案例

以色列心理治療師 Ayala Malach Pines 曾說過：「有時我們在感情裡要的並不是愛本身，而是控制感。當一個人高度投入感情卻被所愛的人背叛，就可能萌生殺機。」目前社會上有許多的恐怖情人，因為自己愛不到就想毀掉自己的前伴侶，在此舉出幾點情殺實例。

表二：恐怖情人相關案例

案例	說明
 <p>(圖二：案例一)</p>	<p>案例一</p> <p>案例一如圖二所示，女子不顧家人反對與男子交往，不料竟在兩人旅遊時被殺害，且被裝在一個粉色行李箱裡，棄屍在草叢。</p>
 <p>(圖三：案例二)</p>	<p>案例二</p> <p>案例二如圖三所示，男子追求並跟蹤學妹多年，但學妹不領情，某天男子到教室外堵人並拿刀子朝女子砍殺，所幸只有受傷沒有死亡。</p>

	<p style="text-align: center;">案例三</p> <p>案例三如圖四所示，男子因感情糾紛找另一半談判，並拿出鹽酸往對方身上潑，追砍6刀，另一半當場死亡，男子也在事後自刎結束生命。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(圖四：案例三)

(圖二、三、四取自：TVBS 新聞網)

四、防範恐怖情人的方法

為了能夠預防恐怖情人的產生，並防範恐怖情人對我們造成的威脅及傷害，我們列舉了以下幾點，希望藉由此討論，讓大家能夠更有危機意識，提早理解及加以防範，避免悲劇一再重演，造成更多家庭的破碎，因此我們整理出以下幾點：

表三：防範恐怖情人的方法及舉例

方法	舉例
預防恐怖情人的產生	(1) 我們應該積極宣導，並落實孩子們從小的家庭教育。
	(2) 父母應該給予適時的關愛，讓孩子們感受到溫暖，並以勸導的方式取代責罵或是處罰。
	(3) 讓孩子們從充滿愛的環境下成長，可以防止他們產生一些奇怪及傷害人的想法，健全他們的身心健康，就可以多減少一些社會上的問題。
安全的分手	(1) 不要在深夜或是人少的地方談分手，因為對方可能會情緒失控而大打出手，如果在人多安全的地方，施暴者會比較忌憚。
	(2) 給予對方適度的時間和空間，不要逼迫對方做決定，給予對方適度的尊重，循序漸進，順期自然的淡出。
	(3) 確定要離開就不要在給雙方有任何一絲親密接觸的機會，連共處一室都要避免，以免造成不必要的期待，讓對方有機可乘，將事情變得更複雜。
防止暴力的發生	(1) 如果遭到暴力相向，請立即播打 110 或 113 婦幼專線，警方會立即到場並給予適當的保護。例如：協助送醫，通報相關人員，提供後序協助……等。
	(2) 在面臨施暴的當下，避免用激烈的口吻刺激對方，應該保持冷靜，採取低姿態，撫平施暴者的情緒，再藉機逃離現場。
	(3) 當加害人在一次施暴後，沒有受到阻止或得到懲罰，可能會導致事情不斷的重演，而施暴的次數就會逐漸加長，長期下來暴力反而成了一個正當及例行性的行為。
	(4) 暴力不會突然發生，它是有跡可尋的，從日常的行為表現中我們發現，他們時常有過度的情緒起伏，並有虐待動物或小孩的不良傾向，這些都是具有暴力行為的徵兆及警訊。

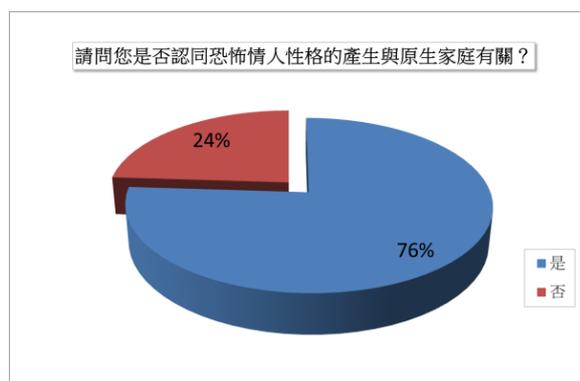
相愛還是相害？

與沒有實際相處過的人出門容易增加危險的風險，因此盡量不要以網路的方式去認識朋友，因為通常有些人在網路上的表現，大多會與現實生活中有所差異，若要在要見面的情況下，相約在公共場所並且不單獨去赴約會是較好的選擇。

五、調查統計及分析

(一) 對於恐怖情人的性格與原生家庭有關的認同

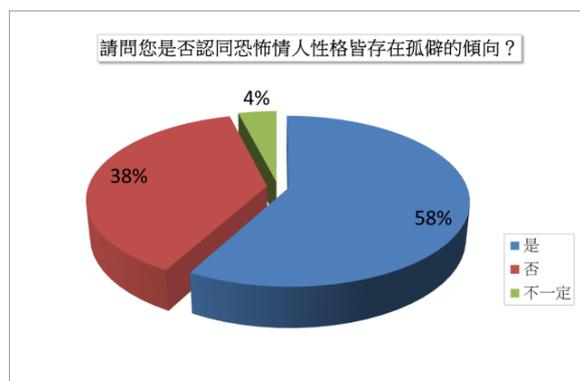
如圖五所示，有 76% 的人認為恐怖情人的形成與原生家庭有關，而有 24% 的人認為原生家庭與恐怖情人的形成無關。由此可知大部分的人認為原生家庭是影響成為恐怖情人的因素之一。



圖五：對於恐怖情人的性格與原生家庭有關的認同比例

(二) 對於恐怖情人性格存在孤僻認同

如圖六所示，有 58% 的人認為恐怖情人性格皆存在孤僻的傾向，有 38% 的人認為恐怖情人性格皆不存在孤僻的傾向，而有 4% 的人認為恐怖情人性格不一定存在孤僻的傾向，由此可知大部分的人認為恐怖情人性格皆存在孤僻的傾向。

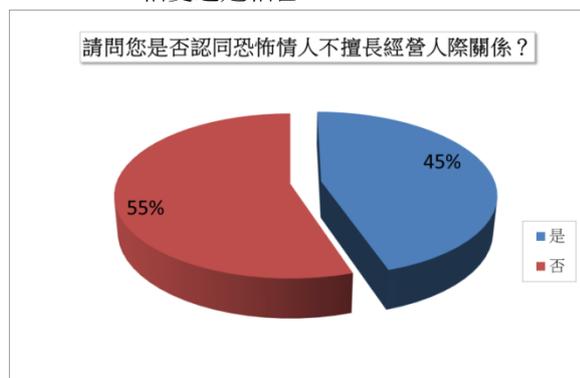


圖六：認同恐怖情人性格存在孤僻的比例

(三) 對於恐怖情人不擅長經營人際關係的認同

如圖七所示，有 55% 的人認為恐怖情人不擅長經營人際關係，而有 45% 的人認為恐怖情人並非不擅長經營人際關係，由此可知對於恐怖情人是否不擅長經營人際關係的看法持平。

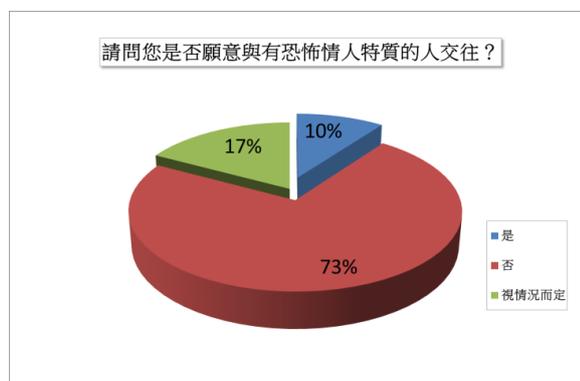
相愛還是相害？



圖七：對於恐怖情人不擅長經營人際關係的認同比例

(四) 是否願意與有恐怖情人特質的人交往

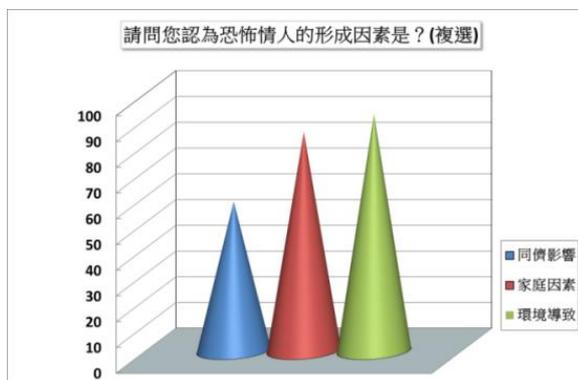
如圖八所示，有 73% 的人不願與有恐怖情人特質的人交往，10% 的人願意，而 17% 的人認為視情況而定。



圖八：願意與有恐怖情人特質的人交往比例

(五) 認為恐怖情人的形成因素

如圖九所示，大多數人認為家庭因素為恐怖情人的形成因素，次要為環境所致，較少數人認為同儕影響為恐怖情人的形成因素。

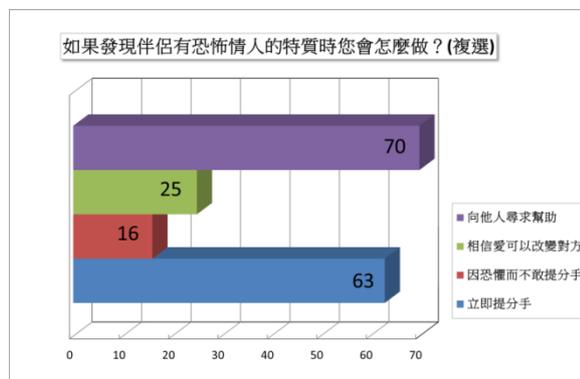


圖九：認為恐怖情人的形成因素比例

(六) 對於發現伴侶有恐怖情人特質的應對方法

相愛還是相害？

如圖十所示，當大多數人發現伴侶有恐怖情人的特質時，會向他人尋求幫助，次要為立即提分手，少數人相信愛可以改變對方，而最少數人會因恐懼而不敢提分手。



圖十：發現伴侶有恐怖情人特質的應對方法比例

參●結論

通常一接觸到恐怖情人，就是一個災難的開始，所以我們應該在交往前，就要有所領悟及戒備，如果不確定對方到底是不是恐怖情人，還存有疑慮，就不要給對方有任何機會，果斷拒絕，以免惹禍上身。

多一分警惕，就少一分威脅，我們不僅僅要多注意週遭的可疑人士，平時也要多修養自己的品格，不因小事而動怒，多接觸一些正面的能量，在兩性的交往中，才能具備同理心及平等的心態，和伴侶和平相處，讓兩人在交往過程中都能感受到同等的愛與陪伴。另外我們也應該記取教訓，可從觀看社會新聞中來發現問題及其應對的方法，以免當自己親身遭遇後，會不知所措，錯過了黃金救援時間，造成無法彌補的遺憾！

肆●引注資料

傑克森·麥肯錫 (2018)。毒型人格的惡情人：30 個警示，看穿心理變態的完美偽裝。台灣：高寶出版

TVBS 新聞網 (2018)。愛你愛到殺死你！盤點恐怖情人驚悚情殺案。2018 年 11 月 11 日，取自：<https://news.tvbs.com.tw/world/937858>

泛科學 (2014)。當深愛變成殺害：恐怖情人，要的到底是什麼？。2018 年 11 月 11 日，取自：<https://pansci.asia/archives/68024>

妞新聞 (2013)。相愛不要相害！當心恐怖情人的 9 個徵兆。2018 年 11 月 11 日，取自：<https://www.niusnews.com/=P0811311>

相愛還是相害？

YAHOO 奇摩新聞(2016)。遇到「恐怖情人」怎麼辦？5大特徵教你防範。2018年11月11日，取自：<https://reurl.cc/6adMy>

「相愛還是相害？」問卷調查

親愛的受訪者：

您好！這是一份專題製作用的問卷，想了解您對恐怖情人的一些看法，您提供的寶貴意見，將作為本專題研究的重要資料參考。您的意見非常珍貴，請給予最真實的回答，問卷中所填寫的資料，會完全保密，請放心作答。謝謝您！

敬祝

事事順心

高雄市私立樹德家商

指導老師：楊菀菁 老師

學生：謝宛諭 吳宇堂 謝妮凌 敬上

第一部份 基本資料

請在符合的□內打「✓」，謝謝！

- 性別：男性 女性
- 年齡：15-18 歲 19-25 歲 26-30 歲 31-40 歲 41 歲以上
- 職業：學生 服務業 自由業 軍公教 其他 _____

第二部分 問卷內容

1. 有關恐怖情人的特質

- (1) 請問您是否認同恐怖情人性格的產生與原生家庭有關？
是 否 其他 _____
- (2) 請問您是否認同恐怖情人性格皆存在孤僻的傾向？
是 否 其他 _____
- (3) 請問您是否認同恐怖情人不擅長經營人際關係？
是 否 其他 _____
- (4) 請問您是否認同恐怖情人與社會格格不入？
是 否 其他 _____
- (5) 請問您是否認同恐怖情人有過高的自尊心？
是 否 其他 _____

2. 對於恐怖情人的看法與應對

- (1) 請問您是否願意與有恐怖情人特質的人交往？
是 否 其他 _____
- (2) 請問您認為恐怖情人的形成因素是？（可複選）
同儕影響 家庭因素 環境所致 其他 _____
- (3) 請問您認為恐怖情人的特徵是？（可複選）
控制欲強 佔有慾強 情緒變化大 沒有同理心
有酗酒、吸毒、抽煙等習慣 缺乏安全感 其他 _____
- (4) 如果發現伴侶有恐怖情人的特質時您會怎麼做？（可複選）
立即提分手 因恐懼而不敢提分手 相信愛可以改變對方
向他人尋求幫助 其他 _____

感謝您利用寶貴的時間來填寫此問卷！