



恐怖情人：談健康關係的互動界限

講者／黃素霞 心理師

文／301 甘婷婷

「沙龍」(Salon)意指聚會，起源於文藝復興時期義大利，17、18世紀啟蒙運動時盛行於法國，由主人招待來自不同領域和社會階層的人定期參加聚會，談論各種不同的主題，形成一個對話開放的思辨空間。

本學期輔導室參考沙龍形式，邀請漢聲廣播電台「社會新鮮事心理師開講」節目主持人—黃素霞心理師作為與談人，讓同學在主持人的引導下，與心理專業者進行對話交流，討論「生活時事」與「諮商輔導」間的關係，激盪出對內在自我與社會現象更深層的認識。



本文主要分享「恐怖情人」專題，一段戀情的發展過程中必定夾雜五味雜陳的事物，在面對這些事情中，如何以正向及理性的思考方式，解決兩人之間的問題，更加互相尊重、良性溝通、傾聽，讓彼此更了解對方，使這段戀情在不傷彼此的情況下好聚好散，是十分需要智慧的一件事情。接下來，就讓我們一起欣賞，同學們在沙龍中精采的思辨與反思吧！

304 潘品靜

我認為健康的情感關係是可擁有自己的感受和情緒，並能發表、尊重他人的想法和意見。何況人並沒有十全十美的，在面對人與人之間的關係都需要有更多的智慧去處理、學習和成長。此外，也不要太執著於一件事，學著放手，多給對方點空間，否則將如同握太緊的沙，反而更快的流失，並抱持著學習的態度去面對每一次關係，反而能有更深的體悟和成長。

304 陳慶恩

聽完心理師的分享，我覺得既然喜歡對方，更該要在尊重對方的前提下，維繫彼此間的情感關係，不應強求對方成全自己，以免造成兩敗俱傷的結果。如果是我面對愛情情感上的問題，我會尊重對方的想法，雙方良性的溝通，達到雙方都能接受的結果，且不該強迫對方遵從自己的想法，才能使彼此間的情感得以維持。

109 劉以文

聽完心理師的演講後，我認為恐怖情人特徵有高壓控制、情緒虐待、肢體暴力、性暴力、佔有慾強、語言暴力、情緒不穩，甚至覺得都是別人的錯，這些可能與人格特質、成長背景有關。我認為我們應該要學會保護自己且應慎選交往對象，盡可能不讓這種事情發生在自己身上。





愛情EQ自我檢測量表

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 就算不喜歡對方，我們會感恩所有對我有好感的異性	3	2	1	0
2. 如果我告白從未獲肯定，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. 雖然有巨大的情傷，也不會傷害自己的生命	3	2	1	0

【得分說明】

不想面對

0分～16分（低愛情EQ）



您對於高病原的「情」流感抵抗力不足，建議找高手協助加強免疫力喔！

17分～20分（中愛情EQ）

您的得分屬普羅大眾型，可以再往高EQ進化喔！



21分以上（高愛情EQ）

您屬EQ高手，請多協助週遭親友克服「情」流感！



資料來源：<http://www.setn.com/News.aspx?NewsID=43557>

當你的心在痛，眼淚快要流下來時，就趕快抬頭看看，當天依舊那麼廣闊，雲依舊那麼瀟灑，那就不應該哭，因為我的離去，並沒有帶走你的世界。

