

設，停損點

這次報告的內容是要「預防」親密關係中的暴力事件發生，絕對不是等到確定對方是危險情人才開始認真思索如何結束這段感情。就像投資學的概念，投資有賺有賠，真的賠了就要認賠殺出，而不是把自己的所有賠進去，因此愛情也該設個停損點。

甚麼是停損點?

- 在金融投資上指的是「投資人自己心目中所能忍受下跌到某個價位點」。
- 在感情上指的是這段關係到了該結算該收場的時候
(可能有人會說一段感情哪是那麼容易說割捨就割捨的，但是用委屈自己、犧牲自己，甚至傷害自己的方式去「換得」的愛，根本不是真正的愛)
愛情並不是賭博。不甘心所換來的，是更可怕的慘賠。

感情亮紅燈

愛情的一剛開始兩人陷在甜蜜的氣氛中無法自拔，每天都迫不及待地相見對方，恨不得天天能跟對方朝夕相處。但當熱情冷卻，開始發現對方的缺點，開始有摩擦爭執，而且無法溝通調適時，你能痛快放手這段已經變質的感情嗎?

許多人都知道任何事情都應該設定停損點，但是要放棄一個曾經愛過的人，卻是很不容易的。其實一段感情開始變調都是有蛛絲馬跡的。

以下有五個感情變質的徵兆

徵兆 1: 你覺得做什麼都不對

另一半表示對你最近的表現感到失望，你自己也一直處於低落的情緒；甚至他對你有所譴責，你也懶得去做出反應。低落的情緒讓無力感籠罩你的全身，讓你失去前進、努力的力量，感覺什麼事情都沒辦法做好。

徵兆 2: 你的聲音被忽略

你的伴侶經常忽略你的感覺和情緒，因此你們的溝通並不是雙向的，你的聲音常常不被聽到、意見不被尊重。你們之間缺乏溝通，遇到事情他不會想辦法說服你，而是和你吵架或冷戰，直到達到目的。

徵兆 3: 你被另一半控制

你的伴侶彷彿不定時炸彈，不時的在挑戰你的神經。他試圖控制你的一切，還說是為了你好！他太過希望一切都按照自己的想法走，而時常讓自己處於負面的情緒，這種情緒也會影響你，讓你不知不覺每天都悶悶不樂。

徵兆 4: 和另一半相處時覺得很不自在

你無法自由的說出自己的想法，常常為了讓另一半接受、喜歡，而故意裝出他想要的樣子。有時候你都快要不認識這樣的自己，甚至連你的好朋友、親人都覺得你改變太大，不是他們所認識的你了。

徵兆 5: 你覺得無法成長

每個人每天都在改變、並渴望成長。但是每當你立下目標，你的伴侶並不支持你、鼓勵你，相反的，他們可能會懷疑你的能力，覺得你並不會有什麼改變。另一半消極的態度，讓你覺得自己難以成長、改變。

上述的 5 個徵兆如果與對方努力溝通後，對方仍然無意於解決彼此碰到的困難，那麼我想那個當下就是停損的時機，千萬不要再猶豫。因為如果一直拖下去，恐怕只會把自己賠進去而已...

這也就是為甚麼我們常常會在新聞媒體上看到許多關於分手暴力、情殺的案件發生，在墜入情網前，到底該怎麼慎選情人、學會辨認對方是不是恐怖情人呢？

危險愛情的 7 大警訊

- 警訊 1：旋風般的激烈開端

(愛情開始於瘋狂的追求，讓人毫無招架之力。但過度瘋狂的追求與奉承討好，可能都潛藏危機，代表對方想不擇手段，快速達到目的。代表一方不尊重另一方的隱私與感受，在日後可能會成為施虐者。)

- 警訊 2：佔有欲強

(一方想操控另一方的時間、空間、身體、穿著、居住環境、情緒和人際關係。在他們的世界中「只有我倆」，排除其他人事物的存在。操控者的需求得擺在第一位，而另一方的感受與自主性總是被忽略。)

- 警訊 3：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，如原本好好的人，會突然大吼大叫或兇暴無理。雖然每個人都有情緒起伏的時候，但他們的反應與變化過於誇大，和正常人不相稱。)

- 警訊 4：什麼事都怪罪別人

(他會把所有的錯誤或自身的挫敗，都怪罪到別人身上，特別是另一半。他的感受與情緒最重要，不管怎麼樣，他都會讓自己的感受成為焦點，但是，他對於造成別人的痛苦卻漠不關心，這在關係發展的初期會愈來愈明顯。)

- 警訊 5：言語暴力

(貶抑、輕視、潑冷水、打擊另一半的弱點，在暴力關係的發展中，會先出現語言暴力，之後才是肢體攻擊。通常是施虐者缺乏安全感，他們不懂得用愛把人留在身旁，而是用破壞的方式控制另一半。)

- 警訊 6：對別人的反應與需要冷漠

(不在乎對方過得好不好，也對別人的痛苦無動於衷，缺乏同理心。會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 7：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，很多受虐者不願承認對方的施虐現象，讓狀況惡化下去。踹人、丟東西、手足鬪牆、或將人逼到牆角，都是蛛絲馬跡與開端。)

小叮嚀

危險情人不分男女，要預防或是遠離這種危險關係與暴力情人，最好在初期結識對方的同時，就要多一些留意與觀察，因為這些危險暴力關係的發生是有跡可循的。

不要害怕設立了「停損點」而失去愛情，通常會失去的，也不是對的愛情，不要也罷。愛情可以不要談，但是不要作傷害自己的事。

(心得)

林威丞: 聽完老師的演講讓我更進一步了解愛情發現愛原來不是這麼得容易，而是需要兩個人的互相包容與關愛，才能使兩人的愛情更加長久持續下去，聽完也讓我覺得要好好把握當下，讓我覺得要更加珍惜我現在的。

陳宜榛: 每個人談戀愛都會害怕遇到恐怖情人，我自己也不例外。但總不可能因為害怕就一輩子都不談戀愛吧。上面所提到的危險愛情 7 大警訊，我覺得還真的有那麼一點點道理，要是真的碰到了那些狀況，我想那應該是時候停損了吧!如果一直說服自己留下來，想著事情將來會好轉，只會讓自己的感情路越走越艱辛，最後說不定還得付出慘烈的代價才能退出這場困境...