



你愛我，就應該以我為重心，不准跟...朋友見面
你為什麼沒馬上接我電話？你在做什麼？跟誰？
我是因為太在乎你/太愛你，才會這樣對你...下次不會了

你/妳曾在自己或朋友的感情中，聽說過上面的語句嗎？好像一舉一動都要讓對方知道、所有行蹤都要被掌握、感情中再痛也要跟自己說都是因為愛……

「約會暴力」，也就是情侶或約會對象之間，一方對另一方施加的暴力行為，很有可能就是感情中的你或朋友正在經歷的。而**約會暴力**其實也被列入《**家庭暴力防治法**》的保護範圍之中囉！其中國高中生很常經歷到的就是感情中的**「控制隔離」**與**「情緒勒索」**。



約會暴力中的控制與情勒

控制隔離

伴侶打著「愛你」的名號，卻想方設法奪走你的人身自由、隱私和社交圈。阻止你跟特定朋友見面、監控你的手機和行蹤、限制行動…等，都包含在內。



情緒勒索

伴侶利用你的愛、在乎、內疚感或恐懼感，來讓你做你不想做的事情。

他們會用「如果你不OOO，我就XXX」的方式來威脅你，讓你覺得所有的問題和負面情緒都是你的責任。



4個問題，判斷關係中是否存在控制與不對等



是否過度干涉你的生活選擇？



是否貶低你的自我價值，使你懷疑自己？



是否要求你切斷其他社交關係？



是否讓你感到「如果沒有對方，我就一無所有」？

當我們的關係中發生了符合上面其中一個問題的狀況時，我們可能就正在經歷約會暴力。當遇到時，不論是與對方溝通，或是向家長或信任的老師求助，都不是背叛另一半、或是不愛對方的表現。

勇敢的為不健康的關係發聲，反而證明我們在乎對方，渴望與對方有更健康的關係！

《輔導抱報有獎徵答》

參加方法：以任意一張空白紙，寫下「班級座號姓名」、「問題答案」，於11月12日中午前，投入輔導處輔導抱報信箱。下次出刊前會公布得獎名單~~

本次題目：如果在感情中遭遇了約會暴力，我可以怎麼跟伴侶溝通？或者，你可以怎麼鼓勵自己勇敢求助呢？