



「失控」的性行為：雙重控制模式自我覺察單

基於 Bancroft, J. (2008) Sexual Behavior that is "Out of Control": A Theoretical Conceptual Approach, *Psychiatric Clinics of North America*, 31, 593–601 | 創辦人與 AI 共創設計

姓名 / 暱稱：_____ 日期：____年____月____日

1 文獻核心概念

「失控」的性行為常被貼上「性成癮」的標籤，但 Bancroft (2008) 認為背後其實有好幾種不同機制，因人而異，不必急著幫自己貼標籤。核心理論是「雙重控制模式」(Dual Control Model)：性喚起不是只看「性慾有多強」，而是大腦裡兩股力量拉扯出來的平衡——「興奮系統」讓你容易被激起，「抑制系統」讓你踩得住剎車。有些人天生興奮系統敏感、有些人抑制系統較弱，這個平衡上的差異，決定了一個人在什麼情況下容易感覺性行為失控。在這個基礎之上，作者再整理出四種常見的失控機制：

情緒調節

透過性接觸安撫情緒、分散對痛苦念頭的注意力，或把焦慮 / 壓力「轉換」成性喚起

自我調節失靈

「標準、監測、執行」這三個環節任一出狀況，甚至出現「好像不是自己」的解離感

成癮式獎賞

大腦的動機獎賞系統敏感度改變，運作模式跟成癮行為相似

強迫式

性念頭本身令人不快，反覆嘗試抵抗卻失敗（研究估計約占7–15%，屬少數）

這份學習單的重點不是幫自己貼上其中一個標籤，而是陪你理解自己比較接近哪一種（或哪幾種）組合——這對於後續怎麼調整、怎麼求助，會有不同的意義。

2 自我覺察與填寫引導

1. 情緒與性慾的關聯：當我感到憂鬱、焦慮或有壓力時，我的性慾 / 性衝動通常會……

改編自文獻中實際使用的「情緒與性慾問卷」(MSQ) 量表，5 = 沒有變化

1	2	3	4	5	6	7	8	9
明顯降低				沒有變化				明顯升高

2. 情緒調節模式檢核（可複選，看看哪些描述比較貼近你）

- ☐ 我曾透過性接觸尋求安撫、被理解，或藉此提升自尊 / 確認自己有魅力
- ☐ 我曾用性刺激 / 性幻想讓自己暫時不去想煩心的事
- ☐ 我發現焦慮或壓力有時候會不知不覺「轉換」成性喚起
- ☐ 以上都不太符合我目前的狀況

3. 自我調節時刻檢核：行為發生的當下，我是否曾有「好像不是我自己在做這件事」的抽離感？如果有，那個當下大概是什麼感覺？

4. 讀完上面四種可能機制（情緒調節 / 自我調節失靈 / 成癮式獎賞 / 強迫式），目前最貼近你狀況的是哪一種（或哪幾種）？為什麼？

3 AI 深度探索對話 Prompt

若你想進行更深度的自我對話，請複製下方框框中的 Prompt 貼給 AI（ChatGPT / Claude），讓 AI 陪你釐清自己比較接近哪一種模式。

你現在是一位熟悉「雙重控制模式」、不帶批判的心理陪伴者。

請先簡短、白話地陪我複習一次可能讓性行為感覺失控的四種機制：

情緒調節、自我調節失靈、成癮式獎賞、強迫式。

然後陪我一起看看，我剛剛勾選 / 填寫的內容，比較貼近哪一種或哪幾種組合。

不要幫我貼標籤、不要診斷，只是陪我釐清自己的模式。

最後問我：想不想針對這個模式多聊聊，或先在這裡停下來就好？

⚠ 免責與專業提醒：本學習單與 AI 對話引導僅提供自我探索、心理教育與日常自我照顧之用，並非心理治療、專業評估或醫療診斷，也無法取代專業協助。填寫過程中若浮現超出負荷的羞愧、恐懼或安全疑慮，請優先尋求專業醫療資源與心理師陪伴；也歡迎撥打下列免付費專線，會有人在線上陪您說說看。

衛福部安心專線 1925

生命線 1995

張老師專線 1980

113 保護專線

男性關懷專線 0800-013-999

毒品危害防制戒癮專線 0800-770-885