



輔導報報

112-8 期

主題：人際關係

發行人：陳明印

出版：國立基隆女子高級中學

輔導室 2024 年 6 月 20 日

指導老師：林本蕙

編輯群：范家綾、周昀儀

PUA



PUA 意思是什麼？

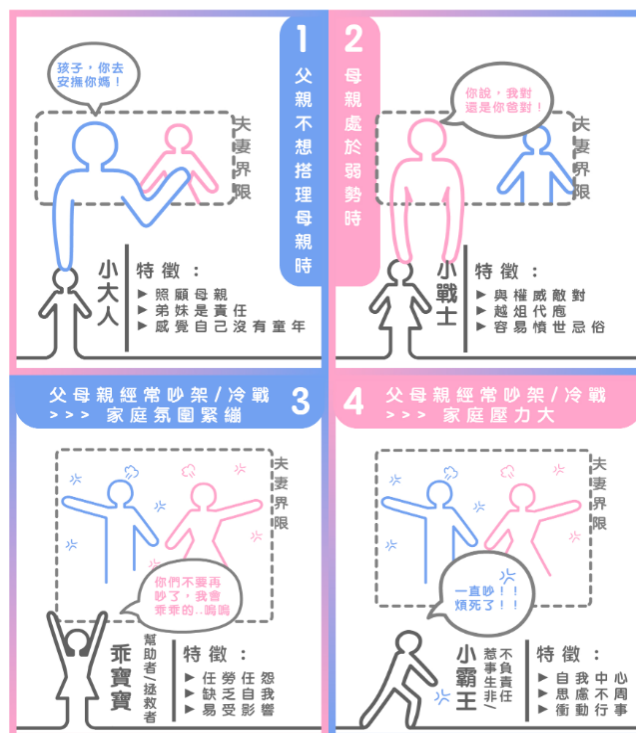
PUA 英文為「Pickup artist」，中文意為「搭訕藝術家」起源於 1970 年代韋伯的書籍《把妹達人》，原意是教導男性去認識女性並發展進一步關係。PUA 原意很單純，即是從心理、認知、自信、行為模式等面相幫助單身男女認識異性並發展成進一步關係，不過之後應用廣泛演變成以上對下、操弄及貶低自我認同，達到控制他人為目的，而 PUA 專家使用的一些技巧也牽涉到情緒勒索。

PUA、情緒勒索差別

PUA 是什麼意思，其實沒有專門的心理理論解釋，不過很多心理現象和社會現象都跟 PUA 有關，從職場、學校、家庭、親密關係都可能發生，例如：Me too 事件、校園 / 職場性騷擾。最常被提起的心理學現象是情緒勒索。

不過 PUA 不等於情緒勒索!!!

PUA 主要是利用引誘、鼓勵和責備交互使用的做法，以上對下、操弄及貶低自我認同，慢慢達到控制他人為目的；情緒勒索主要描述親密關係中，一方不願為自己的負向情緒負責，企圖操弄他人的行為。



【界限混淆的家庭：帶來個人界限的模糊感】

圖片來源：愛心理網站



如何防範 PUA ？



保持自我覺察，察覺心中細微的不對勁 PUA 看似恐怖，但其實要操控人並非容易的事。成功的 PUA 需要測試你的底線、瓦解你的防線，最後才能讓人交出主導權，為他所用。要破解心理操控，讓自己早日脫離有毒關係、即時停損，最好的方式就是正視心中那細微的、不對勁的感受。有時候，我們以為細節不需要在意這麼多，但實際上這些細節，是不懷好意的人，利用不易覺察的眉角，引領你喝下他調製的糖衣毒藥，這些操弄手段一定不會完美，會有邏輯上的瑕疵。只要細細咀嚼，就能覺察其中端倪，一旦看穿這些套路，就能脫離控制，重獲自由。

被 PUA 怎麼辦？3 個技巧遠離情緒控制

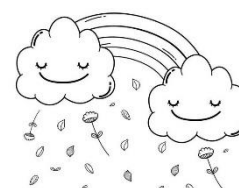
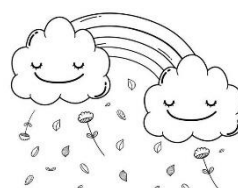
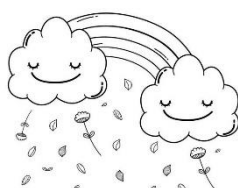
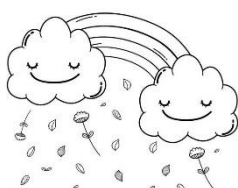
想避免被 PUA，就必須察覺對方的異常行為、避免自己陷入負面情緒和悲觀心理。許峻維臨床心理師表示，有以下做法可以避免自己陷入 PUA 精神控制而無法自拔：

1. **了解自身優點：**PUA 的加害人會透過責備、數落的方式使被害人失去自信，如果確信自身有哪些優點便可減少被影響的程度。
2. **提升社會支持：**被責備、失去信心和自尊時，可以多跟朋友交談或諮詢專業人士，降低 PUA 加害人給予的傷害。
3. **行為活化：**找開心或想做的事情去做，跳脫負面情境，或從另一個環境看自己是否真有那麼不堪，例如職場上被 PUA，那麼可以從家庭或交友圈中觀察是否真的有那麼糟，或許在其他環境中自己是很優秀的。

PUA 話術拆解			
誘餌期	交替收/放線	持續收線	拾獲
1	2	3	4
虛偽但具吸引力的人設(假扮高社經地位, 示弱)、稱讚對方、請對方幫點小忙，讓對方感到有價值、被看見。	時而稱讚、責罵的過程中，讓對方出現認知失調，特別是職場新鮮人傾向損失迴避（避免責罵），逐漸認為是自己不夠好。	不正確的訊息和不合理的責罵之頻率增加，強度也增加，讓對方的自我認同、現實感產生扭曲。	對方變得無自信、貶低自身能力、服從，漸漸地對自身的不滿意越發嚴重。

文章參考：康健電子文章 2024/4/30

<https://www.commonhealth.com.tw/article/89008>



親子衝突看見被忽視的內心缺口

文章來源：公共電視節目網站 2024-05-17 <https://about.pts.org.tw/pr/latestnews/article/5448>



【台北訊】公視親子實境節目《換個爸媽過幾天》第二季歷時一年半暖心回歸，第二季持續由兩度拿下金鐘獎生活風格節目主持人獎的李霈瑜（大霈）與親職專家馬大元醫師擔任主持，本季節目主題圍繞在四個常見的親子衝突，包括生涯規劃、手機成癮、人際關係、與拖拉問題，看似簡單不過的家庭日常，有的卻隱藏著深深的缺口。

本季特別企劃中，大霈也當了三天的新手媽媽，面對如何兼顧媽媽與朋友的角色，大霈也坦言：「我把結婚想得太簡單了！」這也讓她拍攝第二季中常常在夜深人靜時回想「還是先不要生小孩好了！」，畢竟這一連串下來她深刻體悟「教養很難！」

第二季換爸媽體驗結束後的棚內親子對談難度比上一季高，面對一個個難解的親子心結，一次比一次更消耗主持人大霈與馬大元醫師的元氣！但親子間真情的流露卻也每每感動在場所有人。議題難度增加也讓大霈深有同感，表示：「每一個組合都頗『恐怖』，第一季每一組家庭基本面對較多價值觀跟現實的衝突，然而第二季增加了經濟、宗教、成名的因素。」

《換個爸媽過幾天》製作人傅偉智表示：「節目既是社會實驗，這一季也首度發生失敗的案例！在換爸媽體驗結束後，挑戰者與媽媽的關係更降至冰點，最後竟沒現身進棚錄影，獨留媽媽一人面對一切，媽媽幾乎從頭到尾看著影片流淚。」此次的失敗也成為節目團隊的養分，了解關係的受挫並不是永久的，只要有心想改變，親子關係早晚會修復的。

透過實境的棚內親子對談，發現親子衝突的問題所在。主持人馬大元醫師表示：「父母本身常常也是帶著傷痕長大，這讓他們不自覺地穿戴上越來越厚重的面具與盔甲。在面臨親子衝突時，父母就有可能以一種『指責、討好、迴避、過度理智』等慣性的姿態出現。結果就是親子之間不斷錯過了解彼此並加深關係的機會，隨著孩子進入青春期的關係漸行漸遠。」馬大元醫師也建議父母可以練習「開放的姿態」，從不批判、不建議開始，帶著尊重、好奇與同理，重新靠近孩子。這樣，親子關係就有機會逐漸改善。

為貼近網路世代青少年議題，本季更加入受網路霸凌、自殘、高敏感等困擾的青少年，當愛成為害怕失去的恐懼感，使得母女間的言語傷害更容易發生，讓少女數度透過自殘獲得媽媽的關注、遭遇被同學拉近群組霸凌、跟姐姐因誤會而發生爭執、最後因覺得被忽略又躲進虛擬世界中。八位帶著缺口而來的青少年，遇上愛很大的接待家庭，八天的自我探索，尋求緩解親子緊張關係的解方。八天體驗之後，有的清楚知道自己的愛與不愛、有的會想念原生家庭美好的那一面，而有的決定跟過去的自己說再見、甚至找到回家的力量！五月十九起每周日晚上九點，讓我們一起簡單面對愛！

5月19日起每周日 中午 12:00 在公視+，21:00 在公視主頻播出。

「年輕族群心理健康支持方案」112年8月1日上路！

文章來源：衛福部消息 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-75401-1.html>

「年輕族群心理健康支持方案」上路了！衛福部與七大公、學、協會(台灣精神醫學會、台灣精神科診所協會、中華民國臨床心理師公會全國聯合會、台灣臨床心理學會、中華民國諮商心理師公會全國聯合會、台灣諮商心理學會及台灣輔導與諮商學會)共同聯袂規劃本方案，邀請知名精神科醫師鄧惠文擔任代言人，今(31)日舉行「年輕的心，有我傾聽」記者會，發表年輕族群心理健康支持方案。鼓勵有心理諮商需求的年輕朋友勇於求助，並加強心理諮商與精神醫療資源的可近性、建立正確就醫觀念，以促進心理健康。

厭世情緒風暴，「憂鬱症年輕化」和「就醫率低」成隱憂

憂鬱症被世界衛生組織(WHO)列為 21 世紀人類健康頭號殺手之一，且近年來有年輕化趨勢。2022 年《美國醫學會期刊網路》(JAMA Network Open)指出，年輕族群高達五成以上患者沒有求助或接受治療，「費用」與「不知何處獲得協助」為年輕人不求助的主因。而根據 2016 至 2021 年健保就醫資料顯示，15-30 歲年輕族群，有精神科相關診斷者，自 22.1 萬人成長至 29.2 萬人，總健保就醫人數占率，由 4.8% 成長至 7.0%，整體成長率為 47%。年輕族群撥打安心專線的原因，其中憂鬱傾向、家庭、人際困擾等問題就占了 7 成。

每人 3 次免費心理諮商，加強高風險個案醫療轉介，年輕族群心理健康 3 大重點

112 年 8 月 1 日起，衛福部提供 15 歲到 30 歲有心理諮商需求的年輕朋友，每人 3 次免費心理諮商。心理健康司陳亮妤司長指出，「年輕族群心理健康支持方案」的三大重點包括：一、「鼓勵年輕人勇於求助」。二、「尋求及認識心理諮商」。三、「加強高風險個案醫療轉介」。許多年輕人無法處理自己的心理困擾，可能不知道資源在哪，或不了解心理諮商與心理治療服務的效果，不願主動求助。

文章來源：衛福部消息 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-75401-1.html>

