



德明科大舉辦「關心還是 PUA？」性別平等班級座談



圖：心理師說明在關係中常見的操控模式



圖：心理師帶領同學思考，面對朋友被 PUA 時能如何陪伴與回應

德明財經科技大學學生輔導中心為提升學生對親密關係與人際互動中潛在風險的覺察能力，本學期特別規劃「關心還是 PUA？談關係裡的隱性操控」性別平等班級座談活動，共計辦理 5 場次，並邀請鍾瀚陞、嚴靚、黃暉超諮商心理師蒞校分享，帶領學生認識關係中常被忽略的情緒操控樣貌，協助學生建立健康的人際界線與自我保護能力。

講座一開始，心理師以學生熟悉的情境提問，引導同學思考是否曾在關係中聽過「我是為你好」、「如果你真的在乎我就會……」、「要不是你，我不會這麼慘」等話語。這些看似關心或依賴的表達，實際上可能隱含操控意圖，長期下來容易讓人產生自我懷疑、內疚與壓力。心理師指出，PUA 原意為搭訕技巧，但在現今語境中，已逐漸演變為關係中的操控與套路，常與情緒勒索、煤氣燈效應等心理現象交織出現。

心理師進一步說明情緒勒索概念，指出操控者常透過恐懼 (Fear)、義務 (Obligation) 與罪惡感 (Guilt)，讓對方在迷霧般的狀態中妥協自身需求，逐漸喪失對自我感受的信任，並說明四種常見的情緒勒索類型，協助學生辨識不同操控模式。針對人們為何容易在關係中「交出界線」，心理師也從成長經驗與心理需求切入，說明討好型生存策略、自我價值過度依賴他人評價、以及對被拋棄的恐懼，都是造成界線模糊的重要原因。心理師強調，健康的人際界線並非自私，而是清楚知道「什麼可以、什麼不可以」，並為自己的感受與選擇負責。

此外，心理師也分享實用的自我保護與溝通技巧，包括從日常小事練習「微拒絕」、允許他人失望，以及透過 DESC 溝通法表達需求與感受，讓學生在維護關係的同時，也能守住自身底線。最後也提醒，若關係中出現持續操控或暴力風險，務必優先確保自身安全，並善用校內



外求助資源。

活動結束後，同學回饋表示，「講座讓自己重新理解關心與操控的差別，也學習到界線的重要性」，並期待未來能有更多與親密關係與自我保護相關的心理健康講座。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230