

## ♥ 重要訊息

1. **【高三審查資料攻略講座】**：輔導處於 114/1/21(二)所舉辦之審查資料攻略講座，因報名人數踴躍，地點更換至「禮堂」，請報名同學當天 09:50 準時報到。
2. **【免費營隊~「第 25 屆高中生人文及社會科學營」】**：114/7/5 ~ 7/18 於國立臺灣大學辦理人社營，招收 200 名同學，第一階段報名 1/21~2/25、第二階段口試 4/12、線上課程報名 7/28~8/4，詳情請同學至輔導處網站「最新消息」查詢。
3. **【2025 大學暨技職校院多元入學博覽會】**：114/3/1 ~ 3/2，於台北台灣大學綜合體育館 1 樓、高雄新光三越左營店 10 樓，同步舉辦「大學暨技職校院多元入學博覽會」，詳情請同學至輔導處網站「最新消息」查詢。

## ♥ 性平教育文章

### PUA 是什麼意思？跟情緒勒索一樣嗎？

### 快速破解 PUA 常見手段、自救方法！

PUA 原本是指擁有高超把妹技巧的人，隨著時間的推移，PUA 的含義逐漸變質，變成了一種操縱和控制他人的手段。究竟 PUA 是什麼？它和情緒勒索有什麼相似之處？PUA 常見的手段有哪些？如何在遭遇 PUA 時自救？

#### PUA 是什麼？PUA 心理學上的定義及轉變

PUA 的意思是「Pick-Up Artist」，最初是指具有一定技巧和策略，用於在社交場合中與異性建立關係的人，這個術語源於社群網站，主要是討論如何增強自身魅力、提升與異性交往的能力。

在心理學上，PUA 被視為一種社交技巧和心理戰術的結合，主要是在幫助個人提升自信、改善溝通技巧，並增加成功約會的機會。

近代的轉變顯示，部分 PUA 實踐者不僅僅尋求建立真實的連結，而是將其技巧用於欺騙、操控和濫用他人，這種轉變導致 PUA 被視為一種性騷擾和暴力文化的象徵，引發了社會對其道德和倫理的強烈關注。因此，PUA 的定義從原本的純粹社交技巧，演變為一種對伴侶不健康的控制和操縱手段的代名詞。

#### PUA 精神控制就是情緒勒索嗎？

PUA 精神控制與情緒勒索有相似之處，但並非完全相同！在心理學上，兩者可以根據其目的、手段和影響方式來區分。

首先，情緒勒索是一種操縱行為，通常是指一個人利用他們的情緒來控制他人的行為或獲取自己想要的東西，這可能涉及恐嚇、威脅、情感虐待等手段，讓受害者感到罪惡、無能為力或不值得。

相比之下，**PUA 精神控制**是一種特定的社交技巧，透過心理學和溝通技巧來建立與異性的連結。然而，當 PUA 技巧被濫用時，它可能變成一種精神控制的手段，尤其是當它被用於欺騙、操縱或控制他人。**PUA 精神控制通常包括誇大、誤導、利用他人的弱點以及對對方施加壓力，以達到自己的目的。**

雖然 PUA 精神控制和情緒勒索都涉及操縱他人，但它們的目的、手段和背景不同。**情緒勒索主要針對受害者的情感，讓他們感到無助和受控制，而 PUA 精神控制則更多地關注於建立交往關係，但可能會在過程中利用操縱手段。**

### 小心 PUA！常見 4 大 PUA 技巧

想像你正在一個社交場合中，突然有人走過來，開始使用一些看似有趣或迷人的技巧，試圖與你建立關係，這些技巧可能包括：

- **批評式稱讚**：批評式稱讚是一種貶低他人以提升自己地位的技巧。例如，對目標對象說：「妳的頭髮看起來真奇怪，不過還是挺有趣的。」這樣的言語表面上似乎是在給予稱讚，但實際上是在削弱對方的自尊，使其更容易被操控。
- **炫耀自己**：透過引人注目的服裝或配飾來吸引注意力。例如，穿著鮮豔的服裝或配戴獨特的配飾，以展示自己的個性和自信，從而吸引目標對象的注意力。
- **虛假時間約束**：用於創造迫切感和增加興趣的技巧。例如，對目標對象說：「我只有幾分鐘，但我很想和你聊聊。」這樣的言語讓對方感到時間緊迫，可能會加速交流的進行。
- **孤立**：孤立是一種將目標對象從他人中分離出來，以營造一種私密和親密的氛圍，例如，將對方引導至一個安靜的地方，遠離其他人群，以便更深入地交流和影響對方。

### 被 PUA 怎麼辦？5 招讓你避免被 PUA！

想像你在社交場合，突然有人使用一些迷人的技巧來接近你，可能是使用了批評式稱讚，或者以虛假時間約束來制造迫切感。面對這樣的情況，以下是幾個避免被 PUA 的方法：

- **建立健康的自我價值感**：擁有穩固的自我價值感可以幫助你不受他人操控和影響。學會接受自己，並相信自己的價值，不輕易被他人的讚美或批評所左右。
- **學會辨識操控手段**：了解常見的 PUA 技巧和手段，如 negging、peacocking 等，可以幫助你識破加害人的陷阱，保持警惕。
- **保持冷靜和理性**：當遇到使用 PUA 技巧的人時，保持冷靜和理性，不要被表面上的迷人外表所迷惑，要思考對方的真實意圖和行為。
- **建立健康的界線**：學會設定和堅守個人的界線，不要讓他人輕易越過你的底線。如果對方的行為讓你感到不舒服或不安全，要勇於拒絕並保護自己的利益。
- **尋求支持和幫助**：如果你感到被 PUA 了，不要獨自承受，要及時尋求支持和幫助，可以向信任的朋友、家人或專業人士尋求幫助，共同應對這個問題。