

如果說這世界上有一種好，叫做：我這麼做 都是為你好！聽到這句話，並且很想相信的 我很可能正在被PUA

編按：近期從國外發起的「#MeToo」因為一些名人性侵事件也延燒到了臺灣，受害者們相繼出面指認並說出自己受害的經過，並隨著事件被披露的同時，出現在公眾視野的是兩個不爭的事實，第一：性侵/性騷事件不再限於異性關係，也跨性取向的在多元性別族群中一直存在著；第二：事件加害者變得更善於使用心理控制的手段來逼迫受害者或是為自己脫罪。前段時間在知名YouTuber錫蘭的影片中披露了華人圈的PUA現象，隨之也引起了大眾對PUA行為與相關心理控制議題的討論和關心，此篇就是要來與大家分享何謂PUA，自己是否在不自覺間用了PUA的技術去套路你想親近的人，以及當自己不想被PUA時可以如何防範？

陳化文 實習諮商心理師整理



PUA一脈相承 越玩越花

首先為各位科普一下所謂PUA(Pick Up Artist)是什麼？對於PUA文化的發展可以理解從約1970年代一位導演、作家艾瑞克·韋伯(Eric Weber)撰寫的《如何搭訕女孩》(How to Pick Up Girls)的書中專門介紹如何成功搭訕女性而成為PUA有系統化發展的始祖。但，直到2005年美國作家尼爾·史特勞斯(Neil Strauss)出版的《把妹達人》(The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists)在歐美爆紅，PUA一詞才逐漸傳入亞洲，並視為PUA的聖經。當然就PUA的歷史真的要究其源頭，可以一直追溯到1967年代，理情行為治療(REBT)之父艾爾伯特·艾里斯(Albert Ellis)和羅傑·康威(Roger Conway)一起寫了《情色誘惑的藝術》(The Art of Erotic Seduction)一書，裡面闡述了男性如何運用一些技巧來搭訕女性。其實在早期PUA主要是分享男性如何接近和搭訕自己喜歡女性的技巧及應用，中期擴展至兩性交往及維繫關係議題，後期就逐漸歪樓，讓PUA發展成利用心理學技巧及有系統化的撩撥，操弄女性情緒、感情於股掌間，讓女性自願與他們發生性關係，而最令人髮指的是，他們羞辱女性以建立關係，破壞自尊以物化女性，並在利用完後無情甩開。

必須要說的是，PUA之所以被發展出來，其初衷固然是發現了一群潛在的受眾，為了那些害羞、自信心低落以及欠缺社交能力的人類而服務的，可能更接近我們現在所形容的「社恐」，但不得不說這其中也挾藏著大量男性父權主義具有迫害與權力控制的毒性思維。正如前述一開始只是為了要幫助男性建立自信，找到另一半來增加演化學上成功延續後代的機率，而PUA成為了最快速且又便捷的一種手段，自然而然吸引了一群死忠的支持者，不斷地改良並翻新PUA的技巧，隨著時代演進人們的關係愈加複雜PUA也逐漸的變形，在各種耍蠢犯笨的雜耍技巧中最要不得的便是gaslight中文譯為「煤氣燈效應」，與其說是技巧更可以將其形容為一種思考模式，目的就是要打擊並羞辱親密關係對象的自信心，來進行情感操控，讓對方不知不覺中懷疑自己、降低自尊，達到其控制感情的目標。

對外，則呈現自己的無辜和受害狀，讓外人誤以為他的伴侶（或是重要關係人）是神經錯亂和製造問題的始作俑者。為了成為煤氣燈操縱者（gaslighting）這群人還發明了所謂的「五步陷阱」，分別是：「好奇陷阱」、「探索陷阱」、「著迷陷阱」、「自尊摧毀陷阱」跟「情感虐待」，無所不用其極的就是要將目標對象拉入自己設下的圈套之中，PUA為了徹底利用、馴化對方，會利用語言與肢體動作、表情等去套牢對方並一步步破壞其自尊，讓對方情不自禁，順從地獻身或掏錢，由於是自己乖乖奉上，當事人啞口無言，只能事後懊悔，過程中全然的忽視了與人交流和建立關係的基礎，那便是「尊重」。

回到開頭，我必須向各位讀者們澄清的是，在許多高喊著要成為阿法男(alpha male)、實踐紅藥丸理論等激進言論者口中，可能會不斷地向你推銷，學會PUA技巧後有多麼的神奇，可以十人斬、百人斬甚至成為被其他男性吹捧與羨慕的對象時(P.S 如果身為男性的你如此在意其他男性的眼光跟想法，那你可能要稍微關心一下自己的需求囉!>///<<)，作為一個身心發育健全的成年人也許你都可以有所警覺而不會上當，但是往往也都會聽見或看到這些人扮著道貌岸然的樣子告訴你，PUA是種科學、有心理學的理論驗證，而且還有各種成功的案例等等。往往在你腦波稍弱的時候就會開始懷疑了「難道是我錯怪了PUA?」、「其實PUA也沒這麼糟，只是那些人忌妒我，想阻止我受歡迎?」、「我為了想跟自己喜歡的人在一起，有什麼不對?」等，這些小小的聲音不斷地告訴自己接受PUA也沒什麼大不了的，但，哈囉!你要不要聽聽看你在說什麼?的確PUA的很多技巧都運用了心理學相關的知識，但絕對不是什麼深奧的高級理論，反而更多是再尋常不過的心理原則而已，只要是與人相處時多少都會遇到的心理現象，當然就更別提PUA是一種偽科學了，它的內涵無法被驗證也沒有發展自己的理論供人批評跟檢視。總得來說，PUA就像大多數世間的成功學那樣，如果在三觀正、心態佳的情況下，或許可以為自己增進信心也或多或少能為自己拓展一些新的可能，但在嚐到甜頭後食髓知味的結果，往往就是如今我們在新聞媒體上看到的那樣，這些一開始都只是想讓自己受歡迎被喜歡的人，卻成為了眾人口中「渣男/女」、「恐怖情人」的標籤者，並且涉及觸法的行為。

在PUA的陷阱裡?挖呀~挖呀~挖~

在經過前面這麼多的說明後，你也許會想，聽起來會當PUA的都是一些自我感覺良好的怪人吧?又或者好像只有生理女性才特別需要注意這類PUA的事情，如果這樣想那可能只對了一點點。儘管早期PUA的確是為了讓男性能順利搭訕女性而發展的技巧，但隨著時代演進許多女性也開始運用PUA的方式來幫助自己捕獵心儀對象並讓對方成為自己的囊中物；而且這些能夠操弄人心理的伎倆在扭曲的人性底下無一倖免的也發展成為了不肖分子詐財騙色的手段，但這是後話，也許之後可以專門再講講有關網路交友詐騙與PUA的主題內容。現在我們先將重點放在，既然知道PUA有這些極具風險的爭議，那我們該如何挖掘並辨識出自己正在被PUA，或是察覺到自己也許在不自覺中成為了PUA，並且對他人做出一些gaslight的心理操弄行為呢?以下便是筆者引用出自網路專欄作者陳曉有關PUA的階段過程以及運用了哪些心理學現象的重點知識來幫助你不會落入PUA所設下的陷阱。

在PUA玩家的社群裡有一位他們的業界的知名人物叫做埃里克·馮·馬爾科維克（Erik von Markovik），他就清楚的表示一個成功的搭訕最重要的階段有三項，分別是吸引力，建立信任以及誘惑。滿足上述條件，關係就能夠順利被建立，所以反過來說擁有以上條件的人，或是善於營造以上條件的人就特別容易能與他想要的特定當事人建立關係。

PUA階段一:吸引力

對在社會心理學中人際吸引力是一個相當重要的研究領域，通常人際吸引力也與一個人喜歡、不喜歡或討厭某人的程度有關。並且衍生出很多評判的因素不在此一一贅述，重要的是人們對於他人做出這些積極評價的行為，讓能夠獲得好評價的人更容易讓當事人願意與他建立身體的接觸或是其他親密關係可能性，1989年，劍橋大學出版社發佈的行為與腦科學（Behavioral and Brain Sciences）研究中一篇研究《人類配偶偏好的性別差異：在37種文化中測試的進化假說》（Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures）指出，具有令人興奮的個性、高智商、良好適應性和創造力等特質是人類最容易受吸引的特徵，翻譯過來的意思簡單說就是遇到一個社會地位比你更高，而且感覺很有名，又好像非常聰明有想法的人的話，你就很容易會覺得對方具有吸引力，並在此前提下，不自覺讓自己的社交安全距離對他開放。

PUA階段二：建立信任

無論在什麼情況下，與他人建立信任感都是相當重要的任務，因為人類普遍還是屬於群居的物種，我們在演化上就相當需要依靠他人來幫助自己得到更好的生存環境，因此在前述成功獲取當事人的吸引力及目光的同時，PUA者就開始為這段關係打下據信任感的地基。有別於合理的關係進展階段，PUA的操控者會運用下面的概念加速信任建立，例如展示自己的脆弱性或者是大量的依賴當事人已讓對方產生習慣性，乃至於透過親密問題交流和無謂的坦白贏得對方的情感投注，或循序漸進的運用到讓他人感覺兩個人關係非常親密的暗示行為，比方有意無意的觸摸（Kinoing）和文字、照片擦邊球的暗示。

除了這些被動或是比較小的技能外，PUA也有主動推展出去的「重新建構」（Re-Framing）技巧，簡單來講就是把一些不合理的事情合理化，比方說傳統在教育領域裡面就很擅長做這件事情，像是有許多人會自己調侃遭遇的過份要求是「合理的叫訓練，不合理的叫磨練」，這就是一種重新對於一件事情進行建構的技巧，同樣的狀況也發生在一些教授成功學的講師常常會做的不合理行為上，比方要求上台會感到恐慌的學員去大馬路上喊噁心的內容，並告訴這個學員未來有這樣的經驗之後他就可以順利地通過任何上台的恐慌和考驗。

雖然在離開那個情境事後與他人聊到時，許多人都會覺得相當不合理且難以接受，但是在那個當下因為從眾壓力或是切身在那個場域、那個對話的過程時實在很難脫離控制，尤其對方具有某些權威或是顯現出權威的樣貌時，就更難以擺脫，進而只能乖乖選擇相信對方，讓對方告訴你這麼做都是為了你好。

PUA階段三：誘惑

在社會心理學上比較健康的狀態，會認為從動機和認知的自我擴展模型來看，人們通過尋求親密行為和親密關係來擴展並增強自我認同，能感覺到對方的狀態通常是具備了前面所說的吸引力和親密感之後才會發生的事情。但是PUA在這個階段上通常會出現最多的技巧，舉例來說否定（Negging）就是很常見用以控制並造成渴求的狀態。

常見的做法包括否定、嘲笑、過份要求當事人，致使其對自己的卑微深信不疑並且以為除了對他施加這種冷暴力的人以外沒有任何人會對他更好了，最後出現控制者太重要自己一定不能失去這段關係的想法，甚至有可能會出現當事人的自我矮化以及自我馴化的狀態，力求透過努力和自我貶低來好好服侍「控制者」。

簡單來說這套系統就是使用「誘惑-退出」、「獎勵-懲罰」來回反覆的方法，錨定自己在當事人心目中的重要性。透過一次次在感到幸福時即刻潑冷水，使得當事人存在一種痛苦、快樂、恐懼和興奮的複合感覺，這種「好景不常」的情緒節點不只能多次被利用來提起創傷，並深化當事人的情緒低潮，更致使他們相信對於美好的事情（多巴胺分泌時刻）更加珍惜與渴望的想法。這時候因為害怕失去控制者的關注，當事人可能會更加努力地重新獲得他的注意力。

PUA 受害者在這個階段上更多感受到的是渴望，渴望有親密接觸、性行為、乃至於被認同，總而言之到這個階段他們的自尊心或者是自我認知已經大受打擊，並且呈現在一個很難以用自己的角度思考事情的狀態。

心理學常見的人際心理效應

PUA 所使用的心理學原則與技巧，並不是什麼厲害的道理，如果有興趣研讀「社會心理學」，就能找到這些常見的人際心理效應。

1.腳在門內法：

簡單說，就是「得寸進尺」。當事人答應了前半段，人基於一致性原則，很容易答應後半段，就像「頭都濕了，只好洗下去」。「哀兵策略」是此效應最常見的起手式，利用女性情緒敏感、照顧他人的特性，懇求女性「幫忙」而開始侵門踏戶的第一步。

2.人際空間距離：

PUA 製造親密關係卻不循規蹈矩，他們故意衝撞對方界線，製造人際空間距離的認知衝突（身體越靠近，表示關係越親密），為緩和此衝突，當事人可能會反過來認為「好吧，也許我們算很熟。」

3.誘導性問法：

「去你家還是去我家？」請注意，哪一種回答都是去密閉空間。

以上這些人際心理效應，常常都在上演，男男女女間無意識地進行曖昧感情、利益交換或情慾挑逗下的衝動，在「推銷術」或「業務員」身上也很常見。

面對PUA我們可以？

謝謝你們耐心的閱讀到這裡，事實證明你不是只想要花心思搞懂PUA然後拿去套路別人，或許聰明如你會更想知道當自己遇到了PUA或是不小心進入了gaslighting設下的操縱關係應該要如何應對，以下將引述林仁廷諮商心理師撰寫的《「自尊破壞」：「PUA」的暗黑心理學》文章中教導大家如何覺察PUA與逃離陷阱。

首先PUA 最重要的辨認指標，是沒有平等互惠的關係，也沒有真正的情感交流。

在感受上：

1.相信你的直覺：

當你感覺不舒服、不願意、不對勁時，一定要肯定自己的感受，繼而從感受去推論是否有陷阱存在。建議先以文字寫下自己心情，文字是種視覺化，能將感受回饋讓自己進行整合。

2.找人討論「這個人」：

女性較常會懷疑自己感受，以為過於敏感，故一定要找人討論，讓「旁觀者清」協助你推想事實全貌，避免誤入陷阱。

3.建立自信：試著獨立自主並發展自身興趣，從中獲得自信。

具體作法上：

1.小心「密閉空間」的情境：

建議不要太早進入性關係，然而 PUA 是一套系統性的操作，一旦開始會幾乎無法防衛，因此最好的方式是「不要進入那個情境」（如被帶入密閉空間或刻意獨處），只要沒有開始，後面的系統比較動不起來。如果對方急了，堅持獨處或虛你反而容易露餡。

2.「自我覺察」的習慣：

自我覺察是一種警醒狀態，知道自己在做什麼、為什麼而做。保持清醒才不會受到情緒與話術的影響，知道對方在胡扯，當你覺察對方意圖，技巧就會無效化。覺察自己何時是脆弱也很重要，情傷中、渴愛中、恍神中就保持距離，不要進入任何關係作補償。自我覺察與自信有關連，越能獨立自主與發展興趣，越能發揮這個狀態。

3.避免在「內心空虛」時找尋另一半：

人難免感到孤單，此時會比平常更渴求關愛與被需要的感覺，相對容易被花言巧語欺騙，更加需要小心謹慎。

4.遠離不尊重你的人與環境：

及時遠離對自己身心有害的人、事、物，才能確保身心靈維持在一個良好的狀態，免於輕易受PUA荼毒的循環。

5.通常人對於「未知的情境」不是逃走就是呆住，如果在密閉空間下，就只剩呆住了，而呆住的反應又被誤認為「默認許可」。請多研讀 PUA 相關文章，參閱其他人故事裡這類操縱者的伎倆與資料，較能快速分辨與避免陷阱。

愛情難免會遇到性與錢糾纏不清、界線模糊的狀態，有時候確實很難二分，我建議的還是「先等一等」並「設立界線」，盡量「離開當下處境」再做決定。愛情雖然讓人盲目，但應該仍是自主意願、互相尊重的態度。

最後關於PUA我想告訴各位的是

也許我們曾經在茫茫的人海中期待被一個獨特的人看見並且被他關懷注視著，帶著這樣期待的自己，也許一直沒有勇氣踏出那一步去尋覓又或者在經歷了數次的情感挫敗後，覺得灰心跟沮喪，慢慢變得不敢再相信自己能夠值得擁有一段屬於自己想要的感情，並且認為自己是不夠幸運的。所以當今天有一個人帶著強烈的自信以及無論如何都要與你建立關係的氣勢出現在你面前。在那個當下，你是否能夠靜下心問自己一句：能遇到這樣的人是因為我好運降臨？還是因為，這是我值得的，如果對方所做的一切讓你覺得你並不值得，那也請不要氣餒，起碼你已經知道這樣的人，已經不能再利用你的脆弱來傷害你了。因為你會透過思考與覺察來辨識與對抗他人用有毒性的價值觀來強迫你接受，有一種好叫做只有我才是為了你好。如果你發覺自己正在經歷難以擺脫的PUA或是被情感操縱，又不知如何是好時，歡迎你可以到虎科學輔諮商中心，找老師或心理師聊聊自己的處境，記住！愛自己最重要的就是要先正視自己的需求喔！

資料來源:

Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, Robin M. Akert, Samuel R. Sommers .(2019) 。社會心理學(余伯泉、陳舜文、危芷芬、余思賢、李茂興譯) 。揚智 。 (原著出版年：2015)

John D. DeLamater 、 Daniel J. Myers & Jessica L. Collett.(2019) 。社會心理學(陳增穎譯) 。心理 。 (原著出版年：2015)

Neil Strauss. (2023) 。把妹達人1：從宅男到型男之路(貓學步譯) 。大辣 。(原著出版年：2005)

林仁廷 (2021 年 12 月 05 日) 「自尊破壞」：「PUA」的暗黑心理學。VOCUS 。
<https://vocus.cc/article/61abe2fafd89780001d0b476>

許芷嫻 (2023 年 5 月 14 日) 。杜絕 PUA 。公民新聞 。
<https://www.peopo.org/news/632153>

陳睨 (2023 年 6 月 20 日) 。何則文被控以PUA手法性侵、逼下跪拍裸照！PUA是什麼？遇到 PUA 怎麼辦？3 招破解渣男暗黑套路。風傳媒 。
<https://www.storm.mg/lifestyle/4809806?mode=whole>

蘇絢慧 (2021 年 12 月 20 日) 。你所不知道的情感操縱者。VOCUS 。
https://vocus.cc/article/61c08120fd89780001c3d84b?fbclid=IwAR2rdn1nNwMEo-ij0Np3jfVT-A1cmIIBtLWT-T1b5iSPQWvDKEvf_ONOomQ



國立虎尾科技大學 學務處
學生輔導諮商中心 學生活動中心二樓
(05) 631 - 5154