

## 【一流讀書人導讀】在暗潮中重拾自我

一流讀書人導讀

書名：《PUA & #MeToo：解碼性別權力與情感操控，探討當代社會的暗潮！》

<br />

作者：李文屏、胡瑞芝、黃葳威、張文昌、真哪噠出版社編輯部

<br />

出版社：真哪噠出版社

<br />

ISBN：9786267599464

<br />

導讀：陳賢寶（淡江大學通核中心助理教授）

<br />

在當代社會，「PUA（搭訕藝術）」與「#MeToo」運動的碰撞，無疑是性別與權力議題中最尖銳的火花。出版於2025年的著作《PUA & #MeToo：解碼性別權力與情感操控，探討當代社會的暗潮！》，並非一本單純的受害者紀實，它更像是一份深入社會結構與個體心理的解剖報告。這本書透過案例分析與專業視角，揭示了那些被包裝成「曖昧」、「調教」或「嚴格指導」的行為背後，實則是對個人自主權的系統性剝奪，同時提供社會新鮮人或專業工作者在生活與職場中，覺察隱而未顯並深刻影響我們的界線。

<br />

#### 社會心理學的視角：權力不對等的結構複製

從社會心理學的角度看，PUA與職場霸凌等情感操控行為，本質上是一種權力結構的微觀運作。書中清晰地指出，操控者擅長運用「認知失調」與「煤氣燈效應（Gaslighting）」來重塑被害者的現實感。

<br />

操控者透過「忽冷忽熱」的強化手段，讓受害者陷入「渴求認可」的心理陷阱，進而將自我價值與操控者的評價掛鉤。社會心理學中的「權力距離」在此處顯得尤為殘酷：當社會文化默許了「支配者」或「職場長官擁有絕對話語權」的刻板印象時，這些操弄技術便有了肥沃的土壤。此書最精彩之處，在於它引導讀者看見：這些並非單一

的「個人道德缺陷」，而是性別文化中對「支配」與「順從」病態崇拜的具體體現。

<br />

##### 諮商心理的視角：修復被摧毀的內在邊界

對於深陷其中的受害者而言，這本書提供了極具價值的「自我主體方向」。在諮商心理的脈絡下，情感操控的最終目標是摧毀受害者的「自我價值與情感認同」。受害者往往會陷入自責：「為什麼是我？」、「是不是我做的不夠好？」。

<br />

書中強調了「建立界線」與「重建自我對話」的重要性。諮商實務中常提到的「心理復原」，關鍵在於受害者能否將「對錯的定義權」從加害者手中奪回。這本書不僅僅是辨識陷阱的指南，更像是一場紙上的心理賦能。它教導讀者：覺察那份「不舒服的直覺」是通往自由的第一步，而社會的支持網絡如#MeToo運動提供的群體連結，則是對抗孤立的最佳解方。

<br />

##### 總結：沉默的重量與重生的力量

《PUA & #MeToo》這本書的出版，本身就是對「沉默」的一種反動。它提醒我們，性別權力與情感操控的暗潮，並非遙不可及的社會新聞，而是存在於校園、職場與親密關係中的日常。

<br />

對於讀者而言，這本書的核心價值在於「啟蒙」。它撕開了情感操控的假象，將那些隱密的控制手段公之於眾。當我們能夠從心理學層次理解這些套路，並從社會結構中反思性別角色的枷鎖時，身處權力結構中的我們就能夠做出更有力的決定。這是一本適合所有關心人際邊界、性別平等與心理健康的讀者閱讀的關鍵著作——它告訴我們，無論身處什麼樣的關係中，擁有「拒絕」與「懷疑」的勇氣，永遠是我們最珍貴的護身符。

# PUA & #MeToo

解碼性別權力與情感操控，  
淡江時報社

李文屏・胡瑞芝・黃葳威・張文昌  
與真哪噠出版社編輯部合著

探討當代社會的暗潮！

Rethink :: PUA & #MeToo  
解碼性別權力與情感操控，  
探討當代社會的暗潮！  
李文屏・胡瑞芝・黃葳威・張文昌  
與真哪噠出版社編輯部合著