

# 諮輔 月刊

2023年8月 第67期

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟 學務長 / 編審：蔡曉雲 組長

編輯人：黃筱雯 實習心理師

連絡電話：07-3617141 # 22098

## 我的電影，你的故事

隨著今年台灣 #MeToo 爆發，「煤氣燈效應」及「PUA」又再次被提及並登上熱搜榜。

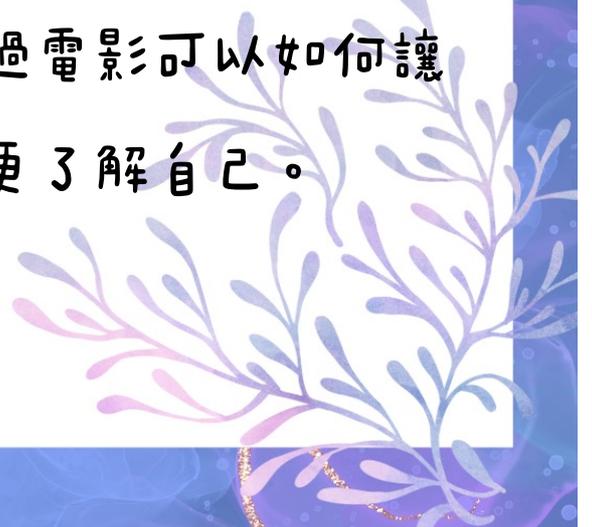
其實我們日常所看的電影中處處都是心理

學，這期月刊就讓我們來

好好介紹「煤氣燈效應」

及透過電影可以如何讓

我們更了解自己。



# # WHAT IS GASLIGHT? (煤氣燈效應)

這個詞最早源於美國驚悚電影《Gaslight》，不過劇情呈現的是操控者惡意犯罪，為了盜取女主角繼承的龐大遺產。男主角一開始刻意讓家中的煤氣燈忽明忽暗，同時在她問起時假裝什麼都沒有改變；長時間下女主角逐漸覺得是自己錯了，而這樣的「認知失調」最終導致她心理錯亂。

而心理學上的煤氣燈效應的定義則是：**利用親密關係，讓對方在慢性心理中毒的狀態下，認知被摧毀的過程**。任何藉由親密關係打壓對方的自信和人格，並限制對方思想的行為，都是一種懷有目的的情感操控。

## # 操縱三手段

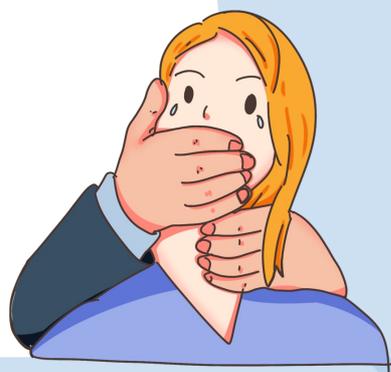
### \* 否定受害者的認知能力

操縱者可能會說「你太敏感了，對方沒有惡意」、「是你看錯了」、「你常常都會記錯，沒這回事」，讓受害者判斷屢遭挫折，進而自我懷疑、不敢擅自決定。



### \* 給予長期的虛假訊息

既然受害者不能相信自己，生活當然四處皆是恐懼，此時兼身邊親密關係的操作者，自然提供了希望與依靠，但卻是單方面、長期的虛假訊息（如外面的人都不可信，只要相信我），讓受害者信任操作者的扭曲價值。



### \* 卡在分強弱的關係

如果一段關係裡，雙方的社會地位和權力有落差，受害者處於弱勢就容易被壓迫，成為被操縱的對象，而且受害者也很難細說這種迫害，難以提供有力的證據。最後可能演變成「是受害者自己決定要這麼做」的表象，精神和心理上被虐待在法律和眾人面前如同啞巴吃黃連。

美國電影《控制》、《隱形人》及韓國的《寄生上流》都是這麼回事，操控者總是表達出自己是真心在拯救對方，這種「為你好」的情緒總是讓人很難分辨，並且深陷其中而不自知。



# # 如何對抗煤氣燈效應

- **堅定自我認知**

這一點非常重要卻不容易做到，但還是要不斷的告訴自己，更重要的是自己對自己的肯定，就算你再普通，你也是獨一無二、不可替代的普通，每個人都有被值得肯定和欣賞的地方。

- **關注自身的感受，而不是對和錯**

你要堅信愛你的人，不會總是刻意去打壓你，批評可以提出，但前提是不以傷害你、貶低你的批評，良好的關係中，更好的應該是理解、包容和鼓勵。

- **一定要有自己的朋友**

不管什麼時候，一定要有朋友、家人，不要把自己的社交變成零，尤其是無意識的煤氣燈操縱，更多的是需要身邊人來幫助你走出來。

**若生活周圍找不到信任的人，  
可以尋找學校諮輔組的心理師  
一起尋找回你的自信及肯定！！！！**



# 特教 心知

## 「身體病弱」

林佳樺資教輔導員 撰

### 一、身體病弱學生的定義與特徵

#### 定義

指身體罹患慢性疾病、體能虛弱，致接受教育發生一定程度之困難者。

#### 特徵

1. 長期多病而經常缺課或長期連續缺席。
2. 異常肥胖、瘦弱或發育不良或肢體活動障礙。
3. 身體經常顯得虛弱無力、容易暈倒。
4. 輕微運動就心跳加速、呼吸困難、甚至面色發紫。

#### 符合上述條件的疾病

心臟病、肺臟病、哮喘、腎臟病、肝病、癲癇、血液病、腦性麻痺、惡性腫瘤等。以下分述之。



## 二、身體病弱學生身心特質

身體病弱學生，指「罹患疾病，體能衰弱，需要長期療養且影響學習活動者。」不論學生是由於先天或後天的因素所致，因為經常需要長時間與疾病對抗，也有些學生所罹患的是屬於進行性的疾病，致使身體的體能與功能會隨著時間而惡化，甚至危及生命，部分學生可能會有情緒與心理上的壓力。

此外，有的身體病弱學生須長期、定期接受醫療介入，如重度地中海型貧血、血癌的患者，可能會有需要經常請假的情況。身體病弱學生的特質與發展，除了疾病本身可能影響身體狀況外，其他的各項發展與一般同儕並無很大的差異，下面就身體病弱學生在各領域的發展略以說明。



## 二、身體病弱學生身心特質

### (一) 動作的發展：

身體病弱並不會造成動作發展遲滯，除非疾病會影響肌肉骨骼之功能或限制學生體能活動如重度心臟病者；又或環境和社會因素，如過度保護，學生在動作的靈活度上可能稍弱，對於耗體能與長時間的活動上容易感到疲倦。

### (二) 認知的發展：

一般而言，身體病弱學生認知的發展與一般同儕無異，除非疾病本身可能直接影響腦部功能。

### (三) 社會情緒發展：

許多身體病弱學生經常或終身需要醫療的介入，因未能接受自己的疾病情況或對自己的未來產生不確定性而較消極，有時又因為體能的關係無法與一般同儕從事體能相關的社會性活動，可能造成孤立、誤解、負面態度、消極的自我觀念，因此心理支持與輔導格外重要。

### (四) 語言的發展：

身體病弱學生語言的發展與一般同儕無異，除非疾病本身可能直接影響腦部及語言功能。



## 三、身體病弱學生的輔導原則

### (一)教室的位置安排

注意身體病弱學生的體能狀況，儘量安排學生在一樓或有電梯的大樓教室，特別是如果學生是在治療期間。

### (二)課程調整學習資料

1. 依身體病弱學生之身體狀況與治療階段，調整需要耗費較多體力的課程如體育課、校外實習課程。
2. 學生有可能因為治療因素，或是服用藥物之副作用，出現較多的病假情況，儘量提供學生上課的資料，可以讓學生有複習與補救的機會。

### (三)儘量參與原則

1. 盡可能讓身體病弱學生有直接參與的機會，除了因疾病情況需要避免感染與過敏源，仍可鼓勵學生儘量參與課程活動。
2. 只要學生的體能可以負荷，仍可以參與班級的服務活動或擔任幹部，能讓學生有參與感及歸屬感。



## 四、身體病弱名人

史蒂芬霍金  
Stephen W. Hawking  
— 運動神經疾病



## 五、身體病弱的相關電影

### 奇蹟男孩 Wonder(2017)



他是奧吉，一個遺傳罕見基因，天生臉部有殘缺的男孩。一出生，醫生就斷定他活不過三個月，但奧吉卻憑著旺盛的生命力活了下來，經過大大小小的面部整容手術，他逐漸朝「正常人」的路走去，但五官仍然清晰可見手術在他臉上留下的疤痕。

十歲這一年，奧吉第一次踏進學校，他必須拿掉太空人頭盔，在他即將融入新學校之際，歷經了同學的冷眼旁觀、刻意嘲笑的低潮，逐漸和兩三個同學建立起溫暖的友誼，也愛上了在學校的科學課程。

# 聯繫我們 Connect us

週一至周五 9:00~17:00

學校電話 07-3617141 轉以下分機

| 校區   | 諮輔組                | 資源教室                    |
|------|--------------------|-------------------------|
| 楠梓校區 | 行政大樓六樓<br>#22099   | 行政大樓六樓<br>#23996 #23997 |
| 旗津校區 | 海事實習大樓三樓<br>#25091 | 海事實習大樓三樓<br>#25092      |
| 燕巢校區 | 行政大樓二樓<br>#18632   | 行政大樓二樓<br>#18623        |
| 建工校區 | 行政大樓六樓<br>#12542   | 行政大樓六樓<br>#12541 #12546 |
| 第一校區 | 行政大樓二樓<br>#31242   | 活動中心一樓<br>#31821 #31822 |