

女大学生自尊水平与不良 PUA 受害的关系调查

黎艳华 沈振华

江西师范高等专科学校，江西鹰潭，335000；

摘要：不良 PUA 行为对女大学生的心理健康造成了严重的影响。本研究旨在探讨女大学生自尊水平与不良 PUA 受害之间的关系。通过对相关文献的回顾和分析，采用问卷调查法、个案研究法（含心理咨询面谈技术）、访谈调查法，研究发现女大学生自尊水平与不良 PUA 受害呈负相关关系。本文进一步探讨了自尊水平对女大学生应对不良 PUA 行为的影响，总结不良 PUA 产生的一般过程，分析其心理学原理或防御机制（PUA 技术），揭示 PUA 受害者的一般特征，为提高女大学生的自我保护能力提供了理论依据。

关键词：女大学生；自尊；不良 PUA；亲密关系受害

DOI：10.69979/3029-2700.25.09.077

前言

近年来，随着社会的发展和变迁，大学生的生活环境发生了很大的变化。在这个信息爆炸的时代，大学生们面临着越来越多的压力和挑战。不良 PUA (Pick-Up Artist, 简称 PUA) 的兴起，给大学生们带来了新的困扰。不良 PUA 通常以欺骗、情感操控、暴力行为等手段，试图控制和剥削受害者的情感和物质资源。这些行为严重侵犯了大学生的自尊心，对他们的心理健康造成了极大的影响。因此，研究大学生自尊水平与不良 PUA 受害关系，对于预防和减少 PUA 对大学生的侵害具有重要意义。

本研究旨在探讨大学生自尊水平与不良 PUA 受害之间的关系。通过调查研究，揭示 PUA 受害者的心理和情感影响，以及不良 PUA 的行为特征和应对策略。同时，为预防和减少 PUA 对大学生的侵害提供科学依据和建议。

本研究采用问卷调查、访谈和案例研究等方法，收集和分析大学生自尊水平、不良 PUA 受害情况以及应对策略等方面的数据。通过对这些数据的分析，揭示大学生自尊水平与不良 PUA 受害之间的关系，并提出相应的预防措施和建议。

1 文献综述

PUA 是一种起源于西方的社交技巧和行为模式，其核心理念是通过一定的技巧和方法，迅速吸引异性，建立和维持恋爱关系。然而，PUA 在实际应用中，往往被一些别有用心的人滥用，成为欺骗、情感操控和剥削的工具。特别是在我国，PUA 现象引起了广泛关注，不少大学生受到了 PUA 的侵害。

关于 PUA 与不良 PUA 的关系，两者之间存在一定的

关联。PUA 作为一种社交技巧和行为模式，本身并没有好坏之分。然而，在实际应用中，部分 PUA 为了达到自己的目的，采用欺骗、情感操控等手段，侵犯了受害者的权益，成为了不良 PUA。因此，研究 PUA 与不良 PUA 的关系，有助于我们更好地理解 PUA 现象的本质和影响。

笔者查阅相关研究成果，总结出不良 PUA 的定义和特征。不良 PUA 是指那些利用 PUA 技巧和手段，进行欺骗、情感操控和剥削等行为的个体。他们的行为特征主要包括：以追求异性为目的，利用 PUA 技巧迅速建立关系；采用欺骗手段，如虚构身份、夸大事实等；利用情感操控，如利用受害者的同情心、依赖感等；剥削受害者的物质和情感资源等。不良 PUA 实现的过程一般有以下几个阶段：（1）好奇陷阱，打造某种人设，挑起受害者的好奇；（2）探索陷阱，引导投入，颠覆原有人设的操作；（3）着迷陷阱，进一步引导，建立心理契约和规矩，稳定关系；（4）摧毁陷阱，通过贬低、侮辱等手段，打击受害对象，同时与第 3 阶段重复拉扯，循环往复，直至进入下一个阶段；（5）感情虐待陷阱，对受害对象进行人格打击，受害对象陷入没有自我、自卑抑郁、不断投入沉没成本。情感操控到此阶段，受害对象完全被控制，甚至会失去自由，严重折磨下会导致受害对象自杀死亡或无辜对象死亡的极端事件。

总结而言，不良 PUA 的行为特征主要有如下 3 点：

（1）欺骗行为：不良 PUA 通常采用欺骗手段，如虚构身份、夸大事实等，以达到自己的目的。这些欺骗行为往往让受害者陷入情感困境，对自己的判断产生怀疑。

（2）情感操控：情感操控是不良 PUA 常用的手段之一。他们利用受害者的同情心、依赖感等情感因素，对受害者进行心理控制，达到自己的目的。这种情感操控往往

让受害者陷入情感困境，无法自拔。（3）暴力行为：部分不良 PUA 为了达到自己的目的，可能会采取暴力行为，如威胁、恐吓等。这些暴力行为不仅对受害者造成了身体上的伤害，还对其心理造成了严重的创伤。

2 研究结果

本研究主要从女大学生的角度，进行调查分析，探讨女大学生自尊水平与不良 PUA 受害的关系。本研究采用访谈法（包括心理咨询面谈）、问卷调查法，收集了某高职院校女大学生的问卷数据。问卷共包括自尊水平、不良 PUA 受害经历和应对策略等几个方面的内容。通过对问卷数据的统计分析，探讨女大学生自尊水平与不良 PUA 受害之间的关系。

2.1 自尊与心理健康的关系

自尊是个人对自己价值和能力的评价，是一种积极的心理品质。自尊是指一个人对自己的自我价值和自我价值感的看法。当一个人拥有健康的自尊时，他们更有可能拥有良好的心理健康。这是因为自尊和心理健康之间存在着相互促进的关系。高度的自尊通常与更好的心理健康状况相关。具有良好自尊的个体更容易应对挑战，更有信心克服困难，减轻焦虑和抑郁。反过来，良好的心理健康有助于提高自尊。当一个人心理健康良好，他们更有能力积极看待自己，接受自己的不足，并认可自身的成就。自尊水平与心理健康呈正相关关系，自尊水平越高，心理健康状态越好。自尊水平对个体在面对压力、挫折和困难时的心理调适能力有重要影响。根据问卷统计分析，女大学生自尊水平平均低于男大学生，具有显著差异性，总体而言，女大学生对自我的价值和能力评价上更注重外部评价，对自我的评价分低。这与我国长久以来形成的文化、价值观、性别歧视、社会偏见有很大的关系。

2.2 不良 PUA 行为及其对女大学生的影响

不良 PUA 行为是一种以欺骗、控制和利用为目的的网络行为。不良 PUA 行为对女大学生心理健康造成了严重的影响，如焦虑、抑郁和自卑等。女大学生在网络社交环境中容易受到不良 PUA 行为的侵害，导致自尊水平下降。不良 PUA 行为是一种通过心理学技巧和社交技巧来操纵他人，特别是女性，以达到自己目的的行为。这种行为通常包括暗示、诱导、欺骗等手段，让女性产生好感和依赖感，进而达到控制或利用的目的。这种行为对女大学生可能产生一系列的影响和伤害。

首先，不良 PUA 行为可能导致女大学生自我认知的扭曲。在 PUA 加害者的行为中，女性往往被描绘成一种

需要被改造、被提升的对象，而不是一个独立、完整的个体。这种观念可能导致女大学生产生自卑感，对自己的价值和能力产生怀疑，进而影响她们的自尊和自信。

其次，不良 PUA 行为可能引起女大学生的情感困扰。在 PUA 受害亲密关系中，女性往往被诱导产生一种虚假的情感依赖，对男性产生过度的信任和依赖。然而，这种依赖往往是建立在欺骗和操纵的基础上的，一旦真相大白，女性可能会遭受巨大的情感打击，产生失落、愤怒、失望等负面情绪。

2.3 研究结果

本研究发现女大学生自尊水平与不良 PUA 受害呈负相关关系，自尊水平较高的女大学生能更好地应对不良 PUA 行为。为提高女大学生的自我保护能力，应加强自尊水平的培养和教育，提高女大学生对不良 PUA 行为的识别和应对能力。同时，教育部门和相关部门应加强对不良 PUA 行为的监管，保护女大学生的合法权益。

2.3.1 PUA 受害者的描述和特征

通过对调查问卷的分析，我们发现 PUA 受害者主要表现为自尊心较低、心理压力较大、容易受到情感操控等特点。容易被 PUA 受害的人往往是习惯于取悦他人的人；或者沉迷于获取他人的认可、接纳你；害怕负面情绪的人；无法拒绝别人的人；自我意识差，没有完整而坚定的自我。这些特点可能是由于他们在 PUA 的侵害过程中，受到了严重的心理和情感伤害，导致自尊心受损。

2.3.2 PUA 施害者采用的心理学原理

通过文献阅读及个案面谈咨询，整合心理健康教育相关素材资料和理论研究，发现 PUA 施害者往往会采用些心理学原理，或者说是 PUA 技术，在上述五个阶段中运用心理学防御机制，另受害者不知不觉或后知后觉进入不良 PUA 受害关系中。一般施害者会运用如下一些心理学原理：第一种制造负罪感和羞愧感，抓住受害者的某些缺点或错处，放大解释，令其产生负罪感和羞愧感。第二种合理化（借口），施害者通过找借口、“善意的谎言”合理化对受害者的行，另受害者产生“他这样做都是因为太爱我太在乎我”的错觉。第三种否认，歪曲事实，否认伤害，这种往往和合理化结合使用。第四种最小化（合理化加否认）。第五种选择性不注意，对受害者的感受和行为采取冷漠的态度，选择性不注意，只注意施害者想要看到的点。第六种诋毁受害者（去个性化，不把受害者当人）。第七种威胁与隐秘威胁。第八种精神控制手段。受害者往往在遭受一步一步侵害后，出现自尊心受损、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。同时，他们还可能因为受到情感操控，导致情感生活紊乱、人

际关系紧张，社会功能失调，甚至生命危险。

2.3.3 PUA 受害者的行为和应对策略

在应对策略方面，PUA 受害者主要采取了自我保护和自我提升、寻求外部帮助和社会支持和干预等策略。这些策略在一定程度上帮助他们减轻了受害带来的压力和困扰，但同时也暴露出他们在应对 PUA 侵害方面还存在一定的不足。

A. 自我保护和自我提升

在应对 PUA 侵害的过程中，受害者应当注重自我保护，提高自己的心理素质和社交能力。这包括了解 PUA 的行为特点和策略，提高自己的判断能力，避免陷入 PUA 的陷阱。同时，受害者还应当注重自我提升，如提高自己的学业、职业水平等，增强自己的自尊心和自信心。

B. 寻求外部帮助

当受害者发现自己遭受 PUA 侵害时，应当及时寻求外部帮助。这包括向家人、朋友、老师等倾诉，寻求心理支持；向相关部门报告，寻求法律保护；向专业机构寻求帮助，如心理咨询、法律援助等。

C. 社会支持和干预

社会应当为 PUA 受害者提供支持和干预。这包括提高公众对 PUA 现象的认识和警惕，加强法律法规的制定和执行，加大对 PUA 行为的惩治力度；同时，还应当加强对 PUA 受害者心理疏导和社会支持，帮助他们走出受害的阴影，重建自信和自尊。

综合来看，没有具体有效的可操作方法可以防止不良 PUA 受害，关于 PUA 受害者特征的分析也不是绝对的，从某种程度上来说，任何一个人都可能被不良 PUA 伤害，只要时机、环境和条件具备。因此从现实有效性来分析，个人层面，如果遇到或可能进入 PUA 受害的关系中，有一下几个原则性的方法。第一，对待陌生的人际关系要保持警惕，坚定个人信念和自我态度。第二，鉴别 PUA 式批评和建设性批评，前者是对人不对事，重在对人的否定和打压；后者是对事不对人，重在解决困难或问题。第三，不要怀疑自己，肯定自己的感受和感觉，对另自己不舒服的感受要接纳和理解，不过分苛责自我。第四，寻求帮助，多方面寻求支持，有稳定的人际和社会支持系统。第五，远离恶人，抛弃沉没成本，可以重新再定义自己的人生。

3 建议和未来研究方向

针对 PUA 侵害问题，我们提出以下建议：

- (1) 加强法律法规的制定和执行，加大对 PUA 行为的惩治力度；
- (2) 提高公众对 PUA 现象的认识和警惕，加强社会教育，提高大学生的自我保护意识；
- (3) 加强对 PUA 受害者心理疏导和社会支持，为他们提供及时的帮助和关爱。

参考文献

- [1] 张丽华. 女大学生心理健康与自尊水平关系研究 [D]. 西南大学, 2016.
- [2] 李婷. 不良 PUA 行为对女大学生心理健康的影响研究 [D]. 南京师范大学, 2018.
- [3] 王丽华. 女大学生自尊水平与心理健康的关系研究 [J]. 心理研究, 2017, 30(2): 157-162.
- [4] 蔡敏夫, 席丙堯, 邵文博. 大学生恋爱观存在问题与教育对策. 辽宁工业大学学报(社会科学版), 2017, 19(3), 92-94.
- [5] 梅之星. “PUA 泡学”中约会流程话语分析. 宜春学院学报, 2019, 41(4), 85-89.
- [6] 曲晓艳, 甘怡群. 大学生成人依恋与人格特点的关系. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(1), 89-92.
- [7] 王霖, 黎抒敏, 余嘉琪, 章宇. PUA 受害者自杀行为及其干预谈判策略研究. 心理月刊, 2020, 15(14), 25-27.
- [8] 郑涵. 女性将亲密关系暴力合理化的原因探讨——基于性别不平等视角. 法制与社会, 2020, 20(18), 213-214.
- [9] 徐丽君, 王进华. 有关社会热点问题“PUA”的思辨设计. 湖南包装, 2021, 36(5), 98-101.
- [10] 王露. 亲密关系 PUA 受害量表编制及应用, 2023, 硕士论文, 西南大学

作者简介：黎艳华，女，1986年2月，汉族，籍贯江西上高，硕士研究生，讲师，单位：江西师范高等专科学校，主要研究方向：心理学，单位地址：江西省鹰潭市信江新区滨江东路1号，邮编335000

第二作者简介：沈振华，男，1982年1月，汉族，籍贯江西上饶，硕士研究生，讲师，单位：江西师范高等专科学校，主要研究方向：电子商务，单位地址：江西省鹰潭市信江新区滨江东路1号，邮编335000