

# 警惕情感陷阱，不被爱情霸凌

## ——高校辅导员工作案例分析

薛成成

(徐州工程学院 江苏 徐州 221018)

**[摘要]** 恋爱PUA的话题在校内引起了广泛的讨论。文章以一则真实发生在大学校园内的因情感施压的恋爱问题导致的大学生心理危机的案例进行分析,探讨辅导员面对此类事件时应该如何干预和处理。通过缓解压力、抓住关键、给予指导、辨别本质、提高认识的步骤有效调适恋爱中的问题。

**[关键词]** 恋爱PUA; 情感施压; 自我认识

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1783

### 一、案例简介

小梅是一名大三女生,疫情期间,在家时经朋友介绍,认识了一名校外社会人员,后两人成为恋人。但在一段的相处过程中,小梅发现该男子性格非常极端,要求小梅不得与任何男生接触,并常常说类似“我很爱你,爱到可以舍弃自己的生命”,“我可以不要家人,只要你”,“你只要我就够了,其他人都不重要”等语言,并当面删掉自己手机里所有的女性朋友,并要求小梅也这样做。小梅在和该男子的交往中,常常感到压力巨大。因此,开学后,小梅决定和该男子分手,但每当提到分手时,该男子就用自残伤害自己,并对小梅说,如果敢分手,自己就会自杀,而这一切都是小梅的错。这些行为让小梅痛苦不已,她想分手,但又很担心男子真的会冲动行事,而且在以前的恋爱中,男子对她很好,满足其物质生活,所以她感到既害怕又内疚,不知道该怎么办,于是主动约谈辅导员。

### 二、案例定性分析

这是一起因恋爱分手事件带给学生造成的剧烈情绪变化和巨大心理压力,处理不当会发展成为心理危机甚至是校园危机事件,因此要及时干预,妥善解决。

### 三、问题关键点

1. 学生的男朋友可能存在偏执型人格障碍,并通过自伤、扬言“自杀”等行为恐吓威胁学生,导致学生的心理压力,因此要帮助学生安全平稳度过分手期,避免学生产生更大的心理危机。

2. 在学生的恋情中,学生仅仅因为男方在生活上对她很好而常常自责内疚,容易心软,反复多次难以分手,这些行为都显示出学生对于爱情的认识较为稚嫩。

### 四、解决思路和实施办法

1. 认真聆听,了解事件全貌,给予学生鼓励和理解。与学生交谈中,发现每每提到分手,男友总是用“自杀”来威胁她,让其深陷于恐惧和自责当中,心里压力巨大,睡不好觉。在交谈过程,通过点头、安抚等行为表示对学生的理解,或说一些“你是对的”“老师支持你”等语言帮助学生建立信心,目的在于帮助学生敞开心扉,诉说痛苦,让学生发泄长久积压的情绪。

2. 抓住问题关键,给予指导。该事件问题的关键在于如何帮助学生安全平稳度过分手期,避免学生产生更大的心理危机。第一点明确地告诉学生在恋爱过程中,分手是非常普遍的,任何人都不能以自伤、自杀等行为去威胁对方,以“爱”之名,绑架对方意志。

第二点告诉学生,她的男友存在偏执行为,这样性格的养成跟从小到大的生长环境、家庭关系、以及社会氛围有着莫大的关系,而偏执型人格的人对待分手往往会比较极端和反复,所以对待分手要做到果断冷静,但也要注意方式方法,不要见面分手,以免矛盾激化,如果对方情绪波动剧烈,要保持冷静,必要时可以回避,冷处理。但分手的言语要委婉,不去一味指责,争取和平分手。第三,如果多次分手无果,且男方持续以“自杀”等言语威胁或者有更激烈的恐吓行为,可以与男

友父母沟通,乃至报警处理。

3. 帮助学生辨别爱情本质,不得以爱之名,行霸凌之事。在与学生交流过程中,还发现学生的爱情观比较幼稚,因“男友之前对自己很好,自己提出分手是忘恩负义”的想法而犹豫不决,难以分手。要帮学生认识到正确的爱情以爱为基础,相互包容,使彼此共同进步,而不是以强迫为手段,让一方服从另一方的指示和命令,更不是以性命相威胁,行霸凌之事。

4. 提高学生思想站位,利用校园活动分散学生注意。针对学生情绪状态不稳定的情况,通过校园活动、心理团辅缓解学生情绪。同时也引导学生将注意力放在学习和个人发展上,认识到爱情不是大学生的全部,更不能因为情感问题而意志消沉或自暴自弃,应当及时调整自我,树立积极进取的奋斗意识。

### 五、经验与启示

近年来,PUA的话题进入公众视野,初衷是教授男性如何通过应用谈话技巧和心理学原理去接近喜欢的人,为一些在人际交往与发展亲密关系方面有困难的男性提供辅导<sup>[1]</sup>。而今有爱情PUA、职场PUA等词语表示一方对乙方通过语言、行为等进行思想控制和行为压迫等。

“从年龄段来讲,在大学期间,青年学生生理机发育已基本成熟,性心理逐渐成熟,从而产生了恋爱的要求”<sup>[2]</sup>,但与此同时,大学生也存在爱情观的稚嫩、有单恋、多角恋、失恋等恋爱心理困惑,对大学生进行爱情和性心理健康教育,引导学生树立正确的爱情观以及正确调适恋爱过程中遇到的问题非常重要。

近年来我们发现,在高校内出现了一些隐蔽的、隐私性强、难以表达的恋爱问题,如本案例中显示出来的在恋爱关系中,一方对另一方的情感施压和强迫。在亲密关系中,学生往往会因为种种原因而无法分辨“爱”和“强迫”的区别,更容易被对方的言语和行为所影响,产生自卑、自我怀疑等心理问题,严重者甚至会出现抑郁症等心理危机,因此,在对大学生恋爱问题的指导过程中,要注重加强对学生的生命教育和自我意识教育,通过真实的社会案例引导学生认识爱情本质,增强自我认可和悦纳自我,而不仅仅因他人的言论而否定自我、陷于抑郁的情绪状态中,让恋爱心理的知识转变为生活中的事件,从而更好地引导学生、教育学生。

### 参考文献

[1] 孙鹏飞. PUA 江湖里的扭曲和挣扎: 浪迹教育线下求生, 行业第一人试图切割过去 [N]. IT 时报, 2019-12-20 (008).

[2] 郭鹏. 大学生的心理健康教育 [M]. 徐州: 中国矿业大学出版社, 2017: 166

基金项目: 本文系徐州工程学院2020年度校级教育科学研究课题“基于大数据的大学生心理危机预警档案模型研究”阶段性成果。

### 作者简介:

薛成成(1993-)女(汉族),江苏徐州人,硕士研究生,研究方向:大学生思想政治教育。