



潛藏控制的人際關係—— 不易覺察的煤氣燈效應



你是否曾因身邊的人不斷地指責你，而開始對自己陷入自我懷疑，甚至越來越沒有自信呢？如果有，那你有可能身處在「煤氣燈效應（gaslighting）」的作用中喔！

「煤氣燈效應」是什麼？

此詞彙起源於劇本《煤氣燈》（ Gas Light，1938年）及1944年的改編版電影《煤氣燈下》（ Gaslight ），描述一個原本能夠獨立思考且自信的妻子，在丈夫透過生活中的小動作來操縱妻子，並讓妻子認為她自己錯了，錯誤地記住了事情或指出妻子有妄想的可能，從而說服妻子相信她自己瘋了。丈夫則藉此來謀奪妻子財產。



「煤氣燈效應」是什麼？

而煤氣燈一詞的由來是在該電影裡，丈夫故意將家中的煤氣燈調得忽亮忽暗，當妻子對燈光的變化表達困惑時，丈夫則堅決否認，並「堅持這種感覺是她自己的幻覺」，長期下來讓她產生對現實認知的懷疑，不再相信親眼所見與產生自我懷疑。這在心理學裡以「扭曲受害者的認知」來控制對方，進而操控其情感，就被命名為「煤氣燈效應」（gaslighting）。



如何判讀自己是否身處「煤氣燈效應」呢？

一、了解其作用與原理

一般人做判斷時需要依照現實情形來產生對應的認知思考，當我們獲得越充足的資訊，就越能夠判斷該怎麼做，然而煤氣燈效應的操作手法是透過否定他們的經驗和感受，讓受害者無所適從。



如何判讀自己是否身處「煤氣燈效應」呢？

煤氣燈效應常見的特徵和行為模式：



向受害者隱瞞真實訊息/
或提供虛假訊息



否定受害者的
觀點



冷處理受害者
發出的訊息



阻止和轉移受害者
對外界的關注



「最小化」(弱化)
受害者的價值感



透過逐漸削弱感官覺察
的過程來貶低受害者

如何判讀自己是否身處「煤氣燈效應」呢？

以上這6種常見於在關係中有明顯的社會地位、身分角色或權力的落差，受害者若處於弱勢，就容易受到另一方以上述的行為來進行壓迫，而成為被操縱的對象，例如：伴侶、婆媳、家人、師生、老闆(或主管)與員工關係等。且弱勢方可能因某些現實或情感考量而選擇隱忍或合理化操作方的行為，例如：經濟能力、情感需求或是工作權受制於一方。

因此煤氣燈效應的操控在這些關係中是十分常見的，操作方可能是無意識的、非故意的，但這些行為有可能會對受害者的心理和社交生活造成長期影響。



如何判讀自己是否身處「煤氣燈效應」呢？

二、覺察自身的感受

若我們正因煤氣燈效應所苦，可能會有以下行為：

01

自我懷疑：懷疑自己的判斷能力和經驗，對自己認知思考感到不確定。

02

焦慮和恐懼：感到不安全或恐懼，因為他們無法理解或預測操作方的行為，也不知道什麼狀況會觸怒他們。

如何判讀自己是否身處「煤氣燈效應」呢？

二、覺察自身的感受

若我們正因煤氣燈效應所苦，可能會有以下行為：

03

情緒失調：導致情緒產生巨大波動，可能會感到情緒低落、沮喪、憤怒或焦慮，甚至出現身心健康問題。

04

自尊低落：感到自卑、無助和不被重視，這可能會對他們的自尊心造成嚴重傷害。

若身處「煤氣燈效應」中可以怎麼做？

1 保持客觀和冷靜

當你覺得自己受到煤氣燈效應的影響時，保持冷靜和客觀，試圖從事實出發，避免被情感或情緒所左右。

2 學習自我價值和自我接納

不要讓任何人否定你的感受和經驗，學習接受自己的價值和能力，這有助於你建立自信和自尊，以及應對煤氣燈效應的影響。

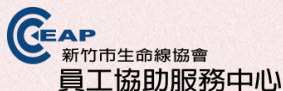
3 建立支持網絡

多與其他人建立良好的互動關係，像是從朋友、家人、同學等獲得支持。若你有許多的支持網絡，就可以在你對關係覺得疑惑時，去其他關係裡尋求依賴與支持，以及透過他們的意見來判斷目前所遇到的情形是否合理。

若身處「煤氣燈效應」中可以怎麼做？

4 尋求專業人士協助

如果你覺察到自己正身處於「煤氣燈效應」裡，且已經嘗試或進行了多種方式，仍無法獲得有效的改善，並感覺難以脫離這種狀態時，建議您可以適時的尋求專業人員的協助，歡迎您來電員工協助服務中心(EAPC)，撥打免付費聊聊熱線或mail至eapc@eapcenter.org，由我們的個案管理師協助您問題的釐清與尋找解決的方向。



員工協助服務方案

【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立清華大學全體教職員工
- ◆ 服務內容：職涯、心理、管理、健康、法律、財務等議題諮詢
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人5次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ E-mail信箱：eapc@eapcenter.org
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](#)

EAPC官方Line@

