

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目：心靈成長還是心理操控？解析熱門心靈課程的真相

摘要：近年來，因 Youtuber 推廣而爆紅的心靈課程引發熱議，相關爭議更是持續延燒。我們將探討這類課程的背景、影響，以及其中可能涉及的爭議與迷思，解析其真相。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

近來，許多 YouTube 創作者參與了市面上流行的「心靈課程」，並透過影片分享自身體驗。然而，這些課程的內容卻引發了廣泛討論，甚至掀起爭議。

以近期的案例來看，百萬 YouTuber 組合「眾量級」成員家寧在開設新頻道後，言行舉止的變化引發觀眾熱議，甚至有人懷疑她是否加入了某種「組織」。此外，「這群人」成員尼克也公開表示(圖一、參考資料一)，團隊內大多數人曾參與心靈課程，並形容他們「上完課後完全變了一個人」，特別是成員石頭的改變讓他難以適應，甚至認為對方變得「假正向」。這些討論不僅讓大眾開始關注心靈課程的影響，也引發對其潛在隱患的擔憂。



圖一、來自 尼克&ASHLY 「這群人幾乎都有上課 心靈課程的秘密 家寧的現況」

1. 揭密「心靈成長」課程：不知情同意

「嘿，朋友，我參加了一個超棒的課程，改變了我的人生，你也該來！」你是否也曾收到過類似的熱情邀約，卻對課程內容支吾其詞？市面上充斥著標榜「潛能開發」、「心靈成長」的密集式工作坊，它們承諾帶來脫胎換骨的轉變，但那扇緊閉的大門後，究竟是通往新生的階梯，還是精心設計的陷阱？「你必須親身體驗」：為何他們不願說清楚？

當你追問課程細節時，最常聽到的回答或許是：「這是一個『體驗式課程』(experiential course)，要親自體驗才知道。」這句話看似有理，卻巧妙地為課程內容建立了一道資訊壁壘。正如批判者指出的，這種資訊不透明往往是「刻意」設計的，目的是讓潛在參與者在不完全知情的情況下加入(圖二、參考資料二)，達成一種「不知情的同意」。

(參考資料三)。

為何保密如此重要？因為一旦潛在學員事先了解課程中可能包含的激烈手段，例如高強度的情緒對抗或隱藏的招募目標，很多人便會望而卻步。許多課程甚至會要求學員「不要分享裡面發生的事，只談論你的『經歷』」，這進一步阻止了外界的客觀評估，也讓身在其中的人更難對外求證或尋求幫助。這種運作模式，已經存在了數十年(參考資料四)。



用前家屬不知情

圖二、「不知情同意」示意圖

2. 揭開面紗：高壓下的「成長」三部曲 (圖三、參考資料五)

第一階段：建立連結與期待。 通常氣氛較為溫和，著重於建立團隊歸屬感，分享個人故事，營造充滿希望的氛圍，但也可能已開始運用同儕壓力，鼓勵學員「敞開自己」。

第二階段：震撼教育與情緒風暴。 這是許多課程的核心與爭議所在。學員可能經歷長時間、高強度的活動，如文稿中提到的「激烈的『訓練』」、「互相大喊大叫」，甚至被引導至「精神崩潰」的邊緣。透過疲勞轟炸、公開羞辱、情緒宣洩等方式，個人原有的心理防衛機制被瓦解，使其變得更易受暗示和引導。

第三階段：從學員到「免費招募機器」。 當學員經歷情緒的劇烈起伏，感受到「蛻變」後，課程常將「分享成果」——也就是招募新人——作為學習的一部分，甚至是對課程的「回饋」。文稿直指，若招募不力，學員可能面臨持續的壓力與騷擾。這使得課程得以像病毒般擴散，而學員則在不知不覺中成為了免費的推銷員。



圖三、來自 錫蘭 「你的心靈不需要課程」

3. 糖衣背後的心理學：為何人們會深陷其中？

歸屬感與認同需求： 在高度團體化的環境中，人們渴望被接納，害怕被孤立，容易產生從眾行為(圖四、參考資料 6)。



圖四、從眾行為示意圖

權威服從： 難以違抗導師指令。

認知失調： 投入後傾向自我說服並捍衛課程。

資訊控制下的易感性： 資訊不透明時，易受氛圍左右。

4. 「心靈成長」的代價：警惕潛在風險

心理創傷： 強烈情緒衝擊可能引發焦慮、憂鬱，甚至長期陰影。

人際疏離： 過度投入可能導致價值觀衝突，影響人際關係。

財務損失： 高額學費與後續投入，帶來經濟負擔。

批判思考能力下降： 長期處於單一價值觀，可能削弱獨立思考能力。

5. 結論：保持清醒，尋求真實的成長，而非制式的「課程」

真正的成長來自內省、學習與實踐，雖緩慢但紮實。對宣稱速效卻隱瞞細節的課程，應保持警惕。

要求透明： 詢問課程細節與風險，警惕模糊回應。

多方查證： 參考獨立評價，避免只聽推薦者說法。

相信直覺： 若感受不適或壓力過大，可隨時退出。

參考資料

1. <https://youtu.be/SEW78lbUooM?si=ep6DoXsokNWsIClQ>
2. <https://kknews.cc/zh-tw/health/lvbbpxe.html>
3. https://ethics.moe.edu.tw/files/demo/demo_u27/p02.html
4. <https://mp.weixin.qq.com/s/F4sQ6GOxONr--JBA5Y2EMA>
5. https://youtu.be/p13N9PqTUvA?si=ptDR_9Szh9tki2-v
6. <https://kknews.cc/zh-tw/news/pvpzjq2.html>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖