

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：心靈成長課程大揭密！你，真的成長了嗎？

摘要：解釋心靈成長課程是如何透過心理學的各種效應及技巧，去進一步控制他人的身心靈，及為何人們在參加完課程後會產生「重獲新生」的感覺？

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

心靈課程在近年來成為熱門話題，不少人參與這類課程，期望突破自我、獲得成長。然而，這類課程的運作方式卻引發不少爭議，甚至有知名網紅踢爆其中的內幕。本文將從心理學角度剖析這類課程如何影響人心，並吸引大量信眾。



圖一、心靈課程示意圖（參考資料 1）

許多心靈課程，特別是大型團體意識課程（LGAT），採取一套嚴密的心理操控手法，將學員逐步推向依賴課程的狀態。其運作方式通常分為三大階段。（參考資料 2）

第一階段為基礎課程：

學員被要求放下所有分析與批判，全心投入課程，並透過「冰山理論」讓他們相信自己仍有 90% 未開發的潛能。這個過程中，導師會不斷貶低學員，且讓學員們認為所有不佳的現狀都是自己造成，讓他們質疑自己的價值觀，並強調「不要懷疑，只需投入」，以建立對課程的信任。

第二階段為進階課程：

學員被迫自我揭露，導師和其他學員會對其進行嚴厲斥責，造成心理壓力，導致學員崩潰。然而，當學員處於最脆弱的狀態時，導師和推薦人便會出現，對學員進行大肆讚美，使其感受到被「拯救」，產生強烈的情緒反差，從而更加認同課程的價值。

第三階段為拉人階段：

長達 100 天的「服務」期內，學員需積極邀請新學員參與課程，甚至參與名為「黃金 18 小時」的遊戲，競爭誰能招募最多新成員；一些企業主甚至會強迫員工參加，以確保學員持續投入。此時，由於認知失調，學員難以質疑課程的真實性，進而更加深信課程的有效性。

這類課程透過操控學員的心理與情緒，使他們深陷其中，難以脫離；因此，在選擇心靈成長課程時，應謹慎評估其內容與手法，避免落入心理操控的陷阱。

接下來我們來探討，這類身心靈課程是如何利用心理學的技巧操控人心呢？

1. 巴納姆效應：（參考資料 3）

一種心理傾向，指人們很容易受外界信息的暗示，從而出現自我知覺的偏差，認為一種籠統的、一般性的人格描述十分準確地揭示了自己的特點。例如：「你是一個有潛力但總是被低估的人。」心靈課程時常使用此技巧，讓學員誤認導師了解自己。

2. 躁狂防衛：（參考資料 4）

Manic Defense，是一個心理防衛機轉，個體會經由一些亢奮、過度活躍、誇大自我、甚至看起來具有創造性的活動，來壓制或抵銷潛在的焦慮、憂鬱、或是其他負面情緒。當課程成員使用羞辱、抱怨或攻擊的方式對待其他學員，短時間可能會感覺自己變得很強大、敢於表達，捐款、邀請朋友加入課程等行動，也會讓自己覺得有產能，甚至有滿足或愉悅的快感。然而在這些表面之下，隱含著不想面對的脆弱與不安全感，甚至是迴避了不想承受的失落與痛苦經驗，否認現實無能為力之處。

3. 依附理論：（參考資料 5）

人類天生渴望與「權威者」建立情感連結，尤其在脆弱或困惑時更容易依賴某個「導師」，心靈課程會刻意製造「導師是你精神上的父母」的概念，使學員對其產生強烈依戀，甚至無條件服從；導師們甚至被塑造成「唯一的解答」，聲稱只有跟隨他們才能改變你的人生。

4. 煤氣燈效應：（參考資料 6）

Gaslighting，是一種情緒虐待策略，施虐者會使受虐者懷疑自己對現實的認知。學徒們試圖從心靈課程中解決人生瓶頸、尋求方向與支持的學員，卻反而遭到講師、助教以否定、誤導、恩威並施德的方式加以情緒剝削，使受害學員自我懷疑、自尊摧毀，甚至損失金錢。

你的心靈不需要課程，若你真的感到人生停滯，尋無目標，我們應該以那些標準去評判甚麼活動是可以參加，且對心理是有幫助的呢？（參考資料 5）

- 1. 是否符合心理學及醫學方面的標準**
- 2. 選擇有正規心理學的專業人士**

3. 保持批判性思考，切勿盲從
4. 相信自己，感到壓迫或不適時盡快脫離
- 5.

選擇心靈成長的道路時，我們應**時刻保持理性與警覺**，不被話術與情緒操控所左右；真正的成長來自於深入了解自己，而非盲目地追隨某個課程或導師。當感到迷惘時，請相信科學與專業，選擇真正有助於心理健康的方式，讓自己的成長**建立在穩固而清醒的基礎之上**！

參考資料

1. [心靈課程要價 3 萬元，去被罵、被毆 為何高知識份子也會受騙？ | 天下雜誌](#)
2. [你的心靈不需要課程](#)
3. [心理學：巴納姆效應的具體體現是什麼？ - 壹讀](#)
4. [你的心靈不需要課程，需要的是真實人生：心理師告訴你心理治療與扭曲課程的 3 個最大差異 | 陳姝蓉 / 家園。風 | 獨立評論](#)
5. [心理師破解坊間心靈課程黑幕！5 警訊避免落入心理操控或金錢陷阱 | 精神・身心 | 醫療 | 元氣網](#)
6. [參加心靈課程反被摧毀自尊：5 點辨識最惡毒的「煤氣燈效應」 | 遠見雜誌](#)

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