無形的操縱者——談校園霸凌

文／Dei gratia　圖／盈恩

那些可以與人良好互動的孩子，從小父母給予的關懷和投入的陪伴，
遠多於給予他們手機和電動……。

那些難以抹滅與撫平的傷

傷人的話語如魅影似的跟著女孩，午夜夢迴，難以成眠。女孩只能轉學，讓自己到一個再也不用看到男孩的地方。女孩和家人討論後，隨即轉學並刪除社群帳號，切斷聯繫，專心讀書。

「你到底有沒有說過那些話？你知道傷到對方了嗎？」

「老師，我沒有說。」

「所以，到底發生什麼事了？」

「我只是跟別人網聊時有打字，是她拿了別人的手機看到的，她也有錯。」男孩振振有辭地回答。

「手機是她們之間的事，她是用借的。何況雖然沒說出來，但網路聊天，也是一種『說』，你說看看對方錯在哪，需要用這麼重的字詞傷人？」

「我不知道怎麼說，反正她很討人厭。」

「說個具體一些的事件，她做了什麼讓你討厭，總可以舉出一兩個例子來吧？」

「就她打球時突然蹲下來啊！也不知道是怎樣，反正就很討厭。」

「每個人都有不知如何是好的時刻，聽起來就是無法打球，有影響到比賽輸贏？」

「沒有，我們只是下課時打球，剛好同一組，沒有比賽。」

「嗯，所以下回你能好好跟她詢問發生什麼事嗎？可以說說你打算如何做？」

「傳個訊息跟她道歉。」男孩雖然如此回應，但那些連他也記不得的冷言酸語，卻是一道道難以抹滅的傷痕。

言詞之傷，傷人於無形，於人心卻是極深之傷重，即使後來道歉了，但那聲音始終縈繞耳畔，揮之不去。我想，或者這也是網路過於便捷所帶來的副作用。

隔著螢幕輸入文字、按下傳送鍵，一瞬間便能傷人於無聲，卻如話說出口般覆水難收。比直接說出口更糟的是，被有心人士截圖，透過一再轉發而擴大的殺傷力，那些來自認識或不認識之人的批評，極可能將受害者逼到生命的陰暗角落：自我否定、批判、自傷、傷人、被否定，周而復始的迴圈循環著傷與被傷。

漸漸地，自我存在之價值於個人認知中一層層被剝落，直至一絲不存。不知不覺中，他們便被流言蜚語推往死亡之地。然而，以自我了斷結束生命的形式，往往徒讓愛他們的人難過不捨，卻無法讓惡者意識到自己對他人已造成傷害，反而推託：那是他們的選擇，又不是我的錯！

這些言語上的傷害，從現實生活蔓延至網路，成為無形的操縱者，左右著情緒。絕非一句「不要理他們，做自己就好」可以解決；換個角度想：會不會就是因為現代人太過強調做自己，少了顧慮別人的體貼與細心，導致在言行上忽略了同理他人的處境與感受，甚至失去人際往來該有的尊重與禮貌？

盡所能避免傷害之形成

女孩並非校園的特例，另一位老師告訴我，先前也有一位轉出生，因為被言語霸凌而轉學。校方原本已召開委員會要處理此事，卻因加害人堅決否認有此作為，加上苦無證據而作罷。該生利用受害者落單時，刻意壓低音量，在其耳邊說些不堪入耳的傷人之詞。因無他人聽見，難以蒐證，導致學校亦無法採取有效作為（予以懲處或導正偏差行為）。這也是為何被傷者往往選擇轉學，以避免身心處於恐懼不安的失衡狀態。

透過換環境來改變心境，或許是較快的方式，長遠來看卻未必是好事。因為對於受害者而言，得不到他人的支援與肯定；對於加害者來說，也沒有學到正確的待人處事之道。假使在校園中一再重演如此悲劇，可以想見這些不肯面對問題、言行未被導正、心中毫無悔意的學生出了社會後，將會造成多大的危害。

校園中霸凌事件層出不窮：言語霸凌、關係霸凌、肢體霸凌、網路霸凌等，經常交錯著、複合的出現。若仔細觀察，最初常是來自於言詞之攻擊（無論是用口說、手寫信或網路傳訊），然後予以關係上之操縱，孤立對方（關係霸凌）。以往，校園的言語和關係霸凌多見於女孩間的互動，肢體霸凌則以男生居多（相較於女孩，男生較不擅言詞和交際）；但近來發現，女生也會施暴（或口頭支使強壯的男生出手），男生則因隔著螢幕（打字很方便），增加言語霸凌的比例（或被歸類於網路霸凌）。

網路無遠弗屆，傷害也是，跨校的爭執與衝突日益增加。身為教職人員，特別是與孩子親近的導師，清楚了解手機和網路帶來的影響，而沒收手機或切斷網路來斷絕孩子們的網際社交圈，並無法治本，更可能引發親子衝突；畢竟青少年階段相當重視同儕互動，朋友的多寡與自己在他人心中的地位，在在都會影響他們的心情與自我評價。

培養足夠的抵禦能力

校園一般建議是入校即關機，離校再開機，在校盡量專心學習；而老師與家長可以做的，就如「以身作則」：留心個人同時培養孩子們在言談間的禮儀，多建立與維繫良好的「實質」（面對面的）人際互動情誼。平時，可多增加親子間的愉悅生活體驗，如：輕鬆的閒聊（切勿開口只談成績或和他人比較），分享近來閱讀的書籍，看部好電影，讓孩子分擔班務、家務，鼓勵培養興趣，與帶孩子一起手作、假日出遊等，盡所能增加實體美好回憶，減少他們對網路人際關係的依賴。

日常實際的溝通交流，能有效提升孩子們對人的信任感，與細膩的情緒覺察力（察覺自己與別人在言詞與肢體上傳達的細微情緒變化）。學習做家務、培養多元的興趣和才藝，能建立起他們的自信心，有了對人的信任感與對己的自信心，有助於在面對他人的負面評價時，有足夠的抵禦能力。

當然，受害者也可能在被傷害的過程中轉為加害者，對他人施暴；因為心靈的傷難以癒合時，為了回到心理上的「平衡」狀態，他們會採取反擊或聚眾鬥毆，又或隱身於網路某端成為霸凌他人的一員，都是我們所不樂見的。

學校老師除了與學務處、輔導室聯繫外，也會建議家長在孩子心智尚未成熟、心理所能承受的壓力尚低時（其實他們遭遇的事，未必身為大人的我們承受得住），避免過度依賴3C產品，勿讓「電子奶嘴」（給予手機、電腦、電視，就如給奶嘴就能讓孩子閉嘴的心態）取代真實親子間的親密互動。

在校園多年，發現青春期的孩子未必都叛逆，他們非常善於觀察大人，只是不說而已。那些可以與人良好互動的孩子，從小父母給予的關懷和投入的陪伴，遠多於給予他們手機和電動；並且在課堂上的專注力、思考力、對話力、自律性和情緒控管，皆優於從小盯著螢幕長大、視手機如命的孩子。

古文〈觸讋說趙太后〉一文，觸讋對趙太后說：「父母之愛子，則為之計深遠。」（父母疼愛子女，就會替他們考慮長遠的未來。）聖經也告訴我們：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離」（箴二二6）。這「道」就是聖經上神的話，從小讓孩子養成讀聖經的好習慣，「從小明白聖經」不僅能讓他們明白真道，還能有得救的智慧（提後三15）。趁年幼培養孩子倚靠神的心，說造就人的好話：「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處」（弗四29）。謹守自己，行在正途中，一生一世都能蒙神恩祐。

你一生一世必得安穩，有豐盛的救恩，並智慧和知識；你以敬畏耶和華為至寶（賽三三6）。