

報導 / 何欣瑜 圖片 / 楊初猛、123RF

# 減少霸凌 你我有責

## 不限於校園

少霸凌事件的发生？  
 为社会一份子的我们，身为家长、身为同事、身为朋友的我们，可以做些什么来减少霸凌、骚扰与侮辱而在刑事法典增设条文。只是，除了加强法令的具体作用、各种反霸凌推广活动之外，身  
 霸凌事件发生后，各界在高喊惩戒霸凌者、改善体制、增设法令等的亡羊补牢措施。我国政府早前为了打击  
 霸凌这种行为存在已久，是自古迄今解决不了的问题，从学校到职场到军队到网络，何时何地都会有。

霸凌行为存在于各种环境里，定义可以很广泛，也因不同的专家、文化和环境而存在不同的见解。霸凌的存在不是单纯的受害者与加害者之间的问题，从心理学角度看，这与社会体系及发展、文明进步有关。

临床心理师凌秉枢认为，广义来说，霸凌是错误地展现攻击性。

“攻击性在我们精神分析理论或心理学上看来是与生俱来的技能，本身没有对错之分，它能用来保护自己和别人。在进化心理学里，有攻击性的人会成为杰出的猎人，当和其他部落战争，他们可以成为首领。在远古时代，攻击性就是这样比较直接的表达：我打赢你，然后夺取你的一切。”

但是，随着文明的进步和社会化，法律和规则的出现限制了这些攻击性的表达，于是，它以另一种形式出现，例如杯葛、孤立、语言攻击，这就是霸凌的产生，也就是，错误地展现攻击性以致对他人带来伤害。

文明的进步限制了攻击性的表达，而文明社会既有的阶级和权力架构是斗争和霸凌的器皿，只要有阶级和权力架构就会有争斗、霸凌的存在，因此，霸凌无法完全被消除。

文化、环境和体制等的变化也令霸凌的定义有所变化。他举例，多元性别群体（LGBT）在以前和现在社会所遭遇的对待，在国外被接受和国内因文化、宗教所面对的限制便是最好的例

子。  
 “我们不能把霸凌看成是不正常的事情，广义来说，我们反而必须承认那是一个正常的现象，是随着人类发展所衍生的现象。”也因此，我们每个人其实都有可能成为霸凌者。

既然如此，学习正确展现攻击性的方式来减低霸凌的发生机率是可行之举，例如，把攻击性转换到运动上或学业上的良性竞争。

### 社会该如何减少霸凌？

在大环境方面，各项政策的推动、法令的修改毋庸置疑可以带来警惕和惩戒作用，但是，惩戒之后，事情就完全解决了吗？身处这个社会的一份子的我们，如何能够尽一己之力去减低霸凌事件？

凌秉枢说，惩罚衍生很多问题，如果一个孩子因为霸凌被学校开除最后辍学，那这孩子的未来又当如何？

身为社会一份子的我们其实可以缔造一个安全的环境，这部分人人有责。“我们是否有关心他人的能力和正义感，例如当事情发生但还没到严重程度时，老师、家长是否能及时看到并给予关心和帮助，这不只是对受害者，也包括加害者。如果能及时给予关注并介入，可能就不会演变成暴力事件。”

虽然，随着社会越趋城市化，资本主义越来越被重视，人与人之间的关系日渐冷漠会令“关爱社会”做起来不容易，加上社会资源的考量，此举反成一种理想目标。“只是，我们都有选择权，可以决定自己要成为一个怎样的人。”



▲临床心理师凌秉枢说，从心理学角度看，霸凌是错误地展现攻击性，这与社会体系及发展、文明进步有关。

## 自我觉察 建立心理韧性

既然霸凌是社会无可避免的存在，既然各种反霸凌政策无法制止霸凌，我们唯有退而求其次，从自身做起，避免成为霸凌者。

凌秉枢说：“我们不是住在一个完美的世界，当你出来社会（工作）时，不可能完全受到保护，总会有受到伤害、遇到不好的人的时候。”

因此，建立个人心理韧性、训练和提升社交能力这些由内而外建立“霸凌防卫系统”，都是我们可以做的。

在照顾好日常生活之余多觉察自己的内在，观察自己的情绪，在情绪低落时、焦虑时如何去调适，这些都很重要。

“这是每个人的需要，但我们主流的教育体系并没有教导这些，这是很大的缺口。每个人都有自己的情绪，但却没有人教你如何去调节、管理和表达，所以需要自主学习。”

至于霸凌者，他需要的则是愤怒管理。“一个人会霸凌他人有几个原因，第一是他去模仿，他看别人这么做他也这么做，他可能也曾有过创伤或被霸凌的经历；又或者他的成长环境都是弱肉强食，只通过暴力解决问题，那他就会觉得只有比别人凶才会有好果子吃的心态。”

另外也可能是他不懂得发泄自己的愤怒而用了错误的方式，还有一种情况是自我感觉优越——通过霸凌别人来得到优越感。

不管是什么因素，对自己内心保持觉察，并做出调适，是每个人都可以学习去做的事。

凌秉枢是注册临床心理师，他认为，安全的依附关系，或强大的支援系统，可以有效缓解被霸凌者的影响。

## 被霸凌者 未必有心理疾病

同一件事，发生在不同的人身上，会随着个人如何诠释、生长环境、社会支援系统等不同，会有不同的结果，经历过霸凌的人也一样。

在临床上，一些被霸凌者外在常见的情况有焦虑症、厌学症等，有些可能会通过肚子痛、头痛这些症状来呈现表达不出来的恐惧、焦虑；性格上的转变如变得自卑、忧郁、不自信等都是临床常见的症状。有创伤后遗症的会表现出不敢去案发现场、不敢面对当事人、重复做同样的恶梦。

凌秉枢强调，受害者的表现有很多可能性，没有一定的模式“尽管临床上常见这些症状，这不意味着每个遭遇霸凌的人都会出现一样的症状，也不意味着受害者一定会出现症状。”

“我要说的是，不是每一个经历过霸凌的人都会有一样的症状或一定会出现心理疾病的症状，这些取决于一个人的应对模式及如何去诠释所经历的事。”

当然，被霸凌的程度也是影响因素之一。

诠释经验说的是个人以什么角度去看待发生在自己身上的事，个人的经历不会消失，但可以用不同的视角去看待自己曾经的经历。

他以有家暴父亲的孩子为例，“父亲家暴，孩子可能步他后尘，也可能因为经历过这样的伤害而立志不要成为像父亲那样的人。”

心理疾病或创伤。临床心理师凌秉枢强调，不是每个经历过霸凌的人都有心理疾病或创伤。



▲霸凌的形式多样，除了关系霸凌（如排挤）外，还包括肢体霸凌（如殴打）、言语霸凌（如辱骂）和网络霸凌等。

## 安全依附關係 助擺脫霸凌陰影

安全的依附关系，或强大的支援系统，可以有效缓解被霸凌者的影响。

在霸凌事件发生后，受害者是否获得帮助与支援，对其心理状态有非常关键的作用。

“当一个孩子在学校被霸凌，父母若认为只是小事，没人关心，这小孩会陷入无助和无力中，觉得自己是孤独的。父母如果着手去处理或者去了解孩子的情况，即便最后霸凌者可能没有被惩罚，但孩子会知道自己受到父母的保护，是被信任的。这些心理上的支持和安全感会对一个人被霸凌时有一定的保护，也是这些让霸凌事件对个人的影响带来不同的结果。”凌秉枢说。

除了家长，师生之间的关系也属于支援系统，简而言之，就是一个可以让孩子感觉安全的说出自己遭遇的环境，有这些人的存在加上个人的心理韧性足够的话，霸凌事件或许不会造成心理创伤。

在得悉发生霸凌事件后，老师、家长要给予关心和帮助。



## 關愛自己 要懂得求救

面对霸凌，懂得求救很重要，对于未成年孩子，家长可以告知孩子遇事可以向什么人（比如老师、家长）求助，而面对霸凌的成年人则可以寻求心理辅导或心理治疗。“在有需要的时候寻求帮助是必需，不要独自面对。”凌秉枢说。

随时关注自己的身心状态，在意识到自己需要帮助时寻求协助可避免问题进一步恶化。凌秉枢说，很多受到创伤的人在观念、想法上会卡著，一直被困在自己是受害者的循环里。

“来到临床心理上，我们会帮助人们找到自己的答案，去看到自己的选择权。我们在临床上会和他们讨论和探索新的可能性，进一步延伸新的潜能性。”这部分，需要每个人自己去找到自己的答案。