

課程十四 處理直接霸凌

課程講授：處理直接霸凌

- 解釋：「今天我們要談如何處理霸凌。我們知道霸凌在青少年是非常常見的。我們將開始討論處理直接霸凌的策略，例如嘲笑和身體霸凌。這些是直接霸凌的形式，因為直接發生在被鎖定的人，而非透過網路或在其背後說。在不同的課程中，我們將討論間接霸凌，例如網路霸凌、謠言、或閒言閒語。」

處理嘲笑

- 解釋：「嘲笑本質上就是用語言來霸凌。一個人是否容易被嘲笑，和被嘲笑時的反應有關。」
- 問：「為什麼人們要嘲笑別人呢？」
 - ✧ 答案：他們想要看你的反應；他們想看到你生氣、出糗、或嘲笑回去，因為他們覺得有趣。
- 問這個問題：「如果你生氣的話，...」
 - ✧ 「...是不是嘲笑者想看到的？」
 - ◆ 答案：是。
 - ✧ 「...是不是讓嘲笑者覺得更有趣？」
 - ◆ 答案：是。
 - ✧ 「...你會更加可能、或更不可能再次被嘲笑？」
 - ◆ 答案：一定是更加可能。
- 說：「很多學員被建議被嘲笑時該如何做。最常見的建議是什麼？」
 - ✧ 答案：忽略他們；走開；告訴別人；嘲笑回去。
- 解釋：「不幸的是，大部分學員會告訴你，這些策略通常沒有效。」

處理嘲笑的策略

- **不要忽略嘲笑**
 - ✧ 問：「如果你忽略嘲笑，會發生什麼事？」
 - ◆ 答案：他們會持續嘲笑；你看起軟弱；你會讓自己變成容易的目標。
- **不要立刻走開**
 - ✧ 問：「如果你立刻走開，會發生什麼事？」
 - ◆ 答案：他們會跟著你；他們會繼續嘲笑你；你看起來軟弱；你會讓自己變成容易的目標。
- **不要立刻告訴別人**
 - ✧ 問：「如果你立刻告訴別人，會發生什麼事？」
 - ◆ 答案：你會讓他們氣瘋；他們會想報復你；你可能有“愛打小報告”、“告密者”、或“愛搬弄是非”的名聲。
- **不要嘲笑回去**
 - ✧ 說：「有些人認為如果嘲笑回去，比較不會再被嘲笑。嘲笑回去可能會有什麼問題？」
 - ◆ 答案：你可能會惹上麻煩；你可能會看起來像個壞傢伙；你可能會有不好的名聲；這可能是他們要看到的反應；你可會被嘲笑得更厲害。
- **不要互相挖苦**
 - ✧ 說：「有些朋友喜歡彼此嘲笑，尤其是男生之間。這類玩笑通常意在好玩，而不是要傷人。我們稱這類嘲笑為“挖苦”。雖然互相挖苦在年輕成人非常常見，互相挖苦可能會有什麼問題？」
 - ◆ 答案：可能會愈玩愈大；每個人都加碼下注；最後可能會有人生氣。
 - ✧ 解釋：「如果我們的目標是交朋友並維持友誼，我們就需了解互相挖苦的風險很高。如果我們想避免這個風險，我們可以用處理嘲笑的策略來中止互相挖苦。」
- **表現出彷彿他們所說的對你沒有影響**

☆ 說：「不管是互相挖苦或是其他，讓嘲笑變得不有趣的做法之一，是表現的好像對你沒什麼影響。即使你感到受傷，你也要表現的好像不受影響。為什麼表現出他們說什麼對你沒有影響是重要的？」

◆ 答案：嘲笑者得不到他們想要的；對嘲笑者來說變得不有趣；他們以後比較不會再嘲笑你。

● **表現出彷彿他們所說的沒有說服力或顯得愚蠢**

☆ 說：「另一個讓嘲笑變得不有趣的做法，是表現出他們所說的沒有說服力或是很愚蠢。為什麼表現出他們所說的沒說服力或很蠢是重要的？」

◆ 答案：這麼做讓嘲笑者尷尬；讓嘲笑變得不有趣；他們以後比較不會再嘲笑你。

● **簡短的口頭反駁**

☆ 說：「表現出他們的嘲笑對你沒有影響、與他們所說的沒說服力且很蠢，最好的方法就是，簡短的反駁笑他們所說的。為什麼要維持反駁盡量簡短？」

◆ 答案：如果你說太多，他們會覺得你在意。

☆ 說：「記得這些簡短的口頭反駁是要給人一個印象，顯得你不在乎、而且嘲笑很蠢。很多年輕成人會這麼說...」

◆ 「隨便你！」

◆ 「是喔，所以呢？」

◆ 「然後呢？」

◆ 「你的重點是什麼？」

◆ 「我應該要顯得很在乎嗎？」

◆ 「那為什麼我需要在乎？」

◆ 「那應該要好笑嗎？」

◆ 「說的好！」 (Big deal)

◆ 「又怎樣？」

◆ 「誰在乎？」

◆ 「說到好玩的再告訴我。」

◆ 「有梗的再訴我。」

◆ 「隨你愛怎麼說...」 (適用於結束口頭反駁，並走開)

☆ **聽起來頗為無聊**

◆ 解釋：「有些人使用這些口頭反駁聽起來無聊或無所謂。他們可能會說「隨便你(輕鬆地說，無聊且無所謂)。」

☆ **具有某種態度**

◆ 解釋：「其他人使用這些口頭反駁會表現出具體的態度。他們可能會說「隨便你! (搭配誇張的表演)。」

◆ 說：「由你決定怎麼做比較自在。」

☆ **隨時準備好一些口頭反駁的句子**

◆ 問：「嘲笑者被反駁後通常會放棄嗎？」

● 答案：不會，他們通常會再試幾次。

◆ 解釋：「既然知道他們可能會嘲笑若干次，你永遠需要準備至少一些口頭反駁的句子。」

☆ **口頭反駁需要有意義**

◆ 說：「重要的是，你的口頭反駁也需要有意義。如果某人說“你真的很蠢”，而我說“我應該要在乎嗎?”，可能會有什麼問題？」

● 答案：代表你也同意對方；可能會讓嘲笑變得更糟糕。

- **非口語的反駁**

- ✧ 解釋：「除了簡短的口頭反駁，很多人也會以非口語的反駁回應，表示他們不在乎。使用口頭反駁一定比較好，但如果學員覺得很難在這個情境下使用這些話，採用以下的非口語反駁也可能會奏效。非口語反駁包括...」

- ◆ 翻白眼

- ◆ 聳肩

- ◆ 搖頭表示不贊同

- **反駁嘲笑後就離開**

- ✧ 說：「當你對嘲笑做適當的反駁，離開現場會是一個好主意。你可以輕鬆地移開眼神，或是慢慢的走開。反駁嘲笑後站在原地看著對方，可能會有什麼問題？」

- ◆ 答案：看起來就像是邀請對方再多嘲笑一些；你希望給人一種印象，好像他們說得很遜，你沒興趣再多聽。

- **在問題改善以前，嘲笑可能會變得更嚴重**

- ✧ 解釋：「有時後嘲笑者會期待你做不一樣的反應。也許過去你惱怒或嘲笑回去。當你停止做出嘲笑者期待的反應，他們一開始可能會做得更過。代表嘲笑在問題改善以前，可能會變得更嚴重。」

- **預期嘲笑者會再次嘗試**

- ✧ 解釋：「如果你依循嘲笑反駁，最後嘲笑者覺得無聊而離開，他們仍可能在未來再次嘗試。也就是說，表面上看起來嘲笑已經過了，你應該隨時準備好他們會再次嘗試。」

- **避免對有身體攻擊性的人反駁其嘲笑**

- ✧ 解釋：「嘲笑反駁通常很有效，因為讓嘲笑我們的人有些尷尬，嘲笑變得不那麼有趣。因為他們尷尬，我們應該避免對有身體攻擊傾向的人使用嘲笑反駁。」

- ✧ 問：「有身體攻擊傾向的人感到尷尬時，會有什麼反應？」

- ◆ 答案：他們通常以身體攻擊來報復。

- ✧ 解釋：「我們很快會談到如何處理身體霸凌。那些策略會對有身體霸凌傾向的人較為合適。」

- **避免對權威者反駁其嘲笑**

- ✧ 說：「使用嘲笑反駁的最後一個規則是，我們不應對權威者反駁其嘲笑。權威者是指誰？」

- ◆ 答案：社交教練；父母；教授；大學行政人員；指導老師；管理人；老闆；立法官員。

- ✧ 問：「對權威者使用反駁嘲笑，可能會有什麼問題？」

- ◆ 答案：不尊重；可能會惹上麻煩；可能會有不好的名聲；可能會被趕出教室；可能會被解雇。

處理尷尬的回饋

- 解釋：「有時候人們說一些讓我們尷尬的事情，或是刻意要嘲笑我們，他們可能也同時給我們重要的回饋，反映出別人怎麼看我們。尤其當很多人給我們同樣的回饋，或是少數人給我們一再重複的回饋時。與其只是自憐，不如善用這些回饋，幫助自己改變別人看待我們的方式。如果我們認為別人嘲笑我們是在試著傳達一些事，我們有時也可以做點改變，讓自己未來比較不會再被嘲笑。」

- 唸過表 15.3 有關尷尬回饋的範例，讓社交教練想想，學員若收到這些回饋，可以怎麼做改變來回應。

- ✧ 用下列句子說明每個範例：「如果很多人給學員...(插入以下尷尬回饋的例子)負面的回饋。」

- ✧ 問：「針對這個回饋，他們可以怎麼做改變？」

- ✧ 讓社交教練想一些例子，若學員想避免再被嘲笑，可以做哪些改變。

- ✧ [注意：改變自己是一種個人選擇，如果學員不想改變被嘲笑的事，不是非改變不可。]

表 15.3 尷尬回饋的例子，與如何善用回饋

尷尬回饋的例子	如何利用回饋的範例
有關衣著的負面回饋	考慮改變衣櫥裡的衣物；考慮嘗試社交群體的衣著形式；規律更換與清洗衣物；接受社交教練、朋友、家人、服飾店員、其他消費者等的衣著建議。
有關體味的負面回饋	每天使用除臭劑；規律的沐浴並使用肥皂；規律的用洗髮精洗頭髮；古龍水/香水少量即可。
有關頭皮屑的負面回饋	規律的使用去頭皮屑洗髮精。
有關口腔衛生的負面回饋	每天刷牙；每天使用口腔刷；規律使用牙線；使用潔舌器；嚼口香糖；使用口氣清新漱口水；避免某些食物；規律看牙醫。
有關幽默感的負面回饋	注意你的幽默回饋；考慮少說一點笑話；對剛認識的人維持正經嚴肅些。
有關不尋常行為的負面回饋	考慮改變或停止行為，可能的話。

處理身體霸凌

- 解釋：「現在我們已經談過處理嘲笑與尷尬回饋的策略，我們需要討論身體霸凌時應如何處理。身體霸凌包括：拿走個人物品、惡作劇、或在極端狀況下，出現如推人、猛力推、或丟東西等身體霸凌。雖然身體霸凌和處理兩種類型都是直接霸凌，但是處理策略非常不一樣。」
- **避開霸凌者**
 - ◇ 說：「處理身體霸凌最佳策略之一事避開霸凌者。意思是說，必須讓霸凌者沒有機會遇到我們。例如：如果霸凌者的書桌就在辦公室的某個區域，我們應該走過那個區域嗎？」
 - ◆ 答案：盡可能避免。
 - ◇ 問：「為什麼避開霸凌者是重要的？」
 - ◆ 答案：如果霸凌者找不到你，他就不可能霸凌你。
- **規劃你的路線**
 - ◇ 說：「避開霸凌者的做法之一是規劃你的路線。舉例來說，如果你知道霸凌者喜歡在校園抹個區域出沒，你如何避免那個區域？」
 - ◆ 答案：**規劃你的路線**，避免那個區域；可以的話，走別條路。
- **當霸凌者就在附近時，盡量保持低調**
 - ◇ 說：「處理身體霸凌的另一個做法是，當霸凌者就在附近時，盡量保持低調。意思是說，你需要避開雷達，保持低調，當霸凌者就在附近時，不要把注意力引到你身上。為什麼當霸凌者就在附近時，保持低調是重要的？」
 - ◆ 答案：**如果霸凌者沒有注意到你，他就不太可能霸凌你。**
- **不要嘗試和霸凌者做朋友**
 - ◇ 說：「還有一點也很重要，不要嘗試和霸凌者說話或做朋友。有些人會認為他們可以贏得霸凌者的友誼，但是這幾乎不曾有效。相反地，只會把注意力引到自己。嘗試和霸凌者做朋友，可能會有什麼問題？」
 - ◆ 答案：可能是無效的；只會把注意力引向你；他們會更可能霸凌你；他們可能會表現出你們是朋友的樣子，然後佔你的便宜；總之霸凌者不會結交好友。
- **不要挑釁霸凌者**
 - ◇ 說：「處理身體霸凌的另一個重要規則是，避免挑釁霸凌者。如何會挑釁霸凌者？」

- ◆ 答案：取笑他們；嘲笑；調侃他們；指出他們的錯誤；讓他們惹上麻煩；在他們附近於愚蠢的動作。

☆ 問：「挑釁霸凌者可能會有什麼問題？」

- ◆ 答案：他們可能會想報復；霸凌可能更為嚴重。

● 不要嘲笑霸凌者

☆ 說：「如果我們想避免挑釁霸凌者，我們最好避免嘲笑霸凌者。嘲笑霸凌者可能會有什麼問題？」

- ◆ 答案：他們可能會想報復；霸凌可能更為嚴重。

● 不要糾正霸凌者

☆ 問：「如果我們想避免挑釁霸凌者，我們也需要避免糾正他們。糾正霸凌者一些小犯規，例如上班遲到、或上課缺席，可能會有什麼問題？」

- ◆ 答案：他們可能會想報復；霸凌可能更為嚴重；你可能看起來壞心。

☆ 問：「如果霸凌做出危險或違法的事，有可能傷害到人。那麼你應該告訴別人嗎？」

- ◆ 答案：對，絕對應該。

☆ 問：「如果你必須談到霸凌者，你應該在眾人面前說嗎？」

- ◆ 答案：不，你應該私下告訴別人；不要告訴別人你這麼做，除非你能夠處理它。

● 和其他人在一起

☆ 說：「霸凌者喜歡挑選誰：落單的人、或是在一群人中的人？」

- ◆ 答案：落單的人。

☆ 說：「為什麼霸凌者喜歡挑選落單的人？」

- ◆ 答案：如果你一個人，沒有人為你辯護或挺你，你就容易成為目標。

☆ 解釋：「處理身體霸凌最有力的策略之一，就是和其他人在一起。意思是說，你應該避免一個人落單。霸凌者喜歡挑選落單、沒有人保護的人。」

● 當霸凌者就在附近，和權威者在一起

☆ 說：「如果霸凌者在附近時，你身邊沒有朋友陪伴，你可和權威者在一起。權威者是指誰？」

- ◆ 答案：教授；指導老師；管理人；老闆。

☆ 解釋：「霸凌者通常不會挑選在權威者身邊的人，所以你可以和教授、指導老師、管理人、或老闆在一起，如果霸凌者在附近的話。意思不是要你和他們在一起。而是說當霸凌者在附近時，你應該接近權威者。」

● 提出申訴是最後一步

☆ 說：「最後，如果處理身體霸凌的所有策略都未奏效，或是你感到被威脅、或被騷擾，你應該提出申訴。你可以對誰申訴？」

- ◆ 答案：教授；部門主任；大學行政人員；監察員；指導老師；管理人；老闆；人力資源部門；人事單位；執法人員(僅限極端案例)。

☆ 解釋：「提出申訴通常是最後一步，當其他策略都無效，或是當我們感到被威脅、被騷擾、或是身處危險當中時。身為社交教練，請確保在提出申訴前和學員討論，因為這是慎重的決定，通常需要一些支持。」

(摘錄自 PEERS 青年社交技巧訓練手冊，心靈工坊出版)