

遏止網路霸凌—從破除迷思做起

馬安妮 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系研究生

關於霸凌，有哪些迷思？

各種生活的不順利成為情緒未爆彈，雖然能上網黑特一下，但憤怒的感覺還是潛藏在心中，久久無法消散。快速、便利且具有匿名性的特性使現代人的人際關係從現實轉向網路，網路世界成為人們即時宣洩情緒的出口之一。長期情緒的累積是造成霸凌的主因，面對霸凌事件時，總有「可憐之人必有可恨之處」、「為某某人打抱不平」、「大丈夫能屈能伸，不要理它們就好」等迷思。然而在這些想法下，負向情緒更為壓抑，甚至扭曲成為另一股強烈的攻擊力量。

面對霸凌，我能做些什麼？

華人文化以「忍」為美，然而情緒被影響時，「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」並非上上之策。尋找適當的宣洩出口，減少負面情緒的累積，適時尋找適合的對象傾訴，一起從事感興趣的休閒活動或尋找能轉換心情的方式，都能減少過度的壓力。若真的感到無法獨自承擔生活上的壓迫感，也可以利用學輔中心及專責導師等資源，讓專業的輔導人員與你一起分擔。當在面對人際間的情緒衝突時，所需要的不是本能的攻擊或反應，正向思考、包容和真誠面對自我和對方的感受，並且看重自己，才能陪伴自己走過這段暫時的低潮。