

旁觀者開口聲援，成功制止率近五成

# 用「垃圾車法則」趕走校園霸凌

摘錄整理・吳廷勻

台灣學校的霸凌問題大量浮上檯面，究竟該如何改變霸凌者、讓被霸凌者得到保護？新書《垃圾車法則》中，一位美國中學老師成功運用書中法則，讓霸凌學生縮手。

**我** 很希望能夠立即在中小學推動「向垃圾車說不！」

如果孩子們在學校的經驗良好，家人、朋友和社區將同蒙其利。經驗不好，則每個人同受其害。

年輕的教育工作者菲利普斯(Rick Phillips)、李尼(John Linney)和派克(Chris Pack)在合著的《安全學校大使》一書中，列舉了一些驚人的統計數字，讓我們警覺到學校中霸凌行為的普遍性和嚴重性。

**美國小學霸凌嚴重！**

**九成受害，六成是幫兇**

史丹福大學和路西爾派卡德兒童醫院於二〇〇七年所做的一項研究發現，二〇〇六年，全美



■不論是霸凌者或被霸凌者，都比一般人更易尿床和憂鬱。

國有九〇%的小學生曾經遭到同學霸凌，約六〇%曾經參與某種霸凌行為。

二〇〇四年一份針對八到十二年級隨機取樣的約一千九百名

學生做的五年期研究報告，讓我們得知這些現象：

團體活動時遭排擠：六七%

遭到謾罵：七四%

遭到取笑：六二%

遭到拳打腳踢：四六%

遭到脅迫：四二%

所有這些霸凌行為，對受到影響的孩子造成嚴重的傷害。菲利普斯、李尼和派克指出，研究報告證實了孩子身心受創的程度，「《英國醫學期刊》發表的兩篇研究報告指出，成為目標的孩子和攻擊者，遠比其他人更容易發

生胃痛、頭痛、尿床、睡眠問題、焦慮、不安全感和憂鬱。

值得注意的是，發生這些症狀的比率以遭霸凌者為最高，其次便是霸凌他人者。加州大學

洛杉磯分校最近針對兩千名六年級學生和他們的老師，進行一項研究。這項研究強化了先前的發現，也就是遭到不當對待的受害者，出現廣泛的健康問題，包括頭痛、肚子痛和失眠。」

霸凌不限於學校和遊戲場所。它以越來越快的速度，傳染到我們的社交媒體，而且一天二十四小時都在發生。網際網路尤其適合霸凌，因為它給霸凌增添各種方法，張貼傷害別人的照片、影片和評論，而霸凌者的身分卻能加以隱藏或偽裝。以前的霸凌是打你的肚子，新的霸凌是從背後偷襲。

佛羅里達州棕櫚灘的中學老師威爾柏 (Ron Wilber) 知道霸凌是怎麼一回事。他曉得霸凌對孩子造成的破壞性影響，也因此採取行動，教導學生了解垃圾車法則。

過去兩年，威爾柏在任教他的六年級、七年級和八年級每學期的西班牙文課程一開始，就在課堂上宣讀垃圾車法則。他讓學生知道，他的課堂上不允许垃圾車。學生絕對不可以嘲笑他人、散播謠言，或者背



■看到霸凌時，馬上見義勇為大喊「垃圾車！」就能讓霸凌者知難而退。

後說人壞話。威爾柏不許這些事情發生。若是有人行為硬要像垃圾車，他絕對加以處置。

霸凌者就是垃圾車！  
老愛往別人身上倒垃圾

威爾柏曉得他負有責任，所以必須訂出規則。他要孩子們把全部心思放在學習上，不要有傷害別人的念頭。這是整個

計畫的第一部分。

第二部分是，威爾柏期望他的學生能夠挺身護衛別人。他期望孩子們看到有人開始揶揄或者霸凌別人時，能夠馬上大喊：「垃圾車！」彼此嬉鬧固然無傷大雅，但是傷害別人就太過分了。一旦玩鬧變成惡意傷害，就必須有人大喊：「垃圾車！」

威爾柏說明他和學生第一次分享垃圾車法則的情形：

我和他們談霸凌，告訴他們霸凌者就是往別人身上倒垃圾的人。霸凌者是垃圾車。然後我問：「是不是有人曾經當眾遭到捉弄？」果然有許多隻手舉了起來。

然後我又問：「當你們被捉弄或者嘲笑時，有沒有人出來幫你們？」他們紛紛提到遭到

霸凌時孤單無援的情形。「感覺如何？」我問。答案都一樣：「好可怕。」這時我說：「從現在開始，如果有任何人遭到霸凌，你們要幫助那個被捉弄的人。你們要大喊：『垃圾車！』當你們這麼做時，我會立刻停止講課，直到處理好這件事為止。」

威爾柏在課堂上利用角色扮演，讓垃圾車法則生動靈活的呈現出來。他請某個學生假裝嘲弄另一個學生，然後全班大喊：「垃圾車！」接著威爾柏問被嘲弄的學生：「有人出來挺你，感覺怎麼樣？」孩子們一致認同：「棒極了。」

威爾柏的學生明白了其中的道理。學生們會在講出傷人的話之前相互制止。「只要有一個人大叫『垃圾車！』，霸凌者就會縮手，」威爾柏說。「他們曉得受欺負者並不孤單。有人支持這些無辜者。只要這麼做就夠了。」

威爾柏在課堂上的經驗，得到心理學家裴柏勒 (Debra Pepler) 和克瑞格 (Wendy Craig) 在其論文〈改變霸凌〉中的進一步證實：同儕干預

後，成功制止霸凌行為的機率將近五成。

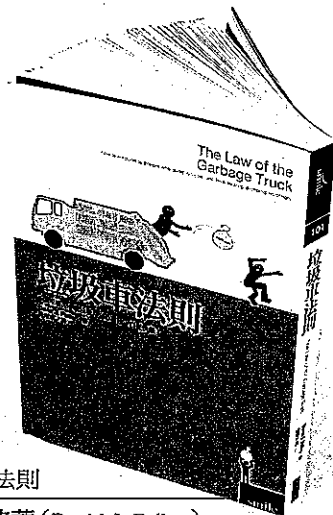
裴柏勒和克瑞格在其論文〈校園霸凌與受害觀察〉中指出：「在八五％的霸凌事件中，同儕在某種程度內都有涉入……，三〇％的事件中，同儕是以侵犯者的角色，積極參與霸凌行為，二三％的事件中，同儕則只是旁觀霸凌行為。」這份研究最叫人不安的統計數字，是同儕只在在一三％的事件中插手聲援。若孩子們學習垃圾車法則，他們會更願意見義勇為。

威爾柏指出，大叫「垃圾車！」之所以有用，是因為可以有效制止霸凌繼續進行。因為這表示有人目擊霸凌行為，而且高聲為他講話，使霸凌者知難而退。威爾柏說：「有越多目擊者眾目睽睽，霸凌者越難得逞。」

### 被霸凌者可不收垃圾！

#### 別把取笑當真能化解狀況

反霸凌政策是校方維護學生身心安全極重要的一部分。每個人——不只是學生和老師，也包括行政管理人員與父母——必須明確了解什麼行為是可以接



受的，什麼行為是不能接受的。

問題是，少有學生能

熟記政策內容。這正是垃圾車法則可以派上用場的地方；它以易於理解和付諸行動的方式，讓政策富有生命力。一旦學生學會了垃圾車法則，他們就會帶著它到每個地方——穿過學校走廊和教室，進入社區與家庭。

威爾柏最近要學生寫下垃圾車法則如何使他們的生活發生變化。他要他們跟我談談自己的親身經驗。每個人的故事都發人深省：

過去我一直以為自己是個好孩子。我上教堂，努力當個好學生。但最近我卻讓自己墮落了。我一直注意到自己內心好像失落

書名：垃圾車法則

作者：大衛·波萊 (David J. Pollay)

出版社：大塊

出版日期：2011年1月10日

### 波萊 簡介

畢業於耶魯大學經濟學系，也是賓州大學應用正向心理學碩士 (MAPP)。現職為動量專案公司 (LLC) 總裁，替雅虎、萬事達卡等跨國企業提供正面思考的教育訓練。專研「垃圾車法則」20年，並到世界各地演講推廣。

有一天，上世界文化課的時候，好幾個同學對著一個同學揶揄辱罵。老師試圖制止，但情況更糟。我決定站出來替被欺負的人講話。我走到全班同學面前嚴肅的說道：「只有垃圾車會把垃圾往別人身上倒。」同學們這才安靜下來。

——史蒂芬妮·十一歲

學生們學會垃圾車法則後，萬一他們不幸成為霸凌的目標，只要「微笑、揮手和祝福霸凌者」，而不收下垃圾，便能很快化解狀況。

心理學家皮克哈特 (Carl Rogers) 在他寫的《為什麼好孩子行為殘忍》一書中，談到不要把別人的取笑當真：「如果受害人不要把那些負面的言詞放在心上，那它們就不可能傷到人……，事實上，取笑他人的行為，透露了嘲弄者的內心世界；他們攻擊的目標，往往讓他們感受到威脅和不安。」

當我們讓霸凌者知道，他們沒有能力傷害我們，就能消除他們的力量。

（本文摘錄自附錄一）

賈桂琳·十三歲