



避免霸凌，提倡友好 -- 所有學校都能做的 20 件事

作者：湯瑪士·李寇納 (Thomas Lickona)

十五歲的菲比 (Phoebe Prince) 於 2009 年夏天從愛爾蘭搬到美國，那年秋天她就讀高中，自從她跟一個很受歡迎的學長有過短暫關係又被甩之後，就有同學叫她「愛爾蘭妓女」。他們會把她手上的書打掉在地上，攻擊她的臉書，傳恐嚇的簡訊，日復一日。

2010 年 1 月 14 日她在圖書館、午餐室、和川堂都有學生騷擾她，當她走回家時還有人把一個飲料罐丟到她身上。那天下午，她的姐姐發現她在她們家的樓梯井上吊。六名學生，兩男四女，被控以多項重罪包括：法定強姦罪、騷擾、和違反公民權。

向來很喜歡運動、偵察和上學的卡爾 (Carl Walker-Hoover) 六年級的時候在班上開始出現一些發洩的行為。最後他才告訴媽媽說有些人看他「不順眼」，說他的舉動「像女孩子」。媽媽向校方反映，但他不肯說出同學的姓名。騷擾仍持續。2009 年 4 月 6 日母親發現卡爾在屋椽上吊。

總得有一波這類「霸凌自殺」事件，才終於刺激社會決心積極處理校園霸凌現象。現在幾乎每一州都有某種形式的霸凌防治法令。

紐澤西州 2010 年法令是定得最嚴格的法令之一，教職員一旦得知有霸凌事件，必須在當天通

報給校長，在一個上學日之內必須展開調查，在十個上學日之內必須完成，然後必須有解決方案付諸實行。所有和學校相關的活動一律適用此法令，至於校園外發生的霸凌（比如網路霸凌），若「效應帶進學校」者也適用法令。最後，必須「按照各年級狀況，全年推動反霸凌宣導」。

殘忍行為的高昂代價

同儕虐待下最悲哀的結果就是學生自殺，但代價絕對不只這樣。隨便哪一個上學日，估計全美都有 160,000 學生因為不想面對同儕的逼迫而待在家裡。許多學生變成焦慮和憂鬱；有些則尋求報復。美國特勤局的一項研究發現，校園槍擊案肇事者多半曾經被霸凌。

習慣性對人殘忍的孩子，本身性格已遭扭曲，為此社會將付上長期的代價。有一項研究發現，這些校園霸凌者到成年時有六成會有刑事記錄。

在學業上的代價也很高昂。幼稚園的同儕排斥，與升小學之後班級參與度和學業成績低落有關。在一項針對 2,300 名國中生所做的研究發現，霸凌受害者的學業平均分數遠低於非受害者同儕。



界定問題

顯然學校必須採取強烈的步驟以遏制霸凌，否則較弱小的受害者無法阻止強勢同學的侵犯。但是稍加省思就會發現，學校面對的問題其實不只是霸凌而已，更廣泛的問題包括在社會地位相等或接近的人之間，各種殘忍和不尊重的行為。

根據全美學生渴望中心 (National Center for Student Aspirations) 一項針對七萬名國高生長達十年的研究發現，僅 37% 的人對「在我的學校，同學之間互相尊重」這句話表示同意。在負面人際行為這個大分類項目下，強勢的霸凌者挑上無法自衛的受害者只是其中一個子項目。霸凌行為背後是更廣泛的同儕文化，那種文化容許或促使不尊重和不友好的行為。

《美國社會評論》(The American Sociological) 2011年2月號為學校所面對的問題，提出新的洞見。研究人員問了四千名八到十年級的學生，是否曾參與同儕攻擊行為（肢體暴力、言詞騷擾、造謠和講八卦、或排斥），以下是驚人的發現：

有整整三分之一的學生承認參與其中一種攻擊行為（常見社會攻擊行為是身體攻擊行為的兩倍）。人氣較高的孩子更常表現出社會攻擊行為。

許多人氣高的孩子似乎是靠排斥他們的對手、散播謠言等而爬上社會金字塔。此一發現符合最近的一項研究，該研究指出兩種霸凌：社會邊緣型（本身也可能是霸凌的受害者）和社會連結型（這些人往往有很多朋友和長處，比如擅長社交技巧、體育健將、和外表具有吸引力）。

學校能做甚麼？

假如更廣大的問題是負面同儕文化，那麼解決辦法必須從多層面著手，方足以改變文化。

有效的霸凌防治計畫可以是改變校園文化的要素之一。學校必須慎選一項涵蓋全面且有研究支持的計畫（譬如本通訊第5頁所舉的正面研究結果）。2011年9月號的《教育領導力》(Educational Leadership's) 所刊登「促進尊重的校園」一文指出：「在一項針對44個霸凌防治計畫的統和分析中發現，有成效的少於一半（19項）。」相較之下，有成效的計畫：

爭取全校社群的支持，包含教師、父母、和學生旁觀者；防治辦法包括增加遊樂場監督和嚴禁霸凌行為，以及藉由持續宣導幫助學生辨認社會侵略行為並為受害者仗義直言，來改變全校氛圍。最終，霸凌行為變成於社交無益，反而為社會所不容。

但是就算是全國成效最佳的計畫如歐文模式 (the Olweus

model) 也未能完全消除霸凌或其他反社會行為；只能降低而已。在霸凌防治計畫首先發展與推動的挪威（譯註：挪威學者 Dan Olweus 是校園霸凌研究領域的先驅），霸凌行為降低了50%以上。然而近年在美國推動的計畫，迄今為止成效平平，僅降低22-23%的言語和身體攻擊行為。

所以學校的挑戰是：在已經推動良好的霸凌防治計畫之後——該如何處理依舊存在的殘忍和不尊重？

全面性的品格發展

心理學上有一悠久的原則：如果你想要遏止一負面行為，就去提倡與之相反的正面行為。舉例來說：華盛頓特區一中學時有個大問題，就是學生上學時會沿途破壞房屋住宅。當學校把社區服務的要求納入五年品格教育計畫裡，從此恣意破壞的行為大幅降低，因為如果你被要求建造社區，多半不會去破壞它。

對於打擊殘忍和不尊重行為又如何？

提倡與之相反的行為：友好與尊重。高效能品格教育的核心就是：在學校生活的所有層面上提倡正面行為。把學生最好的一面帶出來。在還未出狀況以前先教導甚麼是對的行為。設定高標準，無論大人小孩，每一個人都要負起責任。表揚優良典範。

假如一個學校推動有研究支持的霸凌防治計畫，又結合全面性的品格教育方案，以創造友好與尊重的校園文化為目標，會是甚麼樣子？讓我們來看看十個全校推行的策略，和十個教室內的策略。

全校推行的十項策略

■1. 評估。創造安全互敬的學校之時，可以用兩種評估工具來取得基本資訊及衡量進步情

形：(1) 針對霸凌行為進行調查（挪威學者 Olweus 提供一項調查法），(2) 範圍更廣的調查以評估校園整體文化（例如第8頁的「尊重與責任校園文化調查」）。

■2. 教職員工的警戒與支持。由青年之聲計畫 (Youth Voice Project) 所做的大型調查指出，五到十二年級的學生說當他們把殘忍行為反映給大人，而大人認真看待，維持有效的監督，給他們建議與支持，定期查詢以確認他們的安全，事情就會好很多。而當大人告訴他們：自己的問題自己解決時，事情就會變得更糟。

■3. 學校的試金石。以下「我們」的宣言表達全校師生同意遵循的核心價值：

我們要用言行表示尊重與關懷。我們要保護那些不能保護自己的人。傷害到我鄰舍的，就是傷害到我。

發展這個試金石（檢驗標準）時要讓教職員、學生和家長一起參與，每一天都跟學生談論這個標準。

■4. 全校推動的課程。有研究支持的品格教育課程可以藉由教導有益社交的技巧，比方同理心、聆聽、和化解衝突，來避免殘忍和促進尊重。有一套從幼稚園到九年級的《第二步》課程，就是這樣的一項計畫。參見第4頁的資源，其他資源請上 What Works in Character Education 網站：www.characterandcitizenship.org。

■5. 服務學習。研究顯示有意義的服務機會不但能改善學生的出席率和考試成績，也能培養對多元文化的友善和正面態度。持續一段時間的面對面協助關係，是最能產生這種美好結果的服務學習。

■6. 同儕支持。霸凌行為多半是在同學冷眼旁觀的情況下發生的。因此，如同柯翰 (Jonathan Cohen) 及其同僚

所說的，需要培養學生仗義直言（「欸，你們別鬧他了。」）；參見第4頁資源。

有一研究指出，旁觀者可以施援手卻不必和霸凌者「槓上」。在青年之聲計畫的調查（www.youthvoiceproject.com）中指出，同儕殘忍行為的受害者說，其他學生變成他們的同盟——陪他們、聆聽他們、給他們建議，幫助他們避開霸凌者，也會告訴大人——其實大人的幫助比同儕更有用，因為可以直接面對霸凌者。研究顯示，獲得這種同儕支持的霸凌受害者，比較不會變得焦慮和憂鬱。

■7. 其他通報管道。告訴一個可信賴的大人是報告同儕殘忍行為的一個方式，但學生也需要一個熱線電話、校園各處設置信箱供匿名舉報，還要每年一次作全校性的匿名調查。

■8. 廣納參與的學生自治會。心理學家李文（Kurt Lewin）發現，受害者心理和找替罪羔羊的情形，在專制型團體氣氛中最常見，而在民主型團體氣氛中最少見。學校可以藉由擴大學生發言機會，創造民主式的同儕文化。例如，設立學生自治會，讓學生全體參與實際生活的衝突解決。

麻州 Birch Meadow 小學成立一個小 SAC（學生顧問團），由幼稚園到三年級各班派兩位代表組成，和一個大 SAC，由四到六年級每班派一位代表組成，加上由全體學生選出的官員。由大 SAC 選出的副總裁來擔任小 SAC 的主席，和大小顧問團間的聯絡人。兩個顧問團每星期有一天利用午餐時間和校長開會。校長表示：

有次小顧問團的會議上，班級代表抱怨學長姐「霸占遊樂器材設備」，而且對於低年級的同學不友善。主持小顧問團會議的五年級男同學就把這個意見，反映到下次的大顧問團會議上。

大顧問團代表於是向自己的班上尋求解決辦法，再把這些建議帶回大顧問團會議討論，最

後制訂出公平使用遊樂器材設備的規則。然後由那位五年級的聯繫人把新規則拿到小顧問團會議上，獲得同意。就這樣，遊樂場的問題解決了。

至於在高中裡面提高學生發言機會的實例，請見品學兼優高中（Smart & Good High Schools, www.cortland.edu/character）。

■9. 帶動學生歡迎新同學。在某所高中裡，新生在開學頭兩週總是被欺負——遭到羞辱和騷擾。學校決心改變這個歪風，新任校長帶著所有高年級學生觀看奪去12名學生和1名老師性命的可倫拜（Columbine）高中槍擊案記錄片，這個慘劇就是起源於同儕殘忍的校園文化。他請全體高三學生共同創造新的傳統，就是讓每一位新生都感到受學校歡迎的良好傳統。結果如何，請看他的說明：

每一個高三學生都被分配到三個新生的姓名，請他們給這些新生寫信，提供如何在高中勝任愉快的祕訣。學校在正式上課前一天的早上，於大禮堂舉辦供應早餐活動，由高三學生為新生服務，還有足球隊和啦啦隊穿插有趣的表演，新生都被一一叫出來接受一張由硬紙卡做的個人專屬歡迎信。這個新的傳統重新定義了我們的身分，從此再無新生被欺負的情形。

同儕聯盟有助於受害者頂住殘忍對待

■10. 尊重多樣性。學校必須對全部的人都是安全的地方，不分性傾向或任何差異。為避免排斥 gay 的霸凌，有些教育者敦促學校在課程中「提倡對同性戀家庭的正面態度，舉辦同志大遊行」等等。批評者提出兩個反對理由：（1）學校如為護衛學生的人性尊嚴、維護他們免受騷擾的就學權利，並不見得一定要用肯定學生性認同的手段。（2）肯定同性戀並非尊重學生、教職員和家長的觀點，因為他們仍是依據良知持守傳統道德觀和與性行為有

關的宗教信念。

公立學校應尊重對於同性戀的信念的多樣性，也就是不能單單提倡一種意識觀點，學校應該要求全體師生在行為上互相尊重，而不是推動所謂「正確態度」。學校可以這樣教導學生：

我們支持的行為標準是，不分性別、種族、年齡、體力或智力、宗教信仰、性傾向、或社經背景，一切個人的尊嚴和價值都應當受到尊重。

教室推行的十項策略

■1. 兩分鐘訪談。當每一間教室裡都提倡正面的同儕關係，學生比較會互相尊重和友好。得獎的退休高中教師伍爾本於其著作《Lessons from the Classroom》說明他如何幫助學生互相認識：

在開學的頭兩週，我到每班上課時都會先用4分鐘讓學生兩人為一組，互相作2分鐘的訪問並記下對方的回答。「你有一件引以為榮的成就嗎？你有一項特殊的興趣嗎？你有一個正在努力的目標嗎？誰是你心目中的英雄？」我們用這些題目互相採訪，直到每一位學生都採訪到其他每一個人為止。

■2. 卓越班規。當學生共同負責制定班級規則，會更願意去遵守。賓州的習平里（Shipley）學校每學年一開始，每位教師都會讓全班共同制定「卓越班規」（Compact for Excellence），包含最佳行為規則和對待他人的規則。五年級教師溫蒂（Wendy Eiteljorg）說明道：

我在班上設置四個站，每一站都有幾支奇異筆和一大張白紙，紙上寫著未完成的句子：為幫助班上每一人感到被歡迎和接納，學生要…

為幫助班上每一人感到被歡迎和接納，老師要…

為幫助班上每一人拿出最佳行為表現，學生要…

為幫助班上每一人拿出最佳行為表現，老師要…

學生分成四組在各站寫下他們的建議，然後在我的指令下統一換到下一站，先讀上一組在紙上寫的建議，然後想想看是否需要補充，若有則加上去。最後全班一起開會看所有的意見，加以整合，成為我們的卓越班規。每一週結束時，我們都會評估落實班規的情形。高中化學老師賀門 (Marc Hermon) 讓他的學生都在卓越班規上簽名，把班規張貼在明顯處，每日反省檢討。

■3. 以品格為本的結果。當學生對別人有惡意言行時，執行班級紀律的結果應包含補償——做一件正面的事來改正錯誤。安吉里尼 (Molly Angelini) 老師說：

假如有一學生罵同學或以其他方式說難聽的話，我就會請那個孩子寫一封誠懇的道歉信給被冒犯的人，寫好時要先給我看過。

結果證明行為規約對於霸凌者是有用的，例如：

我不再打人或傷害任何人，如果我再犯，我就必須打電話給家長報告我做的事。

■4. 班會。每週的班會在維持正面的班級文化上扮演重要角色。有效用的班會上，教師創造溝通的指導原則（「我們需要制訂甚麼規則以促進良好的談話與聆聽？」）；讓學生把問題講出來（「最近在中午用餐排隊時，我們班發生了甚麼事？」）；鼓勵大家都有責任起來尋找解決方案（「我們可以怎樣一起努力解決這個問題？」）；並計畫下次班會跟進（「我們下次甚麼時間再開會評估這個解決方案的成效？」）

■5. 合作型學習。研究顯示，設計完善的合作型學習——讓學生二至四人為一組，互相幫助——可提高課業成就和培養同理心、跨越種族團體的友誼，以及欣賞彼此的才能。

■6. 不具名的稱讚。老師可以定期給學生有機會互相肯定，曼斯菲德 (Rick

Mansfield) 老師說：

每星期一我會請學生每個人都抽出班上某一个人的名字，在那星期裡他們要想出一項真心稱讚這人的事，寫好後交給我，有時我會協助他們把它修潤得更有意義。然後他們把這句稱讚抄在紙上，不具名，放進班上的「讚美盒」裡。到了星期五，我就把盒子裡五顏六色的紙條全部張貼在布告欄上，讓全班都看到自己被稱讚的事情。這項活動深受全班喜愛。

■7. 評論圈。伯格 (Ron Berger) 於其著作《An Ethic of Excellence》指出如何通過同儕對於作業的回饋，同時培養績效品格 (最佳表現) 和道德品格 (最佳行為)。學生將作文、自然科目或藝術科目作業帶到評論圈接受同儕評論。這評論圈有三項規則：「要友好、要具體、要有幫助」。伯格說明：

首先，交作業的學生說明特別希望聽到同學在哪部分給她／他回饋。

接著，同學們針對該作品的優點表示意見。

最後，提出建議，但建議時口氣要尊重，例如，問對方：「你有沒有想過可以這樣做…」、「你是不是可以考慮那樣做…」

在過程中我會給建議、提問和教導相關技巧。

然後學生依據反饋修改。通過這過程，同學們可以持續有機會互相幫助彼此做出最佳表現。

■8. 好行為日誌。為了培養友好的習慣，要在每一個上學日都建立實踐友好的機會。位於羅德島的聖洛可 (St. Rocco) 是一所從幼稚園到八年級的獲獎學校，校方讓全校學生都寫好行為日誌：

每天上學第一件事，就是把前一天所做的好行為寫在日誌上（無論是在班上、學校、社區附近或家裡面）。老師則藉由評論新聞報導某人的善行、或故事人物角色的善行，強調好

行為的主題。

有位母親說：「現在我的孩子會幫鄰居的老人家剷雪而不期待也不接受金錢回報。」

■9. 藉文學教導同理心。一則好故事可使人清楚看到殘忍行為帶給人的痛苦，相較之下嘗試阻止惡行的人是多麼勇敢。「Teammates」（團隊）就是一則好故事，敘述第一位上大聯盟打球的黑人棒球好手羅賓森 (Jackie Robinson) 面對某些隊友的種族歧視時，布魯克林道奇隊的隊長瑞斯 (Pee Wee Reese) 如何挺身支持他。其它這類好書請見 (Joy Mosher) 文章中的資源推薦。

如何使一本好書對行為的影響發揮到最大，教師可以掌握四大關鍵：

1. 他人閱讀（「我們可以從人物的行為中學到甚麼？」）
2. 自我閱讀（「這樣的事曾經發生在你身上嗎？」、「下次當你看到否人被排擠時，你會怎麼做？」）
3. 公開報告（「把你的目標跟一個夥伴分享。」）
4. 支持與挑戰的社群（「請準備下星期報告你追求目標的進展，一起把我們的經驗分享出來。」）

■10. 每日自我評估與目標設定。在每一天結束時，麻州富蘭克林古典憲章學校 (Benjamin Franklin Classical Charter School) 都使用「品格紀錄簿」回答有關該週美德焦點的三個問題，例如：

1. 今天我有哪些行為表現出友好？
 2. 今天我有哪些行為表現出不友好？
 3. 明天我要如何表現友好？
- 請參見第 6 頁的文章中每週品德目標的實例，以及第 7 頁家長能做甚麼。這些策略一起推動將能使學校獲得應有的面貌：以尊重與友善為常規的道德學習社群——每一位學生都能在安全與支持的環境中學習。