

傷痛，能夠靠時間撫平嗎？

心理健康與諮商輔導組 龔毅珊心理師

心理師，您好：

我一直覺得自己就算上了大學之後，以前的陰影都還是纏著我不放，就算我再怎麼努力堅強，就算我告訴自己時間都過了這麼久，應該要放下了，但過去他們對我的影響，卻好像如影隨形地跟著我，怎麼樣都沒辦法擺脫，有時連作夢都還是會被那些過去的場景給驚醒。對了，我想我大概就是俗稱「被霸凌的小孩」吧！其實從國小開始我就陸續有被霸凌的經驗，我不知道自己為什麼會得罪他們，可能我就是一副惹人厭的樣子吧，看我不順眼，幾個同學就會聯合起來欺負我，當時我除了躲以外，不知道還能再做些什麼，如果向老師報告，老師只會說要大家相親相愛，甚至認為這年紀的孩子打打鬧鬧在所難免，自己講太多反而還會惹老師生氣，而且家裡經濟狀況不好，爸媽平常也沒空理會小孩的事情，他們光要賺錢養

家就夠忙了，實在不想讓他們操心，就這樣我開始學會忍耐，把自己當空氣盡量遠離人群，有時候因為太害怕就乾脆躲起來不回班上，這樣的情形一直到畢業離校才結束。原本以為升上國中情況會好轉，但是自己好像已經被貼上標籤，從此以後很難再融入人群，即使現在上大學之後不再被欺負，但我發現自己很難相信別人，而別人也可能感受到我的疏離，也不太想理我，所以我一直都沒有知心好友，內心真的很孤單，看著別人可以快快樂樂地享受大學生活，但是我的大學生活卻是如此慘澹，我大概做人很失敗吧，彷彿只有我這種人才會被欺負，也許是因為自己沒有實力也無法積極，才會一直被瞧不起吧，而且到現在都還無法撫平以前的傷痛.....如果時間再拉長一些，我是不是可以走得出來呢？

被霸凌的小孩，您好：

很遺憾得知你過去在學校曾遭遇不公平對待，即使你已經上了大學都還感受到它的威力，而且就算你很想振作以擺脫它的陰影，卻好像心有餘而力不足，從你的字裡行間能夠感受到你的成長過程真的好孤單、好辛苦！

近年來教育部逐漸關注校園內發生的霸凌事件，試圖預防學子遭遇同儕關係上的重大創傷經驗，過去你遭受到同學欺負的經驗就是屬於「校園霸凌」。依照我國教育部的定義，「霸凌」是指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行；而「校園霸凌」則是指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之霸凌行為。霸凌的型態共分為言語（例如嘲弄）、關係（例如排擠）、肢體、網路等四大類，雖然從你的信中無法清楚判斷遭受到哪一類霸凌，但不管是何者，一定都會造成受害者憂鬱、交友排擠等不良危害，而且霸凌絕對不是只有肢體或表面看得見的傷害，對於心理層面更有深層影響，就像你到現在都很難信任別人，很容易產生孤單的感受，而且經常感到自卑。

最近台大公衛學院健康政策與管理研究所針對 1,439 名台灣大學生進行調查，結果發現高達 45.7% 人曾遭受過霸凌，其中肢體霸凌佔

11.7%，關係霸凌 23.4% 及最嚴重的言語霸凌高達 33.9%；此外，在中小學曾受到關係霸凌者，即使到了大學，仍對心理健康有顯著影響，可見時間未必能沖淡一切，且這些影響如不處理的話，仍可能繼續侵蝕受害者的身心健康。

從上述研究結果來看，很多大學生也和你一樣曾遭遇被霸凌的經驗，其實你並不孤單！有些人可能因為過去曾被師長或朋友好好地關心、鼓勵或支持，所以他們能夠逐漸撫平過去的創痛，而有些人可能沒這麼幸運，成長過程當中沒有這樣的機會，而且有時個性貼心如你一般的孩子，可能因為不想讓父母操心而選擇自己隱忍，反而讓這樣的創痛更難被看見，而帶著這樣的傷痕獨自前行。但是就算到了大學階段，這些傷痕仍會左右著你對人的信任，也勢必會阻礙你與他人建立穩固的友誼。

心理師感到很欣慰的是你願意主動來信告知自己曾有的經歷與感受。正視自己曾發生的過往正是療癒的第一步，接下來，要請你為自己灌注多一些勇氣，誠摯邀請你透過心輔組網頁上所提供的諮商預約系統申請諮商，試著與我們一起檢視過去的傷口，仔細地清理傷口上的膿瘡，選擇要敷上的良藥，最後再好好地將它包紮。時間本身也許無法撫平傷痛，但透過我們一起努力，加上時間效果的積累，讓傷痛也有機會成為你生命中獨特而美麗的印記。

祝福你

心理師 筆