

## 越南專家指導學生如何預防校園霸凌

駐胡志明市辦事處教育組

那些家庭缺乏平安的學生，較容易捲入校園霸凌事件。2025年4月14日上午，《年輕報》與胡志明市第1區阮攸國中、南方教育投資與發展股份公司合作，舉辦「預防校園霸凌 - 建立安全與友善的學習環境」之活動。

為什麼校園霸凌事件常發生在國中階段？在回答這個問題之前，胡志明市法律大學應用心理學專家蘇兒阿（Tô Nhi A）博士邀請學生們先發表。令人驚訝的是，學生們列舉出了一系列引發校園霸凌之原因，如用奇怪的眼神盯著人看、因學習好被討厭並遭到毆打、學不好卻硬要幫別人解題也被打、在社交媒體上的矛盾、被排擠而毆打等。

蘇博士表示，許多學生之間的打鬥，其實與他們自身無關。如，有的學生因為聽到別人說某位歌手是他們的偶像被其說壞話，結果遭到毆打。「許多校園霸凌事件並非源於重大事件。也有學生因為任何小事就與他人打鬥。另外，還有一個引發校園霸凌的原因，就是青春期的問題。國中學生正處於青春期，這個年齡段的學生通常難以保持冷靜。很多時候，即使是一些小事，也能激起情緒，然後他們就會衝動地打起來。」

蘇博士也提出了一個問題：「有多少同學因為家庭中遭受的不公平而感到壓力？」— 超過一半的學生在校園裡舉起了手。當孩子們感到憤慨、心情無法與父母分享，無法在家庭中找到平靜時，他們就會把這些不滿帶到學校。只需要朋友的一句話，或者一個小小的舉動，就會讓他們感到憤怒。這正是那股積壓情緒的「火種」，它激發了他們的怒氣，讓學生們衝動地打起來。

蘇博士表示：「父母是最愛你們的人。我相信這一點，且建議你們要與父母分享，讓自己解開內心的憂慮。你們需要照顧好自己的身體，保持充足的睡眠，積極參與運動和課外活動等，這樣才能在心靈上找到平靜。」

來自胡志明市師範大學心理學專業專員陶黎心安（Đào Lê Tâm

An) 表示，「有家長表示，孩子在家很乖，孩子的 Facebook 帳號也非常安全，裡面全是學習和和家人一起旅遊的照片。但現在很多學生擁有兩個以上的 Facebook 帳號，他們會利用匿名帳號在社交媒體上侮辱、詆毀和批評他人。」在這次活動中，許多學生舉手確認，他們同時使用多個社交媒體平台，如 Facebook、TikTok、Instagram 等，並且在一個平台上擁有兩個以上的帳號。

陶專員表示：「目前有六種形式的網絡霸凌，包括冒充他人、跟蹤、威脅、散布謠言和詐騙、誹謗、排擠。網絡霸凌與傳統校園霸凌不同之處在於：你無法知道是誰在霸凌你。有時候，這些只是生活中的普通問題，學生們彼此爭論。隨後，就會變成侮辱、貶低、互罵。爭吵沒有勝敗，最後學生們會約定在外面見面，然後互相打鬥。」

陶專員給學生們提出建議：「對於那些侮辱你的訊息，請按並報告這是騷擾、仇恨訊息。如果這些訊息是從不同的人群中不斷湧來，學生們應該告訴家長，並且關掉螢幕，不再閱讀。繼續閱讀這些訊息會對自己的情緒造成不良影響。」

在該活動上，《年輕報》的副總編輯阮克強 (Nguyễn Khắc Cường) 記者表示，如大家所知，學校是學生發揮品德和能力的地方，是學生們以輕鬆、愉快、自信的心情來上學的地方，並且彼此尊重、愛戴老師和同學。

然而，很有可能在某個角落裡，有一位學生正因為之前收到的訊息而感到不安和恐懼，例如：「下課時，你就知道我的厲害」、「誰允許你和我喜歡的人交朋友？」等，有些學生默默承受著這份恐懼，長時間無法與任何人分享。

為了這一現狀，《年輕報》與南方教育投資與發展股份公司合作，編寫了《應對校園霸凌技巧》之書。這些手冊是經過長時間的研究和編寫的，內容包含了由《年輕報》記者提供的真實案例，並且有心理學專家、教育工作者以及具有豐富經驗的作者共同參與其中。

無論是受害者還是加害者，都是需要品格教育的學生，都是需要愛與關心的。這不僅是針對那些被霸凌的學生，也包括那些進行霸凌的學生，他們同樣需要關注和心理輔導。」

校園霸凌已不再是個別現象，而是逐漸成為一個具有社會性質的嚴重問題。統計數字和在媒體上報導的悲劇事件僅僅是冰山的一角，背後隱藏著學生們——無論是受害者還是加害者——長期且深沉的傷害，這些傷痛將伴隨他們一生。因此，比以往任何時候都更加迫切的是，為學生、老師和家長提供必要的技能，幫助他們識別、預防並以正確、富有人文關懷且有效的方式處理校園霸凌問題。

撰稿人/譯稿人：陳和賢

資料來源：2025年4月14日，年輕電子報

<https://tuoitre.vn/chuyen-gia-huong-dan-hoc-sinh-cach-phong-tranh-bao-luc-hoc-duong-20250414150843456.htm>

