

「言語」的傷害－無形的「暴力」

應愛

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所

一、前言

家庭是孩子成長的溫床；然而，對於一些家庭而言，家庭暴力卻成為孩子的噩夢。家庭暴力並非只體現於肢體暴力的傷害上，有時暴力是無形的，並非帶有實質的攻擊性。像是言語為我們溝通的媒介，無論是表達愛意、鼓勵他人還是分享快樂，都是重要的溝通方式，而當言語被扭曲時，也可能會成為一種傷害。

何謂言語暴力？其為情緒虐待的一種表現形式，指透過言語的攻擊、支配、嘲笑、操縱或貶低他人，從而對他人精神或心理健康造成傷害（Karakurt & Silver, 2013）。家長對孩子的言語侮辱，算是言語暴力嗎？家庭暴力指家庭成員之間施行身體或精神上不法侵害的行為（家庭暴力防治法第 2 條第 1 款）。言語暴力被歸類為精神上的不法侵害；因此，家長對孩子的言語侮辱也被視為言語暴力。

在「2019 年台灣兒少遭受家長言語暴力經驗調查報告」中，其將言語暴力清晰地界定為使用具傷害性、侮辱性的言語對待，以及大聲叫嚷的方式，使孩子感到害怕、心靈受創，甚至引發自卑感。在對成年人進行回溯調查時，發現有 32.5% 的兒童和青少年曾經遭受過家長使用言語暴力的管教方式，而 5.2% 的兒童和青少年則表示經常或總是遭受家長的言語暴力管教（兒福聯盟，2019）。

二、成人會遺忘兒時遭受之負面言語嗎？

根據成年人回溯調查，未成年時曾經遭受過家長的言語暴力的人中，有 73.8% 至今仍然難以釋懷（兒福聯盟，2019）。言語暴力對孩子的影響不僅僅是表面上的言辭傷害，更涉及其心理和情感層面。言語傷害的影響因個人的心理防衛機制而異，有些孩子可能表現出明顯的情緒困擾，而有些則內化這些傷害。若孩子在成年後建立健康的人際關係，可能有助於逐漸淡忘所受到的心靈創傷。

三、言語暴力的源頭

家長可能因為缺乏育兒經驗或承受生活壓力，情緒的種種負擔使其難以冷靜應對孩子的問題或行為。特別是當孩子的行為牽涉到家長焦慮的事件時，隨即脫口而出的言辭成為釋放其負面情緒的方式。有時，家長也可能無形中將自

己的期望投射到孩子身上，當孩子無法達到家長所期望的標準時，家長對孩子產生失望、擔憂或焦慮的情緒。

在情緒難以控制的瞬間，家長可能會不慎說出不適當的言語，試圖在情感上獲得掌控感。此時，家長所表達出來的言語可能是一種情緒的宣洩，用以釋放自己的負面情緒或是排解情緒困擾。

四、言語暴力的源頭

不同階段的孩子有不同的需求和行為特點，需要適性地調整教育方式，適時地提供支持和引導，讓孩子更願意表達自己，藉此理解孩子的感受和需求。

（一）成人自我情緒的覺察

成人在處理孩子的問題或行為前，先察覺自己的情緒狀態。若發現自己正處於生氣狀態，請提醒自己保持情緒穩定，避免將情緒轉嫁給孩子。因為，我們要解決的是孩子的問題、行為，而非製造與孩子的對立與隔閡。

（二）「對人」與「對事」的差別

「對人」的表達方式是將負面評價直接針對孩子本身，可能引起他們的反感或情緒受傷。而在「對事」的表達方式則強調的是具體的行為或問題，目的是提醒或引導改進。「對事」的方式為關注問題本身，著重於鼓勵孩子改進而非責難。在親子溝通中以尊重、理解和支持的方式與孩子交流，可促進親子之間的互動。舉例：

情況 1：使用「對人」的表達方式，「你怎麼那麼不懂事，每天都讓我擔心你上學會不會遲到」、「你真是個懶惰的孩子，總是讓人生氣」，針對孩子本身的說法會引起孩子的反感或情緒受傷。

情況 2：採用「對事」的表達方式，「我們應該趕快出發，以免你上學遲到」、「你的書桌看起來有些亂，該整理了」，避免直接針對孩子本身，強調具體的行為或問題以提醒或引導孩子。

（三）尊重差異找其平衡點

可試著檢視自己對孩子的期望與標準是否合理可達成，是否符合孩子的實際能力和發展階段。期望與標準如果過於嚴格可能使孩子感到壓力、負面情

緒，甚至引發心理健康問題。應考慮到孩子的個體差異，對於孩子的努力和嘗試給予肯定，讓孩子知道本身的努力也是受到肯定的，而非僅著重於結果。在與孩子的互動中，使用正向的言語和引導方式，鼓勵孩子克服困難、發揮潛能，皆有助建立孩子的自信心。

五、結論

教師如發現學生或學生家長於情緒、壓力、婚姻、親子、人際關係和憂鬱防治等方面之需要，可以協助其尋求學校輔導室、輔導諮商中心或社區心理衛生中心的輔導服務，如心理諮商、網路諮詢或信件溝通等（教育部國民及學前教育署，2021）。

言語暴力不論是有心亦或是無意為之，都可能在孩子的心靈深處留下深淺不一的傷痕。儘管，這種傷害不如肢體傷害那般顯而易見，卻同樣深刻而持久。透過專業人士的協助、輔導和宣導，強化對言語暴力問題的教育和預防措施。使家長能夠認識到言語暴力對孩子心理健康的潛在危害，同時鼓勵家長建立正向的親子互動模式，有效降低和預防言語暴力的發生，讓孩子在健康的氛圍中茁壯成長。

參考文獻

- 兒福聯盟（2019）。2019年台灣兒少遭受家長言語暴力經驗調查報告。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/722
- 家庭暴力防治法（民112年12月6日）。取自全國法規資料庫 <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050071>
- 教育部國民及學前教育署（2021）。教育人員兒童及少年保護工作手冊。取自 <https://www.k12ea.gov.tw/Tw/Common/DownloadDetail?filter=043F1AEB-690C-4F45-924E-D1C90AE7694E&id=e9088d36-b015-4a87-ad92-db70bdbdf138>
- Karakurt, G., & Silver, K. E. (2013). Emotional abuse in intimate relationships: The role of gender and age. *Violence and victims*, 28(5), 804-821.

