

在網路霸凌的戰場中如何求生存？

心靈花園

文／諮商輔導組提供

最近常報導某些年輕學子因網路對他排山倒海的負面言論，讓當事人承受過大壓力，所以選擇自殺的方式告別人世。

因為科技的發達，所以「霸凌」範圍正逐漸從現實生活擴散到網路上，相對的，更容易讓被霸凌者出現無處可逃的感受。那麼關掉網路就好了嗎？當然不是。

網路之所以吸引人，因為具有「匿名性」、「去抑制性」、「方便性」等特性，因此人們可在網路上創造另外一個身分，或更敢於發表自己平時不敢發表的言論，因網路世界不管說什麼、做什麼，都有電腦螢幕擋在第一線，但相對的，也讓人說出來的話語越來越犀利，更容易傷害到別人，因此，造成網路霸凌情況更加劇烈，畢竟我可以隨手捏造一個身分，就在網路上暢所欲言，不用擔心被別人發現是誰在說話，也不會覺得自己真的在霸凌對方，反正感覺大家都在說一樣的事情。

因此，被攻擊的人會成為眾矢之的，不知道是誰針對他，但覺得整個網路世界都在圍剿他。有的人會對抗這些對自己不公平的事情，而有的人則是因為太痛苦，想盡一切辦法逃避這樣的情況；但有的人卻不會因而受影響，到底為什麼呢？因為他們在攻擊的言論中，仍注視自己已有的東西，當眼光專注在自己擁有的東西時，自然就快樂多了！

世界上的人有千百種個性，如果你是個很隨和的人，就會被一部分的人批評說你沒有個性，但如果你很安全隨心所欲，又可能會被說成「只顧自己」。這些價值觀並沒有統一的標準，所以想要完全不被評論是一件不可能的事情，然而，這些網路霸凌的聲音都是來自於每一個人背後的價值觀，也有一部分是來自於他們的酸葡萄心態，他們會用犀利的言詞，並且躲在網路的背後討論那些跟自己不一樣的地方。

因此，當你面對了這些霸凌的聲音，可以仔細去想想，他們的評論絕對是正確的嗎？我是因為擁有了什麼東西才會被攻擊了呢？

也許當你這樣一想，就會發現，我所擁有的東西還真不少呢！我真不錯，也要謝謝這樣不錯的自己，和真實生活中支持陪伴我的人。