

PROTECTING THE GIFT

預知暴力

如何讓您的孩子免受侵害

人類擁有預測暴力的本能與天賦，
可以在最關鍵性的時刻保護自己(以及家人)免受侵害。
全球首屈一指的人身安全防衛專家，
以獨到見解打破一般人固守的危險與安全迷思，
提供增進兒童及青少年人身安全的有效方法。
教導為人父母者將恐懼化為積極行動，
和您的孩子一塊提高安全意識，
預知暴力，遠離危險。

蓋文·德·貝克 Gavin de Becker／著
薛 絢／譯

臺灣商務印書館

O P E N 1 / 2 3

PROTECTING THE GIFT

預知暴力

如何讓您的孩子免受侵害

蓋文·德·貝克
Gavin de Becker／著
薛 絢／譯

臺灣商務印書館 發行

預知暴力：如何讓您的孩子免受侵害 / 蓋文·
德·貝克(Gavin de Becker)著；薛絢譯 --
初版. -- 臺北市：臺灣商務，2000[民 89]
面；公分. -- (Open；1:23)
譯自：Protecting the gift：keeping
children and teenagers safe (and parents
sane)

ISBN 957-05-1675-5(平裝)

1. 安全教育 2. 兒童保護

528.39

89015607

作者聲明

本書的文詞多為明指男性而言；我不大用「他或她」式的泛指詞。因為，男人的暴力行為本來就比女人多，從古到今世界各地皆然。我的用詞也許欠缺政治言論要求的妥當性，但就暴力行為的課題而言，卻具備統計上的正確性。

本書所講的每個故事都是確有其事。雖然少數姓名和人物特徵描述有所改動以保護當事人的隱私，百分之九十的人物仍保留真名。

前言

我們都知道，人人皆有懼怕別人的時候。我們要問的是：人什麼時候會產生恐懼？

遭遇危險的時刻，人類和其他動物一樣會收到一些訊號，其中最清楚的就是恐懼。它能帶我們安全渡過或繞過險境。我在書中詳述了危險的真正模樣（與我們想像的也許不同），以這個資訊幫助讀者消除不必要的恐懼。有理由的恐懼是純正的保護訊號，是天賦的本能，我們應當傾聽。

每個文化都存在著暴力，因為它原是人性的的一部分。但暴力在不同的社會中也扮演不同的角色。本書從美國社會著眼，探討暴力的本來面目。人類行為大多數是普遍共通的，但有些面相卻是個別文化獨有的。例如，美國的槍枝數量比成年人口還多，別的國家即便沒有槍枝氾濫的事實，仍可以美國的經驗為借鏡。

假如你覺察某個陌生人或親友，或某名員工使你陷入危險，本書的實例即便不能直接套入你的處境，至少可以幫你更明確地評估自己所處的險境惡劣到什麼程度。

《求生之書》(The Gift of Fear)在美國成為暢銷書之後，上千的讀者告訴我，讀了此書不

但使他們的安全感增強，也比較不易受不必要的恐懼感所影響了。但願本書對你和你所愛的人也有這種助益。

蓋文·德·貝克 加州，洛杉磯

目次

001	作者聲明
003	前言
001	第一章 面對事實
025	第二章 直覺——安全的源頭
043	第三章 瞎擔心無益
061	第四章 救生訊號
079	第五章 與陌生人交談
093	第六章 放孩子走出去
105	第七章 甄選褓姆

1
2
7

第八章 不在家的孩子

1
4
3

第九章 性侵害

1
6
5

第十章 學校安全嗎？

1
7
9

第十一章 寶貝女兒

2
0
3

第十二章 男孩與槍

2
1
3

第十三章 危險損友

2
2
7

第十四章 家庭暴力

2
5
1

第十五章 爲社區而效力

2
6
3

第十六章 親子連心

2
6
9

附錄一

2 2
8 7
5 3

附錄 附錄
三 二

第一章 面對事實

每星期五傍晚，是荷麗固定撥出完全與女兒凱蒂共渡的時間，通常都安排與凱蒂同學的其他母女檔一起。這個週五傍晚的活動是，提早上飯館用餐，飯後看一場電影。用餐時，媽媽們總忘不了呵護女兒。但最近她們改換更自由的新做法：讓女兒們在旁邊另坐一桌。兩桌相隔很近，荷麗看出凱蒂因為忙著談話而吃得不多，但並未當著女兒同學的面嘮叨她；凱蒂已經八歲，恐怕會因而覺得沒面子。

荷麗和女兒雖有二十五歲的年齡差距，卻如雙胞胎姊妹般相似：瘦體形，剪短的黑髮，大大的藍眼，愛聊天愛笑，也都愛看電影。這天晚上要看的電影是《侏儸紀公園》。晚餐後，荷麗說要把車子停在飯館這兒，趁著這天氣特別暖和的傍晚，和凱蒂走兩條街步行到電影院。其他幾位媽媽都不想步行去，有一人說：「電影散場時天太黑了，我不想再摸回來找車子。」所以只有荷麗和凱蒂兩人散步過去。

到了電影院，其他六位媽媽和七位女兒已經排在買票的隊伍裡，荷麗母女便與她們會合。這時候，排在她們之前的一名男子回頭看荷麗，就像和她相識似的。這人大約三十歲上下，身

材高而有些粗壯，淺黃色頭髮剪得很短。他穿著寬鬆的休閒褲，緊繃的T恤，胸前印著「怕黑」的字樣。荷麗確信自己不認識這個人，見他似乎要開口說話，正打算別過頭去，就聽見他問自己：「女生團體活動？」

「對。」荷麗隨口應了一聲。她想自己對電影的恐龍特效興趣不大，欣賞的是其中的男演員。這男子又說話了，他瞟了全體媽媽和女兒們一眼道：「不錯嘛，人多可以壯膽？」荷麗點了點頭，心裡卻想說：少在這兒廢話！不知怎的，她只覺這個人可厭。

排隊買完票，又應女兒們要求買糖果零食，進場後還要為誰跟誰坐一起爭執好一陣，中場休息時間每個人都上了廁所，電影終於圓滿收場，大家才再在出口處集合互道晚安分手。有一位媽媽自願開車送荷麗和凱蒂到她們停車的地方，荷麗婉謝了：「走兩條街就到了。這部電影還不至於嚇得我怕黑。」她口中這麼說，心裡卻起了一陣憂懼，有個聲音輕輕警告她：別逞能！於是她接受了對方的好意。

這時候，凱蒂又想上廁所，別的人就先坐進車子裡等她們。荷麗望著洗手間門口，又看看急著要回家的女孩們，再次改變了主意。她覺得自己理當走過去取車，犯不上讓這麼多人乾等，而且，她可不願意人家當她是膽小得連走兩條街都不敢的人。

她便朝那一車人喊道：「喂，我們用走的啦！」

「行嗎？」

「沒問題啦。」車子才開走，荷麗就覺得有些心慌。她想到排隊買票時那個令她厭惡的男

人，一陣不安襲來。想這個太無聊了，她告訴自己。但是，當她和凱蒂走上寂靜的街道，經過一家家打了烺的商店，以及空蕩蕩的停車場，又有一股異樣的感覺襲來。這種感覺是她不常有的，她卻很清楚知道這是恐懼，恐懼剛才那個男人。但爲什麼呢？也許她剛才婉拒搭便車的時候他在一旁聽到了，而他似乎是獨自一個人去看電影，這些都足以構成恐懼的原因。他唐突不認識的人，又以奇怪的眼神看她，更是引起恐懼的原因。荷麗即便不明白全部的原因，已在恐懼中提高警覺。這時凱蒂說鄰居家的狗好像恐龍，荷麗以發笑回應，卻乘機偏過頭往身後的街道瞟了一眼。糟了！這個男人正跟在她們後面。

她該快跑嗎？該穿越街道到另一邊去？大聲喊叫？荷麗一邊考慮該怎麼做，一邊告訴自己：沉著警覺，到時候就知道怎樣應變。她一手輕按凱蒂的胳膊，腳步稍微加快了。她雖不自知，恐懼已經使她爲應變行動作準備了：四肢的血流正在增加，肌肉中的乳酸在激化，她的視覺變得更靈敏，呼吸和心跳配合著意念。恐懼促使化學的皮質醇產生，以助她隨機應變，甚至能使她在受傷時血液加速凝結。

荷麗盡量不使女兒覺察異常的狀況，走了約一百公尺，凱蒂卻知道有什麼事不對勁了：「媽，我們爲什麼——」

「有個我們不認識的男人跟在後面，我想快點回車上去。」

「我們跑吧！」凱蒂道。荷麗不應，只穩穩按住凱蒂的手臂。恐懼教她想好了行動計畫：不要跑，因爲妳們跑他也會跑，而且會跑得比妳們快。到了汽車那兒要用鑰匙開車門，不要用

遙控，因為遙控會同時開四個門的鎖。妳只開駕駛座的門，讓凱蒂上駕駛座，再爬到旁邊的座位。接著妳自己上車，鎖上門。一手按下喇叭，同時發動車子，駛離現場。

她們照計畫來到車旁，開了門，凱蒂上了車。就在荷麗站著等凱蒂從駕駛座爬到旁邊的時候，這男人也趕到凱蒂那邊的車門旁，隔著車子與荷麗面對面相視。雙方都未開口，卻傳達了各自的意念。這男人要表示的不外乎：我逮到妳們了。荷麗的回應則是：你不會得逞。

荷麗聽見這男人用力拉凱蒂那邊車門的聲音，連拉兩下未開，他不慌不忙繞過來到駕駛座這一邊。這時候荷麗已經坐上車，但還來不及將兩腿移進來，這男人就撲向她。她以兩腿不斷猛踢，這男人不得盡全力對付她這兩條腿。

她突然分了神，因為耳邊有一直持續的「叭——」聲。她才記起自己已經照恐懼的指示按下了汽車的喇叭。這噪音聲量雖大，她腦中仍有另一個清楚的指示響起：用鑰匙。

這時候她竟會想到拿鑰匙戳這男人的眼睛，連她自己都感到驚訝。她並未立刻戳過去，因為這男人一心只想要壓住她踢個不停的雙腿。荷麗想到他可能帶著槍，隨即放心地告訴自己：他沒有槍。他的臉就在她面前，而她腦中迅速轉過的念頭是：我不想把人戳瞎，可是這人要傷害我，而我得保護凱蒂。我無意害人瞎眼，但我更不准誰來欺負凱蒂。

荷麗腦中轉念的同時，手中的鑰匙已經戳向這男人的眼睛，並且隨即插入鑰匙孔發動車子。車身起動之時，這男人已經倒在車門外的地上，做著眼睛挨戳的人慣有的反應動作。

車子猛然加速的力量將車門砰地關上，車內立刻一片寧靜。荷麗此時才不再想該怎麼做，

並且漸漸明白自己已經把該做的做完了。

「媽，妳沒繫安全帶。」

荷麗握了凱蒂的手，示意她們已經安全無恙，語聲毫不恐慌地說：「剛才那個男人不得我們允許就要進到車子裡來，我不許他進來。你懂嗎？」

「懂。可是妳沒繫安全帶。」

荷麗繫上了安全帶，見女兒一如往常就座後不忘繫上安全帶，顯然認定有媽媽在就不怕壞人，不禁暗暗稱奇。

她回想方才的情景，心裡沒有驚恐慌亂，反而相當平靜。用尖銳物戮人眼睛，想來很糟，實際做起來倒還好。「你在我帶著孩子的時候襲擊我，自然會有這種下場。」荷麗「自然」會對他不客氣。她甚至覺得沒把他兩個眼睛都戳了還算便宜他了。這時她才記起，剛才的確把他兩眼都戳了。

荷麗告訴我這件事，已是在事發之後月餘。我們在電視攝影棚的走道上談，當時我剛做完一個新聞訪問節目，內容論及暴力行為發生前必有可憑直覺辨識的指標。直覺會派出許多示警的傳訊者，包括不信、疑心、擔憂、猶豫等，但最要緊的一個——且往往是最管用的一個——是恐懼。我對荷麗說，恐懼是一種天賦的能力，因為它是面臨危險時發出的自保警訊。「妳在這方面的體驗最深刻。」

「不錯。」她有把握地答道。

「你爲什麼憑直覺就認定他沒帶槍？」

「他穿著鬆垮垮的休閒褲，褲腰上可能掛不住手槍，上身的T恤又那麼緊，有槍一定看得出來。再就是，他假如有槍，何必徒手搏我？不過我說歸說，其實也沒有十成的把握。」

荷麗顯然爲此考慮良多，而她的理論又十分合理。

我又問她，這個襲擊她的人被戳傷，她是否有歉意。

「沒有。他襲擊帶著孩子的女人，活該受傷。假如我只有一個人，他也不會傷這麼重。他要拿帶著孩子的媽媽當目標，後果自然就嚴重多了。」

這話說得一點也不錯。荷麗親身體驗了每位母親本性就理解的事實：凡是可能侵害到子女的陰惡，幾乎沒有她不能抵擋的。這種自然賦予的能力是深厚、機敏而強大的。自然界最精密的設計——人腦——在危急狀況下特別靈敏，如果危急威脅到腦主人的子女，效能更強得近似奇蹟。

保護子女的這種大腦功能，是經過數百萬年野外實地測試的。我稱之爲「原始大腦」(wild brain)，以別於大受人們稱頌的「邏輯思考的大腦」(logic brain)。荷麗的處境危急的那一刻，邏輯的大腦根本無計可施。邏輯的大腦擅於冗長的推敲而欠缺創意奇想，忙於作判斷而不能迅速接受現實，把寶貴的精力耗在思索事態應當如何、本來如何、可能會如何。邏輯的大腦有它要服從的法則和嚴格的界限，原始大腦不聽從任何法則，不遵循任何規範，不必向任何人作交代，想怎麼做就怎麼做。它不受情緒、政治、禮儀的羈絆。原始大腦有時候似乎全無道理，但

按自然常規看卻是完全合理的。它只是懶得用邏輯來說服人，沒把邏輯看在眼裡。

我們若要借重這個資源，要發揮直覺的功能，要知道如何避開危險，要知道我們的孩子該遠離哪個人，我們就該聆聽我們內裡發出的警示低呼。我們內在那個知道如何保護孩子的聲音不一定是最響亮的，卻是最明智的。

三十年前史波克博士 (Benjamin Spock) 發表《幼兒孩童照顧常識》(The Common Sense Book of Baby and Child Care)，便告訴家長，他們已經具備子女健康方面最重要的知識。我可以根據同樣的道理說，就預測暴力侵害與保護子女而言，該知道的，父母親大概都已經知道了。既然做了父母親，就具備人類這個物種的智慧，最該聽從的專家意見就是父母親自己的聲音。然而，一般父母受社會文化的調教，以為自己的意見不可靠，專家說的才對，好父母都該聽專家的。所以，父母親不聽自己的聲音，反而求諸外人，以為可以找到確定的答案。結果當然找不到，即便找到也是個人甘願接受的假象。

當小學校長說你擔心的事沒問題，當別的家長教你放心，當大家向你擔保這位校車司機是好人，當托嬰保姆看來待人和善，你受了不實的確定感推動，心中卻有那麼一分疑慮拉住你。這疑慮是有原因的，你卻不一定能用邏輯解釋它。別忘了，是荷麗的邏輯大腦教她不必聽信內在的聲音，指示她不該多慮。後來幫助她脫險的卻是原始大腦。

母親們必須學會解讀原始大腦發出的訊號。這不是件容易事，因為孩子所處的危險世界不是平的而是球形的，母親不可能一眼望去就面面顧到。這個世界處處潛藏危險，大多數小孩能

平安渡過一天，大多數父母能過完一天而不急得發瘋，都是因為有不只一次的奇蹟。

「什麼東西可以插進牆上的電源插座裡？髮夾？湯匙柄？」你大概有好久沒想過這個問題了。家中有幼兒的父母親卻會突然意識到這個問題的重要性。到了可以做父母親的年齡，每個人都備有一份相當可觀的人生險境清單。然而，真正開始養育幼兒的父母親可以把原來的清單扔掉，重新擬一份更詳盡的。內容除了涉及前面敘述的暴力行為與侵害者，還包括水與地心引力等普遍的生活現象。這份新清單必須涵蓋電、繩線、熱、冷、塑膠袋、樓梯、水管噴嘴、門、抽屜、家電用品、鉛筆、清潔劑、搖椅、瓶蓋、釘書針、藥片、彈珠。你會克服而能掌控的每一種危險，你老早就拋諸腦後的每一項安全顧慮，全都回到你的意識裡來。

幼兒會教導父母處處小心。才做爸爸不久的湯姆告訴我，他的小女兒只要有選擇餘地，一定選最危險的：「你能想像到的最優質的玩具若是擺在她面前，旁邊只要有條可燙傷人的金屬線，她一定先去抓它。她簡直就像有專挑最危險的本能。她這個本事把我們教得非常警覺心。」

隨著孩子漸漸成長，父母親也愈來愈渴望掌握確定的答案：我只是想確定公園是安全的地方；我只要確定她不會單獨在校門口等；我只求他在海邊玩的時候確定有大人監護；我只希望確定他騎車會小心。

以上這些卻是難以確定的。但仍有你能確定的事。你可以確定自己在獲得充分資訊後才作決定。你能確定你有足夠的知識。你能確定自己在既有的時間與資源條件下作出最好的抉擇。