

Safe Teen: Powerful Alternatives to Violence

青少年安全策略

——對暴力說 **NO!**

安妮妲·羅勃茲◎著
楊淑智◎譯



Safe Teen: Powerful Alternatives to Violence

青少年安全策略

——對暴力說 **NO!**

安妮妲·羅勃茲◎著
楊淑智◎譯



國家圖書館出版品預行編目資料

青少年安全策略——對暴力說 NO！ / Anita
Roberts 著；楊淑智譯 -- 初版.-- 臺北市
：新視野，2006[民 95]
面；公分
譯自：Safe Teen：Powerful Alternatives to
Violence
ISBN 957-9472-63-7（平裝）
1. 青少年 - 心理方面 2. 暴力 - 防制
173.2 94023916

青少年安全策略——對暴力說 NO！

Safe Teen：Powerful Alternatives to Violence

作 者／安妮姐·羅勃茲（Anita Roberts）

譯 者／楊淑智

企劃主編／郭淑玲

主 編／金美香

特約編輯／高嘉婕

發行人／薛慶意

發行所／新視野圖書出版公司

登記號：局版北市業字第 210 號

地 址：106 台北市羅斯福路三段 283 巷 14 弄 22 號 3 樓

電 話：02-2363-2866

傳 真：02-2363-2274

劃 撥：1630104-7 洪有道帳戶

e-mail:service@hungyeh.com.tw

http://www.hungyeh.com.tw

門市部／電話：(886-2) 2736-2544

版 次／2006 年 02 月 初版一刷

I S B N／957-9472-63-7

SAFE TEEN：POWERFUL ALTERNATIVES TO VIOLENCE by ANITA
ROBERTS, Copyright：©2001 by ANITA ROBERTS. This edition arranged
with RAINCOAST BOOKS, through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. a
division of Cathay Cultural Technology Hyperlinks.

Complex Chinese edition Copyright：2006 HUNGYEH PUBLISHING CO.,
LTD./NEW VIEW PUBLISHING CO., LTD. All right reserved.

定價◎300 元〔如有缺頁、破損、裝幀錯誤請寄回更換〕

◀ 版 權 所 有 · 翻 印 必 究 ▶

作者序

我從事暴力防制工作始於1976年，當時著手進行專為保護女孩與女人的自衛計畫，多年後該計畫轉而增加包括保護男孩和男人，這個補充的部分同樣重要。在這本書中，我打算從我個人相關的經歷開始談起，接著娓娓道出這些年來我的工作如何輾轉發展，最後撰寫出這本書。

「青少年安全策略——對暴力說NO！」的觀念

我生長在育有六千金，卻全無兒子的家庭中，排行老三。我度過標準屬於1950年代的童年。熱愛家庭但脾氣暴躁、愛喝酒的父親，有愛心但受苦、犧牲的母親，聯合締造了一個平凡，但功能有點失調的家庭環境，童年的美好時光和平常時日偶因無可逆料的危機和暴力而備受干擾。

就像一般的小女孩一樣，我非常仔細地觀察母親。無意識裡，我知道她將決定我未來會變成什麼樣的女人。她似乎總是很不搭調地跟在我父親身邊，他脾氣暴躁的特質和跋扈的性格總讓她彷彿不存在似的。我童年對母親的記憶十分薄弱、混沌。父親發飆時，她顯然完全無力招架。猶記得每當他追打其中一個孩子時，母親總徬徨徬徨在這暴力的餘波中，失望地哀泣，雙臂胡亂揮動彷彿鳥兒鎊羽折翅。我愛母親，但是我小小的心靈顯然並不希望自己變成像她那個樣子。

20歲初，我開始去一家專為婦女開辦的婚姻藝術機構，鍛鍊



空手道。當時絲毫不知道我對婚姻藝術的幻想和童年「自我防衛」問題之間有何關連。幾個教練都是身強力壯型的婦女，她們似乎很懂得掌控自己的人生。其中一名女教練尤其讓我敬畏。她的功夫和力道可是真人不露相，一出手威猛且本領高超，毋怪乎蟬聯三屆加拿大全省杯空手道賽冠軍。我盼望像她一樣，覺得自己很有力量，能掌控一切，尤其是感覺天不怕地不怕。

有一天閒聊時，這個看來無所畏懼的女人卻向我坦承，她非常害怕晚上一個人待在家裡。我感到錯愕、困惑。她給我像個「女戰士」的形象，絲毫不符她所形容的那種小家碧玉型的閨女模樣。我的理想破滅。也許女人在這個世界上根本不可能更有安全感。

一陣失望之後，緊接著又興起執拗的好奇心。我開始提出一連串的疑問，諸如：為什麼女性面臨危險時，總是容易感到恐慌、戰慄？女人如何出其不意地立即克服令人癱瘓的懼怕感，適時勇敢地採取行動拯救她的兒女？女人有很好的理由感到害怕嗎？或者她們都有點偏執狂（即過度妄想、猜疑）？

我越了解女人所遭遇到的暴力問題，就越清楚女人的「偏執」是面對真實且可能威脅性命安全之情境的理性反應。極端害怕恐怖攻擊的婦女，其實就是深悉她們週遭真的很危險。

我開始領悟到，問題應該不在於「為什麼女人感到害怕？」，而在於「為什麼女人不發脾氣？」及「為什麼女人老是在道歉？」、「為什麼她們總是要為自己所遭受的暴力行為負責任？」、「為什麼她們那麼在乎週遭每一個人是否喜歡她們？」、「為什麼她們老是將別人的需求擺在第一優先的地位？」及「為什麼她們那麼難說不？」

我巴不得了解女人在面臨危險時，會怎麼做。我希望知道，懼怕和憤怒如何影響女人？權能和性別可能互相產生什麼衝擊？

更重要的是，我想了解，在女人與兒童經常成為男人暴力箭靶的世界裡，女人應該怎麼做才會變得更堅強、更不懼怕？

這些問題指引我的研究方向。我開始深入探索女人如何社會化，及攻擊心理學的問題。我所探知的每一件事情都指向一個相同的前提：暴力在本質上與性別及體能、權力有關。對我來說，致力使女人更加安全是刻不容緩之事，這是我早年工作的焦點。我開發了一套以武功為基礎的女子自我防衛課程，但是基本上和原則上，這些課程招收各種年齡層和具備各種不同能力的女人。我感覺所有的女性都有權利知道如何自保，但後來我更有興趣知道如何預防攻擊。在這個目標之下，我又開發了一套果決模式（assertiveness model），旨在運用口語和肢體語言技巧與自己內在的力量搭上線。

青少年安全策略：青少年的計畫

「青少年安全策略果決範例」的目的特別在於預防及降低暴力的發生率。無論是遭遇到陌生人、熟人、同儕、身強體壯者或有權柄者挑起的威脅，這些技巧都有效。無論是什麼樣的暴力——口頭、情緒或身體的暴力——果決模式都能提供具體的技巧，讓我們保護自己。這些技巧讓女性有另一個選擇，可以運用平常的忠告，與施害者「好好溝通」，或「不要理他」。

14歲到18歲的年輕女孩是最容易遭受攻擊的高危險群。當我轉移工作目標，開始從事暴力防制計畫時，就開始教導這個年齡層的女孩如何自保。我決定將這工作成果帶到校園內，因為這樣才能接觸到最多的青少年，我相信這套在研習會上使用的教材，將會是每個年輕女孩終生受用的重要功課之一。有一位15歲的女孩在受訓感言中表示：「我們學習到如何為自己挺身而出，及如何對付令人毛骨悚然的傢伙。這是在學校裡所學到的最好的功



課，但是我盼望6年級或7年級時就能學習這套功課。在學會這套功課先前，遇到有人侵犯時，我應該怎麼辦？難道是用我那一套置人於死地的那種打羽毛球方式，猛打那個欺負我的傢伙嗎？」

青少年安全策略：青少男的計畫

女孩子的安全青少年計畫在中學校園裡辦得非常好，10年後，我腦海反覆浮現一個問題：「至於男孩又該如何呢？」於是我決定解決這個問題。早年我企圖以男女合班方式進行安全青少年計畫的課程，結果敗得很慘。這類班級的男孩若不是鐵石心腸，死不吭氣，就是提出挑釁的評論，或在第一排做出手淫的姿。12年級女生，在合班上課時，都會默不吭聲。顯然她們覺得不夠有安全感，可以開口說話。看來男孩也同樣沒有足夠的安全感——只是他們表達不安全感的方式有所不同罷了。無論我多了解性別和權力問題，或我多麼細膩地教導那些教材，我始終無法填補男女孩這道鴻溝。於是我只好致力研究、開發專屬青少男的計畫。

我為年輕男孩設計這類計畫，是因為我相信只要男人對自己有良好的觀感，就不會傷害女孩和女人。剛開始，我努力的焦點和立場一直放在讓女性產生安全感和擁有權力可以主宰自己的生活。後來我才知道，男孩在哪些方面出了問題，於是我開始擴大熱情，衷心為許多飽受驚嚇的男孩研擬計畫。這些男孩一直奮力要活得像個「真正的男人」，這卻是個不可能的目標，他們常常陷入焦慮，害怕終究顯露自己不過是無能的人。男孩怕得不敢須臾間放下防衛，以免成為其他男性施暴的箭靶。男孩子一直盡力成長為真正的男人，在這個過程中，卻不斷遭受壓力，而不得不放棄所有人性面的東西。

透過我不斷的研究，發現男孩之所以會變得暴力，顯然是因

爲他們過度發揮傳統對男子氣概的刻板印象了。我越來越相信，爲了讓男孩及年輕人檢驗男子氣概的迷思，有必要讓他們覺得被完全接納而毫無論斷。唯有在無條件接納的氣氛之下，男性才有可能改變。這並不意味著老師和家長應該毫無分寸地容許男性爲所欲爲。這意指，若要與年輕小伙子好好處理性別和暴力的問題，我們就需要創造一個諒解和熱心的環境，我們需要接受這些男性的態度、言語和姿勢，而不去論斷他們的意見，或批評他們言行舉止惡劣或錯誤。

看看社會給男人的教養，及爲男孩設定的典型男子漢角色模範，難怪年輕小伙子會有暴力傾向。電視、電視遊樂器、電影和音樂錄影帶中所表露的男人面對各種事情的態度、幻想和冷酷的說話方式，全都被潛移默化到青少年的心中。他們素來都是這樣全副武裝地表達態度和意見。如果我們記得他們不過是尚未成形的男人——亦即「尚在模塑中的成年人」——我們就不會覺得有必要太在乎他們所說的話，以爲這些話代表他們就是什麼樣的人。如果我們可以做到這一點，就能爲男性保留一點反省的空間，省察他們真正的信念是什麼。沒有無條件的接納，男孩就會在我們試圖與他們討論性別問題時三緘其口。

摸索一陣子之後，我才明白，要成功地與男孩及年輕的男人探討這類問題，就需要提供正確的男性角色模範。爲了讓年輕男人接受「青少年安全策略」計畫所提供的訊息和技巧，他們需要視自己所尊敬的那個男人也擁有我們所教導的這些技巧。這個男人將慶賀他們擁有身爲男人所應有的一切正面素質，並包容年輕人投注在這個主題上的精力，且無條件接受年輕人此時此刻的作爲。這個男性典範會爲年輕小伙子創造安全的空間，方便他們探索性問題，並幫助他們理出性與暴力之間的關連，以免讓男孩覺得在這方面彷彿受到責備。藉由毫無責難、羞辱或責怪的態度，



全面敞開「男子氣概」的話題，我們將促使男孩開始探索什麼事情才是讓他們感到美好且真實的，而不是為負面、暴力的刻板印象攻訐自己。如果我們能做到這一點，男孩將擁有自由，為自己挑選成為新好男人的新途徑。

1994年，我認識亞倫·懷特（Aaron White）這位教育者，他已研究男人的問題多年，且開始實驗教導年輕小伙子如何更負責任地與女人交往。亞倫和我著手合作，共同修定我先前為男孩設計的性、權力和暴力問題課程。五年間，亞倫、我和一群人數越來越多的助理講師持續不斷調節教材內容，並傳講這個新計畫。

發展男孩的計畫最具挑戰性的地方在於：如何討論男人的暴力問題，卻不讓與會的男孩對自己身為年輕小伙子感到羞愧。在加拿大的社會中，大部分暴力事件都是男性施暴，且女性受傷的主要原因都是出自於遭熟人攻擊，因此我們面臨極大的挑戰。

使我百折不撓成功研發出青少年安全策略計畫的因素，就是盼望。我堅信兒童、女性和男性都天生具有善良本性。面對年輕小伙子的挑戰在於如何讓他們看清楚自己的善良本性。參加研習會的青少年似乎都是一副決心要表露男性負面刻板印象的姿態。他們不只在合班的環境中感到不安，且在同性的團體裡也相當防衛。

當亞倫第一次與男孩們共同探索這些問題時，他說，幾乎不可能讓這些男孩放下防衛心理，坦誠或老實地表露他們的情緒。我們需要為男孩預備工具，好讓他們可以在不會受到羞辱的情況下，互相表露人性面的特質，男子氣概的姿態則常讓他們在表露人性面時飽受恥辱。當這些小伙子覺得更有安全感時，他們就會更向彼此敞開心，許多人素來抱持的恐怖的孤立感也會開始溶化。

有一次在進行青少年安全策略計畫課程時，有一位10歲的男

孩子突然站起來說：「好吧，你們這些傢伙，我是這個班上唯一的處男嗎？」幾乎全班的男孩全都舉起手來，坦承自己也是處男。就這樣，當男孩子們向彼此敞開胸懷時，奇蹟就發生了。他們一旦透露有關自己的真相，就很難倒回頭繼續偽裝。

藉由為男孩子營造一個安全的環境和健康的性別角色模範，我們可以看見研習會上的這些小伙子其姿態和信念系統大為改觀。安全青少男計畫的成功泰半要歸功於該計畫乃是透過旨在建立性別角色認同的方式，而不是摧毀的方式，去處理男性的責任義務問題。

我們知道，自我觀感良好的男人並不會傷害女人。這樣的男人也比較不可能傷害同性。藉由將我為青少女安全策略計畫設計的果決模式，轉移到青少男的安全策略計畫上，於是就出現「青少年安全策略：男孩計畫」。男孩計畫的焦點非常強調教導男孩處理懼怕和憤怒的技巧，同時教導他們在與其他男性相處時，如何用非暴力的方式為自己挺身而出。研習會為男孩提供了具體的技巧，讓男孩懂得如何站在真正有力的立場肯定自己，藉此擁有他們亟需的其他選擇方式，去「加倍努力處理問題」，或「一走了之」。這是對付暴力極有力的另一種策略。

關於本書

在這本書中，我會明列「安全青少年計畫」所教導的那些技巧細目，並深入探討這工作所強調的課題。寫書的方式不可能像說話一樣，青少年精力充沛且反應直截了當的架勢，也不可能躍然紙上。為了傳達安全青少年研習會鮮活的經驗品質，我在書中會論述當代青少年實際的互動情況。我也在創造了幾個人物，代表無法親自現身說法的年輕男女，以便向你及其他讀者，呈現他們所詢問的急迫問題和他們的故事。



單元一：心

介紹專屬年輕人的果決模式，該模式提供青少年評估自己內在力量和智慧的方法。安全青少年計畫透過具體的口語和肢體語言，提供處理害怕和憤怒情緒的策略，且教導年輕人以萬無一失的方法，護衛自己和自己的信念。這個模式單挑暴力的根源，闡明容易成爲暴力箭靶和強力自保、安全之間有何不同。

單元二：心智

探索什麼因素導致女性和男性各發展出毀滅性的行爲。藉由在權力、性、關係、親密關係、性騷擾和強姦等敏感、多變的問題上理出洞見，我們就能重新定義有關男子氣概和女人味的傳統觀念，並且打開改變的大門。

單元三：精神

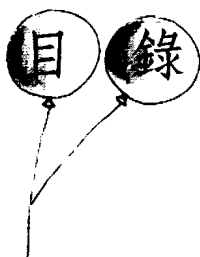
輾轉入裡探索討有關性與權力的核心問題。這個單元將論述我有生以來的工作成果，這工作的焦點在於醫治世上因暴力導致的最醜陋傷痛。這工作有我對世界能更祥和的盼望。

單元四：身體

介紹角色演練、肢體語言的技巧、練習訂定分寸、練習溝通及果決的技巧，這些課程在安全青少年計畫中獲得很好的回應。這些練習提供與青少年日常生活有關的問題和具體因應策略，包括：管理害怕和憤怒情緒的技巧、如何處理愛情暴力和親密關係的問題、如何回應恐嚇或威脅的情境、發掘內在力量及建立自尊的工具等。旨在鼓勵年輕女孩和小伙子在他們的角色認同裡變得剛強及有安全感的這些練習，讓年輕人有機會可以練習新的待人處世方式，並學習如何做此選擇的技巧。

我最大的盼望在於：希望老師和家長能從這本書中獲得一些

有用的訊息，並將它傳遞給那一群「尚在模塑中的成年人」，讓他們平日就能將它存記在身、心和靈裡。



作者序 |

🐾 單元一 心

- 第1章：險易屋 V.S 金湯屋 002
- 第2章：變成難以闖入的金湯屋 014
- 第3章：了解你內心的兒童、戰士和智者 032
- 第4章：懼怕與憤怒 073

🐾 單元二 心智

- 第5章：性別、權勢與力量 098
- 第6章：分寸與人際關係 115
- 第7章：性騷擾和性侵害 153

🐾 單元三 精神

- 第8章：女孩和女人的精神 178
- 第9章：男孩和男人的精神 196

🐾 單元四 身體

- 第10章：角色演練及其技巧、練習 238

單元一 心

要連結、滋養每個人內在都具備的核心智慧，然後藉由從這個真正具有力量的地方進行內在溝通，以建立個人的力量基礎，這是權力得以向上提升的循環——這正是我們在越來越暴力的世界得以安全度日的關鍵。這也是安全青少年計畫的核心課題。

在單元一中，我們將學習安全青少年的果決模式——亦即一種口語和肢體語言的工具，可藉以直搗暴力的根源，提供青少年評估自己內在力量和智慧的方法。這個模式教導的害怕和憤怒情緒管理技巧，可以有效地用來對付言語暴力和肢體暴力。

第 1 章



險易屋 v.s 金湯屋

第一章一開始，我便引用我們常在安全青少年計畫開場白中使用的一個隱喻。我們利用闖入險易屋（easy house）和金湯屋（hard house）的觀念當做工具，讓參與研習的青少年能立即清楚這個課程的焦點。這兩種房屋的觀念旨在描述成爲暴力箭靶和有安全保護之間，有何差別。

想像你是一個小偷。你正在鄰近社區觀望哪一家比較容易闖入。現在，想像你看見緊鄰的兩幢屋子。它們表面上看起來一模一樣，但是左邊那一家外圍豎立著高聳的牆。再靠近一看，你看見這一家四週都有偵察攝影機，也有安全警鈴系統。每一扇門都緊鎖著，幾扇窗戶上也掛著「內有惡犬」的告示牌。路過時，還聽得到狗叫的聲音。

右邊的那一幢屋子則沒有圍籬笆，也看不見任何安全措施。更靠近一看，可以看見窗戶是敞開的，當你走到前門時，沒有狗叫，也沒有警示燈發亮，更沒有警鈴作響。

你是個竊賊。哪一幢屋子會吸引你闖入呢？這不是個難回答的問題。

顯然右邊那一幢是個險易屋，輕易就可以闖入，它必定是任

何竊賊首選的目標。左邊的屋子則固若金湯，很難闖入——即使進得去，風險也太大了。

現在，且讓我們將險易屋和（固若）金湯屋的道理類推論到人身上。

險易屋 1：凱特琳在公車站

凱特琳坐在公車站。一大清早——天色依舊昏矇且飄著細雨，她還睡眼惺忪，僵僵著身子，以便窩在外套裡取暖，心裡巴不得回去躺在溫暖的被窩裡。想著這樣清晨趕著練樂隊簡直令人作嘔。當凱特琳更進一步縮進外套的兜帽時，感覺這個熟悉的長木凳晃了一下，因為有人坐在她旁邊。她並沒有抬頭看。她的肩膀和臉依舊朝向另一邊。

「對不起，請問妳知道現在幾點？」一位男士非常有禮貌地問。凱特琳有手錶，但是她懶得看時間，所以回答：「不，抱歉，我不知道。」她一面回答，一面瞥了旁邊的男士一眼。他正微微地面向她，兩腿張開，其中一隻手臂還跨在這長凳的椅背上。凱特琳心想，這是個很長的板凳，他幹嘛非得坐在我這一頭來不可？她急速閃開，走到路旁觀看公車來了沒有。

「這實在是個令人討厭的一天。妳正要去上班嗎？」這位男士問她。凱特琳不想和他說話，但又覺得這樣很沒禮貌，因此她回答「正要去學校」。她再度瞥他一眼，突然感覺一陣寒慄彷彿蜘蛛串爬過她背部——因為他看她的眼神有點恐怖。此刻，他的身體逐漸傾向她，手肘擱在膝蓋上，雙手晃晃盪盪。她注意到他衣著體面——



可能是正要去上班的男士——但卻沒有拿公事包——也沒有帶傘。他什麼東西也沒隨身攜帶，看來有點怪異。凱特琳再度往街頭瞧一瞧，盼望看到公車來了。

「妳正在唸中學嗎？妳看起來很像還在唸中學的樣子——現在就要去學校，是不是太早了一點？」他問她。凱特琳再度看他一眼。他正對著她笑，她忍不住也以笑顏回應。他舉起雙手，搖搖擺擺地擱在大腿上，她看見他手上戴著錶——那就奇怪了，既然這樣，幹嘛還問我時間？哦，我簡直疑心病——也許他的手錶壞了，她想。她向他解釋，她那麼早上學，是要去練樂隊。

他對著她笑：「哦，我敢打賭，妳一定是要練像辣妹合唱團那種樂團——以妳的長相來看，妳很容易踏上像那些性感女郎的樂團那種路。」這時他甚至坐得更靠近她，他的膝蓋正碰著她的膝蓋。她的胃一陣緊縮，身子更加瑟縮。她併攏膝蓋，雙手壓在膝蓋上。每次只要他一靠過來，她就略略挪遠一點，這時她已經被擠到快要坐不住這板凳了。「哦，謝了，不是那種樂隊。」她緊張地回答，覺得自己陷入困境。她站起來，再度不安地看著街頭。心想，也許只要我不理他……。

險易屋 2：娜塔莎在公車站

娜塔莎公車站牌邊坐著。她剛錯過上一班車，這意味著她將晚一點到家。她知道晚回家一定會被罰禁閉，所以情緒惡劣極了。這又不是她的錯——而是凱爾——每次她表示該走了，他就生氣。他甚至不陪她去公車站。她越想越挫折，覺得彷彿老是她倒楣。老是有人對她大吼大叫，每個週末她都被關禁閉，這樣的日子已經