當玩笑變傷害：面對言語霸凌的自我保護

中崙心理諮商中心
彭玉文心理師

玩笑還是言語霸凌?

「只是開個玩笑」常被當成緩衝尷尬的方式，但當調侃反覆出現，且內容涉及外貌、能力、家庭或隱私，甚至在你表達不舒服後仍未停止，它就可能成為言語霸凌。玩笑與調侃的差別不在於說話的人是否覺得好笑，而在於聽的人是否感到被尊重。真正健康的幽默，是彼此都能自在地笑，而不是建立在貶低與羞辱之上。

覺察受傷的心理訊號

長期被嘲諷，容易讓人開始自我懷疑：「是不是我太敏感？」「是不是我真的很差？」這些聲音若未被覺察，自尊將會慢慢受到侵蝕，讓我們在人際關係中變得退縮、討好，或過度防衛。請記得，「感到受傷」本身就是一個重要的心理訊號，不需要為自己的不舒服找藉口。



建立安心的關係距離

在人際互動上，建立清楚界線是關鍵。你可以運用「我訊息」表達感受，例如：「當你拿我的工作失誤開玩笑時(客觀描述對方的具體行為)，我覺得尷尬也很難過(坦承自己的主觀感受)，我希望你可以不要再開這種玩笑(表達希望對方做出的具體改變)。」用平穩的語氣、具體的內容陳述，都會比指責更容易被理解。我們也可以事先為常見情境準備回應句，減少臨場慌亂。若對方仍持續越界，那麼學習適度拉開距離，選擇讓自己安心的社交圈，都是保護自己的方法。

此外，我們也可以嘗試觀察並學習正向互動的模式。留意那些讓你感到被尊重的人都是如何表達幽默與關心，模仿他們的溝通方式，逐步累積成功經驗。

4月份文章/當玩笑變傷害:面對言語霸凌的自我保護

自我照顧、安頓身心

在自我照顧方面，我們可以先練習安頓思緒。被調侃後的心理狀態混亂翻湧，試著透過深呼吸，先讓身體慢慢放鬆下來，直覺地寫下當下的感受與想法，能有助於釐清自己真正介意的是什麼。此外，安排讓自己恢復能量的活動，如運動、與支持你的朋友聊天、培養興趣，都是修復自尊與安全感的重要方式。若困擾持續影響睡眠、情緒或工作學習，尋求心理諮商也是一種負責任的自我照顧選擇。

健康的人際關係建立在尊重與同理之上，當你願意照顧自己的感受，並練習更成熟的溝通方式，就能在關係中站得更穩，也更有力量拒絕不必要的傷害。

為了保障您的權益，鼓勵您在認為自身遭遇職場不法侵害的事件時，可自行尋求公司內人事單位的協助，使單位有機會即時提供幫忙。中崙諮商中心關心您



聯絡我們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘