

還記得你第一次聽過「髒話」，是幾歲的時候呢？

還記得你第一次開口說「髒話」，又是甚麼年紀呢？

筆者曾經看過一部「髒話面面觀」的美國紀錄片，主要分為六集，而每一集都以一個髒話用詞為主題，並開始訪談相關領域的專家、追溯髒話的起源歷史、探討髒話對文化影響、以及在不同時代背景脈絡下，人們對「髒話」的詮釋。

紀錄片中進行一個冰水實驗，將受試者分為 AB 兩組，AB 兩組人員都要把手放入超級多冰塊的冰水中。A 組在把手放入冰水時，可以使用「中性」的詞彙，但不能罵髒話，而 B 組人把手放入冰水時，可以盡情地「罵髒話」；此實驗要測量當受試者罵髒話與不罵髒話時，手在冰水裡的耐受程度。

聰明的你知道答案了嗎？

沒錯！答案正是「罵髒話」這一組，手放在冰水裡的耐受時間高於使用「中性詞彙」的組別；實驗說到罵髒話能讓我們擁有忍受痛楚的力量，並釋放大腦壓力，提高對疼痛的耐受度。

---

而在我們的文化中，髒話往往被視為粗俗不雅、攻擊他人，甚至是道德敗壞的象徵，因此，從小我們被教導「不說髒話」；然而，你是否曾想過，這些被我們刻意壓抑的字眼，其實可能蘊含著強大的心理意義？這篇文章並不鼓勵你隨意開口罵髒話，而是邀請你從重新審視「髒話」在我們生活中的意義：

### 1. 情緒的釋放與調節：

想像一下你正悠閒著騎著車，突然衝出一隻狗兒，你緊急煞車差點撞到牠，那嚇到的剎那間往往出現的不是「哎呀！」，而是一句瞬間會讓我們釋放壓力的髒話用詞，而這種立即的、本能的情緒宣洩，讓我們的大腦得以舒緩及調節。

### 2. 紓解壓力與疼痛：

就像文章前述中提及的冰水實驗，或是當打針、受傷時，我們自己喃喃的髒話用詞，就像是讓自己撐過一份疼痛而更為勇敢的力量。

### 3. 關係建立與群體認同：

在某些特定群體中，髒話有時並非代表攻擊性語言，而是建立關係的工具，讓彼此擁有「我們是同一掛」認同感，更代表你們可以在彼此面前能呈現更真實的自

己；因此，可能在抱怨生活瑣碎事件時，彼此會透過髒話用詞呼應及支持彼此、而擁有一份被理解的感受。

#### 4. 成為攻擊或展示權威：

當髒話成為一種攻擊手段時，也代表著「你正需要為你的行為負責」，像是公然侮辱、毀謗、都將可能面臨有期徒刑、拘役或罰款；因為即使是常見的口頭禪，如果其使用方式帶有侮辱或攻擊他人的意圖，仍可能被認定為違法。

---

因此，身為青少年的各位，在你開口「使用髒話」時，你知道髒話的好處嗎？

然而，你是不是也知道「使用髒話」時，所需要擔負的責任呢？

#### 而我們應該如何健康地運用「髒話」呢？

- ✓ 透過髒話覺醒，成為自我生活中「髒話用詞」覺察的主導者。
- ✓ 透過髒話覺醒，貼近正在使用「髒話用詞」的自己，那份情緒的感受。
- ✓ 透過髒話覺醒，審視自我的人際互動關係中，「髒話用詞」如何影響著你們。
- ✓ 透過髒話覺醒，理解有時「髒話用詞」並非僅是一種惡習的代表，有時壓力山大時，找一個無人的角落，可能對著枕頭大聲罵個幾句，幫助切換情緒、釋放緊繃感，成為自己的情緒管理策略。
- ✓ 透過髒話覺醒，懂得區分「髒話用詞」使用的場合與對象，成為學會判斷哪些人、哪些情境可以自由表達，哪些則需要更嚴謹的言辭、而哪些的使用須承擔法律責任的風險。

---

**髒話覺醒，是允許自己成為「語言」的主人。**

懂得傾聽自己內在的聲音與情緒，不妨給自己一個空間，去感受那股情緒，去擁抱那個真實而脆弱的自己。

參考文獻：

周雅淳（2025）。一定要髒才能講話嗎？—給大人的髒話應對指南。性別平等教育季刊，(108)，32-37。

<https://www-airitilibrary-com.ezproxy.nptu.edu.tw:8443/Article/Detail?DocID=15629716-N202507150016-00006>

Patterson, G. (導演). (2022). 髒話面面觀 [電影]. Netflix.