

滨州市委政法委
滨州市新闻传媒中心(集团)主办
滨州市心理咨询师协会 协办

□晚报记者 杨 岫 李 菲 张连利

校园欺凌这一令人痛心的现象时有发生,它给许多同学带来了身体和心灵的双重创伤,这一现象引起全社会的共同关注与深思。为此,记者专访了滨州市中级人民法院未成年人案件综合审判庭副庭长、一级法官宋蕾蕾,滨州市心理咨询师协会副会长、心理危机干预专委会主任、国家二级心理咨询师崔新村,一起揭开校园欺凌的面纱,深入了解它的现状、成因以及危害,更重要的是,共同探讨如何预防和应对校园欺凌,让同学们都能在安全、和谐的环境中健康成长。

如何有效预防和应对校园欺凌

记者:校园欺凌的发生并非偶然,都由哪些原因引发?

宋蕾蕾:校园欺凌的发生是多重因素交织的结果,通常离不开个体心理、家庭环境、学校管理和社会文化等几个因素。

心理补偿与同理心缺失

首先是施暴者的控制欲补偿、缺乏同理心。当他们在学业、家庭中遭遇挫败时,通过欺凌弱小来获得的满足感、支配感,久而久之,形成类似成瘾的心理补偿机制。有的可能存在自卑、焦虑等心理问题,通过欺凌转移负面情绪。还有的通过集中欺负一个孩子获得集体认同感。比如,去年我们接触的一个案件,某学校初中一年级有位小男孩身材比较弱小,班里很多人都曾欺负过他,大家把“都来欺负某某人”当成一个常态、一个拉近关系的事情,在这里面夹杂着“法不责众”的错误认知。后来经过集中的批评教育才得以制止。

家庭教育方式不当

有一项调查发现,欺凌者很多来自暴力、溺爱或者关系冷漠的家庭,模仿家长



AI生成

的攻击行为或通过欺凌寻求关注。而遭受欺凌的孩子,往往性格比较内向、胆小,缺乏应对冲突的能力,不愿意向家长老师倾诉或有的家庭缺乏对孩子的关注和理解,对孩子的异常变化没有及时观察到,从而纵容了欺凌事件的持续和升级。

学校里“过度竞争”

首先,当前对教师考评的核心指标还是与升学率挂钩,尤其是到了初中、高

中阶段,面临升学压力,教师更多地关注学业成绩,忽视了心理健康和品德教育,但是现阶段也是孩子们心理发生变化、迫切需要疏导的时候,所以学校、老师应当引起足够重视,防止欺凌事件滋生。其次,干预机制的结构性失效。专业心理教师的覆盖率及实际参与率并不理想;校园监控存在盲区,反校园欺凌专项培训的课时不足。再次,教师认知的时空错位。有的教师仍

用“孩子打闹”来定义欺凌,很多班主任缺乏心理创伤干预技能。

实践中的难点

首先,校园欺凌发生后,证据难固定,未成年人欺凌常发生在隐蔽角落,受害者因恐惧不敢留存证据;其次,部分施暴者以“开玩笑”为借口,但是已经给被欺凌者造成了生活的困扰,所以需要结合行为频率、主观恶意、后果综合判定。

记者:校园欺凌是违规、违法乃至刑事犯罪行为,被欺凌者该如何维护自己的权益?

宋蕾蕾:遇到校园欺凌,被欺凌者要摆脱自责心理,认识到“被欺凌不是你的错!”积极做好预防和应对,才能尽快走出欺凌阴影,建立和谐的人际关系。

充分预防,降低被欺凌风险

青少年要提升自我保护意识,上学放学结伴而行,或请家长接送;尽量避免前往偏僻场所,如空教室、厕所、校园角落;与大多数同学保持友好关系,扩大支持群体;谨慎在社交平台发布个人生活细节或家庭信息,避免给欺凌者提供隐私信息。一旦发现自己被针对的苗头,如出现威胁性语言、排斥行为,应立即向

家长、班主任或学校心理老师反映,不要沉默忍耐。

妥善应对,优先保证人身安全

场景1:遭遇肢体暴力或拦截

保持冷静,尽量用语言拖延时间(如“老师马上过来了”),寻找机会逃离;周围有同学、老师或路人的,要大声呼救,明确喊出“救命”或“打人啦”,不要因害羞而低声求助;若周围没有人或无法逃脱,用书包、手臂护住头部和腹部,减少身体伤害。

场景2:遭遇言语侮辱或网络欺凌

不回应、不争辩。欺凌者可能通过激怒你来获取满足感,冷处理可减少对方兴趣。同时,拉黑对方社交账号,设置隐私权限,避免进一步骚扰。

注意保存好相关证据,比如聊天记录、录音录像,记录时间、地点和欺凌者姓名,以便后续维权。

主动维权,依法保护合法权益

第一时间向家长或老师详细说明事件经过,由学校调查处理并出具公开、书面的处理结果。如涉及人身伤害、财物损毁或威胁恐吓,拨打110并保存报警回执,造成轻伤以上后果或有其他行为构成犯罪的,追究其故意伤害罪等刑事责任。

校园欺凌导致身体受伤、财物损害或精神损失,可以通过法院起诉要求民事赔偿。需要提醒的是,务必注意保存好相关证据,比如受伤后就医的医疗记录,被损坏的衣物、文具等物品,请目击同学或老师做证的证人证言,网络聊天的相

关记录等等。

心理修复,尽快走出欺凌阴影

被欺凌后如果出现社交恐惧、焦虑、抑郁情绪,要第一时间与家长或老师沟通,寻求心理医生帮助,接受专业的心理干预。

校园欺凌就像一把伤人的“刀子”,会给别人带来很大伤害。防止欺凌现象的前端就是学会正确的人际交流沟通方式,教育引导孩子学会控制自己的情绪,遇到问题用文明、理智的方式解决。不要因一时冲动,就对同学恶语相向、大打出手,这不仅会伤害他人,自己也要承担法律后果。

青春不应被暴力侵蚀,拒绝成为施暴者,也绝不当沉默者。请相信,家庭、学校和法律,都是你最坚实的后盾。

记者:校园欺凌要承担哪些后果?

宋蕾蕾:校园欺凌伴随行为的严重程度,往往上升为违规、违法行为,甚至构成刑事犯罪。根据《中华人民共和国治安管理处罚法》,情节较轻的校园霸凌行为可能会受到治安处罚,如警告、罚款等。情节严重的校园霸凌行为可能触犯《中华人民共和国刑法》,构成故意伤害罪、寻衅滋事罪、盗窃罪、侮辱诽谤罪等刑事犯罪。一旦构成犯罪,将面临刑事处罚。

记者:正常打闹基于双方自愿,互动中充满欢笑与善意;而校园欺凌带有攻击性与持续性,常给受害者带来身心创伤。如何区分正常打闹与校园欺凌?

宋蕾蕾:校园欺凌往往在以下三个方面有别于同伴之间的打打闹闹或正常冲突。

1. 力量失衡性。施暴者在体力、社交地位或信息资源上占据优势,如北京某校园暴力案中,施暴者通过掌握受害者的家庭隐私实施胁迫。

2. 行为重复性。攻击行为不是偶然发生一次,而是带有多次、持续和针对性,有部门就提议同一受害者本年内遭受三次及以上攻击可以认定为构成欺凌。

3. 伤害系统性。往往形成施暴者——协助者——旁观者——受害者的生态链。80%的欺凌事件中存在群体助威行为,使伤害效果放大3倍至5倍。

记者:校园欺凌在心理学的角度属于一种侵权行为,它有着哪些特点?

崔新村:校园欺凌的施暴者与受害者,实则都陷入了能量宣泄的困局。

欺凌者与被欺凌者是同一棵病树或者不同棵病树结出的病果,只是病的症状及程度不同而已。

欺凌者的心理病症为自私、自我、自负、冷漠、逞强好胜、高欲望、享受享乐、无聊空虚,渴望被爱被温暖,身心力量较大,偏属于阳性。

被欺凌者的心理病症为自卑、恐惧、思虑重、纠结、犹豫彷徨等,身心力量较弱,偏属于阴性。

记者:频现的校园欺凌现象,背后的原因是什么?

崔新村:校园欺凌产生的心理因素可能有很多,但最主要的因素是中国传统文化教育的断层与家庭伦理序位的错位。

1. 处在中西方文化夹缝中的亲子关系及家庭教育难以起到培根铸魂的“以文化人”的基础作用。

2. 家规、家教、家风的缺失与断层,难以培养学生正确的人生观、价值观、世界观。

3. 家庭序位与伦理的混乱,难以培养学生的敬畏与感恩情感。