

■成长赋能

学生欺凌： 伤害有多大？影响有多远？

陈鹏

近期，学生欺凌现象一波未平一波又起，同是在河北邯郸，初中生被杀埋尸案尚未平息，又有一名初中生被同学灌开水后严重受伤……一个个血淋淋的事件背后隐藏着怎样的同伴关系，为什么学生欺凌屡禁不止，学生欺凌的整体样态如何？对被欺凌者造成怎样的伤害？又是如何影响成年后的生活的？

本期继续关注学生欺凌的相关话题，探讨它造成的进一步伤害以及如何救治的问题。



阻止“欺凌” 新华社发 翟桂溪 作

学生欺凌频繁发生， 社会关注度提高

学生欺凌作为一种攻击行为，具有施行的蓄意性、典型的重复性和发生情境的权力不对等的特点，学生欺凌有身体欺凌、言语欺凌、社交欺凌和网络欺凌等不同形式，男孩更容易卷入身体欺凌，女孩更容易陷入言语欺凌、社交欺凌。一系列调查显示，学生欺凌近年在中小学发生较为普遍。联合国教科文组织2017年的一项调查称，全世界每年有将近2.46亿的儿童和青少年遭受欺凌；中国应急管理学会中小学校园安全专业委员会2017年的一项调查得出，我国中小学生在欺凌的发生率为25.8%；2019年我国学者针对农村学校的一项调查显示，有45.1%的农村中小学生在欺凌中遭受过欺凌。

学生欺凌的程度因性别、年龄、国家等因素的不同而有差异。国外研究表明，男孩报告的欺凌行为多于女孩，而女孩报告的受害事件多于男孩，而国内研究显示男孩遭受欺凌的情况多于女生。就发生的阶段而言，同伴欺凌在幼儿园时就已经开始出现，到了初中阶段达到峰值，而后直至高中末期呈现逐渐下降的趋势。

学生欺凌危害严重， 一直延续到成人

过去几十年的研究表明，遭受欺凌将会导致一系列身心、社会、学习、自我认知等方面的负面问题，严重者可能导致生物神经紊乱、自残或自杀。有些研究进一步指出，学生欺凌具有可持续性，“一旦受害，总是受害”。例如，有研究显示，在10-13岁遭受欺凌的孩子中，有43%的人在三年后仍被同伴认为是欺凌的受害者。另有一些长线的跟踪研究还表明，学生欺凌与成人时期的不良状态有一定的联系，如焦虑、躯体化甚至精神疾病，以及社会交往问题和不佳的教育和经济状况。

一位进入不惑之年的受欺者小凯在回忆自己30年前受到鞭打时的情景，“当时我的肉体是疼痛的，但我的心更在流血……这是我人生中受到的第一次身体虐待，也使我的人格受到前所未有的侮辱，当时想死的心都有”“我真的不知道他们当时为什么那样对我，对我现在的生活依旧有着严重的影响”。小凯在童年时期一直比较瘦弱，经常遭到同学的欺负，比如“二年级的时候被同学拿着蛇在后面追赶”“三年级的时候被同学冤枉毁害板凳”“四年级的时候被同学用三角带鞭打”“五年级的时候被击碎

玻璃的同学诽谤”“初中的时候被校园外的小混混拳打脚踢”“高中的时候被同学在厕所里阻止小便”……

一系列的欺凌事件是典型的关系欺凌，并伴有身体欺凌和言语欺凌，在关系的“污蔑”、身体的“凌辱”和言语的“威胁”中，小凯的身心遭受严重的打击，并一度出现焦虑、沮丧、抑郁等负面情绪，不相信任何人，在小凯心里逐渐堆积成一座无法逾越的大山。由于害怕更多蓄意的恐吓与无端的诽谤，在整个青春期，小凯都处于相对封闭的状态，不愿与人交往，自我价值、自尊、自我效能感逐渐降低。如今虽然已到不惑之年，但童年的阴影一直存在，不愿主动与人接触，喜欢一个人独来独往，在面对陌生人的时候不知如何合理地表达语言和情绪，在面对熟悉人的时候也常常伴有怀疑心理。

除了社会交往的障碍之外，据小凯描述，他还是一个典型的害羞腼腆症患者。根据小凯回忆，高三时每次上厕所时都遭受同班同学小张的欺凌，久而久之，为了规避受到更大的伤害，小凯的神经系统做出习惯性应激反应，患上了害羞膀胱症，只要旁边有人，就很难自然地小便，甚至在移动的交通工具如高铁、飞机上也很困难。有一次乘坐国际航班飞行了14个小时，去了好几次洗手间都没有实现目标，膀胱差点憋坏……还有一次手术后吊吊瓶期间也是憋

了10多个小时，最后只能用尿管引出……很多在中小学受到同样欺凌的人在成人时期都述说过小凯这种遭遇。

学生欺凌发生隐蔽， 应全面加强防范与救治

学生欺凌危害如此严重，且国家教育部门和学校层面高度重视，为何还屡禁不止、频繁发生？一个重要因素就是它发生的时空非常隐蔽。在教室内外、校园内外皆可发生，比如在校园的角落里、厕所里、宿舍里等监控死角发生的概率较大；甚至学生欺凌已经远远超越了“校园”的边界，扩展到校园外的山林、街道等。有研究对2015-2017年全国发生的100个重要学生欺凌事件的分析显示，36%的事件发生在校园内，64%的事件发生在校园外。在校园内，30%的事件发生在校园内，67%的事件发生在校园外。如此隐蔽的事件发生的时间也往往在常规的课堂之外，比如课间、午休、放学后，无论学校层面还是班主任、任课教师都很难发现，是否是他们的职责所在也很难界定，因而欺凌行为也往往成为校园监控的空白。

学生欺凌尽管发生隐蔽，但也不是不可防御，这就需要学校、家长、社会乃至受欺凌者自身的协同，尽可能地将学生欺凌扼杀在摇篮里，同时加强对已经受伤者的关照。其中，学校方面，加强对校园隐蔽时空的监控力度，在空间方面做到监控无死角，即从厕所、宿舍到学校围墙外任何可能发生欺凌的地域都尽可能地严防。时间方面，应加强课间、晚间的巡逻力度，狠抓“漏网之鱼”。家长方面，应及时关注学生的身心变化，做孩子的知心人，及时询问孩子突发事件的前因后果，理性地对待同伴之间的欺凌，并进行正确的疏导，避免再一次发生欺凌事件。社会方面，应加强社区协同治理，做好学校与家庭之间的“缓冲带”，避免校园之外欺凌事件的发生，对于已经发生的行为，应积极地参与救治，组织社工人员及时做好干预工作。作为学生个人，也应该勇敢地拿起自救的武器，勇于向老师、家长寻求帮助，将欺凌事件扼杀在初始阶段，防止产生更大伤害；作为曾经受害的成年人，也要勇敢地说出自己的故事，让更多人认识到学生欺凌的危害及其深远性，引起社会各界的关注和重视。

（作者系江苏师范大学教育科学学院副院长）

■认识人格障碍者

小刘大学毕业四年，经历了公务员考及教师资格证考核失败后，以做电商创业为由从国企辞职，并拒绝再参加所有与“体制”相关的职业竞聘。

父母很不解，觉得国企效益好，作为员工可以有不错的职业发展。可他们发现，小刘不仅工作了变化，生活社交也大不同了。他以需要有独立工作空间为由，从家里搬出后，父母便只能在法定节假日按照约定见到他，而他只字不提自己的工作生活，也无法有任何深入的交流。

有时候亲戚朋友聚会，他则旁若无人地躲在一旁，连表兄弟姐妹们的邀约也都被回绝，如果多次被关注到，他就躲回房间或无声离席。父母觉得他可能是内向，在亲戚朋友们印象中，因父母严厉管教，小刘自小就是个遵守纪律的孩子，文质彬彬，只是近来越发显得“羞涩”，甚至抵触感更为强烈。

随着类似躲避情况的增多，父母发现小刘更多的异常之处。他不只有“社恐”迹象，工作问题也停滞不前。在亲友提醒下，父母引导小刘到心理专业机构诊疗，确诊为典型的回避型人格。

回避型人格障碍，通常又被称为“逃避型人格”，他们还可能伴有经常性的行为退缩以及自卑的显著特征。在日常生活中，经常不乐于社交或畏惧社交，特别是面对重大问题和挑战，倾向采用回避态度，甚至可能感觉自己没有能力应对，直接放弃尝试。同时，回避型人格障碍者有较大的社会不安全感，需要大量接触他人时，也常因胆怯、害羞而逃避。

日常生活中，我们如何辨识回避型人格障碍呢？回避型人格障碍通常表现为社交抑制、能力不足感和对负性评价极其敏感的普遍模式。他们中的很多人可能在成年早期表现出类似因为害怕批评、否定或排斥而回避涉及人际交往较多的职业活动；不愿与人打交道，除非确定能被喜欢；因为害羞或怕被嘲弄而在亲密关系中表现拘谨；有在社交场合被批评或拒绝的观念；因能力不足而在新的人际关系中受抑制；认为自己在社交方面笨拙，非常不情愿参加任何新的活动。

如果发现自己或者周围人符合以上情况，即可以疑似为回避型人格障碍。

生活中有类似困扰的人其实不少，他们通常并非不懂得社交，更多是担心被嘲讽、否定、拒绝等负面回应而紧张焦虑，并基于对自己低评价的自卑感，回避参与社交活动，即使参加了，更多时候是躲在角落里。如近几年被关注的“宅男宅女”“啃老族”，他们中有相当一部分人并不是没办法与人社交，而是可能在职业、学业、社交和情感等方面遭遇挫折，从而过着躲在角落里的生活。

回避型障碍者可能从小受到严厉管教，承载着父母较高的要求和期待，一旦无法达成预期目标，高自尊、高需求及高敏感度的他们，就可能产生强烈的自责、自卑、羞愧感，为确保不会更多地被指责和嘲讽，选择用中止和避免社交的方式“躲藏”起来，以确保自己的不堪不会被“发现”。大多数人在成长过程中，会随

躲在角落里的孩子

——认识回避型人格障碍者

朱银燕

着对环境的适应、经验的积累、对不确定性和失败焦虑的耐受度提升，以及自我人格发展完善，羞怯会逐渐改善、缓解，至少不会影响正常生活。

如若不是，就很可能住另一趋势——回避型人格障碍发展，不仅将引发社交生活困扰，更会给人生活发展带来各类不同程度的影响，甚至提升诱发精神类疾病的风险。

如果你或周围人中，有疑似患有此类障碍，应尽可能提醒、引导他们去寻求专业的支持。

据调查，在各类调整方法中，以团体辅导与治疗尤为见效。因为回避型障碍者通常不适于群体社交，在团体治疗关系中，安全、有支持性陪伴的专业治疗师与类同的群体，会让他们感受到与过去截然不同的体验，促使团体成员共同陪伴支持和发展。团体治疗中，不论是保密、倾听、共情的团体搭建基础，还是具有敏感度的、适当的自我表露，以及尊重彼此不评判的自信重建，都是弥足珍贵的经历与经验，能够引导他们思考与反思，重新体验人际交往中支持性的、稳定的关系发展。

当然，如果匹配合适的心理治疗师，以专业、有针对性地开展个体治疗与咨询工作，陪伴他们探索自己发展成为回避型人格障碍的艰难与困惑，探索出个性化调整与发展方式方法，恰是将专业的困难交给专业的解决，是有专业关系支撑的安全重建。

最重要的是，正在经受回避型人格障碍的他们，能够觉察和意识到自己的回避行为与应对机制是有问题的，看到它的负面影响，认识到不能再一味地允许这种状态持续，需引起足够重视与调整。或许，他们踏出阴影，尝试做自我成长与探索的新旅程，就能开启。

（作者单位：厦门城市职业学院心理健康教育与咨询中心）

别把孩子间的“玩笑”当“欺凌”

小摩擦恰是孩子学习社交的契机

郑丹娜

最近多个有关未成年人霸凌同学的恶性案件再次把学生欺凌的话题顶上热搜，这使得家长的神经不由自主地紧绷起来。哪怕是同学间的小玩笑、小摩擦，都可能会带来系列问题。

前几天下午放学时，我们学校大门口发生了这样一幕：三年级的蔡老师像往常一样组织学生有序放学，忽然，家长中传来一声怒吼，“你怎么打人呀！”循声望去，只见一位老人怒目圆睁，正大声斥责男孩小明。此时，小明家长还没到，小明面对老人的怒斥吓得小脸变了色，老师赶紧冲过去把孩子拉到一边，对老人说：“您别着急，是什么情况，我来解决……”老人根本不听劝，一边生气地对老师大声说，“这叫欺负人，不能惯孩子这毛病……”一边数落自己的孙子小吴，“你干嘛不还手？”老师和她家长一再劝说，老人才停住。

经询问才知道，原来在放学的路队中，小明的书包碰到了老人的孙子小吴，小吴用手打了小明一下，小明又回了小吴一下。恰巧，小明的手伸向小吴的一瞬间正好被站在队伍边上的小吴姥爷看到，老人以为小明在欺负自己的孙子，立刻发火。经过老师耐心调解，两个孩子互相道歉，很快和好如初，老人也不好意思地说，自己刚刚太冲动了，就是被网传的学生欺

凌吓的……

的确，网络是个放大器，那些霸凌同学的恶性事件让人们唏嘘不已，且神经高度敏感。

但，成人必须意识到：小学生正处于感知交往的关键期，在学校不仅要学习知识，更要进行社会化成长。人与人的相处中，不仅会有友谊、温暖、快乐，也难免会有碰撞、摩擦和难过。面对一般性的同学间的小摩擦，作为家长应该怎么办？我有以下几个建议：

一是帮孩子学会判断，懂得玩笑有分寸。

前段时间，学校的儿童哲学课上老师以“一位同学往另一位同学的杯子里悄悄放了一根铅笔芯”为例，引发了孩子们对“什么是欺负”展开讨论。老师和孩子们一同列举了一些行为，比如踢人、打人、推人、用脚绊人、骂人、造谣、挖苦人等，让孩子们体会面对这些行为时的感受，在此基础上引导孩子们分辨“什么是欺负”“什么是玩笑”。孩子们在讨论中总结了判断“被人欺负”的四个必要条件：身体上的伤害；精神和心理上让人感到不舒服；以大欺小或以强欺弱等力量上的不均衡；最重要的一条就是，行为上是“故意为之”。

我觉得这样的讨论十分必要，孩子正处于对世界的探索认知期，辨

能力低，引导孩子在学习交流中学会换位思考，懂得开玩笑有分寸，同时提升辨析力，准确判断对方是在“玩笑”还是“欺负”，既要开得起玩笑，也要懂得自我保护。

二是引导孩子学会交朋友。性格内向的孩子，特别需要关注。因为内向的孩子可能缺少朋友，独来独往容易成为学生欺凌的对象。因此，孩子家长、老师要引导孩子交朋友，尤其要帮助内向的孩子有朋友。比如小瑞小学五年级从异地转学到北京，面对陌生的环境有些胆怯，姥姥在寒假帮小瑞介绍了几个新学校的小伙伴，鼓励小明和同学一起在家里做游戏，分享好吃的。开学以后他已经交上了好几个好朋友，在学校里完全没有孤独感和陌生感。

除了性格内向的孩子需要关注，有些孩子淘气拔尖，不懂谦让，也需要关注。比如林林经常和同学有摩擦，尤其是和蒙蒙性格不合，每天小事不断。我和两位妈妈商量后想了一个办法：我准备了一个鸡毛毽，找到淘气的林林，对他说：“这是蒙蒙托我送给你的，他让我转告你，今天打着你的胳膊了，很不好意思，他想和你成为朋友……”听到这里，林林不好意思地说：“老师，其实是我先打蒙蒙的，我错了，以后我不打人了，

我也有个毽子，送给蒙蒙行吗？”第二天，林林将自己漂亮的鸡毛毽送给了蒙蒙，还真道歉。两个毽子将两颗稚嫩的心连在了一起，他们俩成了好朋友。

三要鼓励孩子借助老师的力量。说到这里，我想起了自己任教班级发生过的一个真实的故事。那天，小女孩琪琪给我写了一段悄悄话：

“今天上课时，我后面的泽泽总朝我身上吐唾沫，我想我不能动，不然会给集体抹黑的，我只好往前排挪，可是他还是吐。都吐到我手上了，我想，我不能抹到他脸上去，我只好在地上擦了擦。到该回班的时候，他终于不再吐了，走到老师身边我想，我不能告老师，不然他会受到批评的。”这事儿是琪琪妈妈引导孩子要把委屈告诉老师，请老师帮忙解决。

后来，我在全班面前读了琪琪这篇“悄悄话”，只是把“泽泽”的名字隐去，改成“一个小男孩”，同时，我还引导孩子们善待身边的每一位同学。后来，泽泽悄悄给琪琪写了一道道歉的“悄悄话”，还送给琪琪一颗自己亲手折的星星，表示想和琪琪成为朋友。

妈妈的引导、老师的教育，帮助小姑娘化解了焦虑，也让淘气的小男孩认识到了错误，懂得了尊重，两个孩子都得到了成长。

马克思说“人是社会关系的总和”。孩子在成长中要与自己、与他人、与自然建立关系，父母作为孩子成长中的重要他人，要引导孩子们建立积极的支持性的环境。

（作者系北京市朝阳区政协委员、北京市朝阳区垂杨柳中心小学金都分校书记兼校长）



为了让幼儿明白劳动收获快乐，响应培养初步的理财意识、语言表达及社交能力，近日，北京通州立德幼儿园开展好物不闲置，夏日“摊”开玩跳蚤市场活动，孩子们售卖的是商品，收获的是成长。

本报记者 田福良
摄影报道

