

■成长·赋能

如何防范孩子被欺凌？

家长要“主动关注+积极行动”

李雯



学生欺凌事件的受害者首先是被欺凌者，但是不仅仅是被欺凌者，学生欺凌事件对所有学生都有影响。长期欺凌他人，容易影响自身心理健康，容易造成骄横跋扈、恃强凌弱、敏感多疑等不良人格特点，容易出现固执、偏执、狭隘及易怒等倾向，对成年之后的工作生活也会产生影响。对于旁观者而言，欺凌行为和事件容易产生潜移默化的影响，诱发新的欺凌现象。

学生欺凌的特点

学生欺凌是发生在校内外、学生之间，一方单次或多次蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺负、侮辱，造成另一方身体伤害、财产损失或精神损害等的事件。学生欺凌的判定要素主要包括以下几个：从发生范围看，包括校园内外；从发生主体看，是学生之间；从表现方式看，包括肢体、言语、人际交往、网络、性等方面；从伤害后果看，包括身体疼痛、心理伤害和财物损失等；从频次上看，有单次和偶然发生，也有多次和经常发生。整体而言，学生欺凌有四个突出特点。

一是容易发生。中小学生在校园学习和日常生活中，在相处和交往中比较容易发生不同类型的欺凌现象，学生欺凌发生的比例比较高，涉及学生群体也不少。

2016年一项针对全国29个县104825名中小学生的抽样调查发现，学生欺凌的发生率为33.36%，其中经常遭受欺凌的比例为4.7%，偶尔遭受欺凌的比例为28.66%。2016年另外一项针对四川、河北两省138所农村寄宿制学校17841名中小学生的调查发现，学生欺凌的发生率为16.03%。2017年腾讯新闻发起的名为“看见校园霸凌”的网络调查，3.6万多名受访者中，超过一半的人表示亲身经历过学生欺凌，其中有1/4的人欺凌过别人。2017年中国应急管理学会中小学校园安全专委会基于全国19个省3777名中小学生的《中国校园欺凌调查报告》显示：中小学生对欺凌的发生率为25.8%，欺凌他人的发生率9.0%，欺凌他人者中有91.8%的学生也遭受过欺凌；经常遭受欺凌者占49.6%，经常欺凌他人者占35.8%；70.0%的校园欺凌发生在校内，如厕所、楼梯拐角、操场角落等相对偏僻的地方，11.2%发生在上下学路上，18.8%发生在网吧等其他场所。

二是比较隐蔽。一方面学生欺凌大多发生在校内外比较隐蔽的地方，或者是在厕所、宿舍、无人的教室等半私密的场所，不太容易被发现或者及时发现。另一方面，因为受到欺凌者的警告、恐吓和感到害怕、无助等原因，很多学生遭受欺

凌后没有告知或者及时告知同伴、老师和家长。

2015年一项调查显示，大约48.9%遭受学生欺凌的学生因为“怕丢脸面，在同学中抬不起头”而选择了沉默，不愿意将真相告诉家长、老师和同学。很多欺凌事件发生后，学校、家长和学生并未觉察和发现，因而也常常会否认学生欺凌的存在，没有及时采取应对措施。

三是非常复杂。学生欺凌是一种复杂的现象，发生原因包含学生、家庭、学校和社会等不同层面的因素。

就学生层面而言，既与中小学生特定阶段的群体心理特征和认知特点有关，也与学生个体的学业、性格和行为表现有关。就家庭层面而言，学生欺凌发生与家庭结构特点、家庭教育不良、不良家庭环境等因素有关。就学校层面而言，学生欺凌发生与学校办学质量和社会声誉良好、管理措施不力等因素有关。就社会层面的原因而言，学生欺凌发生与社会认知混乱与偏差、社会环境复杂多元、大众传媒的不良示范和缺乏细化法律规范等因素有关。在现实生活中，学生欺凌应对往往面临“学生不说、家长不知、学校不管”的“三不困境”。

四是危害极大。学生欺凌事件的受害者首先是被欺凌者，其实不仅仅是被欺凌者，对所有学生都有影响。

对被欺凌者而言，欺凌事件的伤害体现在身体伤害、心理伤害和内心痛苦引发的身体应激反应等。联合国教科文组织调查显示具体表现在以下方面：学习成绩下降，不想去学校，甚至想退学；人际交往方面变得沉默寡言，不愿与人交往，对社交场合恐慌；身体方面总是感到不舒服，无原因的头疼、胃痛，睡眠困难、做噩梦；心理方面焦虑、害怕、慌张甚至抑郁，感觉无助，自信心下降；极端行为方面出现自我摧残行为，甚至产生自杀企图。与此同时，学生时期的欺凌经历也会影响成年之后的心理健康、职业发展、社会关系等。

对于欺凌者而言，容易在同伴关系中被排斥，不能很好融入班集体，面临欺凌事件的惩戒，严重的要承担刑事责任，为自己的过错付出沉重代价。同时长期欺凌他人，容易影响自身心理健康，容易造成骄横跋扈、恃强凌弱、敏感多疑等不良

人格特点，容易出现固执、偏执、狭隘及易怒等倾向，对成年之后的工作生活也会产生影响。对于旁观者而言，欺凌行为和事件容易产生潜移默化的影响，诱发新的欺凌现象。同时，如果缺乏有效的干预措施，学生欺凌的发生很可能产生恶性循环，影响和危害更多的学生。

如何避免孩子遭受欺凌？

孩子避免遭受欺凌要避免两个误区。在实际生活中，面对学生欺凌很容易出现两个误区：第一是否认，否认学生欺凌的存在，比如认为孩子学习成绩很好、看起来性格很温和，或者学校办学质量和社会声誉良好，不会发生学生欺凌现象。或者，把学生欺凌事件认定为学生之间开玩笑、没什么大不了。第二是泛化，把学生日常交往中的矛盾、冲突都认定为欺凌，影响孩子的同伴交往和学习生活。

避免孩子遭受欺凌还要做到三个要点：第一，高度重视学生欺凌及其防治。家长在日常家庭生活中，要特别关注学生欺凌现象，多讨论学生欺凌事件的预防与应对，多关注孩子的心情和情绪等。第二，采取措施提前预防。家长和孩子一起在家里共同阅读相关文章和书籍，观看学生欺凌题材的电影，一起讨论学生欺凌预防的方法和策略，分析和模拟学生欺凌发生不同情境的应对方法，不仅要知道应该做什么，也要知道不能做什么等。第三，主动发现学生欺凌现象的苗头。如何判定孩子遭受欺凌？可以从以下方面观察：一是学习成绩突然下降，不想去学校，甚至想退学；二是变得沉默寡言，很少与同学交往，不愿与人交往，对社交场合恐慌；三是身上无缘无故有受伤痕迹，情绪低落，没胃口，失眠，做噩梦；四是情绪焦虑、慌张、郁郁寡欢、自信心下降等；五是个人物品经常损坏、丢失，着装不整齐、有污渍；六是花钱多，总是跟家里要钱。

发生欺凌家长应该怎么办？

如果孩子是被欺凌者，家长第一时间要告诉孩子正确的应对方法。一些家长会告诉孩子不能示弱，一定要“打回去”。这样做对吗？欺凌发生时如果有能力反抗和能够成功反抗，当然是可以的。但实际情况是，学

生欺凌不同于学生之间打架，存在力量的不对等，也就是说被欺凌者处于弱势，无法对抗对方的伤害。在这种情况下，“打回去”不仅不能解决问题，而且会使自己遭受更大的伤害。正确的应对方法是三个字：首先是“跑”，想办法跑开和脱身，往人多的地方跑，大声向路过的大人求助；其次“讲”，讲道理，尽可能平静告诉对方，这是欺凌，欺凌同学是不对的，告知对方欺凌的后果，违反纪律，甚至触犯法律；最后是“避”，保护身体的要害部位，避免伤害或者更严重的伤害，不要跟欺凌者对打，不要激怒对方，避免目光接触。

同时，家长要安抚和帮助孩子。要真正地跟孩子交谈，倾听他们的心声，安慰和疏导，告诉孩子这不是你的错，让孩子尽快恢复正常心态，要经常跟孩子讨论学校里和同学之间发生的事情，上下学接送和保护孩子。

与此同时，家长还要妥善处理好欺凌事件。要及时联系学校老师，通过学校老师与对方家长沟通交涉，要求学校和家长管教实施欺凌的孩子，使其真正认识到自己的错误，正式道歉并作出不再欺凌的承诺。

如果孩子是欺凌者，家长要跟孩子一起分析整个事件发生的过程和对被欺凌者造成的伤害，纠正孩子认知偏差，学习关于学生欺凌的校规校纪和法律法规，引导和帮助孩子发自内心的认识到自己的错误。家长还要引导和督促孩子向被欺凌者正式道歉，取得被欺凌者的谅解，勇于承担相应的惩戒，改正错误行为。同时，家长还要引导和帮助孩子尽快修复同伴关系，恢复正常同伴交往，与同学建立绿色和平、互相关爱、互相帮助的人际关系，学会妥善处理同学交往之间的矛盾和冲突。

如果孩子是旁观者，家长要引导和帮助孩子正确分析和认识学生欺凌的错误和危害，认识到欺凌者的错误和被欺凌者的痛苦，明确是非判断，建立正确的认知。要引导孩子认识到欺凌事件发生时不能做旁观者，认识到旁观者冷漠面对欺凌行为不予帮助也是一种“共犯”。

同时，要引导孩子掌握欺凌事件发生时如何采取力所能及的方法帮助被欺凌者，比如向老师报告，向附近的大人求助等，阻止欺凌行为发生和避免更大伤害发生。

(作者系北京市西城区政协委员、教育部安全教育指导委员会主任委员，北京教育学院教授)

■认识人格障碍者

在生活中，有些人总能轻易成为人群中的焦点。他们有夸张且丰富的表现能力，精力充沛，能迅速切换情绪状态。他们看上去聪明活泼，张力十足，喜欢接受赞美，仿佛天生就是表演者，渴望目光，为舞台而生。

适度浮夸的人格特质可能让人感受到热情友善，但过多的加戏和浮夸表现可能让气氛变得尴尬。但有一部分人群好像只能用浮夸的方式交朋友，说哭就哭，说笑就笑。上一秒兴高采烈，下一秒就歇斯底里。生活是他们的舞台，强烈的自我表现欲可能让其他人敬而远之，导致关系的破裂。

劳荣枝案最终审判再度受到广泛关注。她残忍的作案手段让很多人印象深刻。这些无视他人权益、冷漠无情、缺乏内疚感的行为都反映了她反社会的人格特质。但值得注意的是，在流传的抓捕视频中，劳荣枝在被警方带走时十分平静，保持体态的优雅与矜持，甚至在被拍照时，还在警方镜头下嫣然微笑，十分在意自己的形象。难以想象一个如此温柔风情的美女竟然是残忍的杀人犯。如果不了解案件的人看劳荣枝的审讯片段，可能会被她的温柔和楚楚可怜迷惑，以为她是被冤枉的。劳荣枝深知自己拥有的美貌，并擅长利用美貌达到目的。很多人感叹劳荣枝强大的心理素质，殊不知她在反社会人格下还拥有很多表演型人格障碍的特质。

什么是表演型人格障碍呢？表演型人格障碍是一种过度情绪化和追求他人注意的人格模式。

当表演型人格障碍者不能成为人群中注意力的焦点时，往往会感到非常不舒服，他们会用尽一切办法来博取他人的关注，通常会利用夸张的方式来表达自己的观点。然而，他们的观点往往经不起推敲，很多语言并没有深刻的内容。

他们情绪变化往往非常迅速，上一秒还在和朋友笑成一团，下一秒可能就会郁郁寡欢。对于轻微的刺激，他们的情绪波动都会非常大。然而，这群人看起来很像享受自己沉浸在浮夸的表演之中，并会编造一些故事来配合渲染自己奇特的经历。有时真真假假讲多了，连自己都坚信这些事情曾经真实地发生在自己身上。所以很多表演型人格障碍者最开始会因为热情洋溢而交到朋友，但相处久后，朋友会因为其过于戏剧化且谎言连篇而逐渐疏远。表演型人格障碍者的人际关系肤浅，表面上温暖、聪明、令人心动，实际上完全不顾他人的需要和利益。

在很多文学与电影作品中都刻画过这类人物的形象。在《了不起的盖茨比》中，盖茨比心中的女神Daisy喜欢各种派对，喜欢注视和目光，喜欢华丽的衣服，但在菲兹杰尔德的描述中，除了这些看上去很美的东西以外，Daisy只留下对外貌的过分关注和对社会地位的强烈欲望。

对于表演型人格障碍者而言，由于自我价值完全由外界定义，他们会经历更大的情绪波动，会导致他们内在的焦虑和紧张感。表演型人格障碍者往往很难建立长久稳定的亲密关系，他们甚至为了获取关注而玩弄花招招人就范，如说谎欺瞒、献殷勤、谄媚，有时甚至使用操纵性的自杀进行威胁。这对于亲密关系中的另一半而言是一件极为痛苦的事情，由此可见，表演型人格障碍者的生活表面看起来热闹，实际上孤独而空洞。

表演型人格障碍的成因复杂，也许与遗传或大脑的物理基础有关，比如大脑兴奋阈值比较低，情绪开关容易被打开。也有可能和家庭、成长环境有关系。比如溺爱的教养方式、父母本身自带表演型的人格特质、儿童时期的创伤经历等。在发现和识别后，最好尽早进行干预、开展心理治疗。表演型人格障碍还容易和其他疾病共病，如抑郁症、焦虑症、自恋型人格障碍、边缘型人格障碍、依赖型人格障碍、身体转换障碍等。

面对表演型人格障碍，我们既需要了解这个群体有什么样的表现，也要从每个个体出发去理解他。只有理解“戏精”或“浮夸”面具下的不安和恐惧，鼓励他们积极进行治疗，他们才能走向更真实的生活。

认识表演型人格障碍
王小雅

表面热闹，实际孤独而空洞？



增强全民国家安全意识

日前，北京市西城区围绕“总体国家安全观 创新引领10周年”主题开展全民国家安全教育日宣传活动。本次活动围绕总体国家安全观以及政治安全、社会安全、金融安全等热点领域开展集中宣传，同时开展国家安全法、保密法、密码法等普法活动。此外，为深入推动总体国家安全观走深走实，引导广大公民增强国家安全意识，西城区相关部门和街道社区将持续开展形式多样的宣传活动，推进国家安全教育宣传常态化。

本报记者 贾宁 摄

全国政协委员谢文敏：

未成年人法治教育任重道远

本报记者 徐艳红

我国对未成年人的法治教育一向非常重视，近几年效果尤其明显。据最高人民检察院《未成年人检察工作白皮书(2023)》(以下简称《未检白皮书》)披露，2020年至2022年，检察机关批准逮捕校园欺凌和暴力犯罪人数共为1435人，提起公诉人数共为3087人，呈逐年下降趋势。全国政协委员、湖北省妇联副主席(兼)、湖北首义律师事务所主任谢文敏说，“从这一数据也能看出，校园欺凌治理效果很有成效。但另一方面，校园欺凌事件频出也说明未成年人法治教育工作仍存在一定问题，加强未成年人法治教育工作的紧迫性不言而喻。”

从统计数据来看，我国未成年人犯罪呈现低龄化趋势。《未检白皮书》显示，2018年至2022年，检察机关受理审查起诉未成年犯罪嫌疑人32.7万人，其中不满16

周岁的未成年犯罪人从2018年的4600多人上升至2022年的8700多人，年均上升16.7%。

另据联合国教科文组织的数据显示，全球每年有2.4亿学生遭受校园欺凌，占总学生数的1/3。中国青少年研究中心曾对10个省市的5864名中小學生展开调查，结果显示有将近4成的学生都曾遭受过校园霸凌。其中32%的学生表示偶尔受过欺负，6%的孩子表示经常受到欺负。

当然，还有一个令人担忧的情况是，2020年至2022年，检察机关审结(含起诉、不起诉)未成年人涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪犯罪人数为8711人，2022年较2021年同比上升82.41%。

那么，当前未成年人法治教育方面还存在哪些问题呢？谢文敏认为，学校、家庭、社会的主体作用还没有充分发挥，存

在做表面文章的现象；法治工作经验不足、缺乏创新性；普法教育方式滞后，现阶段开展的法治宣传教育主要是“自上而下”的运动，普法者主要由各级政府及相关部门组成，通常更强调结合时政热点以及社会主义法治理念等进行思想理论教育，这样虽能达到硬性普法指标，却很难满足未成年人群体的实际法律需求。

“未成年人的法治教育工作任重道远。”在谢文敏看来，要增强他们的法治意识，就要拓宽法治教育的途径。为此，应进一步健全和完善法治教育工作机制，可以学校教育作为主阵地、以家庭支持为基础，以社会支撑为多元保障，明确各职能部门的职责，相互配合，相互促进。要搭建“互联网+”的宣传教育阵地，整合法治文化资源，健全法治文化资料库，加快网络普法云平台的发展；应用前沿动画技术，将案例改

编为具体形象的动画故事，创造出特色法治文化产品。与此同时，谢文敏还建议，“搭建普法教育平台，由相关部门联合组成中小学法治教育宣讲团，通过宣讲团这一载体，定期会商研究教育形式和策略方法，提高未成年人的法治素养。”

“应该加强法治教育队伍建设，这是法治教育工作顺利高效进行的前提和基础。”谢文敏提出，可建立法治副校长综合考核机制，把法治副校长的选聘、履职作为推动法治校园建设、深化未成年人法治教育的抓手，强化考核力度。组织法治副校长进行教学研讨和教学培训，逐步掌握授课技巧，提高授课的专业化水平。教育部门应会同政法部门，按不同年龄段编写适合的法治教育教材。

“学校的法治教育模式也要创新。”谢文敏认为，学校在这方面要多下点功夫，千万不要认为法治教育会耽误学习时间，因为学生的法治意识具备了，对学校管理和学生学业促进都只能是更高效、更轻松。为此，学校可以通过举办校园模拟法庭、法治知识竞赛、法治研学游、法治动漫评选等未成年人喜闻乐见的实践活动，探索“寓教于乐”的宣传教育形式，以生动、直观、形象的活动让未成年人潜移默化地接受法治的熏陶。