

家庭是人生第一所学校，帮孩子和大人人生第一粒扣子

近日，一位父亲的控诉与求助，引发了网友关注。其中称，女儿遭受了3名同校女生严重的霸凌行为，并提到学校有推脱监管责任之嫌。无独有偶，前段时间，一名13岁学生被3名同校女生带到一处居民楼楼顶进行殴打，并拍摄视频在社交媒体传播，也引起了热议。骂骂殴打、拍照侮辱……近年来，校园欺凌事件时有发生，也越来越受到家长的关注和重视。

2013年起，中国教育追踪调查(CEPS)对分布在全国20个省级单位的112所学校的10279名初中一年级学生进行了持续的追踪调查。结果显示，在初中阶段，有61.2%的学生受到过至少一种形式的校园欺凌。也就是说，每两个孩子中，就有一个遭遇过欺凌。每一次的伤害都是沉痛的教训，我们除了慨叹“现在的孩子都怎么了”，还可以做些什么？只有在情况恶化前弄清原因、及时阻止、有效保护，才能将欺凌行为扼杀在萌芽阶段。

# 驱散恶意，对欺凌说“不”！

■ 记者 马晓冰

## 认识

### 伤害不应成“玩笑”，加强认识刻不容缓

“我不是故意的，我和他开玩笑的，我们闹着玩呢……”施加暴力的孩子常这样向老师和家长说。被欺凌的孩子收到的反馈很多时候便是：“多大点事儿啊，大度一点，别太计较了。”而大事化小的处理方式过后，小事真的能“化”了吗？答案是否定的。欺凌总以小事的样子，藏在玩笑的借口里。有研究表明，大多数欺凌者很清楚被欺凌者的感受，但仍选择伤害对方，让对方难堪。这并不是玩笑，而是恶意。光合行动、灵动珊瑚教育工作室联合创始人、国家二级心理咨询师沈旭表示：“孩子常常是从小恶开始，一点点地试探成人的界限，然后观察成人的处理方式。”不助长这种恶意，需要正视欺凌的发生与存在。

## “欺凌”是什么？

欺凌是指一个人长时间、反复地受到一人或多人主导的欺负或骚扰，或是被锁定为欺负对象而成为被欺凌者的情形。成都大学师范学院心理学教授、四川省心理咨询师协会会员苟萍指出，判断欺凌有三个要素：故意伤害性、重复发生性以及力量或权力的不对等。而从表现形式上来看，欺凌分为肢体欺凌、言语欺凌、心理欺凌以及关系欺凌。随着社交媒体带来的新互动方式，网络欺凌也随之出现。

其中特别需要指出的是，故意伤害的恶意不仅表现为肉体暴力，更多时候体现为精神暴力。贬低、嘲笑、羞辱、造谣、威胁、孤立、排斥、忽略等都是精神暴力的方式。

对此，沈旭举了一些例子，帮助成人与孩子换位思考：如果你经常被有人说“你好蠢，怎么连这个都不知道”；或者你的文件经常被损坏；或者当你走进办公室，大家都视你为空气，故意不理你；或者你参加某个重要聚会时，有人故意撞你、碰你，把汤汁洒在你身上……你会是什么感受？

关系欺凌通过社会排斥的方式，不断打压被欺凌者的自我价值，让他长期处于人际关系的孤岛中，“肢体欺凌是显性的，言语欺凌、网络欺凌也更容易留下证据，可以通过司法程序进行一定程度的维权，而关系欺凌往往是不着痕迹的，“抱团”讨厌一个人并不犯法。”苟萍指出，这种形式的欺凌在女生中更为常见，处理不当会给孩子留下难以疗愈的创伤。

第一次被同伴排斥发生在小A上幼儿园的时候。同班有一个男孩小D(化名)，小D智力发育有些迟缓，还经常流口水，其他小朋友都躲着他走。一次活动时，老师在每个桌子上都放了一个小篮子，里面装有5块橡皮，但是每一桌都有6个小朋友，老师就要求大家用完橡皮后要放回篮子里，给其他小朋友继续使用。小A和小D坐在同一桌。同桌的小朋友们拿橡皮时，小A没有拿，她等其他小朋友用完了放回来后再用，但却没有人把橡皮放回桌上。这时，小D把他手里那块沾满了口水的橡皮递给了小A，小A也接过了橡皮，擦了自己的手后开始用。但从那天起，大家不仅躲着小D走，也躲着小A走，还相互传说他们俩是一对。

沈旭指出，这件事情并没有得到老师的

## 关系欺凌：“讨厌你，怎么了？”

及时干预，老师认为这只是小孩子之间的玩笑。后来，因为小A推开了把她堵在厕所的一个女生，老师和家长都批评了她，并要求小A先道歉。

因为没有加入嘲笑和恶搞他人的行列，上小学时，小A再度成为“另类”。又因为她长得很好看，成绩也不错，较受老师的喜欢，有一些女生便更加“看不惯”她，找茬、造谣、诬陷，直到全班同学都讨厌她……有一天，小A不再愿意走出家门。初一到初三的3年时间，她再也没有走入校园。

沈旭在对这一个案进行分析时指出，“事情恶化的过程中，没有一个成人相信小A被欺凌了。老师选择性地轻视，家长指责式的归因，让被欺凌的孩子更加孤立无援。”

小A曾在上一一年级时告诉过妈妈，自己被欺负了，妈妈却说：“是不是你太娇气了，别太敏感了。”四年级时，她再和妈妈讲，妈妈反问她：“怎么别人只针对你，不针对别人？”当小A后来开始有自我倾向和行为时，爸爸却对她说：“真没想到我养了一个像你这么懦弱的废物。”

“成人把被欺凌视作无能，视作一种无力，他们为此感到很抱歉、很绝望，甚至感到很愤怒。”沈旭表示，欺凌的干预需要成人的正确态度，质疑和指责不会让弱小的孩子变得强大，当孩子感到无能为力时，家长最需要

## 要给予他们的是理解与支持。

“他们为什么讨厌我？”被欺凌的孩子反复思考着这一问题。

“高矮胖瘦、另类、话少、成绩不好或太坏、身体缺陷、家庭条件……都可以成为被排斥的原因。”泰和泰律师事务所专职律师、四川省律师协会民商委委员杨竹一指出，事实上，被欺凌者自身的弱势只是一个很小的诱因，欺凌者从打压他人的行为中获得的快感、成就感，才是欺凌行为发生的最主要因素。

在欺凌行为的判断中，“力量或权力的不对等”是其中一个重要因素。沈旭认为，不对等的权利与欺凌者的“心理优势”是相互助长的。

人是环境中的人，当符合所处文化和环境的标准时，人可能就会获得更多的支持、资源，更容易受欢迎，甚至可以控制、命令、威胁他人，此时他们便获得了心理优势。当我们过于强调积极、外向、资源、聪明的时候，那些内向、沉默、不愿意说话的孩子，甚至资质平庸的孩子，就会处于弱势的位置，因此就形成了这种不对等的关系。“心理优势也会因为标准的差异发生转换。”沈旭提醒道，“不允许差异，也不允许弱，只接受受宠者，在一定程度上导致了欺凌的发生。”故而，标准与环境在关系的欺凌中至关重要。

## 应对

### 面对校园欺凌，预防是治理的最优解

2021年6月1日，修订后的《中华人民共和国未成年人保护法》正式施行，进一步完善了对未成年人的“六大保护”，标志着我国未成年人保护工作迈上了新台阶。《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》也首次将学生欺凌这一概念纳入到法律层面，明确了学校、家庭在关注学生心理健康、防控学生欺凌工作中的职责。“对于校园欺凌，法律起到的作用更多是惩戒。”叶庆指出，等到由法律为欺凌量刑的阶段，往往为时已晚。

## 成人的反思是解决孩子问题的基础

面对校园欺凌，一般情况下，老师和家长都会选择惩罚的方式解决。但Nathan Mikaere-Wallis曾指出，没有什么措施能对欺凌行为产生立竿见影的效果，从根源上阻断恶意的滋生或许能减少欺凌的发生。

“家长要认识到，欺凌不是孩子的错。”“男孩们在玩曲棍球，一个球正好击中了我的妹妹，她哭着告诉我，有人用球打了她的脸。”纪录片《欺凌事件》中，基因回忆起自己伤害他人的原因，“我制止了他，用球棍打他的头，打伤了他的头骨。对于10岁的我来说，那种状况非常可怕，我看到有人流血，我认为是我杀了他。”

在青少年行为中接连发生的欺凌现象，很多时候是因为他们还不足以成熟到去理解行为的后果，还不具备良好的情绪控制能力。叶庆用心理学上的“黑羊效应”分析了欺凌事件中的各个主体，他认为，不能指责欺凌现象中的任何一方，因为处在“黑羊效应”中的每一个人都是受害者。

校园欺凌可以被视作一场由黑羊、屠夫、白羊三方构成的群体献祭。屠夫需要杀掉羊群中的一只羊，当羊群在四下逃窜时，发现了白羊群中的黑羊，这

时，白羊就会帮着屠夫迫害自己的黑羊同伴，因为在它们的认知里，牺牲黑羊，至少自己能得到安全。其中，“黑羊”是无辜的受害者；“白羊”是侥幸的旁观者；“屠夫”是冷漠的施暴者。三方的角色并不是固定的，会随着其他因素的介入发生转变，每个人都有可能是施暴者，也可能成为受害者。

“黑羊”被选中，被牺牲，“白羊”因害怕而沉默，可无论是肢体欺凌，还是社交欺凌，“屠夫”都是伤害发生的始作俑者，他们为什么也是受害者？

叶庆指出，家庭的养育方式、家长的行为示范，是导致“屠夫”欺凌他人的根源。我会惩罚你。”“一个从不与孩子沟通的父母，却试图把孩子培养成一个温顺有礼、和蔼谦逊的人，是不现实的。在这种教育方式下，家长得到的是一个内心扭曲的孩子；在父母面前表现得很好但并不常说话。一旦父母不在身边，便会失去自制力，管理他们的力量是父母施加的压力，而不是他们的自制力。”

欺凌者常常存在一些基本共性：暴力已经形成一种习性，缺乏同情心的童年。家庭是个体情感的滋生地，拥有长期、稳定的亲密关系会培养情绪和同情心，同情与关爱的形成需要良好的环境，而经常参与和见证暴力事件，会增强孩子对暴力行

为的认可和崇拜，弱化同理心和共情能力，从而以压迫、排斥他人的方式来构建自我的主体性。

美国深入研究欺凌知识大众普及的作家芭芭拉·科卢梭曾指出，校园欺凌只是社会文化、制度、价值观念的映射。比起指责其中任何一方，更有意义的是成人的学习与自省。

“在过往接触的案件中，很少有受害人的父母愿意接受教育并进行反思，这对他们而言很难接受，但也确实非常必要。”叶庆说。

杨竹一也表示，对涉事家庭出具《家庭教育令》是极为困难的。《中华人民共和国家庭教育促进法》是国家对家庭教育的法律义务要求，而接受《家庭教育令》的家长却基本处于被迫接受的心理，甚至认为这是一种耻辱。这样的心理很难从内心真正意识到教育的意义，改进教育的方法，自然也很难发挥《家庭教育令》的作用。而更大的认识误区在于，认为《家庭教育令》的出具就是将未成年入犯罪归责于家长和家庭，这种意识急需纠正。”

## 信任与理解，保护的每一步

当一个孩子看到或遭受过威胁事件，认为不会有人能保护自己，或许他会为了

## 要给予他们的是理解与支持。

“他们为什么讨厌我？”被欺凌的孩子反复思考着这一问题。

“高矮胖瘦、另类、话少、成绩不好或太坏、身体缺陷、家庭条件……都可以成为被排斥的原因。”泰和泰律师事务所专职律师、四川省律师协会民商委委员杨竹一指出，事实上，被欺凌者自身的弱势只是一个很小的诱因，欺凌者从打压他人的行为中获得的快感、成就感，才是欺凌行为发生的最主要因素。

在欺凌行为的判断中，“力量或权力的不对等”是其中一个重要因素。沈旭认为，不对等的权利与欺凌者的“心理优势”是相互助长的。

人是环境中的人，当符合所处文化和环境的标准时，人可能就会获得更多的支持、资源，更容易受欢迎，甚至可以控制、命令、威胁他人，此时他们便获得了心理优势。当我们过于强调积极、外向、资源、聪明的时候，那些内向、沉默、不愿意说话的孩子，甚至资质平庸的孩子，就会处于弱势的位置，因此就形成了这种不对等的关系。“心理优势也会因为标准的差异发生转换。”沈旭提醒道，“不允许差异，也不允许弱，只接受受宠者，在一定程度上导致了欺凌的发生。”故而，标准与环境在关系的欺凌中至关重要。

## 网络欺凌：“一哄而上”的无形暴力

网络欺凌是指利用手机、电脑等媒介，通过网络对他人造成伤害的行为。新西兰心理学家Nathan Mikaere-Wallis指出，相比肢体暴力，网络欺凌更有可能导致受害者走向不归路，“当你成为受害者，一切将变得难以控制，你每天都在受到攻击，却不知道攻击自己的是谁。事实上，他们甚至并不认识你。”

“应对网络欺凌，取证意识很重要。”杨竹一以自己孩子的经历为例，讲述了在网络欺凌发生后的应对之法。

那是在孩子读初二时的遭遇。一次，孩子们在微信群里聊天，过程中，有几个同学出口成“脏”，并时不时发送一些醒目的图片表情取乐。而杨竹一，更容易去跟风，“参与多数人的阵营，才更显得‘合群’，也更容易获得群体认同感和安全感。而当优势意见的大声疾呼和劣势意见的逐渐沉寂呈螺旋式扩展时，欺凌者便已在这场没有硝烟的战争中，轻易地取得了

## 胜利。

“孩子害怕是正常的，但留下证据后，是非对错自有定夺。”这件事情由杨竹一出面帮孩子“摆平”，她的做法也给许多家长提供了示范。

“我让孩子把聊天全部截图下来，反映给老师和对方家长。一字一句都是铁证。”杨竹一表示，期间，对方家长也会解释，自家孩子是很善良、无邪的，做出这些行为，只是缺少分寸，而非恶意。而杨竹一拒绝和解，她认为：“目的并不是对孩子做道德上的评判，而是就事论事，在网络暴力中伤害别人不应被姑息。”

在这个案例中，两家公司并没有“皆大欢喜”地和好，但也处于相安无事的普通同学关系。杨竹一所做的示范便是：以和为贵，但“和”不是唯一。绝交并不必然意味着消极的结果，而表面的和解，不一定代表问题的解决。直面争议、具体评估，所做出的决定才是负责任、有实效的。

“你希望被对待的方式对待他人。”“不能欺负他人，哪怕是‘以眼还眼，以牙还牙’也是不对的。提及如何教育自己的孩子，叶庆说。

“求助”在叶庆看来是遇到欺凌时的最佳方法。

向老师和家长求助是大多数孩子的首选。而有一位一年级的学生在上学途中遇到高年级学长欺负时，直接选择了找“警察叔叔”，报警求助。即便是孩子间的争端，在警方的介入下也使学校和家长格外重视，最后这名小学生顺利地维护了自己的权益，也获得了高年级学长的道歉。

叶庆指出，普法教育的重要性在这个案例中很好地体现了出来，一年级的孩子能明白通过法律途径来保护自己，是很难得的，同时也是值得许多家长学习的。教给孩子正确处理事情的方法，比他“摆平”更重要。

如何教？叶庆也给大家支了招——众人拾柴火焰高。

不论是助人还是自助，多个人的力量总要比一个人的力量大。叶庆回忆自己年少时的一位同学，就是在路见不平、见义勇为中失去了年轻的生命。他强调：



## 行动

### “模拟法庭”进社区，上一堂生动的法律课

12月10日，四川古川律师事务所主任叶庆带着事务所的工作人员，将“法庭”搬到了成都市簇桥街道锦城社区党群服务中心的会议室。模拟了一场有关青少年“校园霸凌—故意伤害”的案件庭审。

“庭审”开始前，叶庆对应征而来的家长和孩子做了简单的培训，将法院审理案件的流程和内容、相关人物的身份与职责一一做了介绍。审判员、公诉人、律师、被告人等均由参与的孩子及家长扮演，“模拟法庭”以体验式的学习方式，让青少年及其家长深入情境，丰富法律知识，提高法律意识。

“在我国，校园欺凌存在着更强的隐蔽性特征，轻暴力、重侮辱的现象比较常见。与此同时，对于青少年成长过程中的欺凌问题的重视程度，不论是法律层面，还是学校教育、家庭教育层面都尚有不足。家长和老师也缺少对相关问题的认识和处置经验。”叶庆表示，自己是一名律师，同时也是

一位父亲，法律工作的背景加上深切的爱女之心，使他选择了“校园霸凌—故意伤害”这一主题，为社区的家长与孩子开设此次“模拟法庭”进社区的公益活动。

案件改编自真实事件，讲述了被告人因要求被害人归还自己的手机，在冲突中将被害人刺成重伤的过程。被告人和被告人均是年满14周岁，未满16周岁的学生，冲突的发生使他们都付出了惨痛的代价。

“缺少法律知识和法律教育是造成悲

剧的主要原因之一。”叶庆指出，法律是人为行为的底线，不管是被告人母亲所说的“我们也不懂法律，没法教孩子”，还是被告人自己的“没想到”“不清楚”，都体现了他们基本法律素养的缺失，尚不知法、懂法，更不用说运用法律武器维护自己和孩子的权益了。

担任“陪审员”的马一铭今年9岁，参与活动之后，她说：“我之前觉得被告人很可怜，是被害人有错在先，但通过这次的学习，我明白了要从法律的角度看问题，不能想当然，也学习到了许多法律知识。”

“我最大的感受是，解决问题的方式有很多种，‘抢’并不是一个好方法，遇到这种事情可以去寻求老师或者家长的帮助。”今年11岁的叶婧彤表示，如果自己旁观了同学被欺负，会第一时间找老师来解决问题或者联合其他同学一起帮助他。

社区的这堂“法律课”既上给孩子们，也上给家长们。孩子是父母的“掌中宝”“心头肉”，怎样更好地保护他们，如何及时地帮助他们，是家长们非常关切的问题。

“学习这些基本的法律知识是远远不够的，但却是十分必要的。”叶庆指出，出现问题再解决问题，往往为时已晚。正确、科学的提前干预，需要成年人重视在先，不应该让“家长不懂，孩子无知”成为悲剧发生的原因。

“孩子们在玩曲棍球，一个球正好击中了我的妹妹，她哭着告诉我，有人用球打了她的脸。”纪录片《欺凌事件》中，基因回忆起自己伤害他人的原因，“我制止了他，用球棍打他的头，打伤了他的头骨。对于10岁的我来说，那种状况非常可怕，我看到有人流血，我认为是我杀了他。”

在青少年行为中接连发生的欺凌现象，很多时候是因为他们还不足以成熟到去理解行为的后果，还不具备良好的情绪控制能力。叶庆用心理学上的“黑羊效应”分析了欺凌事件中的各个主体，他认为，不能指责欺凌现象中的任何一方，因为处在“黑羊效应”中的每一个人都是受害者。

校园欺凌可以被视作一场由黑羊、屠夫、白羊三方构成的群体献祭。屠夫需要杀掉羊群中的一只羊，当羊群在四下逃窜时，发现了白羊群中的黑羊，这



“模拟法庭”，体验中学法律。(马晓冰摄)

