

免费提供

★★★ 精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com



共建美好校园 远离校园欺凌

ISBN 978-7-5131-8055-9



9 787513 180559 >

定价: 36.00元

共建美好校园——远离校园欺凌

主编 李焕军 吴娥英



开明出版社

中等职业学校公共基础课程教材
中等职业教育新形态一体化教材

共建美好校园 远离校园欺凌

主编 李焕军 吴娥英



开明出版社

中等职业学校公共基础课程教材
中等职业教育新形态一体化教材

共建**美好**校园

远离校园**欺凌**

GONGJIAN MEIHAO XIAOYUAN YUANLI XIAOYUAN QILING

主编 李焕军 吴娥英



开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

共建美好校园：远离校园欺凌 / 李焕军，吴娥英主
编. —北京：开明出版社，2023.7
ISBN 978-7-5131-8055-9

I. ①共… II. ①李… ②吴… III. ①校园—暴力行
为一预防 IV. ①G474

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 070327 号

责任编辑：张慧明

GONGJIAN MEIHAO XIAOYUAN——YUANLI XIAOYUAN QILING

共建美好校园——远离校园欺凌

主 编：李焕军 吴娥英

出 版：开明出版社

(北京市海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

印 刷：三河市骏杰印刷有限公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：10.5

字 数：217 千字

版 次：2023 年 7 月第 1 版

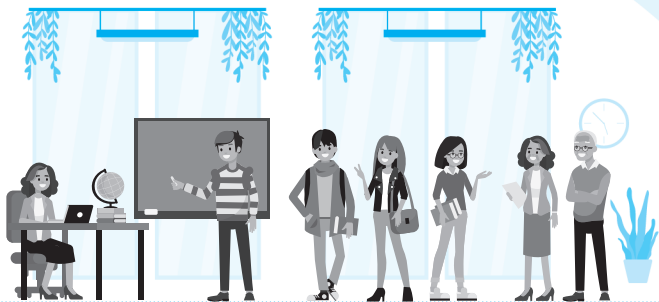
印 次：2023 年 7 月第 1 次印刷

定 价：36.00 元

印刷、装订质量问题，出版社负责调换。联系电话：(010)88817647

PREFACE

前言



为全面贯彻党的教育方针，切实防止校园欺凌和暴力事件的发生，教育部等相关部门于2016年11月发布了《教育部等九部门关于防治中小学生欺凌和暴力的指导意见》，对校园欺凌和暴力的预防、处置、防治提出了相关的指导意见。之后几年，教育部等相关部门组织了多次专项活动，切实为学生平安健康成长提供了良好的社会环境。2021年1月，教育部下发了《防范中小学生欺凌专项治理行动工作方案》。文件明确指出，各地要把做好校园欺凌防治工作作为建设高质量教育体系的重要内容，作为学生成长成才的底线要求，作为学校教育教学工作的重要任务，切实予以高度重视，加强组织领导，细化工作方案，明确工作要求，压实工作责任，确保治理行动取得实效。

应对校园欺凌，不但需要各级党委政府及有关部门的共同努力，还需要学校对学生进行正确的教育和引导，让每个学生掌握一套应对校园欺凌的心理应急预案，教育学生不做欺凌者，同时学会自我保护。本书正是基于以上理念编写而成的。在编写本书时，编者秉持“防未病，治已病”的反校园欺凌教育理念，以提升学生身心素养为核心，以普及预防校园欺凌知识和技能为重点，为广大学校建设无欺凌校园提供切实有力的课程教材。

本书共七个专题，分别为：聚焦欺凌现象，解读暴力行为；认识三种角色，守住仁爱之心；判断欺凌萌芽，增强自身实力；学会管理情绪，提升交往技巧；判定欺凌事件，及时采取措施；互帮互助互谅，共建美好校园；尊重珍爱生命，塑造健全人格。

本书具有如下特色。

1. 坚持立德树人，落脚生命教育

本书贯彻落实党的二十大精神，落实立德树人根本任务，普及预防校园欺



凌相关知识，开展反校园欺凌教育。同时，本书落脚学生生命教育，引导学生学会感恩，构建健全人格，培养积极的生命态度，增强学生社会责任感和尊重生命、珍爱生命的意识。另外，本书每个专题均配有“阅读广角”，以推荐相关书籍供学生课外阅读。阅读这些优秀书籍如《平凡的世界》《骆驼祥子》等，不仅能使学生拓宽阅读面、增长见识，还能在潜移默化中强化学生积极的生命观。

2. 立足科学性，坚持实用性

本书语言通俗易懂，科学性与实用性相结合。本书选编常见的校园欺凌、情绪管理、社交技巧等内容，便于学生在日常生活中增强自我保护意识，提高自我保健和应对校园欺凌的能力，帮助学生自觉选择健康的生活方式，共同制止校园欺凌行为。每个专题都设有“案例启示”，在应对校园欺凌的过程中，这些案例能起到“警示”作用。正文内容在规范表述的基础上力求通俗易懂，贴近学生的生活，可读性强。此外，为了满足学生灵活学习的需要，书中设置了“专题目标”“课程引入”“拆锦囊”“反欺凌活动探讨”“自我对话”等栏目，同时采用二维码方式呈现部分学习内容，让学生能够随时随地学习。

3. 配套线上资源，支持混合式教学

除以纸质教材中二维码的形式提供丰富的视频、图文资源外，本书还配有丰富的线上资源。智慧教学 App 新思课堂（www.xinsiketang.com）为本书提供同步数字教材及教学平台。教师可利用 App 开展线上教学活动，如签到、通知、微直播、抢答、作业等，亦可利用 App 完成阶段测试、期中测试和期末测试。

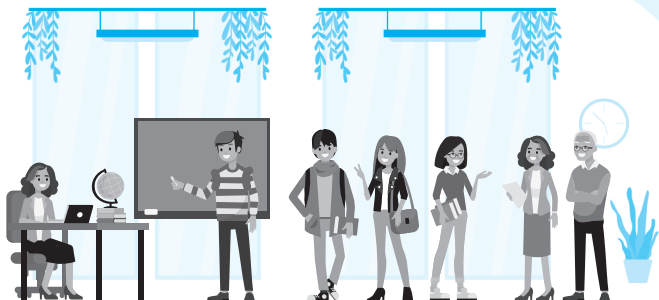
本书由鹤壁市机电信息工程学院李焕军、鹰潭职业技术学院吴娥英担任主编。在编写本书过程中，编者借鉴了大量有关预防校园欺凌的教学资料，引用了一些案例和相关文献资料，在此一并向相关作者表示感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

CONTENTS

目录



专题一 聚焦欺凌现象，解读暴力行为 1

第一讲	校园欺凌概述	3
	一、校园欺凌的含义及构成要素	3
	二、校园欺凌的类型	5
	三、校园欺凌的危害	6
第二讲	校园暴力概述	7
	一、校园暴力的含义	7
	二、校园暴力的危害	8
第三讲	校园欺凌与暴力行为	10
	一、校园欺凌与暴力的区别	10
	二、校园欺凌与暴力之间的转化	12
	三、校园欺凌和暴力的预防措施	12

专题二 认识三种角色，守住仁爱之心 17

第一讲	欺凌者、被欺凌者、围观者	19
	一、欺凌者	19
	二、被欺凌者	22
	三、围观者	23
	四、故意伤害罪的相关法律条文	26
第二讲	同理心、同情心及仁慈之心	28
	一、同理心	28
	二、同情心	29
	三、仁慈之心	29



专题三 判断欺凌萌芽，增强自身实力 33

第一讲	校园欺凌萌芽的发现与判断	35
一、	校园欺凌萌芽的发现	35
二、	校园欺凌萌芽的判断	41
第二讲	妥善应对外部滋扰	42
一、	常见的滋扰形式	42
二、	应对外部滋扰的注意事项	43
第三讲	提高身体素质	44
一、	身体健康的标志	44
二、	新生常见的心理适应问题	45
三、	心理健康的判断方法	50
四、	培养健康的生活方式	52

专题四 学会管理情绪，提升交往技巧 57

第一讲	认识你的情绪	59
一、	情绪的含义	59
二、	情绪产生的要素	60
三、	情绪的分类	61
第二讲	青年学生的情绪分析	63
一、	青年学生情绪的特点	63
二、	情绪对青年学生的影响	64
第三讲	青年学生的情绪管理	66
一、	情绪管理原则	67
二、	培养良好情绪的方法	68
三、	如何正确表达情绪	71
四、	常见的不良情绪及其调适	72
第四讲	青年学生人际交往中的常见问题及调适	79
一、	不愿与人交往	79
二、	不敢与人交往	82
三、	不懂与人交往	84



第五讲 青年学生人际交往与沟通艺术	85
一、人际交往的原则	85
二、人际交往的技巧	86

专题五 判定欺凌事件，及时采取措施 95

第一讲 校园欺凌事件的理解与判定	97
一、从多维度理解校园欺凌事件	97
二、校园欺凌事件的判定	99
第二讲 校园欺凌事件的表现形式及应对方法	101
一、传统欺凌及其应对方法	101
二、网络欺凌及其应对方法	105
三、不同类型欺凌方式的应对方法	109
第三讲 校园暴力事件的处置原则及措施	112
一、校园暴力事件的处置原则	112
二、校园暴力事件的处理流程及措施	113

专题六 互帮互助互谅，共建美好校园 119

第一讲 增强共情能力	121
一、共情的含义	121
二、共情能力的发展阶段	121
三、提升共情能力的方法	122
第二讲 制止校园欺凌	123
一、制止校园欺凌的意义	124
二、制止校园欺凌的方法	124
三、帮助被欺凌者	125
第三讲 反校园欺凌友谊联盟	126
一、被欺凌者本能驱动下对校园欺凌的回应	126
二、创造属于自己的高光时刻	127
三、成立反校园欺凌友谊联盟	128



专题七	尊重珍爱生命，塑造健全人格	133
第一讲	学会感恩	135
	一、感恩的含义	135
	二、感恩教育的内容	135
	三、感恩的学问	136
第二讲	生命的历程和积极的生命态度的培养	137
	一、生命成长的历程	138
	二、培养积极的生命态度	139
第三讲	青年学生人格发展的特点及调节	141
	一、青年学生人格发展的特点	141
	二、常见的人格障碍	142
	三、青年学生的主要人格发展缺陷及其调节	146
第四讲	青年学生如何塑造健全人格	152
	一、健全人格的概念	152
	二、健全人格的构成	153
	三、健全人格的塑造	154
参考文献		159

专题一

聚焦欺凌现象， 解读暴力行为



专题目标

- (1) 了解校园欺凌的含义、构成要素、类型及危害。
- (2) 了解校园暴力的含义及其危害。
- (3) 掌握校园欺凌与暴力的区别、相互转化及预防措施。



案例启示

无助的小薇^①

在一次课外实践课上，小薇与一个男生发生了冲突。后来，这个男生发动了很多同学通过微信辱骂她，甚至给她发色情图片。因此，她删除了很多微信好友。不过，还是有同学经常通过各种方式骚扰她。最终，小薇情绪崩溃，向舍友晓丽倾诉了自己的遭遇。在倾诉过程中，小薇因为情绪激动，又哭又喊，还砸了东西。谁知这一切全被晓丽用手机录了下来，她还将视频传给其他同学看。

小薇失望至极，如果说被同学辱骂只是让她觉得委屈、愤怒，那之后晓丽对她的背叛则让她感到十分恐惧。她感到身边充满了危险，自己随时可能受到伤害。小薇也尝试向父母倾诉这件事情，但父母只是告诉她：“你不要在乎那些人，别与他们一般见识。他们只是你生命中的过客。你要把注意力放在自己身上，放在自己的学业上。”为此，小薇觉得真正的恐惧在于，没有人能理解自己，没有人能站在自己身边。



思考：上述案例给了我们什么启示？在现实生活中，一旦遭遇校园欺凌，要如何应对，应怎样求助和自救？

^① 白璐，桑德琳，杨湃. 如何让孩子远离校园欺凌：0～18岁孩子防欺凌教养指南[M]. 北京：中国妇女出版社，2020.（有改动）



阅读广角

推荐书籍	《平凡的世界》
作者简介	路遥，中国当代作家，1949 年生于陕西，1973 年进入延安大学中文系学习；1982 年发表中篇小说《人生》，轰动全国；1988 年完成长篇巨著《平凡的世界》，1991 年凭借《平凡的世界》获得第三届茅盾文学奖
内容简介	《平凡的世界》以孙少安、孙少平兄弟俩的奋斗历程为主线，全景式地呈现了一代中国青年突破不凡、超越自我的成长史，谱写了一曲波澜壮阔的生命之歌。我们习惯了被王者震撼，为英雄掩泪，却忘了我们每个人都归于平凡，归于平凡的世界。在《平凡的世界》中，人生的苦难与挫折只是躯壳，只有勇敢地遵循着心之所向，不断超越自身的局限，才会缔造平凡中的伟大，成就传奇
推荐理由	路遥在小说创作伊始就坚持“以道德为尺度、以道德完善为旨归”的创作理念。“他也许一辈子就是个普通人，但他要做一个不平凡的人”。路遥胸怀深厚的现实主义情感，用自己不平凡的作品折射出现实生活之光。《平凡的世界》是路遥倾尽一生心血、历时六年完成的史诗级巨著。它是亿万青年的成长之书，也是一本引人向上向善的灯塔之书，一本人生的答案之书
读书札记	



第一讲

校园欺凌概述



课程引入

近年来，校园欺凌事件频频发生，校园欺凌已经成为一个不能回避的社会问题。发生欺凌行为有欺凌者自身的原因，也有社会性的原因，治理欺凌行为需要对不同原因做不同的深入理解。校园欺凌会对被欺凌者的心理造成不良的影响。研究显示，欺凌会严重伤害被欺凌者的自尊心，降低被欺凌者的自我评价和自我价值感。

一、校园欺凌的含义及构成要素

欺凌常常以持续不断的、随时间推移而反复进行的形式呈现，可以发生在语言层面、身体层面或关系层面。其涵盖的内容极广，涉及种族、信仰、性别、性征、性别认同、性取向、身体能力或心智能力、体重、过敏物或社会地位等因素。涉及多种因素叠加的欺凌会对被欺凌者造成更严重的影响和更残忍的伤害。



资料
哪些行为构成
欺凌

2016年4月28日，《国务院教育督导委员会办公室关于开展校园欺凌专项治理的通知》将“校园欺凌”定义为：“发生在学生之间蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段，实施欺负、侮辱造成伤害的事件。”该定义强调了“校园欺凌”的五个要素：学生之间、恶意动机、多种手段、实施侮辱、造成伤害。用这五个要素对校园欺凌进行的界定与国际上的通行界定大体一致。

2017年，教育部等十一部门联合印发的《加强中小学生欺凌综合治理方案》中，对“中小学生欺凌”做了明确的定义：“中小学生欺凌是发生在校



（包括中小学校和中等职业学校）内外、学生之间，一方（个体或群体）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（个体或群体）身体伤害、财产损失或精神损害等的事件。”其中特别强调的要素有以下三个。

（1）主体：学生之间。

（2）形式：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。

（3）后果：造成身体伤害、财产损失或精神损害等。

拆锦囊

校园欺凌发生率越来越高的原因

（1）研究本身的原因。一直以来，人们对校园欺凌关注不多，研究较少，甚至对校园欺凌的概念和界定都不清楚，很多研究将校园欺凌和校园暴力混淆在一起。

（2）社会原因。长期以来，人们普遍对校园欺凌现象缺乏认识，并且没有意识到校园欺凌会给学生带来负面影响。因此，发生在学生之间的欺凌事件很容易被人们看作“闹着玩儿”。只有事件性质极为恶劣或造成较为严重的身体伤害，欺凌事件才会被重视并得到处理。

（3）家庭原因。中小學生大多为独生子女，他们之中的很多人在成长过程中缺乏必要的与同龄人互动的机会，而在成长过程中与同龄人的各种互动是提升人际交往能力的重要方式。此外，家庭内部矛盾（夫妻间争吵）过多，对孩子的教育倾向于选择简单粗暴的方式，如较多的责备、惩罚，都会给孩子带来一定的心理压力，影响孩子的情绪，进而促进校园欺凌事件的增加。

（4）对学习成绩的过度关注。在许多家长的观念里，学习成绩优异的孩子才有更好的未来。因此，许多家长往往更重视孩子的学习成绩，与此同时很容易忽视对孩子社交能力的培养。社交能力的缺失很容易让孩子卷入校园欺凌事件，使孩子或者成为被欺凌者，或者成为欺凌者。



二、校园欺凌的类型

校园欺凌的方式和类型常因与普通的玩笑、打闹、推搡等玩耍行为有相似之处而让人判断困难。根据诸多案例的分析结果，被欺凌者遭受到严重的精神痛苦是判定校园欺凌事件的重要标志。校园欺凌主要包括肢体欺凌、言语欺凌、社交欺凌、网络欺凌、财物欺凌和性欺凌，如表 1-1 所示。

表 1-1 校园欺凌的类型

类 型	内容说明
肢体欺凌	这是所有欺凌类型中较容易辨识的一种。欺凌者主要利用身体动作直接攻击被欺凌者。肢体欺凌的方式主要包括殴打、推搡、吐口水等
言语欺凌	这是所有欺凌类型中较容易发生且不易被发现的一种。欺凌者主要通过口头言语方式直接攻击被欺凌者，如取侮辱性绰号、辱骂、讥讽、嘲弄、恐吓等
社交欺凌	社交欺凌常发生在关系密切的学生之间，如同一小组、同一宿舍、同一社团等。欺凌者多通过与其他人共同排挤、孤立被欺凌者，使其被排挤在团体之外。这一类型的欺凌多伴随着言语欺凌（如散布谣言、说坏话等）
网络欺凌	网络欺凌主要通过 QQ、微信、电子邮件、聊天室等多元网络媒介散播伤害被欺凌者的言论、图片或视频等，使被欺凌者再次、重复地在更大范围受到围观，从而对被欺凌者造成更大、更深的精神痛苦
财物欺凌	财物欺凌一是指欺凌者通过损毁被欺凌者的文具、衣服等物品达到凌辱对方的目的的行为，二是指欺凌者通过向被欺凌者索要钱财达到获得优越感的目的的行为。无论是损毁物品，还是索要钱财，都会对被欺凌者造成很深的精神痛苦
性欺凌	性欺凌不同于性犯罪，是指以性或身体特殊部位为取笑、嘲弄对象，或拍摄、散播、书写令被欺凌者不舒服的与性相关的图片、视频及文字等，或强行摩擦、攻击被欺凌者身体的特殊部位等行为。此种行为对被欺凌者造成非常严重的精神痛苦

注：上述有关六种类型的欺凌的描述都是关于欺凌的形式和手段的，欺凌者的目的都是通过这形式和手段使被欺凌者感受到精神痛苦。



三、校园欺凌的危害

校园欺凌事件不仅给被欺凌者带来巨大的精神痛苦和伤害，同时也对欺凌者和围观者等造成难以磨灭的心理伤害。

（一）对被欺凌者的危害

欺凌行为使被欺凌者遭受严重的精神创伤，并出现情绪、生理与行为上的不良反应。多数被欺凌者会出现紧张、焦虑、难过、害怕等不良情绪反应，出现头痛、肚子痛、尿床、抽搐、失眠、做噩梦、口吃等不良生理反应，出现少言寡语、孤独、逃学、自残等不良行为反应。

（二）对欺凌者的危害

欺凌行为易助长欺凌者的攻击性倾向，导致欺凌者形成攻击性、破坏性等不良人格，阻碍其与同学的正常交往。久而久之，欺凌行为也会使欺凌者产生孤独、焦虑等消极情绪，增加其反社会行为发生的可能性。有追踪调查显示，中小学时期的欺凌者进入社会后，其犯罪概率高于平均水平。

（三）对围观者的危害

欺凌事件中的围观者也是欺凌行为的受害者。无论是哪一类型（协助、附和、旁观、阻止）的围观者，都会同样因受到欺凌行为的刺激而产生不良心理反应。即便是没有直接参与围观的学生，也会因听说欺凌事件的过程或看到欺凌的视频、图片而受到不良影响。有的学生还会以某种方式推动甚至效仿欺凌行为。

（四）对学校氛围及家庭和社会的危害

欺凌行为对学校文化环境的消极影响也是显而易见的。欺凌现象的存在与创建和谐文明的校园环境相冲突，影响正常教学秩序，使学校对部分学生来说成为一个不安全的地方，导致该部分学生对学校产生消极的态度，从而做出消极行为，失去学习兴趣，影响全校的风气。欺凌行为的发生也会对家庭和社会产生较大的负面影响，破坏家庭环境，危害社会安定，形成不良社会风气。



第二讲

校园暴力概述



课程引入

校园暴力现象引人注目的原因是其造成的不良影响和对教育生态的破坏性，而在校内外发生的、对师生身心造成伤害的事件均属于校园暴力事件。“己所不欲，勿施于人。”作为新时代青年学生，我们应该以礼待人，以诚交友。

一、校园暴力的含义

校园暴力指对学校师生生命或财产造成伤害、损毁或严重威胁的事件。如果说校园欺凌主要是通过各种攻击手段达到给对方带来精神痛苦的目的，那么校园暴力就是以直接伤害他人的身体或损毁他人财物为目的的攻击事件。



视频
什么是校园暴力

一般来说，校园暴力造成的后果和影响要大于校园欺凌，但人们在泛化校园暴力的同时，也时常窄化校园暴力行为的范围。例如，年龄大的学生或社会青年在校外拦截殴打低龄学生，多数是为了抢劫数目很小的钱财，包括手机、游戏机、书包，甚至围巾、口罩等小物品。此类事件均属于校园暴力事件，但其危害水平是低于校园欺凌事件的。对校园暴力泛化和窄化的界定，都不利于区分校园欺凌与暴力，进而不利于分别制定有针对性的防治措施。校园暴力主要指以下三类事件。

- (1) 对师生人身造成伤害的事件。
- (2) 对师生及学校财产造成损坏的事件。
- (3) 对师生生命安全构成威胁的事件。

发生在学生中的那些抢劫低价值用品或玩具之类的事件，由于情节、性



质、后果均不严重，因此属于“轻微型校园暴力”，通常不被列入校园暴力。学校对该类事件只需做出相应处理即可，如批评教育、令学生写保证书、要求家长配合教育等。

二、校园暴力的危害

（一）对人身造成伤害

校园暴力直接对师生身体造成伤害。这主要包括学生之间严重的打架斗殴，教职工打伤学生，学生打伤教职工，家长打伤教职工，家长打伤其他学生，校外人员打伤校内师生等一切人为的、对人身体造成伤害的严重暴力事件。

打架斗殴是典型的校园暴力，指两人之间或多人之间以伤害对方身体为目的的暴力事件。这主要包括超出一般打闹玩耍范畴的，以对对方造成伤害为目的并确实造成严重伤害后果的学生之间的打架，也包括校外社会人员与学生之间的群体性打架，还包括师生之间、家长与师生之间的动手或持械伤人事件。其中性质比较恶劣、后果比较严重的是那些团伙间的械斗，俗称“打群架”。有校外社会人员参与的团伙械斗往往造成极其严重的伤残后果。

此外，复仇性暴力也是典型的对人身造成伤害的校园暴力。这既包括弱势一方因长期遭受欺凌而积累仇恨，采取极端复仇手段对对方造成严重伤害的事件，也包括因在前次的暴力事件中感到“吃了亏”而精心计划复仇的伤害事件，以及因其他原因而采用暴力报复手段的伤害事件。由于此类暴力事件中的施害方比受害方势弱，故施害方往往做了长期准备，有计划地使用器械，发起突然袭击，以达到伤害对方的目的。其所使用的器械一般为刀具、电击器、催泪器、伸缩棍等。复仇性暴力造成的伤害通常是非常严重的。

（二）对财产造成损坏

校园暴力直接对学校的设施设备和师生个人财产造成损毁。这主要包括使用各种暴力手段蓄意或报复性地破坏学校设施设备或师生个人财产的恶性事件。此类暴力事件中的施害方也常常使用相应的器械，如刀具、棍棒、爆炸物、引火器等。



（三）对生命构成威胁

校园暴力还包括以下行为。

（1）违反法规携带管制器械到学校。这些器械包括枪支弹药、刀具、电击器、催泪器、伸缩棍等《中华人民共和国治安管理处罚法》等相关法律中明文规定禁止携带的危险器具。

（2）违反法规携带危害未成年人身心健康的毒品到学校。这些毒品包括麻醉类药品和精神类药品。

（3）违反法规携带可立即致人死亡的剧毒物品到学校。例如，氰化钾、砒霜、剧毒农药等。这些物品一旦被带入校园，就会带来难以控制的隐患，对学校师生生命安全造成严重的威胁。

中小学校是未成年人学习生活的公共场所，受到国家法律法规的保护。校园暴力会给师生生命安全带来严重威胁，给学校财产带来严重损毁威胁，给学校正常教学秩序带来严重破坏威胁。这是违反国家法律法规的严重事件。学校配备校警（或保安）人员及钢叉、警棍、盾牌、头盔等安保器械，主要就是为了应对上述校园暴力事件。

拆锦囊

如遇欺凌，可用写日记的方式来舒缓心情^①

在目睹或者遭遇了校园欺凌时，学生要尝试冷静思考，防止自己直接陷入负面情绪的旋涡中。具体的方法是可以先问问自己：“到底发生了什么事？为什么发生这样的事？”在尝试回答这两个问题时，学生可以试着写一篇日记。日记可以帮助学生记录生活中发生的事情，这种记录不仅可以帮助其进行更清晰的思考，而且可以帮助其获得一些解决问题的启发，更重要的是，日记是属于自己的，写日记可以让学生把心里不舒服的事情都说出来，让自己舒缓一下心情。

^① 穆岩. 应对校园欺凌的“孙子兵法”：案例分析与应对体系[M]. 广州：广东科技出版社，2020.（有改动）



第三讲

校园欺凌与暴力行为



课程引入

人与人之间有着千丝万缕的联系，我们不可能独自生存。在现实生活中，有些人认为自己被拒绝或被排斥、被嘲弄或被欺负，就应该使用暴力来“复仇”。其实，这是一种自甘堕落、降低自己身份的表现。“不仁者不可以久处约，不可以长处乐。仁者安仁，知者利仁。”善待他人即善待自己。

一、校园欺凌与暴力的区别

校园欺凌主要是指发生在在籍学生之间的凌辱事件，通常会对被欺凌者造成身心伤害，严重的甚至会导致被欺凌者自杀。校园暴力主要是指以伤人和毁物为目的的打砸抢烧事件，通常会对师生生命安全造成严重威胁，会破坏学校的正常教学秩序，严重的会导致财产损毁、人员伤亡。

从上述界定的角度看，欺凌事件中的双方是存在一定关系的同学，属于同一团体内部的成员，但暴力事件中的双方既可能是同一团体中的成员，也可能是不同团体中的成员，如一方是外校学生、家长、教职工或社会人员等。

在欺凌事件中，通常被欺凌的对象是基本固定的，并且欺凌者会没有任何理由地经常欺凌对方。但暴力事件中的施暴对象既可能是固定的，也可能是临时偶然“碰上”的。学生之间及学生与校外人员之间的“一言不合即大打出手”一类的暴力事件多是突发性质的。个别暴力事件会多次发生，如一次斗殴没有解决问题或达到目的，则可能会发生第二次甚至更多次斗殴。但多数情况下，暴力事件是一次性的。欺凌事件中欺凌者的核心目的是要通过欺凌获得对被欺凌者“说一不二”“居高临下”的完全掌控。在媒体曝光的许多欺凌事件



的视频中，可以看到欺凌者自己不动手，而是让被欺凌者跪在地上自己打自己耳光，或者让被欺凌者从家里偷钱、到商店偷商品给自己等。暴力事件中这类情况很少，多是施暴者让对方受到直接的、明显的身体伤害，或直接抢夺、毁坏其重要财产。

在欺凌事件中，欺凌者一定是绝对强势的一方，或力量大，或人数多，而被欺凌者一定是弱势的一方，通常只有一个人，并因势单力薄而无法反抗对方。暴力事件中的双方力量难以用强弱来辨别，有时可能是弱势的一方因使用了极端手段而严重伤害了表面强势的一方。

拆锦囊

欺凌行为与暴力行为的比较如表 1-2 所示。

表 1-2 欺凌行为与暴力行为的比较

比较维度	欺凌行为	暴力行为
关系	双方有一定关系	不一定
对象	基本固定	不一定
原因	不需原因	有原因
次数	重复性	不一定
目的	获得一时快感	不一定
伤害	直接或间接	直接
强弱	力量不对等	不一定

从欺凌与暴力的后果看，二者都会对学生造成身体伤害，都可能造成最为严重的致人死亡的后果。但暴力的目的是对身体直接造成伤害，欺凌的目的则主要是对心理造成伤害。从参与欺凌和暴力的人员来源看，校园暴力的施暴者和受害者外延广泛，较为严重的校园暴力事件往往涉及校外人员；校园欺凌事件中的欺凌者和被欺凌者仅限于在校学生（包括已转学的学生）。从对欺凌和暴力的发现及识别判断看，欺凌事件较为隐蔽，常常难以被发现，且容易被混同于“打打闹闹”；暴力事件则公开不隐晦，比较容易识别判断。



二、校园欺凌与暴力之间的转化

校园欺凌虽不同于校园暴力，但二者存在相互转化的可能。在美国发生的数起校园枪击事件中，有的施暴者就曾经是长期被同学欺凌的受害者。欺凌事件之所以需要引起学校的高度重视，是因为当被欺凌者长期遭受欺凌导致精神受到巨大打击时，可能选择自残，甚至自杀，或者选择复仇而伤人。选择复仇就使欺凌事件转化成了暴力事件，给师生生命安全带来严重威胁，对学校 and 师生个人财产造成严重损失。

对暴力事件处置不当或处理不彻底，也有可能使之在以后的学习生活中转化为欺凌事件。例如，暴力受害者可能因不服气而加入团伙，进而鼓动团伙对曾经伤害过自己的同学实施欺凌。

从防治校园欺凌与暴力的角度看，校园欺凌事件多数情况下属于教育范畴，需应用教育的相关方法和规章进行处置；校园暴力事件多数情况下属于违反法律的范畴，需运用法律手段予以惩罚。但无论是对待欺凌事件还是处理暴力事件，都要加强善后工作，做好后续的辅导和指导，防止事件后续发生或性质转化。

三、校园欺凌和暴力的预防措施

预防校园欺凌和暴力最为重要的是要做到“防祸于未萌”，即将校园欺凌和暴力事件消除在萌芽状态，彻底遏制校园欺凌和暴力事件的发展。做到“防祸于未萌”，需提高全体师生对校园欺凌和暴力的认识水平，增强全体师生发现潜在的校园欺凌和暴力因素的能力，构建“无欺凌校园”。学校可以通过以下方式对校园欺凌和暴力进行有效预防。

（一）提高对校园欺凌和暴力的认识水平

预防校园欺凌和暴力事件最有效的方式是从根本上提高师生对校园欺凌和暴力的认识水平，使其发自内心地反对校园欺凌和暴力行为，增强学生的法律法规意识。提高全体师生对校园欺凌和暴力的认识水平，主要通过开展学校活动、师生培训和家校合作等途径来实现，具体内容如下。



图文
向欺凌说“不”



(1) 开展“无欺凌校园”建设活动，起草《反欺凌和暴力公约》；可以举办“反校园欺凌”学校文化周活动，通过戏剧演出和音乐表演等形式传播“反校园欺凌和暴力”的思想。

(2) 进行反校园欺凌和暴力的学生培训活动，通过谈话会、研讨会、专题演讲等形式对学生展开培训；通过班会或反校园欺凌活动课程和艺术表演等形式提高学生对校园欺凌和暴力的认识水平。

(3) 通过宣传普及法律知识，加强学生对违法犯罪后果的认识，明白校园欺凌和暴力是违法行为。

(二) 增强发现潜在校园欺凌和暴力因素的能力

在全校师生意识到校园欺凌和暴力问题严重性的基础上，学校还需要使全校师生具备发现可能演变为校园欺凌和暴力的潜在因素的能力。具体来说，一方面应更多地关注一些可能卷入校园欺凌和暴力事件的学生，另一方面要细心发现可能发展成为校园欺凌和暴力的冲突与矛盾，主要包括以下几点。

(1) 关注班级中的“小群体”“小团体”“小帮派”等。

(2) 关注弱势学生和来自特殊家庭的学生。

(3) 关注班级中乐于表现的学生、有一定影响力的学生、争强好胜的学生，以及班级里的“小霸王”等。

(4) 关注学生间不经意的、起带有侮辱性的绰号和辱骂行为。

(5) 关注学生间的小矛盾、小冲突及彼此间的嫉妒行为等。

(三) 构建“无欺凌校园”

只有构建“无欺凌校园”，学校才能有效预防校园欺凌和暴力。“无欺凌校园”由和谐的、平等的、友善的校园文化和校园环境构成。建设“无欺凌校园”是学校预防校园欺凌和暴力的终极目标。学校构建“无欺凌校园”需要做好以下几方面工作。

(1) 制定完整的防治校园欺凌和暴力的具体措施，明确各项措施的流程与内容。



- (2) 加强学生的日常德育工作。
- (3) 开发调查工具，周期性进行校园欺凌和暴力情况的摸底调查。
- (4) 开展反校园欺凌和暴力的学生活动，如设置学校开放日、进行学生戏剧表演等。
- (5) 建立学生心理健康档案，定期对学生进行心理状况的评估与干预。



反欺凌活动探讨

想一想

什么是欺负？

欺负是指一个人故意嘲笑、戏弄他人，或者对他人进行身体上的攻击和伤害。大多数人曾遭受过欺负。欺负有很多种表现类型，每一种类型都不相同。

- 有种欺负是通过语言伤害他人。欺负者会嘲笑别人、给别人取不好听的绰号，或者辱骂、命令、吓唬、威胁别人。例如，对长得有点胖的小明，同学们经常叫他“胖猪”。

- 有种欺负是欺负者散播谣言或故意排挤某个同学，让其他同学与自己一起冷落该同学。例如，小陈不喜欢学习，成绩一直处于中下等，但是小刘次次考第一。小陈到处散播有关小刘的谣言，说小刘在考试中作弊。

- 有种欺负涉及推搡或打人，以及欺负者故意拿走、毁坏不属于自己的东西。例如，小张在小李下楼时故意推他。

填一填

你一般多久会受到一次欺负？包括你自己被欺负，以及你听说或是看到别人被欺负。对照表 1-3，看看这些情况是“经常”“有时”，还是“从不”发生，并在对应的选项下面打“√”。



表 1-3 欺凌行为调查（1）

你是否见过有人有以下行为	经常	有时	从不
给某个同学起难听的绰号			
故意拿走其他同学的东西			
故意排挤某个同学			
散播关于某个同学或是某个同学家长的谣言			
取笑某个同学的长相			
只是为了开心和取悦其他同学而故意使某个同学感到难堪			
对某个同学做过分的恶作剧			
捉弄一个不会还手的同学			
因为愤怒而打人			
拿走其他同学的物品并故意毁坏它			
串通其他同学，合伙对付某个同学			
让其他同学不要跟某个同学说话			
对其他同学说：“你最好给我小心点！”			

 谈一谈

你身边有欺负者吗？他们是否给你或他人带来了困扰和麻烦？



自我对话

拷问一 我是否曾参与欺凌而不自知？

写下你想说的话：_____

拷问二 如果我被欺凌，该不该反击回去？怎么做才是合适的呢？

写下你想说的话：_____

拷问三 如果遇到有同学被欺凌了，我会帮助他吗？如何做才是正确的？

写下你想说的话：_____
