

对校园欺凌说不！

〔美〕菲利斯·卡夫曼·古特斯坦 著

伊丽莎白·沃迪克

〔美〕斯蒂夫·马克 绘

樊伟 / 周晞雯 译



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

题 词

以此献给阿尼、艾瑞克、斯蒂文、艾伦、乔治、狄波拉、依坦、麦卡、斯蒂文、萨姆、保罗、开尔文、丹妮、大卫、布莱恩、歌莉娅，还有一直在我生命中作为坚强后盾的我的父母。

——菲利斯·卡夫曼·古特斯坦

以此献给那些遭受过校园欺凌的孩子们，和不想再做旁观者的你们：你们从来都不是一个人，要做坚不可摧的人！

——伊丽莎白·沃迪克

感谢

感谢艾伦·班纳特、琳达·格林张、玛丽露丝·克拉斯内尔和看过初稿并给出建议、想法的马休·保索。也谢谢娜米·德露，你的建议也同样重要。感谢杰西卡·古德伯格和凯特琳·玛丽奥尼尔，你们对相关教育问题的解答充满智慧并且非常全面，这对我们来说非常宝贵。再次感谢你们所有人。

目 录

校园欺凌是一种典型的攻击性行为	1
第一章 你之前有没有听到过任何不好的消息呢	5
什么是校园欺凌?	6
校园欺凌行为的分类和表现	7
校园欺凌不是	11
第二章 校园欺凌并不是“闹着玩儿”的游戏	15
“眼睛间谍”监视校园欺凌行为	16
三连棋游戏(真真假假)	18
不要让欺凌行为把你拉进更危险的处境之中	25
第三章 校园欺凌中的“人物角色”	31
“又是糟糕的一天”(一个小游戏/场景剧)	32
每个人都在扮演着怎样的角色	35
一个讲真话的小测试	38
一个关于个人的问题	40
一个快乐的结局?	42
第四章 团结起来吧,反抗者们	51
校园欺凌让你的生活举步维艰	54
一种尊敬他人式的沟通	56
如何成为一名反抗者	58
你需要更多的盟友	60
鼓励大人们站出来,反抗欺凌	65

第五章 反抗者拥有强大的“小宇宙能量”	69
一起玩耍并接纳每一个人	74
坚决反对欺凌行为	76
勇敢地走掉	82
逃离（制定一个逃离计划）	84
寻求帮助	88
第六章 10 种反抗校园欺凌的绝招	93
1. 遵从黄金法则	94
2. 扩散消息	95
3. 保持良好的行为记录	98
4. 谈到校园欺凌行为时，应该这样劝告	100
5. 让大人出面阻止校园欺凌发生	102
6. 建立友谊	104
7. 加入反抗者联盟	106
8. 学会说“不”	108
9. 不要以讹传讹	110
10. 削弱“小霸王”们的势力吧	112
参考文献	116
参考文献（英）	118
索引（中英文对照）	120
作者和插图者信息	126
编辑手记	127

校园欺凌是一种典型的攻击性行为

过去的 30 年里，专家通过对各个年龄层孩子所做的关于校园欺凌现象的调查发现，校园欺凌已经成为美国校园、邻里和社区，甚至北美各州乃至全球最严重的问题。这一点也不夸张，这就是我们所面临的现实。相信在生活中，你一定也见过类似的事情，它与我们每个人息息相关。

调查研究发现：

在学校中，每 3 个孩子中会有 1 个被欺凌，那么他就是“受害者”。

相对地，每 3 个孩子中也会有 1 个以欺凌别人为乐，那么他会成为“欺凌者”。

而大多数孩子在校园欺凌发生时成为了“旁观者”。

什么是**旁观者**呢？旁观者就是任何一个亲眼目睹，或至少已经知道欺凌行为正在发生，即使他（她）能站在行为中的任何一方——包括欺凌者或受害者，他（她）却只是在一旁看着，并没有对此行为做出反应的人。



也许你也曾想帮助那些被欺凌的小伙伴，却不知道该怎么做，因为你害怕如果插手，自己就会变成下一个受害者。然而，袖手旁观的你也不会好过，在接下来的日子里，你会一直因此而感到悲伤、内疚、气愤及困惑。

专家研究发现：

旁观者事后承受的（心理）伤害是完全等同于受害者的。而事实上，所有目睹或亲历校园欺凌行为的人，甚至包括欺凌者本人，都会受到伤害。如果你在欺凌行为发生时没有给予受害者帮助，那么，压抑、恐慌和气愤的情绪就会追随着你，让你一直饱受良心上的谴责。研究发现，只要是看到，甚至只是听说过同龄人之间欺凌事件的孩子，都容易产生厌学情绪，甚至逃学。

有些同学会觉得自己没有强大的力量对抗校园欺凌。但事实上，你强大无比。因为你并不是在孤身奋战，你只是需要知道如何获得帮助或是提供帮助罢了。

而这本书将会帮助和指导你如何在保证自身安全的情况下，积极主动地去阻止欺凌行为的发生。

- 如果你是旁观者，你将学会如何站出来表明自己的立场，并对被欺凌的小伙伴施以援手。
- 如果你是受害者，你将会感受到小伙伴们对你的遭遇是关心的，也是愿意提供帮助的。
- 如果你因曾经欺凌过别人而自责，你将会明白自己并不是一个彻头彻尾的坏孩子，虽然你曾经做过一些伤害他人的事情，但仍然可以改过自新。

尽管每个人都可能成为校园欺凌行为中的受害者，但旁观者可以产生比其他人更大的能量来阻止这一切，这种“小宇宙燃烧的能量”超过老师、超过家长，甚至超过万能的超级英雄。

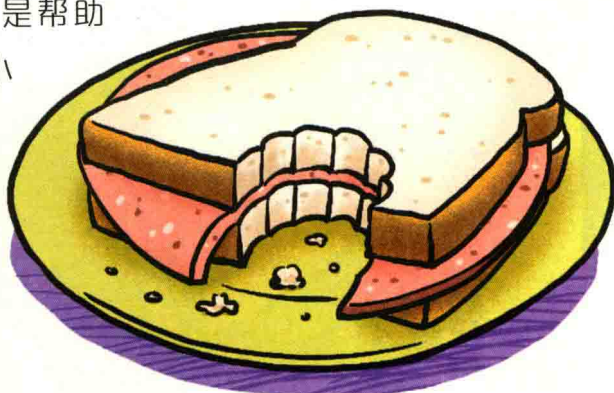


你是否还记得，当你目睹有人被欺凌时，你对欺凌者的那种不满甚至憎恨的感觉？它往往会令你喘不过气来。因为你非常清楚这种行为是完全错误的。这时，如果你能够站出来，并尽力去阻止欺凌行为的发生，随后你的心情就会

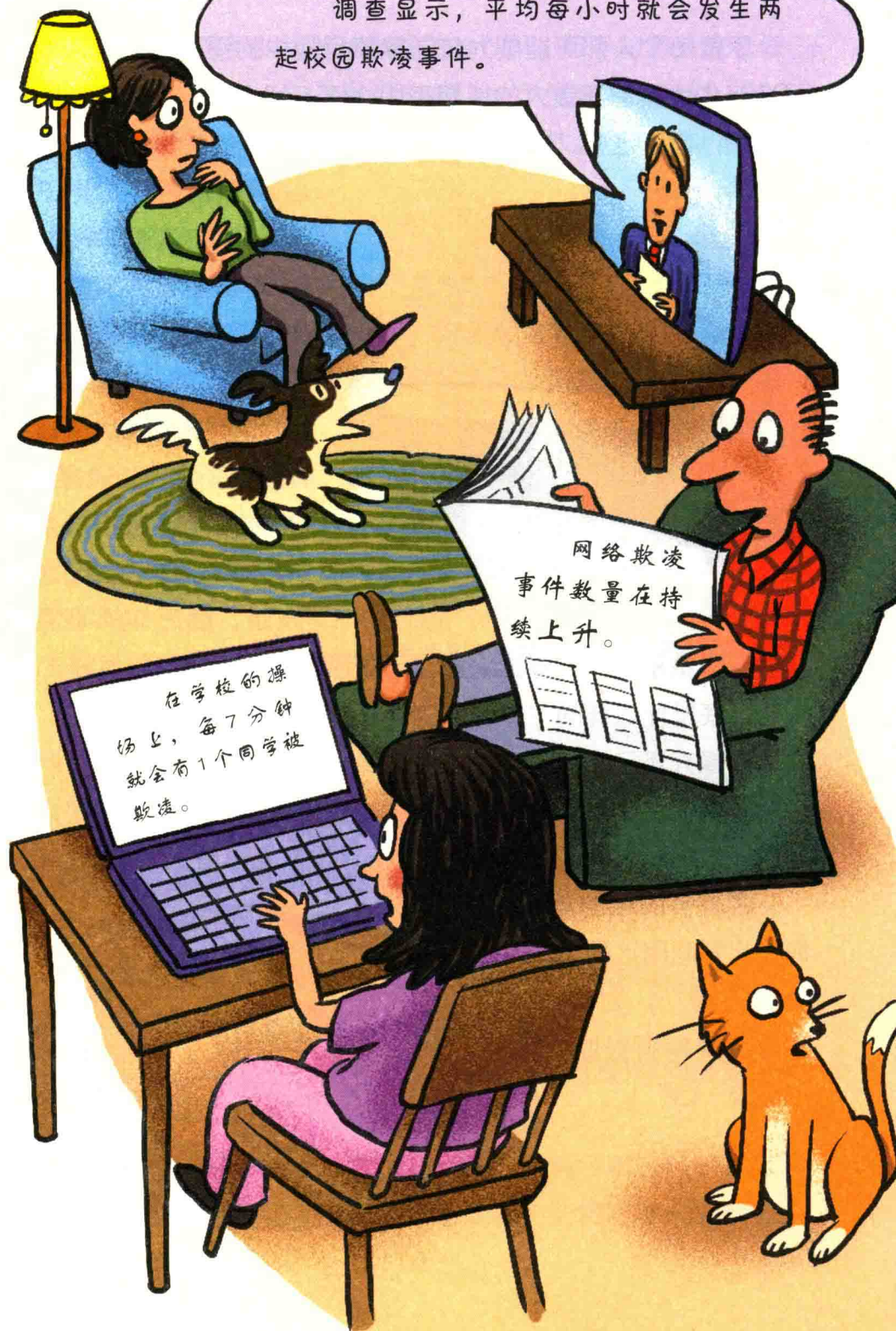
很容易快乐起来。试过之后你会知道，这种感觉真的很棒。

到底是什么样的“能量”才能够阻止校园欺凌的发生呢？是强健到像充满了动力的赛车一样的身体吗？当然不是。它指的是一种改变事件发展进程和方向的“小宇宙能量”。幸运的是，你现在就具备这样的“小宇宙能量”，无论你是否意识到它的存在。

这本书的目的就是帮助你唤起并利用这种“小宇宙能量”，对校园欺凌现象狠狠地“反咬一口”！



调查显示，平均每小时就会发生两起校园欺凌事件。



第一章

你之前有没有听到过任何不好的消息呢

其实不仅是你，老师、校长、家长、媒体，甚至包括社会名流都经常会谈论到校园欺凌事件。他们会讨论出现在学校操场、教室、食堂、走廊和卫生间里的欺凌行为是如何发生的，并时常呼吁：必须阻止这种行为的发生。

可你知道，谁不会过多地谈论校园欺凌事件吗？

就是那些遭受欺凌而害怕说出来的小伙伴们。

还有那些施暴者。他们当然也不会承认自己欺凌别人的事情啦！——至少在面对大人们的质问时。

除此之外，大多数作为旁观者的小伙伴们也会选择沉默不语。

但是，所有的这些情况，都会因为你的帮助而改变！



什么是校园欺凌？

当有人有意且不断地对他人进行恐吓和伤害的时候，**校园欺凌**就产生了。



那些乐于干这种事情的人，比如欺凌者或协助者，往往可以从受害者的身上获得一些既得利益（比如，会有许多同学开始谈论他，他就出名啦，虽然名声不太好，但是他会认为，至少出名啦）。

暴力眼 (Bully · eye)

牛头梗 (Bull · terrier)

暴力 (Bullying)

笨蛋 (Bum)

大黄蜂 (Bumblebee)

校园欺凌行为的分类和表现

肢体欺凌。就是用自己的身体去恐吓、伤害他人，让受害者产生恐惧的情绪而听从指挥。比如：相互碰撞、踢踹，绊倒他人，拉扯他人，使用管制刀具、棍棒等攻击他人，禁锢他人，冲他人吐口水，挡路，扯衣服，把他人的头塞进马桶，向他人扔东西，拔头发，对他人咬和抓，等等。

专家研究发现，男孩比女孩更倾向于产生这种肢体攻击型的欺凌行为。

而你可能也知道，对于受害者来说，身体上的伤害往往会间接造成心理上的伤害。

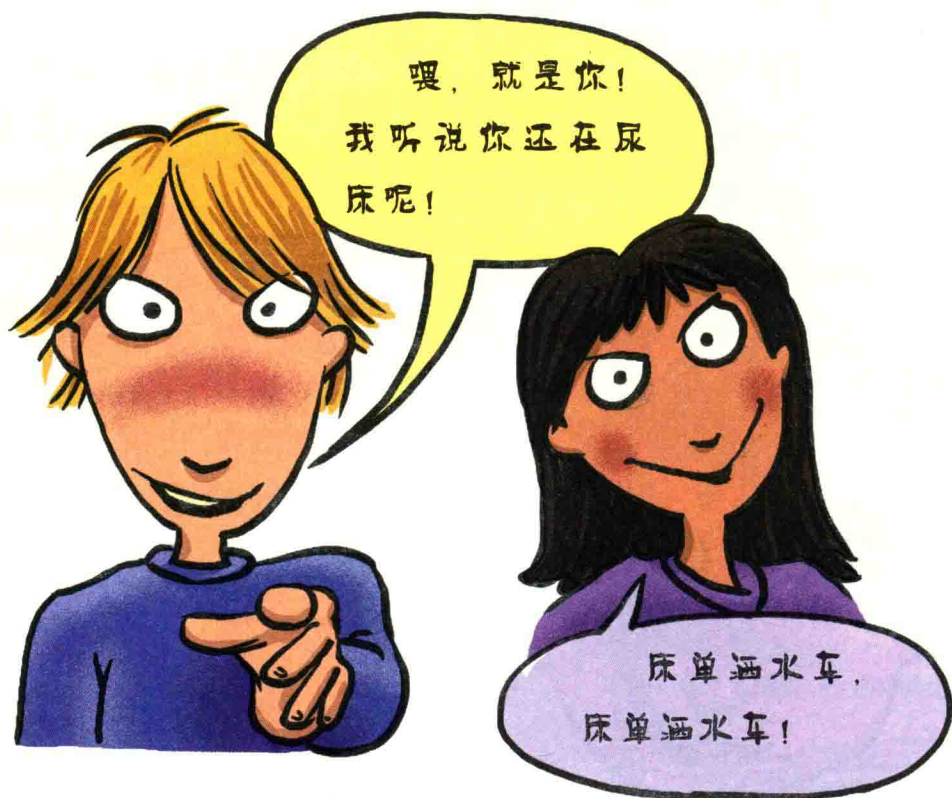


我十分乐意送你
一份儿“大礼”——
比如一对黑色的“熊
猫眼儿”。哈哈哈！

言语欺凌。指利用语言来对他人进行伤害。比如：恶意评论别人的外表、穿着、行为举止、兴趣爱好、家庭环境、地域、宗教信仰和自身残疾等。具体表现为：冲他人大声叫骂，当面或在背后说他人坏话，诅咒和嘲笑他人，给他人打骚扰电话，等等。

语言欺凌行为在男孩和女孩中都有可能出现。

虽然有句谚语说，“棍子和石头或许可以打断我的骨头，但你却无法用恶毒的言语伤害到我”。然而被欺凌的孩子都知道，这句话是不正确的。言语欺凌确实不会伤害到你的身体，但它会在很长的时期里伤害到你的心理情感。



社交欺凌。朋友或同龄人之间的关系被一些人故意离间破坏。例如：传播谣言，不理某人，相互勾结，阻止某人加入社团或参加集体活动，暴露他人隐私，孤立或排挤他人，等等。

男孩和女孩中都可能会存在社交欺凌，但女孩之间更容易对方使用心机。

相对于前两种欺凌行为，这种欺凌行为显得更高级，它所产生的伤害更深。因为它阻止了人们之间的自由交往，使受害者产生被孤立、沮丧和尴尬的情绪。

你最好不要坐在她的旁边。如果你和那个傻瓜坐在一起，就别想着再坐我旁边了。





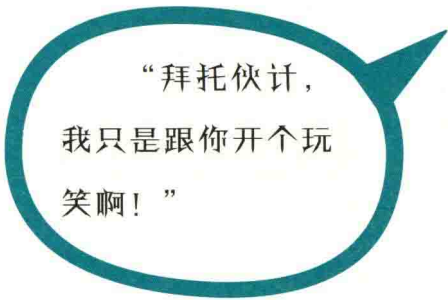
网上欺凌。是指通过手机或网络骚扰他人。比如：通过手机、电子邮件、网页、网络聊天室、微博、QQ 和微信发送下流的话语或低俗的照片。欺凌者可能会在网上扮演很多角色，分享受害者的秘密、偷盗密码，或者发表人身攻击的言论；也可能在 QQ、微信群里不理他们讨厌的人，隔离他们的信息并屏蔽他们的留言，等等。

网上欺凌现象在男孩、女孩中都存在，每 5 个孩子就有 1 个网上欺凌者，且每 5 个孩子就有 1 个网上受害者。

这种伤害与面对面的伤害，在某种程度上是可以相提并论的。

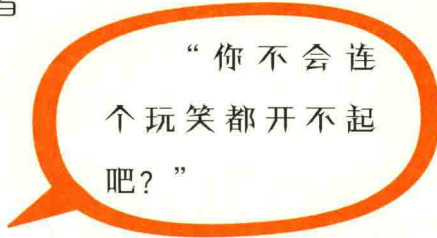
校园欺凌不是……

在我们周围，可能总有一些人打着开玩笑的幌子说：



“拜托伙计，
我只是跟你开个玩
笑啊！”

或者

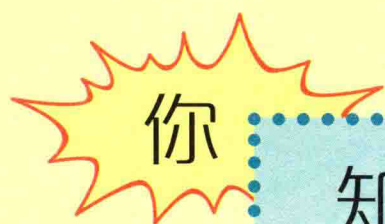


“你不会连
个玩笑都开不起
吧？”

这些人以为说了这些话，就能为他们的欺凌行为“开绿灯”，连门都没有！

还记得吗，校园欺凌行为是指欺凌者有意地、不断地去干扰受害者的身体和心理，以便从受害者身上得到某些利益和好处。欺凌者往往会在自己完全占优势的情况下，利用自己的优势伤害受害者。当伤害发生时，即便受害者想阻止欺凌者，或是不停地哭喊“停下来”，也起不到任何作用。捉弄就演变成了欺凌。

这与朋友间的玩笑是完全不一样的。当你摔倒时，你的朋友会微笑着扶你起来，尽管他会随口说句“你可真够笨的”，但整个行为中他（她）是关心你的，那句话也只是他（她）玩笑似的随口一说而已。



你 知不知道……

还有些小伙伴会被欺凌，是因为他们和其他人所谓的“不同”引起的。有些人会取笑他人的种族、信仰和家庭环境，还有一些人会拿他人的说话和行为方式开玩笑。然而每个人在某些程度上来说都是不一样的——而这绝对是一件好事情！

许多小伙伴在学校都受到过一定程度的欺凌。虽然你也曾是其中一员，但要知道你并不是一个人！或许你曾经幸运地避开了，但并不代表你以后在学校里再不会遇到。所以，帮助那些受欺凌的小伙伴就是在帮助你自己。为什么这样说呢？因为要想杜绝这种行为就只有一种办法：成为它们的终结者之一！让更多的小伙伴们更早地站出来反抗校园欺凌，校园欺凌就会很快消失！