

网络欺凌——你需要了解的知识

第一部分

第一章 揭秘网络欺凌

我一直在遭受欺凌、被人取笑。八年级时，人们用“肥胖”“一无是处”“丑陋”“垃圾”“贱货”等词语侮辱我。每天，我会连续几个小时听到类似的话语。当我回家时，我很想自杀。接着，当我上网时，我还会再次看到这些词语。它们永远存在于我的周围。我出现了进食障碍，而且试图自杀。上了高中，欺凌问题变得更加严重。当我读完高二时，我的体重只有 100 磅，当时我正在进行自我伤害，而且已经尝试了 18 次自杀。语言会使人受伤，甚至会扼杀人的生命。网络上的语言最具杀伤力，因为它们将被永远保存下来。任何人都应该经历这种事情。如果有意见，请堂堂正正地说出来。终有一天，我们可以共同结束这种不公平。

——萨莎，16 岁，密歇根

什么是网络欺凌？

如果你向人们询问什么是网络欺凌时，你可能会发现，许多人对这个概念有着不同的理解。我们在这本书以及相关研究中，将网络欺凌定义为某人有意地通过社交媒体网站、短信等网络途径对另一个人进行反复骚扰、取笑或侮辱的情形。这种定义包含四个重要元素，它们将欺凌与调侃、辩论等其

他行为相区别，并有助于区分当面欺凌与网络欺凌。网络欺凌具有：

故意性。网络欺凌并不是意外发生的，它是精心策划的有意行为。

伤害性。网络欺凌会使某个人感到耻辱、痛苦或恐惧。

反复性。通常来说，一封伤人的电子邮件或一条刻薄的评论并不是网络欺凌。但当这种骚扰在一段较长的时间里多次发生，或者有许多人参与进来，对一张图片或者一条帖子进行疯狂评论或转发时，这种行为才是欺凌。

网络属性 / 电子属性。网络欺凌是利用计算机、手机以及其他电子设备进行的。

人们用非常讨厌、非常下流的词语辱骂我……在我的高中时代，有一段时间，我无法将注意力集中在学习上，因为我总是感到极为难堪。我为自己感到羞愧。

——嘎嘎小姐

也许你曾听过有人将其中的一些网络行为称为“数字戏剧”。网络欺凌是“数字戏剧”的一种，但它比一般的“数字戏剧”更加严重，更具侮辱性，而且更加频繁。我们应当记住，不是每一件发生在网络上的糟糕事件都是网络欺凌。例如，几乎所有人都曾收到垃圾邮件，这类邮件令人讨厌，甚至令人恼火。我们大多数人都曾在网上与陌生人或者亲密的朋友产生过分歧。有时，我们也会发送或收到一条愤怒的短信或者即时消息，这些是极为常见的事情，但这都不是网络欺凌。如果你在脸书上与朋友起了争执，或者你的男友或女友通过短信与你分手，并在推特上说了你的坏话，你将会感到很受伤。不过，请记住，只有当这些行为在几个星期或者几个月的时间里反

复发生时，尤其是当实施这些行为的人被告知不要这样做，或者知道自己所做的事情给你带来了真正的麻烦时，它们才是网络欺凌。

网络欺凌的形式

网络欺凌可能——而且的确——发生在网络上的任何地方，来自手机、平板电脑、游戏机等任何能够连接互联网的设备。大多数网络欺凌会发生在推特、汤博乐、脸书、图享、YouTube等热门网站上。下面是网络欺凌最常见的一些形式。你和你所认识的人经历过其中的某些事情吗？

- 发布刻薄或伤人的在线评论
- 发布令人尴尬的、无礼的或者令人痛苦的在线图片或视频
- 创建侮辱某人或者使某人感到难堪的网页
- 通过电子邮件、短信、即时通信、社交媒体或者其他电子通信形式传播谣言
- 在网络上或者通过短信威胁某人
- 在网上冒充另一个人，并且做出使这个人感到尴尬或痛苦的行为
- 用在线游戏设备威胁、辱骂某人

欺凌之所以如此令人痛苦，一个重要原因在于它的反复性。毕竟，如果你所认识的某个人每一天都在网上取笑你，你将对此非常在意。在课堂上、课间休息、上学前、放学后，甚至是周末——你会担心在现实生活中看到这个人，你希望通过某种方式回避他或她。这种困扰很难使你把注意力放在学习上，享受同朋友和家人在一起的时光，或者专注于体育运动、俱乐部和

其他活动。

各种类型的欺凌都会对一个人的生活和幸福产生这样的负面影响。不过，当欺凌转移到网上时，当许多人习惯于频繁查看手机、平板电脑和笔记本电脑时，你真的会有一种无处可逃的感觉。网络欺凌可能会每周7天、每天24小时影响你。

网络欺凌的普遍程度

如果你关注网络欺凌的新闻报道——或者认识经常谈论这个话题的人——你可能认为网络欺凌是一种普遍现象，存在于每一个地区，而且一直在发生。十几年前，当我们首次研究这个主题时，我们会打印出我们看到的每一篇谈论网络欺凌的新闻报道——因为它非常少见（至少在报道中非常少见）。但是现在，网络欺凌几乎存在于每天的新闻之中。

网络欺凌显然是一个严重的问题。和其他任何形式的欺凌和骚扰一样，即使网络欺凌只影响一个人，使他 / 她的生活变得痛苦、艰难或孤独，这也是有问题的。不过，网络欺凌真的像新闻报道显得那样普遍吗？这是我们在研究中试图回答的问题之一。

我们了解到，大多数青少年与网络欺凌并没有直接的关系。我们还发现，网络欺凌的数量的确在增长。下面是我们收集到的一些信息：

- 过去10年间，在我们调查的学生中，平均约24%的人表示自己曾在某个时候成为网络欺凌的目标。其中，约11%的人在过去30天内经历过网络欺凌。

- 约17%的学生向我们承认，他们曾对其他人实施过网络欺凌。约8%

的人表示，他们在过去30天内做过这样的事情。

- 我们最近的研究发现，约30%的青少年曾经是网络欺凌的目标，约19%的青少年承认自己曾对其他人实施过网络欺凌——这两个数字均高于过去10年的平均水平。

其他一些专家发现了类似的趋势。例如，新罕布什尔大学儿童犯罪研究中心在2000年、2005年和2010年收集了美国各地的学生数据。他们发现，从2000年到2010年，网络欺凌出现了小幅度而稳定的增长。所以，总体来看，网络欺凌的数量似乎正在增加。

而且，虽然大多数青少年没有实施或遭受过网络欺凌，但是各种年龄和背景的男生和女生都向我们讲述了他们在网络欺凌方面的经历。女生实施和遭受网络欺凌的可能性似乎和男生一样大——甚至比男生还要大一点。此外，在我们调查的超过4 000名初中生和高中生中，具有各个种族和族群背景的青少年经历的网络欺凌数量基本相同。

我们使用的词语

在阅读过程中，你会发现，在本书的一些地方，我们会使用代词“他”；而在另一些地方，我们会使用代词“她”。我们这样做是为了使文字读起来更加流畅。不过，我们谈论的所有场景是发生在所有人身上的，与性别无关。

当面欺凌与网络欺凌

我们经常被问到的一个问题是，科技是否催生出了实施和遭受欺凌的

全新群体。考虑这种观点：如果某人很想残忍地对待别人，但是害怕临阵退缩、被人抓住或者被人殴打，他可能会转向互联网，尤其是当这个人非常喜欢使用社交媒体和其他网络工具时。表面上看，似乎有许多理由表明，一个人可能会在网上而不是在现实生活中欺负别人。

这种思路看似合理，但它似乎并不符合实际情况。在大多数情况下，当面欺凌别人的人也会在网络上欺凌别人。不会在学校或其他地方欺凌别人的人也不太可能在网络上欺凌别人。类似地，在线下（如学校或者其他地方）遭受欺凌的人更有可能在网络上遭受欺凌。实际上，我们的一项调查发现，当面欺凌别人的青少年在网络上遭受或实施欺凌的可能性是其他人的两倍多。我们还发现，曾经当面遭受欺凌的孩子受到网络欺凌的可能性几乎是其他人的三倍。

所以，当面欺凌和网络欺凌涉及许多相同的人。总体而言，二者拥有更多的相同点而不是不同点。不过，二者在一些重要方面的确存在差异：

一个重要区别是，网络欺凌的受害者并不一定知道是谁在欺负他们。通过计算机或手机欺负别人的人可以用账户名或匿名电子邮件地址掩饰自己的身份。不过，我们在研究中发现，许多遭受网络欺凌的青少年清楚地知道（或者认为他们知道）谁在欺负他们。对方总是他们的伙伴之一，比如之前的朋友、前男友或前女友、或者前男友或前女友的新欢。通常，如果受到欺凌的人仔细查看对方的语言，他就会找到关于对方身份的线索。（要想深入了解如何识别正在实施网络欺凌的人，请查看第三章。）

其次，网络欺凌可能会疯狂传播，这一点是身体欺凌或当面欺凌无法比拟的。许许多多的人（学校里的人，街区里的人，城市里的人，甚至世界各地的人）都可以参与到网络欺凌事件中。或者，他们至少可以通过对屏幕或

鼠标的几次点击了解网络欺凌事件。这将使欺凌变得更加令人痛苦，因为当事人会认为几乎所有人都知道了这件事。当我们在中学受到欺凌时，在场的通常只有欺凌者及其同伙。事后，可能会有几名同学听说这件事——但也仅此而已。不过，在网络欺凌中，可能会有更多的人看到或知道发生了什么。这一定会使网络欺凌变得更加难以应对。同时，这也意味着某个人站出来阻止欺凌或者和受害者站在一起的可能性变得更大。这个挺身而出的旁观者可能就是你！（我们将在第四章进一步谈论你可以采取的行动。）

第三，在网络上残酷地对待别人往往更加容易，因为网络欺凌可以在任何地点实施。这意味着实施网络欺凌的人并不一定能够看到他 / 她的语言对其他人的影响。一些人甚至可能没有意识到或认识到他们给对方造成了多大的痛苦。

第四，网络欺凌有时会持续很长时间，因为许多成年人没有时间和技术能力去跟踪网络上发生的一切事情。但这并不意味着他们对此漠不关心。实际上，他们有时并不了解情况，或者不知道应该做什么。还是那句话，你可以在这个时候站出来——将你从这本书中获取的有用信息运用到实践中。

我最好的朋友和我不再是朋友了。她在学校很受欢迎，后来她发动大家排挤我。一开始，女生们威胁说要对我实施抢劫，并且宣称我和篮球队的每个球员都发生过关系。我感觉自己受到了背叛，感到非常痛苦。接着，当我在某一天登录脸书时，我发现许多男生请求成为我的好友，并且向我发来了具有挑逗性的消息。一些女生在粗俗的图片和评论中将我添加为标签，还有一张列出了和我发生关系的所有男生 / 女生的页面——这些当然都是编造的。我开始自暴自弃，不再注重自己的衣着和外表。我的成绩开始下滑。我

不再吃午餐，因为之前和我一起吃饭的人都在排挤我。

——加比，17岁，佐治亚

后果

欺凌就是欺凌——不管它发生在哪里。就像加比的故事所叙述的那样，有时，当面欺凌和网络欺凌会交织在一起。不过，虽然网络欺凌备受关注，但是一些人仍然没有意识到网络上的欺凌可能同身体欺凌和其他当面欺凌一样令人痛苦。网络欺凌不会直接造成身体伤害，而且人们倾向于在网络上自由发表他们永远不会当面说出来的言论，但这并不意味着网络欺凌不会对人造成伤害。我们说过，一些网络欺凌造成的伤害更加严重，因为许多人都会看到这件事——如果愿意，他们也会加入欺凌之中。而且，伤人的话语或帖子将永远存在于网络上，这将成为当事人挥之不去的噩梦。

欺凌就是欺凌——不管它发生在哪里。遭受过网络欺凌的青少年表示，他们感到悲伤、愤怒、失望和抑郁。一些青少年产生了自杀的想法。“这使我感到非常苦恼。”马萨诸塞州14岁的布丽奇特说。她还补充道：“它使我在接下来的时间里感到自己毫无价值，没人关心，这令我非常非常的抑郁。”15岁的米凯拉来自亚利桑那州。她说，“由于遭受欺凌，我感觉自己在世界上非常孤独。有时，我会哭着入睡。”肯塔基州18岁的丹尼尔告诉我们，“那些儿时欺负我的人使我的生活变成了人间地狱。因为他们，我憎恨一切事物，包括我自己。”经历过网络欺凌的人告诉我们，他们害怕上学，或者在上学时感到非常不自在。

我们还了解到，受到网络欺凌影响（包括实施和遭受欺凌）的青少年

自尊程度较低，在家庭和学校里存在更多问题。俄勒冈州13岁的李说，“在网络欺凌发生在我身上之前，我并不知道它有多么严重。当许多人联合在一起指出你的缺点时，你会产生非常可怕的感觉。你知道许多人对你具有这样的看法，因此你的自尊心会遭到摧毁，你会变得紧张、不自然和不舒服。此后，这些想法将一直留在我的心中。”

对其他人实施网络欺凌的人更有可能在学校和家庭中遇到麻烦，包括在考试中作弊，饮酒、破坏物品，或是离家出走。而一些受到过网络欺凌的青少年也可能转而欺负其他人。例如，罗得岛州14岁的戴维告诉我们，“我之所以欺负别人，是因为我受到了欺负。我会编造一些谎话，以转移人们对我的注意力。我希望人们能够忘记他们说过的关于我的言论，将注意力放在其他人身上。结果，我成了他们中的一员。”

我在图享上贴出了一张我的照片。大家会做出可怕的评论，比如“呃，你太丑了。”“你怎么不自杀呢？那样的话，大家都会变得更加快乐。”我认识这些人……他们是我的校友！我哭了整整两个小时。不过，这已经不是第一次了。我每贴出一张照片，都会有至少3个人做出类似的评论。我再也不上图享了。我希望自己能够消失，那样我就不用上学了。

——泰勒，14岁，科罗拉多

大多数青少年并没有参与网络欺凌

本章用很大的篇幅谈论了一些青少年在网络上伤害他人的行为。不过，我们应该记住，更多的青少年并没有参与网络欺凌。这句话值得重复一

遍：大多数青少年不会对他人实施网络欺凌！

遗憾的是，那些实施网络欺凌的少数人可能会给所有人带来负面影响。最重要的是，那些限制性的规则和严厉的处罚制度就是由他们导致的。例如，一些学校完全禁止学生在校园内携带手机。类似地，许多学校在校内计算机上安装了软件，以阻止学生访问某些网站，包括一些有用的网站，比如YouTube等。一些成年人看到了少数青少年在网络上的行为，认为许多甚至大多数青少年具有同样的行为。因此，为了预防可能的问题，这些成年人常常会制定限制性规则，使所有人受到影响。

所以，为了实现你的最大利益，你应该站出来，告诉尽可能多的人，大多数青少年不会参与网络欺凌，他们在网络上表现得很规矩。而且，你应该通过语言和行动证明你和其他青少年能够以安全、理智、友好和负责任的方式使用科技产品。

想想看

问题：网络欺凌有哪些后果？你认识某个受到攻击的人吗？如果认识，这件事对他/她产生了怎样的影响？

问题：许多成年人认为，大多数青少年曾参与过网络欺凌。你觉得为什么大多数成年人会产生这种感觉？

状态更新：这是网络欺凌吗？

下列场景是否属于网络欺凌，为什么？在该情形下，你将做出怎样的反应？

1. 一个朋友没有接受你在脸上的好友请求。

是 否 不一定

需要考虑的问题：

• 你们在线下是否拥有共同好友？如果有，这个人是否接受了他们的好友请求？

• 你仍经常与这个朋友出去玩吗？

• 你是否和他 / 她谈过这件事？

• 你应该做出怎样的反应？

2. 有人在网络上贴出了你的照片。

是 否 不一定

需要考虑的问题：

• 你是否同意这个人拍摄这张照片？

• 你是否同意这个人将其发布在网络上？

• 这张照片是否令你感到不舒服？

• 你应该做出怎样的反应？

3. 你的图享上有一张照片遭到了许多人的刻薄评论。

是 否 不一定

需要考虑的问题：

• 他们的言论是否使你感到难受或尴尬？

• 这件事是否在你心中占据了很大的空间，对你产生了严重的影响？

• 发表这些评论的人真的是你的朋友吗？

• 根据你的估计，有多少人看到了照片和评论？

• 你应该做出怎样的反应？

4.一名学生创建了一个关于你的网站。

是 否 不一定

需要考虑的问题:

- 这个网页上的言论是否使你感到受伤、不舒服或者恐惧?
- 你是否认识创建这个网站的人?如果是,你认为这个人会在你的请求下注销这个网站吗?

请求下注销这个网站吗?

- 你是否认为这个人创建这个网站是为了伤害你?
- 你应该做出怎样的反应?

5.你收到一个朋友发来的短信:“你真是个书呆子!大笑!”

是 否 不一定

需要考虑的问题:

- 这条消息是谁发给你的?你认为这个人是你的密友吗?
- 这个人是否向你发送过其他类似的短信?
- 你是否首先向他/她发送过某种可笑的短信?
- 你应该做出怎样的反应?

6.你将自己唱歌和演奏吉他的视频上传到YouTube上后,很多人做出了极为刻薄的评论。

是 否 不一定

需要考虑的问题:

- 这件事在情绪和心理上对你造成了怎样的影响?
- 你是否因为这件事想要永远离开YouTube或者删除你的账户?
- 有多少条刻薄的评论?
- 你的这条视频有人称赞吗?

- 你是否认识做出刻薄评论的人？他们的意见对你真的很重要吗？
- 你应该做出怎样的反应？

7.有人将你的地址添加到许多邮件列表之中。现在，你每天都会收到几百封令人讨厌的垃圾邮件。

是 否 不一定

需要考虑的问题：

- 你知道这是谁干的吗？
- 这些电子邮件对你的影响是伤害、冒犯还是单纯的干扰？
- 更改电子邮件地址对你来说是否不太费力？
- 你应该做出怎样的反应？

8.有人在图享上贴出了一张非常粗俗无礼的图片，并且将你添加为标签。图片配文是：“请将这张图片使你想到的的人添加为标签！”还有几个你所认识的校友发表了“大笑”、“哈哈哈哈哈”和“完全正确”等评论。

是 否 不一定

需要考虑的问题：

- 你是否认识最初发布图片和添加标签的人？你是否认为他是你的朋友？
- 你感到了难堪，还是仅仅感到讨厌？
- 你应该做出怎样的反应？

9.有人用你的手机号码发送了一条推特，让其他人“打电话或者发短信，以获得一段性感的好时光！”而学校大约100名学生转发了这条推特。

是 否 不一定

需要考虑的问题:

- 你知道这是谁干的吗? 你认为他是你的朋友吗? 那些转发的人呢?
- 你感到了害怕, 还是仅仅感到讨厌? 这条推特看上去是恶意的, 还是

更加接近笑话?

- 你是否感觉自己的安全受到了威胁?
- 你应该做出怎样的反应?

10. 有人用你在其他社交媒体网站上的昵称创建了一个汤博乐账户。这个人发布和转载了一些与同性恋有关的表情包和视频。

是 否 不一定

需要考虑的问题:

- 你知道这是谁干的吗?
- 你在多大程度上关注人们对你的性取向的看法 (不管它是什么)?
- 你感到了不安, 还是仅仅感到讨厌?
- 人们在评论中表现出了恶劣和粗鲁, 还是以好奇和猎奇为主?
- 你应该做出怎样的反应?

第二章 当你受到网络欺凌时应该做什么

过去8个月里，我一直在遭受网络欺凌。一个被我视作朋友的人开始谈论我的事情。然后，情况一点点地开始恶化。当我上网时，会看到她和她的朋友贴出了关于我的事情。这时，我会失声痛哭。到了夏天，情况开始平静下来，因为我们不再去学校了。就在我认为这件事已经过去的时候，它再次出现了。我有时感到非常孤独。我觉得没有人理解我。每当她和她的朋友在网上发帖时，我都不会为自己辩解。我觉得如果我试图为自己辩解，她们就会歪曲我的文字，并且利用这些文字攻击我。我并不知道我现在应该做什么。

——阿娃，15岁，得克萨斯

成为任何欺凌的目标都是非常痛苦的。面对网络欺凌时，你可能会有一种无处可逃的感觉。毕竟，欺凌你的人可以在任何时间、任何地点说出任何话语——其他许多人可以看到这些刻薄的评论，甚至参与其中。就像阿娃描述的那样，也许你感到极为孤独，认为没有人理解你所经历的事情。也许，你认为世界上没有人能帮助你。

拥有与众不同的状态永远都是一种艰难的攀登。但是，如果你让那些欺负你的人对你产生影响，你就会把胜利拱手让给他们。他们并不值得你

这样做。

——亚当·兰伯特

在这里，我们要告诉你，这个世界上有一些人知道并理解你所经历的事情，他们曾经遇到过类似的局面。你并不孤独，并且和许多之前经历过这种事情的人一样，你可以熬过这段时期。

你手边的工具

多年来，我们采访过数千名青少年，他们为我们提供了有关“遭受网络欺凌时应该做什么”的最佳建议。在本章，我们将和你分享这些观点。需要记住的是，没有一种反应能够完全阻止所有时期所有形式的网络欺凌。所以，我们为你提供了许多不同的策略，你可以尝试找到最适合你的策略。下面列出了应对和回应网络欺凌的10种策略。你可以根据自己的意愿以任何顺序或组合形式使用这些策略。重要的是，你需要不断尝试，永不放弃。

1. 写日志

如果你正在遭受网络欺凌，那么你能够采取的最重要的行动之一就是正在发生的一切非常详细地记录下来。当你受到的欺凌越来越严重时，你是无法独自处理的，你需要向成年人寻求帮助。不过，到了那个时候，你可能很难记得之前发生的一切，尤其是当网络欺凌已经持续了几个星期或者几个月时。当你试图向另一个人说明情况时，日志可以帮助你一切情况有条理地叙述出来。日志也可以为成年人提供所需要的信息和细节。