



白丝带丛书 08

White Ribbon Series

主编 方刚 Chief Editor Fang Gang

让欺凌归“零”

——终止校园欺凌工具包

**Action Toolkit
of Ending Bullying in Schools**



方刚 主编

中国社会科学出版社



白丝带丛书 08

White Ribbon Series

主编 方刚 Chief Editor Fang Gang

让欺凌归“零”

——终止校园欺凌工具包

**Action Toolkit
of Ending Bullying in Schools**

方刚 主编

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让欺凌归“零”：终止校园欺凌工具包/方刚主编. —北京：
中国社会科学出版社，2018.11
(白丝带丛书/方刚主编)
ISBN 978-7-5203-3400-6

I. ①让… II. ①方… III. ①校园—暴力行为—预防—
中小学—课外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第252041号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 郭晓娟
责任校对 周晓东
责任印制 王 超

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 环球东方(北京)印务有限公司
版 次 2018 年 11 月第 1 版
印 次 2018 年 11 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1 / 16
印 张 23.75
字 数 388 千字
定 价 78.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话：010-84083683
版权所有 侵权必究

主 编 方 刚

副主编（按章节排序）

罗 扬 杨 梨 杨阿娜 韩海萍 温学琦

主编助理 张琴琴 葛叶奕

作者（姓氏笔画排序）

马九福 方 刚 田冬雪 宁凌昀 刘亚静 朱周英 权莉春 连大帅
杨阿娜 杨 梨 张琴琴 李精华 罗 杨 卓衍涛 赵 钧 段清慧
赵 蕊 胡 磊 梁先波 温学琦 董 洁 韩海萍

其他贡献者

付 徐 陈亚亚 张一曼 杨明磊 张佳瑞 张笑颜 吴喜红 李献友
胡玉萍 郭祥益 曹建萍 葛春燕

“白丝带丛书”总序

促进性别平等，男性不再缺席

促进性别平等，是 21 世纪重要的国际议题。

在推进性别平等的过程中，国际社会越来越重视男性参与的力量。

1994 年，“男性参与”的概念在开罗国际人口与发展大会《行动纲领》中首次被提出；在 1995 年的北京世界妇女大会上得到进一步强化，《北京宣言》第 25 条明确呼吁：“鼓励男子充分参加所有致力于平等的行动。”

2004 年，联合国妇女地位委员会第 48 届会议呼吁政府、联合国组织、公民社会从不同层面及不同领域，包括教育、健康服务、培训、媒体及工作场所，推广行动以提升男人和男孩为推进社会性别平等做出贡献。

2005 年 8 月 31 日通过的《北京 +10 宣言》第 25 条也写道：“关注男性的社会性别属性，承认其在男女平等关系中的地位和作用，承认其态度、能力对实现性别平等至关重要，鼓励并支持他们充分平等参与推进性别平等的各项活动。”

2009 年第 53 届会议上，联合国妇女地位委员会进一步呼吁男女平等地分担责任，尤其是照护者的责任，以实现普遍可及的社会性别平等。

同年，联合国秘书长潘基文建立了“联合起来制止针对妇女暴力运动男性

领导人网络”，凸显了对男性参与社会性别平等运动的重视。我于2012年受潘基文秘书长之邀成为“男性领导人网络”成员，也是中国目前唯一的该网络成员。

男性参与促进性别平等运动中，“白丝带”运动是重要的力量。

“白丝带”运动最早起源于加拿大，1989年12月6日，加拿大蒙特利尔一所大学的14名女生被一名年轻男子枪杀，凶手认为妇女权益运动毁了他的前途。受此悲剧的触动，以迈克·科夫曼博士为代表的一群加拿大男性于1991年发起“白丝带”运动。此运动以表示哀悼的“白丝带”为标志。

“白丝带”邀请男性宣誓绝不对女性实施暴力，同时绝不为此种暴力行为开脱，也不对其保持沉默。“白丝带”提倡以友善的态度和行为对待妇女，在必要的时候，以安全的方式制止对女性的暴力。

目前，先后有80多个国家和地区以不同形式开展了“白丝带”运动，从而成为最大的男性反对对妇女暴力的运动。

在中国，从2001年起便有男性发起了“白丝带”运动的倡导工作，但这项工作略显零散和缺少持续性。2013年，在联合国人口基金驻华代表处的支持下，我发起并建立了“中国白丝带志愿者网络”。从此，中国“白丝带”运动的新纪元开始了。

在我的理想中，“白丝带”运动不仅是男性终止针对妇女暴力的运动，更应该扩展为男性参与全面促进社会性别多元平等的运动。

自“白丝带”志愿者网络建立以来，开展了一系列可持续的、系统的工作，包括：男性参与促进社会性别平等，特别是反对针对妇女暴力的宣传倡导；性别暴力受暴者的心理辅导、施暴者行为改变的辅导，包括热线咨询、团体辅导、网络咨询、当面咨询多种形式；男性气质与反暴力的学术研究；“白丝带”志愿者网络的发展和志愿者培训；以及国内外的学术和社会运动经验的交流。电影演员冯远征及其妻子梁丹妮受邀担任网络形象代言人。

在促进性别平等的运动中，男性长期失声、缺席。这不仅有助于促进对女性及其他性别弱势族群的维权，同样也阻碍着男性的自我成长。男性要想成为性别平等的一分子，就从成为“白丝带”志愿者开始吧！

我们的理想是：让“白丝带”志愿者网络的工作，成为中国男性参与性别平等运动的样板，同时也成为国际男性参与运动中最重要的一支力量。为此，我们还要不断努力。

方 刚

联合国秘书长“联合起来制止针对妇女暴力运动”男性领导人网络成员
中国“白丝带”志愿者网络召集人
北京林业大学性与性别研究所所长

目 录

前 言	001
-----------	-----

导读：深入认识校园欺凌	005
-------------------	-----

第一编 教师培训方案

面对校园欺凌，教师可以这样做	043
----------------------	-----

和平缔造者活动方案	054
-----------------	-----

同伴支持计划活动方案	057
------------------	-----

第二编 所有学生适用工具

认识校园欺凌	063
--------------	-----

误解终结者	068
-------------	-----

校园性与性别欺凌，你看清了吗	074
----------------------	-----

扎心了，键盘	
--------	--

——珍惜发言权，按键不伤人	081
---------------------	-----

反对校园欺凌	087
--------------	-----

不做校园欺凌受害者	091
-----------------	-----

不做校园欺凌旁观者.....	097
修护受伤的心.....	102
每个人都是独一无二的.....	105
每个人都很有了不起.....	110
相信自己.....	113
爱集体中的每个人.....	117
学会交朋友	120
做情绪的主人.....	124
学会说“不”.....	128
预防校园欺凌，从我做起.....	132
蜕变.....	140
宿舍里的噩梦.....	154
蝴蝶效应.....	161
《所罗门的伪证》.....	175
《学校霸王》.....	179
《超人高校》.....	182
《贱女孩》.....	185
《本 X》.....	188
《韩公主》.....	192
《告白》.....	195

第三编 被欺凌者适用工具

引导被欺凌者正确归因.....	201
摆脱愤怒，平息情绪.....	208
学习榜样，自我成长.....	214

学习交朋友的技巧.....	223
坚定地反驳欺凌者.....	231
树立自信，有效应对.....	236
应对网络欺凌.....	244
遇见更好的自己.....	250

第四编 欺凌者适用工具

改变不合理的认知行为习惯.....	269
检视不合理信念.....	280
激发和增强同理心.....	285
审视暴力行为带来的伤害.....	290
“绿橄榄护卫队”.....	294
针对团伙欺凌的辅导.....	307
协同式问题解决法.....	312

第五编 家长适用工具

不做制造暴力的家长.....	321
如何帮助受欺凌的孩子.....	329
如何改变欺凌他人的孩子.....	341
教育孩子不做旁观者.....	350
家长成长工作坊.....	357

参考文献.....	367
-----------	-----

前 言

近年，校园欺凌现象受到社会各界的重视。

2017年11月，教育部等十一个部门联合印发了《加强中小学生欺凌综合治理方案》，为建立健全防治校园欺凌的长效机制、有效预防欺凌行为，做出了重要贡献。

中国“白丝带”志愿者网络致力于终止一切形式的性别暴力，在2017年研发并出版了《积极行动：校园终止性别暴力工具包》。在编写这本工具包的过程中，我们注意到了校园欺凌现象的严重性和普遍性，同时也意识到校园性别暴力与校园欺凌相互交叉存在的现象。可以说，预防、制止校园性别暴力，有助于减少校园欺凌；而反对校园欺凌的努力，同样将减少性别暴力的发生。

在这一背景下，我们开始编写这本专门用来处置校园欺凌现象的新的工具包。

以工具包的形式出版的处置校园欺凌的图书，这还是第一本。我们希望为中小学校的教育工作者提供一本非常方便使用的工具书。近年出版的十多部关于校园欺凌的专著，成了我们的重要参考。

在《加强中小学生欺凌综合治理方案》中，明确了积极有效预防学生欺凌的措施，即以下四点：

一是学校加强教育。各中小学校通过每学期开学时集中开展教育、在道德与法治等课程中专门设置教学模块等方式，定期对中小学生进行校园欺凌防治

专题教育。

二是开展家长培训。通过组织学校或社区定期开展专题培训课等方式，加强家长培训，引导广大家长增强法治意识，落实监护责任，帮助家长了解防治学生欺凌的知识。

三是强化学校管理。加快推进校园视频监控系统、紧急报警装置等建设，建立健全防治学生欺凌工作各项规章制度，学校根据实际情况成立学生欺凌治理委员会。

四是定期开展排查。通过委托专业第三方机构或组织学校开展等方式，定期开展针对全体学生的防治学生欺凌专项调查，及时查找可能发生欺凌事件的苗头迹象或已经发生、正在发生的欺凌事件。

这本工具包的内容，涉及前面三项工作，可以视为对《加强中小学生欺凌综合治理方案》的具体落实。

本书的导读部分非常重要，全面、深入地介绍了校园欺凌的定义、类型、成因、伤害、当事人，以及学校应该采取的措施。本书的使用者应该先仔细阅读导读部分，只有在对这些内容深入了解的基础上，才能够更好地使用后面各部分的工具。

本书的工具设计分为五编，分别是针对教师的培训工作、所有学生适用的工具、受欺凌者适用的工具、欺凌者适用的工具、针对家长进行教育时适用的工具。而具体到不同的编中，又根据实际需要，分为“教案设计”“讲座设计”“活动设计”“个体辅导设计”“团体辅导设计”“团体心理辅导方案设计”“行为训练设计”“电影教学”“工作坊设计”等不同形式。

这些工具的设计，均基于为教师，包括心理咨询师提供最方便的教学和辅导工具，使他们即使在原本对校园欺凌缺少丰富的处置经验的情况下，也可以顺利地开展教学和心理辅导工作。

这些工具主要是针对中学生和学生家长的，其中多数工具同样适用于小学高年级和大学。

我们没有将具体的工具标明适合哪个年级，因为我们相信比年级差异更重要的是学生的具体差异。工具包最重要的优势之一，便是给教育者充分的选择权，可以结合自己的校情、班情、学情进行选择。

在制止校园欺凌的工作中，我们认为事先的预防和教育是最重要的。我们无法介入所有，甚至绝大多数欺凌个案，所以事先的教育便很关键。针对所有学生进行教育的第二编，是帮助学生即使在从来没有遇到校园欺凌的情况下，也能够学会如何应对校园欺凌。

针对受欺凌者的第三编，致力于对他们的创伤进行疗愈。针对欺凌者的第四编，致力于改造他们的行为。必须承认，改变欺凌者的行为是长期、耗时的，而且并不能保证一定成功，但我们必须一直为之努力，因为这是责任之所在。

孩子的问题，便是家长的问题。校园欺凌现象中的各方当事人的行为表现，极可能是由他们原生家庭中的影响造成的。第五编，我们致力于帮助家长成长，学会平时如何对待孩子，如何处理欺凌事件。相信这对所有孩子的家长都是非常有益的部分。

有些章节的使用是可以变通的。比如，针对被欺凌者设计的如何在网络上保护隐私，对普通的学生也都是适用的。比如，团辅方案，使用者可以根据情况选择其中某几次，或某一次使用，甚至可以在个体辅导中借鉴。能够更好地促进参与者成长的应用，是最好的应用。

笔者从2013年编写《电影性教育读本》起，便对电影教学非常热衷，陆续编写出版了《电影中的性别暴力》一书，以及《积极行动：校园终止性别暴力工具包》中的电影教学部分。本书，自然也缺少不了电影教学。只不过，本书对每部电影的教学建议都写得非常简略，只列出了供学生讨论的题目，并没有详细列出讨论的答案。这也是给教师足够的自主权，教师只要认真阅读本书的导读部分，对校园欺凌有足够的了解，便可以出色完成教学。电影《所罗门的伪证》，适合家长、教师、学生观看、讨论，但主要适合学生，所以也就放在适合所有学生使用的第一编中了。

有人说，校园欺凌可以交给学生自行解决，这是他们成长的一部分。这种观点是不负责的。虽然将欺凌视为成长的一部分是不对的，但是，将解决欺凌作为成长的一部分是可以的。在教师教学的过程中，也要注重给学生增能、赋权，使他们真正成为解决欺凌问题的主角。

从2017年起，笔者主持“性教育讲师（增能赋权型）”的培训与考证工作。从一开始，便将校园性别暴力、欺凌的处置能力，纳入培训和考核中。在

笔者的心目中，性教育不是简单的性生理教育，教师必须具备反对性别暴力和校园欺凌的能力。

最后想说的是，笔者自己读初中时便是校园欺凌的受害者。那段不堪回首的时光，在当时对笔者伤害很大，成长到现在，已经看不出当年伤害的影子了。笔者也想通过这本书，帮助像自己一样受到欺凌的孩子们，让他们也可以健康成长。

感谢积极参与本书编写的所有作者，特别是五位副主编，他们都是中学一线的教师，分别主持了四编的编写工作，他们是：罗扬（第一编、第二编）、杨梨（第三编）、杨阿娜（第四编）、韩海萍和温学琦（第五编）。特别感谢杨阿娜老师，在新疆哈密地区从教，教学之外还承担非常繁重的社会工作，最后阶段一直是带病工作，晚上又带病写作，令我非常自责。在全书构思阶段，中国台湾学者杨明磊、郭祥益，均提供宝贵意见，在此一并致谢。

还要感谢编辑郭晓娟，她既是“白丝带”丛书的编辑，更是优秀的“白丝带”志愿者。感谢中国社会科学出版社出版了“白丝带丛书”，虽然这本书可能是我们最后一次合作，但是经由他们的工作，“白丝带”反对性别暴力的理念和工作得到了极大的扩展。感恩！

方刚

2018年3月27日

导读：深入认识校园欺凌

一 定义

深入了解校园欺凌，需要从区分一组相关的概念着手。

（一）校园暴力

校园暴力是普遍存在的，认为“校园中没有暴力”的想法是幼稚的。

校园暴力，指发生在学校内的暴力行为，包括身体及言语攻击、性骚扰、欺负、财产破坏（包括偷窃）和体罚几类，包括学生间、师生间，也包括发生在学生家长、学校职工和学生之间的暴力。

中国台湾“教育部”《加强防治校园暴力措施》中将校园暴力界定为学生之间、师生之间的暴行以及对学校的破坏行为。暴力行为不仅止于肢体行为所造成的伤害，也包括了其他如语言伤害、被迫做自己不喜欢的事、被故意陷害造成生理和心理的伤害等。

学生之间无恶意的打闹行为，可能因为过失造成他人身体上的伤害，这些应该与校园暴力行为及伤害区分开来。但是，对于普通打闹行为，学校和家长也应当采取合理措施予以应对。

有学者提出，常见校园暴力类型主要是：打架或打群架、校园欺负、勒索钱财、性侵犯和教师体罚。

另外，教师同样可能成为校园暴力的受害者。校园暴力教师被害者的三种

类型：第一种为严苛型的教师被害比例最高；第二种为歧视型的教师；第三种为过度放纵学生或是过度体罚学生等其他型教师。^①

（二）性别暴力

1992 年联合国“消除对妇女歧视委员会”通过了关于《消除对妇女一切形式歧视公约》的第 19 号一般性建议，明确了“基于性别的暴力”是指“因为女人是女人而对之施加暴力，或女人受害比例特别大。它包括施加身体的、心理的或性的伤害或痛苦、威胁施加这类行动、压制和其他剥夺自由行动……”建议还指出：“性骚扰是在工作场所发生的对妇女的一种歧视形式”。

1993 年 12 月 20 日联合国大会第四十八届会议第 85 次全体会议通过了《消除对妇女的暴力行为宣言》，首次明确提出了“针对妇女的暴力”（Violence Against Women）的概念：“对妇女造成或可能造成身心方面或性方面的伤害或痛苦的任何基于性别的暴力行为，包括威胁进行这类行为、强迫或任意剥夺自由，而不论其发生在公共生活，还是私人生活中”。宣言还详细列举了一些“针对妇女的暴力”的形式，包括：（a）在家庭内发生的身心方面和性方面的暴力行为；（b）在社会上发生的身心方面和性方面的暴力行为，包括强奸、性凌虐，在工作场所、教育机构和其他场所的性骚扰和恫吓，贩卖妇女和强迫卖淫；（c）国家所做或纵容发生的身心方面和性方面的暴力行为，无论其在何处发生。

国际社会基本是在同一个意义上使用“性别暴力”和“针对妇女暴力”这两个概念。在笔者看来，性别暴力的概念也需要加以扩展，反对性别暴力应该同时关注家庭暴力、性暴力中的男性受暴者，以及同志伴侣暴力的受暴者；性倾向暴力（针对同性恋者）、性别气质暴力（针对不够阳刚的男人和不够温柔的女人）、美貌暴力（要求女性美丽的性别文化）、性别选择暴力（针对跨性别与生理间性人），也均属于“基于性别的暴力”。

（三）校园性别暴力

校园性别暴力是性别暴力的表现形式之一。发生在校园空间内的性别暴力，

^① 宋雁慧：《中学校园暴力及其防治研究》，北京师范大学出版社 2013 年版，第 6—24 页。

无疑属于性别暴力，发生在校园周边的，甚至虽然远离校园，但只要与校园中角色关系和生活有关的暴力，均可以视为校园暴力。比如，社会闲散人员在校园外骚扰或抢劫女生的行为，或一位男生向女同学求爱不成，便到她家中施暴，都应归为校园性别暴力。

校园暴力呈现为多种多样的行为，包括而不仅限于^①：欺凌，包括言语和肢体上的骚扰；性骚扰，也称为挑逗或者性暗示；以获取优异成绩或者支付学费作为交换而发生的性行为；非自愿性接触或者性侵犯；教师对学生的诱奸和骚扰；以及在校园环境中对男性主导地位与侵害的容忍或鼓励。

在笔者看来，教学中的性别歧视与偏见同样属于性别暴力，而且是一种被忽视的、名正言顺施行的暴力。

从校园性别暴力施暴者与受暴者的身份角度，笔者将校园性别暴力分为如下几种情况：

- 师生之间的性别暴力，包括教师对学生施暴，也包括学生对教师施暴，后者长期被忽视。

- 普通学生之间，既包括同一性别的学生之间施暴，也包括对不同性别同学的施暴，其中既有男对女，也有女对男。特别不能忽视的是，针对跨性别学生的暴力。

- 学生情侣之间的性别暴力。

- 校外人员进入校园，对学生或教师施暴。^②

（四）校园欺凌

校园欺凌是校园暴力的一种。

2017年11月，教育部等十一部门印发的《加强中小学生欺凌综合治理方案》明确了学生欺凌的界定：中小学生欺凌是发生在校园（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

① UNICEF West and Central Africa Regional Office, *Abus, exploitation et violence sexuels a l'encontre des enfants a l'ecole en Afrique de l'Ouest et du Centre*, 2006, p. 3.

② 方刚：《积极行动：校园终止性别暴力工具包》，中国社会科学出版社2017年版，第18—19页。