

BE BULLY FREE

A HANDS-ON GUIDE TO  
HOW YOU CAN TAKE  
CONTROL

对校园  
欺凌说 “不”!

如何重新掌控自己的人生

【澳】Michael Panckridge, Catherine Thornton 著

宋一辰 译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

BE BULLY FREE  
A HANDS-ON GUIDE TO HOW YOU CAN TAKE CONTROL

# 对校园欺凌说“不”！

## 如何重新掌控自己的人生

【澳】Michael Panckridge, Catherine Thornton 著

宋一辰 译



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

对校园欺凌说“不”!: 如何重新掌控自己的人生/  
(澳)迈克尔·潘克里奇(Michael Panckridge), (澳)  
凯瑟琳·桑顿(Catherine Thornton)著; 宋一辰译. —  
北京: 中国轻工业出版社, 2018.8  
ISBN 978-7-5184-1920-3

I. ①对… II. ①迈… ②凯… ③宋… III. ①校园—  
暴力行为—预防 IV. ①G474

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第061874号

## 版权声明

Copyright © Michael Panckridge and Catherine Thornton 2017  
First published in the UK in 2017 by Jessica Kingsley Publishers Ltd  
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK  
www.jkp.com  
All rights reserved  
Printed in China.

总策划: 石铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2018年8月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 6.50

字数: 60千字

书号: ISBN 978-7-5184-1920-3 定价: 32.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-85119832 传真: 010-85113293

网址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

171601Y2X101ZYW



---

每五个儿童中，就有一人遭受过某种形式的欺凌。而随着社交媒体的发展，欺凌问题也在日益凸显，成为当今儿童成长过程中常见的问题，令家长、学校乃至整个社会都忧心忡忡。

面对欺凌，最应该勇敢站出来大声说“不”的就是作为欺凌受害者乃至旁观者的你自己，就像本书讲述的26个故事中的主人公一样。有被同伴教唆抽烟的特瑞娜，有遭受恶意流言攻击的莱拉，还有遭到了文化歧视的帕特蕾……从中，你能学到应对欺凌的基本态度和各种方法，从而摆脱他人的不良影响，重新振作，让人生掌握在自己的手中。

你还可以从本书中找到有关睡眠、焦虑、营养、锻炼、自信、冥想放松、自我对话等方面有益而实用的建议。同时，本书也指出了学校和家长在预防校园欺凌和缓解其恶劣影响上的重要作用，并给出了中肯的建议。

---



近年来，因一些校园暴力事件频发与曝光，校园欺凌现象开始引起国家和社会的重视，但目光主要聚焦在带来了较大身体伤害的恶性欺凌事件上。而本书告诉我们，不是只有恶性校园暴力事件才是校园欺凌，欺凌既包括公开欺凌，也包括隐蔽欺凌和网络欺凌；欺凌既可能是身体上的，也可能是言语上甚至表情上的；欺凌不仅有身体上的直接伤害，也可能有心理上的隐性伤害，如破坏社会名誉、开下流玩笑、恶意模仿他人的言行举止等，都属于校园欺凌。相比恶性欺凌事件，那些持续的、微小的、隐性的欺凌事件，在儿童和青少年的日常校园生活中更常见，给儿童和青少年造成了普遍的不良身心影响，更应当予以足够、充分的重视。

我希望有更多的儿童和青少年能够看到本书，并从本书中有所获益；也希望有更多的教师和家长看到本书，以有效帮助儿童和青少年应对校园欺凌的困扰，降低校园欺凌对儿童和青少年的不良影响。

——刘晓明 东北师范大学心理学院教授

## 推 荐 序

读完本书，可谓受益匪浅、感慨良多。它从学生个体应对的视角关注校园欺凌问题的治理，以情境案例的形式探讨校园欺凌的应对策略，让我们对校园欺凌现象增添了新认识，为治理校园欺凌行为打开了新视野。书中描述的校园情境，不仅会让儿童和青少年身临其境、感同身受，也会唤醒许多成年人久远的记忆与对现实的忧虑。的确，校园欺凌并不是偶然现象，不论是作为受害者、干预者还是旁观者，许多人都曾在自己的校园生活中碰到过欺凌，在自己的成长过程中感受过欺凌。2016年，一项针对我国29个县104 825名中小学生的调查显示，经常遭受欺凌的学生比例为4.7%，偶尔遭受欺凌的比例为28.66%；2017年初，联合国教科文组织发布的全球校园欺凌现状的报告显示，全世界每年有将近



## II 对校园欺凌说“不”！

2.46亿儿童和青少年遭受欺凌，可见欺凌现象在中小学校园中的普遍性和严重性。

如何驱除校园欺凌的阴霾，如何破解校园欺凌的困境？这已超越学生个体和学校教育的范畴，成为摆在全社会面前的一个世界性难题。为此，我国政府和教育行政部门采取了多种举措进行综合治理，试图自上而下地建立防治校园欺凌的社会工作机制。2016年4月，国务院教育督导委员会办公室下发了《关于开展校园欺凌专项治理的通知》，在全国开展了为期9个月的专项治理行动；2017年11月，教育部等11部门联合印发了《加强中小学生欺凌综合治理方案》，首次从政府层面界定“校园欺凌”，并明确了事件处置流程、惩戒实施方法等一系列防治措施。以此建立多部门沟通、各负其责、齐抓共管的校园欺凌防治方案。但校园欺凌问题的有效解决，不仅需要全社会的积极参与，建立完备的社会保障体系，对欺凌行为予以必要的惩戒，有效遏制欺凌事件的发生；同时，更需要调动起儿童和青少年自身的力量，让孩子们学会保护自己，运用智慧化解欺凌事件的负面影响，采取积极的应对策略，避免欺凌所带来的身心伤害。

近年来，因一些校园暴力事件频发与曝光，校园欺凌现



象开始引起国家和社会的重视，但目光主要聚焦在带来了较大身体伤害的恶性欺凌事件上。而本书告诉我们，不是只有恶性校园暴力事件才是校园欺凌，欺凌既包括公开欺凌，也包括隐蔽欺凌和网络欺凌；欺凌既可能是身体上的，也可能是言语上甚至表情上的；欺凌不仅有身体上的直接伤害，也可能有心理上的隐性伤害，如破坏社会名誉、开下流玩笑、恶意模仿他人的言行举止等，都属于校园欺凌。相比恶性欺凌事件，那些持续的、微小的、隐性的欺凌事件，在儿童和青少年的日常校园生活中更常见，给儿童和青少年造成了普遍的不良身心影响，更应当予以足够、充分的重视。

过去在认识校园欺凌现象时，我们常常从受害者遭受的身体损害及财产损失的程度来看待欺凌的危害，本书则引导我们从受害者心理历程的变化上，看到欺凌所带来的心理后果。欺凌对受害者的影响会经历一些内在的心理变化过程：欺凌最先影响的是受害者的自我感受，受害者会将自己看作一个失败者，变得不自信、自责自怨，对自己的一举一动格外敏感，自身的焦虑水平开始不断升高。如果受害者将遭受欺凌的原因进一步归结为自身问题，会表现出最简单、直接的应对方法，即“回避”。回避出现在任何可能发生欺凌的





#### IV 对校园欺凌说“不”！

场合，回避的结果会使受害者封闭自己。当想到遭受欺凌的相关事件时，受害者会感到精神紧张，浑身发抖或寻机报复，最终可能还会导致抑郁与焦虑。欺凌对受害者的影响并非只表现在最后的行为结果上，它会对受害者的心理历程带来渐进式的持续伤害。所以，治理校园欺凌现象，不仅需要欺凌者进行必要的惩治，也需要对受害者予以适当的心理援助，当然更应当防患于未然，帮助儿童和青少年学会积极应对，避免欺凌带来的心理伤害。

减少校园欺凌事件的发生，首先需要从儿童和青少年自身做起，帮助他们掌握应对校园欺凌的方法，采取积极有效的策略，避免校园欺凌事件向恶性方向发展，以此化解校园欺凌事件的危机。本书选取了26个校园欺凌的案例，以小故事的形式描述出各种校园欺凌类型的表现，并结合案例给出具体的应对策略和一般建议。本书用浅显易懂的语言、司空见惯的场景、感同身受的实例来解说在各种情境下应对校园欺凌的方法，帮助儿童和青少年掌握应对校园欺凌的技巧。它非常适合儿童和青少年阅读，也适合作为中小学心理健康教育及安全教育的辅助读物。

当然，我也愿意把本书推荐给教师和家长，因为许多教

师和家长也常常被校园欺凌事件困扰。碰到校园欺凌事件时,除了对欺凌者的行为表示愤怒并予以惩戒、对受害者的遭遇表示同情并予以安慰之外,似乎并没有更好的方法加以处理。对欺凌者的内心在想些什么感到困惑,不知如何激发起他们内心善良的一面;对受害者的心里会掀起何种波澜感到茫然,不知如何引领他们走出心理伤害的漩涡。所以,教师和家长也期望找到帮助儿童和青少年应对校园欺凌的良方,而本书能够帮助他们了解儿童和青少年面对校园欺凌时的心理历程,把握儿童和青少年经历校园欺凌时的心理感受,指导儿童和青少年掌握应对校园欺凌时的技巧,也有助于帮助家长和教师配合学校及社会,建立对校园欺凌的介入方法和治理模式。

我希望有更多的儿童和青少年能够看到本书,并从本书中有所获益;也希望有更多的教师和家长看到本书,以有效帮助儿童和青少年应对校园欺凌的困扰,降低校园欺凌对儿童和青少年的不良影响。

——刘晓明 教授

于东北师范大学心理学院

2018.3.17



## 目 录

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 引言 .....                                 | 001 |
| 什么是欺凌 .....                              | 005 |
| 欺凌的后果 .....                              | 009 |
| 案例及应对策略 .....                            | 011 |
| 案例 1    西蒙——一群男孩往他身上扔橘子 .....            | 012 |
| 类型：公开欺凌、身体欺凌                             |     |
| 案例 2    特瑞娜——她不想做那些事，于是感到了<br>同伴压力 ..... | 017 |
| 类型：隐蔽欺凌                                  |     |
| 案例 3    玛丽莎——她收到了匿名骚扰短信 .....            | 022 |
| 类型：网络欺凌                                  |     |



- 案例 4 塔妮莎——她碰了一鼻子灰 ..... 025  
类型: 隐蔽欺凌
- 案例 5 约翰——有人在他的社交网站上写差评 ..... 029  
类型: 网络欺凌
- 案例 6 丹尼——他收到了别人冒名写的信 ..... 033  
类型: 公开欺凌、言语欺凌
- 案例 7 梅隆妮——朋友们不跟她玩了 ..... 037  
类型: 隐蔽欺凌
- 案例 8 嘉莉——她发了张照片, 结果受到了  
网络欺凌 ..... 042  
类型: 网络欺凌
- 案例 9 阿希莉——罗伯特总是用言语攻击和  
羞辱她 ..... 047  
类型: 公开欺凌、言语欺凌
- 案例 10 莱拉——恶毒的流言 ..... 052  
类型: 公开欺凌、书面欺凌
- 案例 11 比利——他遭到了种族歧视 ..... 057  
类型: 公开欺凌、言语欺凌

- 案例 12 安东——他发现了吐槽他的网页…………… 061  
类型：网络欺凌
- 案例 13 马特——来自网游世界的打击…………… 066  
类型：网络欺凌
- 案例 14 瑞秋——别人拍了她的照片发给大家…………… 070  
类型：网络欺凌
- 案例 15 奥瓦尔——他收到了内容恶毒的私信…………… 077  
类型：网络欺凌
- 案例 16 劳琳——她被朋友们排挤了。…………… 081  
类型：隐蔽欺凌
- 案例 17 蒂龙——他收到了不友好的短信…………… 086  
类型：网络欺凌
- 案例 18 温——她收到了恐吓邮件…………… 090  
类型：公开欺凌、书面欺凌
- 案例 19 尼尔——有人在球场上故意欺负他…………… 094  
类型：公开欺凌、身体欺凌 / 言语欺凌
- 案例 20 玛琪——有人在网上 P（处理）了  
她的照片…………… 099  
类型：网络欺凌



|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 案例 21 莉兹——她总是被人捉弄和取笑·····           | 105 |
| 类型: 隐蔽欺凌                            |     |
| 案例 22 帕特蕾——大家嘲笑她的文化习俗·····          | 110 |
| 类型: 隐蔽欺凌                            |     |
| 案例 23 萨利——她在公交车上被人嘲笑·····           | 114 |
| 类型: 公开欺凌                            |     |
| 案例 24 马克斯——他就是大家开涮的对象·····          | 118 |
| 类型: 公开欺凌 / 隐蔽欺凌                     |     |
| 案例 25 史蒂夫——大家欺负他, 觉得他是个<br>变性人····· | 122 |
| 类型: 公开欺凌                            |     |
| 案例 26 布列塔尼——她遭遇了恐同欺凌·····           | 127 |
| 类型: 公开欺凌 / 网络欺凌                     |     |
| 睡眠·····                             | 133 |
| 焦虑·····                             | 137 |
| 营养·····                             | 141 |
| 锻炼·····                             | 147 |
| 果决性·····                            | 153 |
| 冥想和放松·····                          | 157 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 自我对话 .....       | 163 |
| 你觉得自己是欺凌者吗 ..... | 167 |
| 校园欺凌 .....       | 171 |
| 给家长的建议 .....     | 177 |
| 继续前行 .....       | 183 |
| 作者简介 .....       | 187 |





## 引言

你翻开了这本书，这很好，真的很好。为了帮助自己或他人摆脱欺凌，你坚定地迈出了至关重要的第一步。谢谢你！

欺凌可能远比你想象得普遍。研究指出，在任意一周的时间里，大约有  $1/6 \sim 1/4$  的在校学生会直接受到欺凌的影响。我们取个平均数，大致算作  $1/5$ ，这就覆盖了学校里 20% 的学生。也就是说，在一个平均容量为 24 人的小学班级里，大约就有 4 ~ 6 人正在遭受欺凌。并且，欺凌的发生与学校类型无关。不论是小学还是中学，是私立学校、教会学校还是公立学校，是男校或女校还是男女混校，是在城市还是在乡村，是大型学校还是小型学校；总之，欺凌无处不在。它就是这样真真切切地发生着。

更令人不安的是，超过 80% 的孩子都清楚地知道，欺凌



行为曾发生在他们的班级里。他们就是旁观者。袖手旁观的人真的很多，其实他们都是潜在的可以对受害者施以援手的人。如果我们能让这部分人对欺凌行为进行干预，把他们由“旁观者”转变为“干预者”，那么长期以来存在于校园之中的强大的欺凌文化就会开始崩塌。

那么，为什么有人会被欺凌呢？这个问题很难回答，但我们可以试着给出一些解释。当人们聚集在一起形成团体时，就会产生社会秩序，小孩子的团体尤其如此。团体中的有些人可能会觉得你跟他们不一样——可能因为你是红头发，可能因为你的肤色不是学校中的主流，甚至有可能只是因为你的数学特别好。你是不是说话的口音和别人有点不同？你竟然穿“那样的”鞋子？哦，天呐，我真不敢相信她竟然说那个！明白了吗？欺凌往往是为了加强和重构社会秩序。有些人面对和自己不一样的人时，会有点害怕，所以总想把“异己”扳成和自己一样的人。他们想让世界保持稳态。欺凌意味着抬高自己，打击别人，这样就可以令自己保持在社会秩序等级的最顶端。当然，实际的情况肯定更复杂，还有许多原因都可以促使人们做出欺凌行为。有时候，人们甚至意识不到自己正在欺凌别人。他们的欺凌行为可