

REFRAMING BULLYING

反欺凌： 让学生远离恐惧

PREVENTION TO BUILD STRONGER

[美] 詹姆斯·E. 狄龙 (James E. Dillon) 著

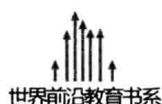
张 禾 高连兴 译

SCHOOL COMMUNITIES



黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社



CORWIN

REFRAMING BULLYING

反欺凌：
让学生远离恐惧

PREVENTION TO BUILD STRONGER

[美] 詹姆斯·E. 狄龙 (James E. Dillon) 著

张 禾 高连兴 译

SCHOOL COMMUNITIES

 黑龙江出版集团
 黑龙江教育出版社

版权登记号：00-2016-023

图书在版编目（CIP）数据

反欺凌：让学生远离恐惧 / (美) 狄龙
(Dillon, J.E.) 著；张禾, 高连兴译. — 哈尔滨：黑
龙江教育出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5316-8700-9

I. ①反… II. ①狄… ②张… ③高… III. ①教育理论 - 研究
IV. ①G40

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第094050号

REFRAMING BULLYING PREVENTION TO BUILD STRONGER SCHOOL COMMUNITIES
Copyright © 2015 by Corwin
Chinese simplified translation © 2016 by Heilongjiang Educational Press Co. Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

反欺凌：让学生远离恐惧

FANQIWU: RANG XUESHENG YUANLI KONGJU

作 者 [美] 詹姆斯·E. 狄龙 (Dillon, J.E.) 著
译 者 张 禾 高连兴 译
选题策划 王春晨
责任编辑 宋舒白 郝雅丽
装帧设计 Amber Design 琥珀视觉
责任校对 周维继

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>
公众微信 heilongjiangjiaoyu
天 猫 店 <https://hljjycbts.tmall.com>
E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com
电 话 010-64187564

开 本 700 × 1000 1/16
印 张 20
字 数 285千
版 次 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-8700-9
定 价 42.00元

前言

“真理来敲门，你说：‘走开，我正在寻找真理’，于是，真理走开了。”

——罗伯特·波西格 (Robert Pirsig), 《禅与摩托车维修的艺术》
(*Zen and the Art of Motorcycle Maintenance*)

五年前，我退休了，不再担任小学校长。自那以后，我读了很多书，也写了很多文章，而且有幸仍能留在学校，这给了我很好的机会来和学生及老师们相处。

“永远不要忘记，懂得最多的人，才是最亲近学生的人。”这条简单的建议在我退休前一直指导着我，目前仍在指引着我前进的方向。

因此，当我面对教育工作者或给他们写些什么时，不会装作比他们懂得更多，因为我确实没有他们懂得多。我和他们在一起的原因是我得到了过去35年都没得到的——更多时间来阅读、思考和反省。

我从阅读中的发现并不令人惊讶，这些知识我在之前和学生及老师相处时就已经知道了。不过这确实帮我正确理解了我所了解到的事。因此，当我站在教师面前，我承认，由于我没有和学生们日常相处的经历，所以没有老师了解的多。但我补充到，由于我现在有了时间，我可以给他们提一些意见，帮他们回想经验中吸取了哪些教训。我希望他们能多咨询我，

从我这里获得帮助，这样我可以分享一些观点，如果他们愿意花时间，最终会明白这些道理。我向本书的读者致以同样的邀请。

我并非因谦虚而分享这些想法，而是为目前教育政策和实践中的趋势所困扰——那就是告诉最有学问的人（每天和学生相处的教师们）他们懂得并不够。为了告诉他们这些做法是错误的，他们需要做那些专家认为正确的事。学校的教育工作者是与学生关系最密切的人，竟然有人告诉他们，让别人来为他们思考。遗憾的是，有太多教育者相信了这席话，认为工作需要他们按照某个程序、协议或草案的要求行事，以使他们确定自己是正确的。因此，时间如果花在别人让他们做的事情上，就很少甚至没有时间来独立思考了。

时间的限制对于教育工作者来说一直都是问题，但我也为当前的其他潮流所困扰。一位学校管理员总结了这一趋势，他向我坦诚，鉴于种种命令和规定，以及很少有时间来执行，使得对学生和教师友善变得越来越难。目前，教育工作者不仅没有时间思考自己的事，甚至都没有时间或自由来做他们内心想做的事。

这些趋势让我想起了那句关于真理敲门的名言。

序

“我们唯一恐惧的就是恐惧本身。”

——富兰克林·罗斯福

这个问题让我猝不及防，使我停下了前行的脚步。因为要完成作品《让欺凌无容身之处》，两天后，我即将结束与学校管理员相处的时光。我们彼此相处得都很好，大家对于一些在学校遇到的现实问题畅所欲言，很多人要应对的问题远非欺凌这么简单。或许这可以解释当我们问及“是什么让我处于目前这个状态——研究如何预防欺凌？”这一问题时，关键点由专业性转移至我们个人方面。

为何预防欺凌成了我职业生涯的中心？为何我对于帮助学校领导解决学校里欺凌问题充满热情？对这两个问题我并未深思过。我当前的处境是，作为一名学校领导，在决策方面有何进步，同时也成为一些人眼中关于欺凌预防的“专家”，而不再担任作家、培训师和顾问。我并没有真正回答他的问题，而是讲述了一些我学生时代的经历，这些经历驱使我想要确保孩子们不会遭受我曾经历过的虐待。对于学生时代的经历、我的使命以及作为教育者的价值观三者之间的联系，我并未给出明确的解释。

但这个问题以及我在想要回答这一问题时表现出的笨拙，着实令人深思，再加上“退休”所赋予我的时间，最终使我真正明白，我所作所为的

原因以及为何站在这群人的面前。这一问题以及之后对我产生的影响，都驱使我创作这本关于预防欺凌的书，深入探讨这一问题，以及其在我们的学校中挥之不去的原因。据此我认为，在回答所面对的问题时头脑中出现了一个故事，我将其分享是无可厚非的；这个故事透露出此时此刻我为什么要这么做，以及这本书是怎样诞生的。

讽刺的是，思考如何回答这一基本的个人问题，让我仿佛回到了20年前，当时我也遇到过类似的情形，那时我是参与者而非领导者。那两天是双休日，我与教区教堂的教众得到了一次心灵上的净修。主持的是一位来自爱尔兰的牧师，他年纪轻轻就已睿智非凡。他对基督信仰的见解有别于我所见过的任何一位牧师。出于这一原因，我决定放弃这个原本应属于文书工作的周末，当时我还只是一位初来乍到的小学校长。

令多数人感到懊恼的是，M神父对我们的忏悔和请求宽恕并不感兴趣，而更多地让我们回想其他人对我们“犯错”的情形，以及这些行为对我们有何影响。有一种信仰一直萦绕在我的心头（我现在仍然信奉并高度重视），那就是我做错了什么，这让我有机会思考他人是怎么对待我的——尤其是当我年轻时，更容易受到欺负。

作为明智的领导人，M神父并没有对我们进行说教，只是给我们讲了一段故事：

他曾在爱尔兰就读一所天主教男校。当时有一位老师非常严厉，对于学生要求十分苛刻。他经常惩罚学生来阻止他们的不良行为，或是激励他们学习更加刻苦。当M神父五年级的时候，有一天这位老师在奚落一位学生时做的有些过分。M神父认为他是时候站出来，或对于这件事做些什么了。终于，他鼓起勇气举起手，并告诉老师这么做是不对的，会伤害到他人，应该就此罢手。老师对此并没有说什么，而是继续上课。

这件事发生在早上，而一切仍旧一如既往。所有学生都同时去吃午饭，之后在操场上休息。休息结束后，所有学生列开队形，集中注意地站着，直到校长下令解散才会回到各自的教室里。但这次他们并没有像以往那样迅速解散。校长叫了M神父的名字，让他上前面来，站到自己面前。在全体师生的注视下，校长厉声训斥了M神父，称他不尊重老师，还把他的裤子脱下来打了好几下屁股。之后他才被允许回到教室，学生们也各自解散回到课堂上课。

M神父讲完这段故事，我惊呆了，哑口无言。我已经想不起来他讲完故事以后的事了，因为最后这一情景一直萦绕在我心头。他的故事如同打开了我人生中一间被遗忘之屋的灯光，而这间屋子已被我遗忘多年。一刹那间，我在教会学校整个十二年的学习生涯在我心中像走马灯一样回放了一遍。我所认为的过去对我来说仍然记忆犹新。我曾以为这一切都已被遗忘。我的生活和学习都只是成长的一部分。然而，事实并非如此，他的故事我也曾经历过，我现在才知道，这是我一直试图忘却的。

他的这段故事中究竟是什么如此打动我，让我回想起自己的经历呢？我并没有马上知道答案；我所知道的就是我告诉M神父的话；我要告诉他，他的故事让我感同身受。当所有人去吃饭时，我询问了M神父，是否能与他谈谈。我们等到房间里所有人都离开后，他点头说：“开始吧”。

当我正要开口时，一阵思绪掠过我的心头，这时我忍不住落泪，觉得内心深处有什么释放了出来，等到我深吸一口气后，我这才知道了自己为什么落泪——我的内心和思绪瞬间明朗起来。

我并没有因为像M神父那样挨打或遭到羞辱而哭泣；我哭泣的原因恰恰是我并没有挨过打或遭到羞辱。

我曾认为自己12年的上学经历很简单：我尽心尽力，取得了出色的成

绩，最终进入了一所名牌大学。我有好朋友可以共度暑假，做一些大家都爱做的事，有时也会忍受一些痛苦。大多数人会说我接受了良好的教育，兄弟姐妹们做的也很不错，他们为学生提供了一条通往成功的路——笔直而狭窄，一帆风顺。

就我本人而言，我不知道整个在校期间，我一路上“丢失”了一些重要的东西。这就是M神父的故事给我的启示。这也是我落泪的原因。我为我的损失感到难过。

M神父的故事在一定程度上和我的很类似。我们都曾目睹过虐待或欺凌行为。我们都曾看到过同学和朋友遭到羞辱。他最终没有选择沉默，而为此付出了痛苦而高昂的代价。而我则保持了沉默，也没有付出代价。这就是我们的故事的不同之处。我安然无恙，并避开了一些其他同学没有避开的事。但他的故事告诉我，我最终会为选择沉默而付出代价。他的故事改变了我对自己经历的看法，我为因此而错过的事或悄无声息失去的东西感到难过。

我所难过的不是自己缺乏站出来帮助他人的勇气，也不是没能够站出来。我的损失远大于此。因为这12年里我从没有考虑过在别人遭到虐待时挺身而出，哪怕一丝想法都没有。我只是将其默认为学校里正常的现象而已，再正常不过了。老师们只要保证学生听话，让那些不听话的学生回到正轨就好。我内心的想法是那些遭遇虐待的孩子是罪有应得，他们应接受教训。他们是“自作自受”。回想起来，我意识到这都是恐惧造成的；这种恐惧是与生俱来的，我上学这么多年甚至都不知道它的存在。我怎么可能知道它从我这里带走了什么？

在潜意识里，我下决心保护自己，确保自己的安全。在某种程度上我同情那些遇到麻烦的孩子，但并没有想过去帮助他们。绝对不会责问或质

疑我的老师！反思起来，我并不因这种态度而责怪自己，我只是和大多数人一样：面对危险要保证自身安全。

当危险及其带来的恐惧并非偶然现象或紧急情况，而是巧妙伪装成正常情况而蔓延数年时，就会造成长期的后果。忍受这种后果的人，学会与沉默和恐惧共存，失去了自身的很多东西——同情心、共鸣和勇气。结果他们就只能听命于那些位高权重的人，变得越来越不像真实的自己。这就是我所感到难过之处，也是我最终真正付出的高昂代价。

现在回首，我意识到这种看不见、蓦然的恐惧让我留在学校并成为一名教育工作者。我学会如何在学校里获得成功，但并不相信自己能够在其他地方一样出色。但作为教育工作者，我确实知道内心深处的想法，我知道学校可以和我所经历的不同，对于我所教的学生也可以不是现在这个样子。我不愿意学校像对待我那样对待他们。作为教育者，我希望学校能够更加安全，成为一个没有恐惧，学生能够安然自在的地方。这是我的使命，一直延续至今。这就是我结束休养时对问题的真实答案，也是我写这部书的原因所在。

这本书用另一种方式叙述了我的故事，这种方式照亮了藏在阴暗角落的一个问题。欺凌这种行为，使用恐惧来改变别人或作为达到某种目的的手段，这与学校正常的职能是很不搭配的，尽管我们努力想要将其作为一个另类而突出的问题进行解决，在暴露出来之前，这一问题仍旧存在着。

由此看来，这本书很有意义，我希望能够借此来解决一个问题，要甚于欺凌本身。目前在学校里，欺凌依旧是一个更深层次问题的表现形式，该问题借助“标准行为准则”的假象来伪装自己。尽管很多人为之付出了诸多努力，而大多数人不会欺负他人，也不赞同欺凌行为，但这一问题仍然对整个学校环境造成了负面影响。这本书的目的是帮助教育工作者反省

自身行为，从全局审视欺凌行为，而不是作为单独的一个问题来解决。

本书的第一部分，第一章到第四章，阐释了欺凌与当前大多数学校的结构和运作框架之间的关系。第五章给出了一些针对组织如何积极改变文化和氛围进行的研究，很有前景。第六章给出了理解欺凌问题的新视角，也提供了一种积极的方式。这不仅可以解决问题，还要改善学校社区对所有成员提供的学习环境。如本书所述，重构防欺凌体系能够支持有能力及有责任心的老师、学生和父母，帮他们创建并经营理想且需要的学校社区。

本书第二部分的关键概念是如何重构防欺凌体系，这一概念可以追溯到另一个故事，这则故事启示我们如何让学校远离恐惧，使其成为更安全的学习场所。

这则故事非常简短，但对于学校如何应对欺凌具有重大意义，并为我们所有人所面对的问题提供了一条明智的建议。这是一个基本的事实，也可能是我们为何将其付诸实践如此困难的原因吧。

本内特博士，我的朋友，也是我的导师，是我们学校一个研讨班的主管人。（本内特按照意识流的方式工作，鉴于此，我对他奇怪的想法一直很警惕，这些想法脱离于研讨班的主题。这些想法和他说的其他一些话一样有价值）。一天在他讲课的途中，他突然停了下来，并说了如下一番话：“与孩子相处相当简单，绝不要按照己所不欲的方式来对待他们。”之后他就回到讲课内容了。但对我来说，我知道他是将大多数学校存在的问题浓缩成了一句话。这句话对很多教师来说已经遗忘，而作为老师，他们也并没有将这句话付诸实践。

如果本内特从古人智慧所得来的建议能够为学校所采纳，很多看似棘手的问题都可以迎刃而解。如果学校领导能够在对待他人时更和蔼一些，多一些同情心，欺凌问题就会变得十分明显而没有那么多伪装了。如果学生看

到并听到成人们平日里能尊重并关心学生，那么他们就有了很明确而积极的榜样。在这种环境下，欺凌就会暴露于众目睽睽之下，从而得到人们的关注，进而消除这一行为，因为欺凌不是大家想要的，同时也无处藏身。

多年前的一个夏天，本内特在研讨班上所说的话、看似奇怪的想法却告诉我们，如何重构防欺凌体系，打造更好的学校社区。这一简单的建议对于M神父及我本人的经历，以及大多数人的经历来说，是一种回击、一条出路，也是一剂补药。这些故事目前在大多数地方仍时有发生。

本书的第二部分是对本内特建议的一种解释，将这条“黄金法则”分解为诸多方针和策略，可以帮助我们将学校变成更好、更安全的学习场所。鉴于改变想法是一种过程，我为人们提供了一些资源和活动以供参考，可以一同分享，并为重构防欺凌体系打造更好的学校社区而努力。有句关于和平的名言如是说，“没有构建社区的方式，构建社区就是方式”。

尽管改变学校这一想法非常大胆，但我非常希望我们能够改变学校里发生的这些事，让学生和老师们能够过得更好——更加人性化、更加善良。我知道我的故事有些不同，如果我就读的学校能够少一些恐惧，那么事情会变得更好。我从阅读、研究、和其他人的互动、在学校就读以及教书的经历中了解到下面这些事实：

- 人性本善，大家都希望与别人保持良好的关系。
- 人们很容易恐慌，需要保证安全。
- 有时想要保证安全的想法阻止他们做善事、帮助别人。
- 有时好人也会虐待他人，但他们却认为自己是帮助别人，在做他们认为“正确”的事。
- 当人们感到安全和获得支持时，善良的一面就会体现出来。他们会帮助彼此，发现这也是在帮助自己。

- 当你改变他人所处的环境并给予他们选择，按照更人性化的方式满足他们所需，他们最终会做内心最初想做的事：行善并帮助他人。

- 一旦人们相信可以通过合作来改变境遇，他们就会这么做，并营造一种环境，人人都可以感到安全，获得他人支持，以及每个人都能从中受益。

我希望大家可以携手让学校变得更好，在这里，每个学生、每个人都可以得到关爱和重视。我希望本书能够帮我们实现这个目标。

永远不要怀疑，用心执著的少众，可以改变这个世界。事实也一直如此。

——玛格丽特·米德

前言	1
序	1
 第一部分 重构预防欺凌体系的必要性	1
第一章 欺凌：从恶作剧到暴行	2
第二章 设定决定游戏	17
第三章 当前心理设定 / 学校游戏中的欺凌问题	45
第四章 心理设定 / 游戏模式对学生个性的塑造	60
第五章 重构的前景	78
第六章 重构预防欺凌体系	107
 第二部分 重构预防欺凌体系的过程	147
第七章 重构预防欺凌体系指南	150
第八章 重构预防欺凌体系的心理策略	182
第九章 重构预防欺凌体系的“身份”策略	207
第十章 重构预防欺凌体系的“行为”策略	232
第十一章 重构预防欺凌体系清单	270
第十二章 答疑解惑	277
 致谢	290
参考文献	292

第一部分

重构预防欺凌体系的必要性

第一章 欺凌：从恶作剧到暴行

“我们想要从惯常叙事角度来看待并解释这个世界的倾向根深蒂固，然而我们却从不注意——即使我们已经写过这些话”。

——丹尼尔·平克《全新思维》

两则故事

2012年春，有关于欺凌的两则故事得到了媒体的广泛关注，并引发了强烈的大众反响。

寄宿学校事件

第一则故事最早出现于2012年5月5日的《华盛顿邮报》。

在密歇根一所知名的寄宿学校，一名高中高年级学生刚结束春假返校。他是曲棍球队的队长，隶属于超过11家学校俱乐部，算是小有名气。他注意到一名高一学生，看起来和大多数学生不一样。该生虽说是学校新生，但已经饱受嘲笑，被称为异类；他的言行举止有些偏女性化，被认为是同性恋。春假返校后，他的外表更加有别于常人，头发染成了金色，刘海遮住了一只眼睛。他这一举动使其变得更加与众不同，因此惹恼了前面说到的高年级学生，后者决定采取一些行动。

他聚集了一些朋友对此评头品足，“这家伙究竟认为自己是谁？”。几天后，他请这些朋友们帮他把那位新生的头发剪掉，以此给他点教训。

于是他和朋友们直接来到新生宿舍，把对方按到了地上。随后他开始对这位新生的头发“下手”。在惊讶与恐慌中，新生开始大声地请求帮助，看到没有人帮忙，只得躺在地上哭起来。当高年级学生和他的朋友们“大功告成”后，他们彼此祝贺了一番就离开了。这对这名新生来说绝对是一次深刻的教训。

几年后，当这名高年级学生和参与此事的五位朋友讲述当时情况时，他们表现得懊悔不已，“这件事真是太愚蠢、太荒唐了”“这是黑社会干的事儿”“这太可恶了”“他就是个单纯的小孩罢了”。其中一位朋友自感罪恶深重，刻意回避了那位高年级学生一段时间。他想看看他们是否会因那件事而受到惩罚，但这件事并没有向学校领导汇报。这些学生并不为自己的这次行为负责，而是顺利毕业，过着不错的生活。

校车事件

另一则故事发生在2012年6月21日。

有四名即将毕业的男中学生用低俗的污言秽语，嘲笑了一位六十八岁高龄的校车助理，整个过程长达十分钟。大多时间，这位助理只是坐在那里，对这些男生的话置之不理。突然，一位男生摸了她的耳朵，另一名学生拿了一本教材碰了她的胳膊。还有一名学生为此录了一段视频，将它放在了YouTube网站上，希望最终能出现在喜剧中心节目“Tosh 2.0”上。这段视频最后在全球范围内收到了超过百万点击量。

新闻媒体很快发现了这段视频，并在网络和有线电视上进行播报。几乎所有的主流新闻媒体都对这位校车助理进行了采访。欺负她的这几名学生受到了漫天指责。他们的家长也因为教导无方而受到严厉指责。一名电视主持人给这几位学生打电话称他们是“心胸狭窄的小怪物”，而其他人评论道，“这个年龄就如此堕落，长大会是什么样”。这一事件为这位校车助理赢得了很多同情，并因此得到了免费机票和去迪斯尼乐园的全包旅