

少年 江湖

宗春山 著

校园欺凌的
预防和应对



大夏书系·教育艺术



上海市
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



大夏书系·教育艺术

少年江湖

校园欺凌的
预防和应对

宗春山 著



上海市
教育
科学
院

华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

少年江湖：校园欺凌的预防和应对 / 宗春山著. —上海：华东师范大学出版社，2017
ISBN 978 - 7 - 5675 - 6991 - 1

I. ①少 ... II. ①宗 ... III. ①校园—暴力行为—预防—中小学—课外读物
IV. ① G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 249306 号

大夏书系·教育艺术

少年江湖

——校园欺凌的预防和应对

著 者 宗春山
策划编辑 李永梅
审读编辑 万丽丽
装帧设计 奇文云海·设计顾问

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
邮购电话 021-62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
插 页 1
印 张 17.5
字 数 250 千字
版 次 2018 年 2 月第一版
印 次 2018 年 2 月第一次
印 数 6 100
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 6991 - 1/G · 10665
定 价 55.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

自序

挥不去的少年，冲不出的江湖

从小，我就是个被同伴欺凌的对象。至今，我仍然很难走出那片江湖。

纵然有缘和心理学相遇，甚至成长为一个有点身份的青少年教育工作者，然而，那些被同伴奚落为“娘娘腔”和“小姑娘”的孤独岁月却从未在我心头逝去。为了跟那份难言的屈辱告别，童年的我曾经铤而走险，当着众男生的面大踏步走向初冬的冰河，大半身掉进了冰窟窿里……少年的我早早学会了察言观色，为自己找了个“大哥”，处处保护自己免遭欺凌。青年的我凭借勤奋和智慧，从一名手表厂的小青工一跃成为团市委的干部，此后一步步走向心理学和青少年问题研究，拥有了那个“娘娘腔”和“小姑娘”从来不敢想象的成就和尊严。然而，我知道，在突遇不安和凶险的时候，在面临压力和挑战的时候，在夜深人静的时候，我还是那个“娘娘腔”，那个“小姑娘”，是那个掉进了冰窟窿里也未能得到小伙伴们击掌称赞、前呼后拥的“弱者”，而非英雄。

有人说，经历是最好的财富。只不过这“最好”却不见得是一种幸运。不敢想象，在小时候遭遇各种欺凌的成年人中，有多少能成功地与那段经历握手言和，不再被它们羁绊？而一个丝毫

不用想象的事实就是，他们中的许多人早已在被欺辱的狂怒中摇身一变，成了向弱者挥着铁拳的欺凌者，制造着一出出欺凌和暴力事件。另一些人则仍旧低头含胸，游荡在这个世界上，生怕被别人欺负，生怕遭遇凶险，却又偏偏常常被欺、时时凶险、处处不安……

在童年被欺凌的人群中，我应该算是个幸运者。那些难言的痛苦没有让我学会以暴制暴，也没有让我就此沉沦，而是促使我开始关注自己的内心，关心生命中所有给儿童带来不安和危险的事情，成年后逐步走上了一条为青少年的心理健康和生命安全服务的人生道路。这一走，就是将近三十年。

1990年亚运会前，我受命调研北京市中小学周边校园的安全情况。从那个时候开始，校园欺凌第一次从我童年的个人经历中走出来，来到了我的专业研究视线中。此后至今，围绕着这个问题，我先后发起了“儿童自护教育”的呼声，探索了“星光青春自护行动”的理论体系和训练模式，号召儿童、青少年学会自护，从而在根本上遏制校园欺凌和暴力。为了减少网络欺凌和暴力对青少年生活的冲击，我还在2004年组建了“网络妈妈评审团”这样一个民间团体，教会妈妈们联手防御和对抗网络中那些不利于孩子健康成长的因素。

为了保护儿童的生命安全，我不断发出“把见义勇为从中小学教育中剔除掉”的呼吁，但始终很难被接受。比如说，2008年汶川大地震之后，有关部门要评选抗震小英雄，我站出来说：“英雄不是孩子们的义务和责任，我们不应该把孩子当成人，用成人的标准来评价他们的行为。鼓励孩子们当英雄，无异于让孩子拱手送上自己的生命。”这番言论在当时所引发的激烈争论甚至批判，可想而知。欣慰的是，现在，鼓励儿童见义勇为的条款终于被删除了；而少年英雄也不再被人们无条件地肆意提倡。

2008—2010年，我和联合国儿童基金会、全国妇联签订了一个“大灾之后预防儿童暴力”的合作项目，在四川灾区待了三年。遗憾的是，这个项目起初一直很难落地。校长们普遍认为“我们这儿闹灾，地震了，你们给我们点儿钱就行了，给我们点儿吃的就行了，搞什么暴力预防？地震已经是最大的暴力，怎么可能在这种时候还出现欺凌和暴力问题呢？”直到某天晚上，当地一

所中学的学生们突然毫无缘由地打了起来，校长们这才意识到：自然界的地震过去了，但是孩子们的心灵的地震却悄悄来临。它会导致强烈的情绪波动，进而让情绪彻底失控，从而在任何一个角落、任何一个瞬间，爆发出校园欺凌和暴力事件。

读到这里，您可能会发现，在我近三十年对青少年生命和心理安全的研究中，校园欺凌并不是一个主要的方向。其实，即使专门研究校园欺凌，我也很少就欺凌来谈欺凌，就暴力来论暴力，更多的是从揭示青少年生命和心理安全的规律和需要出发，找出导致校园欺凌和暴力的观念、态度、社会、家庭、法律、教育等多方面的深层原因，并予以充满人文和心理关怀的全面破解。

而您打开的这本关于“校园欺凌的预防和应对”的书，恰是我近三十年研究的一脉之作。

合上书后，如果您能透过欺凌和被欺凌这几个冰冷的字，看到孩子们被成人忽视后的默然，触摸到他们被家庭和社会扭曲后的心灵，听到他们渴望平等、渴望受人尊重的声声呐喊，我将深感释然！为了那些欺负了别人也不觉得快乐的孩子，也为了那些被欺负了却忘记了悲伤的孩子，更是为了那如影随形般伴我一生的“娘娘腔”，还有“小姑娘”。

当青少年离开家庭，离开父母的视线和监护来到学校，和一群同龄人学习生活在一起的时候，必然会发生各种各样的冲突和摩擦。导致这些冲突和摩擦升级为校园欺凌甚至暴力的，绝不仅仅是当事人的道德水准与品行教养，更是一颗童心的安与不安，一个社会对儿童的懂与不懂！

由此说来，校园欺凌更像是一个需要利用心理学来充分研究并用心药来医治的问题，而这，便是本书独特的理论研究视角和解决问题的万法之根！

是为序。

宗春山

Part I

基础认知篇

第 1 章 被忽视的大问题——校园欺凌	3	第 4 章 校园欺凌后果有多严重?	23
一份被锁在档案柜里的报告	4	一旦被欺凌,三观受影响	23
校园欺凌为什么总得不到重视?	5	两个孩子的冲突演变为两群人的对立	25
校园欺凌究竟该如何界定?	6	从欺凌到犯罪只有一米的距离	26
5 种常见的校园欺凌方式	8		
		第 5 章 校园欺凌如何演变为校园暴力?	28
第 2 章 被忽视的大群体——儿童	10	期望受挫引发攻击行为	28
什么叫儿童利益最大化?	10	暴力成为发泄敌意的方式	30
儿童不是父母的私有财产	12	校外人员“助纣为虐”	32
儿童需要学会自我保护	13	青少年暴力背后的脆弱内心	33
第 3 章 正视女性欺凌者	16	第 6 章 究竟是谁在助长校园欺凌?	36
乖巧的女孩子如何成了欺凌者?	16	谁在怂恿孩子尚武?	36
女性欺凌者为什么喜欢组团施虐?	18	谁在把孩子变为“失意人群”?	38
施暴手段一点儿也不亚于男性欺凌者	19	暴力——青少年的“成人礼”	40
女性欺凌多为琐事,值得吗?	21		

Part2

受欺凌者父母篇

第 7 章 隐蔽的被欺凌者	43	第 10 章 找出孩子被欺凌真相的 4 个步骤	65
校园欺凌行为本身具有隐蔽性	43	先给承诺和保证	65
家长对校园欺凌的认识不够	45	纠正孩子的观念	67
受欺凌者不会向大人求助	46	引导孩子说细节	69
		3 句话安慰孩子	70
第 8 章 孩子受欺凌为什么瞒着父母？	48		
“听话，别给我惹事”	48	第 11 章 你应该知道的重要观念和原则	73
“我都忙死了，你别添乱了”	50	孩子受欺凌的根源在父母身上	73
“人家咋就不欺负别人呢？”	52	校园欺凌对孩子的伤害是终生的	75
“走，咱们找校长去”	54	坚决不要把自己的感受强加给孩子	76
“别搭理他，离他远点儿”	55		
		第 12 章 如何与学校联合解决被欺凌问题？	78
第 9 章 识别孩子被欺凌的 8 条线索	57	该不该找欺凌者的家长算账？	78
突然闹起厌学	57	记住：家长和学校是合作关系	80
突然要求父母接送	58	配合学校采取行动的注意事项	81
突然不和朋友玩了	59		
放学回家衣物有污损	60	第 13 章 非常情况下的破釜沉舟法	83
偷拿家里的钱和物	61	留存每次沟通记录	83
学习成绩断崖式下滑	62	向教委汇报情况	84
开始有攻击行为	63	求助当地的派出所	85
经常夜里做噩梦	64	借助媒体的力量	85
		让孩子休学在家	86
		孩子的意见是一切行动的核心	87

第 14 章 用好角色扮演法训练孩子

- 游戏是孩子最好的学习方式
- 角色扮演的 3 大要素
- “旁观者效应”与求助能力训练

88	第 15 章 父母如何做才能避免孩子被欺凌?	94
88	帮助孩子建立良好的自我观感	94
90	为孩子建立清楚的行为规范	97
92	帮助孩子结交新朋友	98
	帮助孩子培养兴趣和专长	100
	读得懂孩子的情绪阴雨表	101
	给孩子全方位的安全感	102
	养成和孩子平等沟通的习惯	104

Part3

欺凌者父母篇

第 16 章 父母如何预防孩子欺凌别人？	109	第 19 章 避免孩子欺凌别人的情绪管理训练	
护犊子 or 严惩孩子？	109		138
父母如何早期介入？	110	训练以思考取代直觉的能力	138
教育孩子远离暴力节目和游戏	114	训练对欲望的控制能力	140
孩子就是父母的一面镜子	115	减少孩子对他人的控制欲	141
停止简单粗暴的教养方式	118		
溺爱会造就以自我为中心的孩子	119	第 20 章 避免孩子欺凌别人的有效沟通训练	
			143
第 17 章 处理欺凌问题的 7 个应急步骤	122	训练孩子的语言表达能力	143
直面问题，耐心倾听	122	“楼梯效应”与肢体沟通	146
立即警告，绝不姑息纵容	124	“刺猬效应”与安全距离	147
理性描述，让孩子知道后果	126	训练孩子如何去倾听	149
放低身段，去感受孩子的情绪	128		
不要体罚，避免恶性循环	129		
配合老师，做好善后处理	130		
抓住关键，解决孩子适应不良的问题	131		
第 18 章 避免孩子欺凌别人的同理心训练	133		
共情教育，尝试去理解	133		
尊重每一个人的差异性	134		
以别人的角度看问题，设身处地	136		

Part4

学生应对篇

第 21 章 正确认识欺凌这件事	155	第 24 章 如何化解欺凌行为?	178
对方是在欺凌你吗?	155	三十六计, 走为上计	178
没有人应该受欺凌	156	保护好要害部位	179
不做欺凌事件的围观者	157	“大喊大叫”策略	180
第 22 章 做好自己, 让欺凌者不敢靠近	159	平时敢于说“不”	181
远离校园“死角旮旯”	159	幽默化解法	182
利用资源, 武装自己	161	暂时置之不理法	183
挺胸抬头做个自信的孩子	162	及时打报告	184
别做让人盯上你的事情	163	阻止自己还手或者报复的 12 个方法	185
第 23 章 防止被欺凌: 朋友多了路好走	165	第 25 章 给欺凌者的忠告	189
训练“好印象”	165	测一测你是不是潜在的欺凌者	189
加入某个小团体	167	尊重别人做事情的方法	191
不要总谈论自己	168	别把不安全感投射到别人身上	192
学会示弱的技巧	169	你的欺凌行为早晚会出事	193
说话算数不吹牛	170	合理释放自己的荷尔蒙	193
替朋友保守秘密	172	换种方式证明你的强大	194
关键时刻要仗义	173		
不参与八卦谣言	174		
学会沟通, 学会协商	175		
勇于道歉和原谅真心朋友	176		

Part5

教师应对篇

第 26 章 教师如何发现班级欺凌?	199	第 27 章 紧急处理欺凌的步骤与原则	205
教师要克服的 5 个观念误区	199	不可不知的被害学三段论	205
学生可能被欺凌的 7 个信号	201	帮助受欺凌者的 9 个方法	206
在学校安插观察员	203	紧急处置欺凌的 4 个步骤	208
鼓励学生来报告	204	坚守“5 项基本原则”	211

Part6

学校应对篇

第 28 章 学校如何干预校园欺凌？	217	第 31 章 受欺凌者的心理辅导	240
建立一套危机干预系统	217	心理创伤的危机干预	240
三级干预监护	219	受欺凌后的黄金辅导时间	241
尽可能避免二次伤害	220	受欺凌者需要干预的信号	242
暴力事件处理的 7 个步骤	221	心理干预的 3 个原则	243
铲除校园欺凌的滋生土壤	223	受欺凌者心理辅导的 8 个步骤	244
第 29 章 发动全员参与抵制校园欺凌	226	第 32 章 受欺凌者的家庭辅导	254
坚持“全员性参与”原则	226	建立积极信任关系	255
举办“欺凌故事交流会”	228	观察家庭成员互动模式	255
制作“防止欺凌规则墙”	229	制定家庭辅导的规则	256
如何让转学新同学“软着陆”？	230	寻找家庭内欺凌现象	257
第 30 章 如何实施校园安全计划？	233	第 33 章 对欺凌者的心理辅导	261
让沉默的大多数人站起来	233	心理辅导的 7 个步骤	261
教会学生怎么才能不做旁观者	234	后续要进行深度辅导	264
定期分享“我喜欢”活动	236		
设立“便条箱”和班级维权岗	237		
定期变换座位	238		
小题大做零容忍	238		

Part I

基础认知篇



被忽视的大问题——校园欺凌

2016 年 12 月 8 日，一篇题为《每对母子都是生死之交，我要陪他向校园霸凌说 NO！》的文章，迅速刷爆朋友圈，文章揭发的中关村某小学的校园欺凌事件，唤起了社会大众对于“校园欺凌”的强烈关注。

这件事让长期致力于校园欺凌研究的我，感到一丝丝欣慰：大家终于开始认真讨论这件事儿了。

说到校园欺凌，应该从哪儿说起呢？我记得苏永康有一首歌，名字叫《该从哪一天说起》，歌词第一句就是：“该从哪一天算起，关于伤心的日期……”

我为什么会想起这句歌词呢？因为校园欺凌，并不是今天才有。这件随时都可能让天下父母伤心的事情，无从追溯开始的日子。可以说，校园欺凌是学校的伴生物，自从有了学校，校园欺凌就已经存在了。现在媒体和社会开始关注校园欺凌，说明它到了一个需要正视和解决的程度。

2016 年两会期间，政协委员和人大代表都提到了校园欺凌问题，其中有一人大家非常熟悉，他就是我国著名的笑星巩汉林，他自称小时候经常被人欺负。巩汉林在结束讲话的时候说了这样一句话：“即使到现在，我都忘不了（被欺负）。”从巩汉林身

上，我们可以看到，校园欺凌对一个人的影响有多大。

自 2016 年两会之后，越来越多的媒体开始采访我。我不是两会代表，也不是校园欺凌的校霸，他们为什么会采访我？这事儿，得从根儿上说起。

一份被锁在档案柜里的报告

1990 年，第十一届亚运会在北京举办。这是北京第一次承办大型运动会，为了把此次亚运会办成一次安全的、近乎完美的体育盛会，在举办之前，政府实施了很多安全保障措施。

那时，我正就职于未成年人保护委员会办公室，出于亚运会安全工作的需要，领导给我分配了一项工作，去调研中小学周边环境的安全状况。

当时，按照北京市地方性法规——《北京市未成年人保护条例》的规定：中小学校周边 50 米内的环境安全由学校负责。那时候，我和同事就经常接到很多居民的投诉：学校周边总是发生校园欺凌事件。

历经半年的深入调查和研究后，我将自己的第一篇调研报告郑重递交给了领导。领导看到这份报告时，不能说触目惊心，也至少是瞠目结舌。因为我调查的结果出乎所有人的意料。虽然大家都对校园暴力有所耳闻，但谁都没有想到如此严重。

眼看亚运会开幕在即，而这样严重的问题显然不是我们一个部门能够把握的。于是，领导就把教育部门的一位领导和公安局一位负责文保的领导请来了。

事情的结果是，我的报告被永远锁在了档案柜里。

之所以在本书开头给读者讲述这样一段往事，并不是为了揭露谁在故意掩盖事实，而是想告诉大家：我们每个人所听说的校园欺凌只是冰山一角。当孩子离开家庭，离开父母的视线和监护来到学校，和其他孩子生活学习在一起的时候，必然会发生各种各样的冲突和摩擦。冲突和摩擦不断升级的时候，便是校园欺凌甚至校园暴力发生的时候。