



# “我没挨打，却比挨打还难受”

## 专家：及时对校园欺凌者尤其是被欺凌者进行心理干预

### 编者按

未成年人是祖国的未来，家庭的希望。

近年来，心理健康问题呈现低龄化发展趋势，亟待引起重视。《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》指出，约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险，其中4.0%的青少年属于重度抑郁风险群体，10.8%的青少年属于轻度抑郁风险群体。

近日，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》，为各级各类学校教师在教育教学活动中坚持“健康第一”的教育理念，切实把学生心理健康工作摆在更加突出位置。

在“六一”国际儿童节即将到来之际，法治经纬版策划推出“关注未成年人心理健康”系列报道，以期通过法治保障未成年人心理健康，助力未成年人健康成长。敬请关注。

### 关注未成年人心理健康

□ 本报记者 文丽娟

14岁的小丸遭受欺凌，是因为她的外貌。两年前，她从外省转入广东省某中学就读，成了班里几位女生的眼中钉。她们逮住机会就嘲笑她“胖”“丑”，还故意将她的物品弄乱或藏起她的文具。

起初，小丸安慰自己“没关系，不在意就是了”。可那些女生变本加厉，日复一日在宿舍捉弄她，说她“长这么丑怎么好意思活着”。她去参加班干部的竞选演讲，听见台下那几个女生大声议论：“她怎么也配竞选班干部？”“她还学钢琴啊？她这么丑怎么可能学钢琴？”

很快，小丸感觉到，“在学校做什么都是错的”。她开始害怕去食堂、宿舍或操场，甚至不敢上厕所，想方设法避开那几个女生。她们的态度影响了其他同学，有一次做广播体操，在扩胸运动那一节，小丸听见身后一片笑声。

“你的胸为什么那么大？”一个男生说。顿时，羞愤和眼泪击溃了小丸。“我没挨打，却比挨打还难受。”小丸近日对《法治日报》记者说。

现实中，像这样的隐性校园欺凌并不少见。多位接受采访的专家说，校园欺凌，不同于发生在学校里的短暂暴力行为，而是一种“长期的、持续的、隐秘的、难以直接察觉的”精神伤害，严重侵害未成年人的身心健康，呼吁进一步重视解决。

那么，这种隐秘角落里的伤害应当怎么有效防治？又该如何织密安全网保护“少年的你”？

### 校园欺凌频频发生 形式多样鲜有反击

曾经和小丸一样害怕宿舍的，还有来自湖南省邵阳市的王萌。“宿舍比教室更可怕。”今年32岁的她，回忆起高中时经历的校园欺凌仍然心有余悸。

在宿舍，她的牙刷、毛巾常常“掉”在地上；早上叠得整整齐齐的被子，中午会乱七八糟堆在床上；她去卫生间，室友会悄悄跟去然后用力踢门；临睡前她想参与室友的夜话，一开口却换来一片沉寂；深夜如果她不小心咳嗽一声，也会引发好长一段时间的抱怨。

最让王萌痛苦的是高考前夜。她打开被子，里面放着一封信，全是骂她的脏话。她捂着被子哭了整宿，第二天红肿着眼睛迷迷糊糊进了考场。

“毫无意外，高考发挥失常了。当时恨透了她们，可是不敢反抗。”王萌这样对记者说。

在社交平台上搜索，记者看到不少人写过自己遭遇宿舍欺凌的经历：有人总是“丢东西”，过了几天却在别人那儿出现了；有人被污蔑“偷东西”，常年背着“小偷”的名号；有人只要开口说话，便会换来一个白眼；有人的个人物品常常被扔在走廊上；还有人的床沿上被沾满了嚼过的口香糖。

“我恨当时自己软弱，没有反击，任由他们欺负我。”一名被欺凌者写道。

中国青少年研究中心“青少年法治教育研究”课题组2020年至2022年针对3108名未成年学生的调研显示，53.5%的学生遭受过校园欺凌，其中占比较高的现象包括东西被偷(52.8%)、被取笑或捉弄(37.2%)、被辱骂(33.7%)、遭教师体罚(28.3%)、东西被人故意损坏(20.2%)、被人歧视(19.1%)、不许上课(15.4%)、被人孤立排斥(14.1%)、受到暴力威胁或恐吓(13.2%)等。

“面对这些校园欺凌，63.6%的学生一旦发生就会向老师、校领导或家长报告，也有8%的学生隔1天至3天再报告，4.7%的学生隔一段时间再报告，20.3%的学生如果再发生同样的事情再报告，1.5%的学生会等别的同学身上发生再报告，还有1.9%的学生从不报告。”中国青少年研究中心少年儿童研究所负责人、副研究员张晓冰告诉记者。

### 严重危害身心健康 心理创伤难以愈合

2017年，教育部等11个部门联合印发《加强中小学生欺凌综合治理方案》，明确界定了“欺凌”的概念，将欺凌和暴力并列，在更直观的、攻击性更强的暴力攻击之外，增加了隐性欺凌的内容，包括言语欺凌、社交欺凌等。在现实生活中，言语欺凌通常表现为嘲笑、恐吓和人格侮辱等；社交欺凌则通过合伙排挤、恶作剧、骚扰等手段，有组织地孤立和排斥受害者。

多名遭遇过校园欺凌的受访者提出，隐性欺凌虽然一般不会造成外伤，但会带来严重的心理伤害。

高考结束后，王萌越来越痛苦，累积已久的抑郁情绪逼近临界值。她立志愿那几天，她没有去学校，将自己关在家里一周，父母和老师试图引导她，都被她拒绝。“本能地抵触这个世界，不想和他们沟通，即使沟通也没用，他们并不相信我，反而觉得‘不就是被同学说了几句不好听的话吗？至于这样大惊小怪吗？’心理太脆弱了。”

随后，王萌前往医院检查，确诊抑郁症。她拒绝见人，如果非出门不可，她会将自己的面部捂得严严实实。在很多个失眠的夜晚，她用刀片自残，希望身体疼痛能消除内心的痛苦。她躲在家里通宵打游戏，试图在网上找到一些能和自己聊天的朋友。

“那时我曾反复追问自己，难道真的是我错了吗？我真的不是一个不值得交往的人吗？”上大学以后，王萌终于走了出来，可少年时被欺凌的经历常常让她后怕，“这种伤害可能用一生的时间都无法愈合”。

国家二级心理咨询师李静告诉记者，那些童年时期曾被欺凌过的孩子，长大后会遇到更大的心理困扰，存在抑郁、焦虑、认知障碍甚至自杀风险。

“欺凌对受害者所造成的压力‘写人’潜意识中，启动心理或生理应激，引发对情绪和环境的敏感性，甚至导致迁延不愈的身心疾病。这些早年出现在生活中的痛苦征兆若是



《无形的伤害》 漫画/高岳

没有被治愈，长大后也可能会成为心理问题的重要来源。此外，一个人一开始遭到欺凌，若未得到有效遏制，可能会带来更多来自同伴或成人的伤害，严重的欺凌行为很可能会制造一个持续一生的受害循环，对于他人和自我认知的‘变形定位’也可能影响到生活的更多领域。”李静说。

而实施严重欺凌的学生，如果没有得到有效教育和管控，也容易走上违法犯罪的道路。最高人民法院发布的《未成年人检察工作白皮书(2021)》显示，2017年至2021年，检察机关批准逮捕校园欺凌和暴力犯罪人数分别为4157人、2785人、1667人、583人和581人。

### 家庭学校教育缺位 心中埋下暴力种子

“孩子的行为都是心理的投射，校园欺凌

“冰山”下的97%都没有被看见。”安徽省合肥市青少年心理研究会会长林林认为，心理学最大的特性是滞后性，可能是几年前的问题导致几年后的欺凌事件。校园欺凌的暴力种子往往在家庭与社会环境的共同影响下萌芽。

李静思通过研究发现，欺凌者和被欺凌者中的大部分来自过于溺爱的家庭或过于严厉的家庭，以及过于忽视孩子的家庭，这样的亲子关系会使孩子的人际交往能力和自我认知异于常态，如认为自己过于强大、唯我独尊，或认为自己过于软弱、遇事无力反抗。校园欺凌虽然发生在孩子之间，却也是成年人的问题，成年人出于某些原因，常会对不利于自己的事情选择漠视，或者拖着不去解决。

在中国政法大学教授、青少年犯罪与少年司法研究中心主任皮艺军看来，无论是校

园欺凌的施暴者还是受害者，他们在遇到问题时都表现得缺乏理性思考。施暴者通过欺凌发泄心中的怨恨，以此消除自身挫折感，或是利用暴力行为证明自己的存在，获得成就感；而受害者往往不知道如何求助，一些孩子被欺负后不敢吭声，反抗，害怕欺凌者实行报复，同时也不想惊动家长，把事情闹大，可越是这样越容易被欺负。

“面对校园欺凌，有的学校选择息事宁人，有的学校缺乏相关规范，对于制止校园欺凌只是停留在口头上，没有落到实处。”皮艺军说。

华东师范大学法学院教授、未成年人学校保护研究中心副主任任海涛长期关注这一问题，他发现大部分家庭、学校缺乏关于校园欺凌的教育，学生不知道什么是校园欺凌，也不知道欺凌发生后去找谁。“校园是外部社会的缩影，是成人世界的映射，更是教育环境的直接反映，而学校则多在欺凌行为发生后才介入。另外，一些学校采取的处理方式太传统，以批评、处分欺凌者为主，没有试图去系统了解欺凌者和被欺凌者的关系，以及欺凌行为背后的成因，甚至在某些学校，老师也用打骂的方式教育学生。”

广东省中山市某中学老师汪希对此深有体会。她注意到，很多老师对校园欺凌现象避而不谈或不太关注，学校也没有提供相关的培训，老师不能第一时间发现此类现象，即使发现了，也没有很好的办法去调和和处理，甚至不能理解欺凌双方的处境，这也导致一些学生遭受欺凌后不愿意求助于老师；同时也因为缺乏培训和法治教育，学生不知道自己遭受的不是欺凌，要不求助，甚至有学生在欺凌他人后认为自己不到年龄，不用负刑事责任。此外，学校的心理咨询室也形同虚设，她去看过几次，大部分时间都是关着门的。

张晓冰的调研结果就显示，在选择不报告的学生中，39.8%的学生表示是小事、不值得报告，也有学生认为报告了也不能解决问题，还有超过25%的学生不知道如何报告。

### 认定标准被单一 心理伤害常被忽视

校园欺凌刺痛人们的神经，相关部门针对此类现象的整治也在不断加强。

2018年4月，国务院教育督导委员会办公室印发《关于开展中小学生欺凌防治落实年行动的通知》，要求各地各校明确学生欺凌防治工作机构、办公电话和实施方案，细化实施学生欺凌防治各项措施。

2020年10月，未成年人保护法修订通过，明确规定学校应当建立学生欺凌防控工作制度。

2021年9月1日，《未成年人学校保护规定》施行，对何为校园欺凌作了进一步列举，包括学生之间在年龄、身体或者人数等方面占优势的一方蓄意或者恶意对另一方实施殴打、脚踢、掌掴、抓咬、推撞、拉扯，以辱骂、讥讽、嘲弄、挖苦、起侮辱性绰号等方式侵犯他人人格尊严、抢夺、强拿硬要或者故意毁坏他人财物、恶意排斥、孤立他人，通过网络或者其他信息传播方式捏造事实诽谤他人、散布谣言或者错误信息诋毁他人、恶意传播他人隐私等。

2023年3月，湖南省教育厅印发《湖南省教育系统防范中小学生欺凌专项治理行动实施方案》，明确5种行为构成校园欺凌，提出10项校园欺凌防治措施。专项治理行动持续至今今年10月31日。

尽管校园欺凌问题不断被呼吁重视解决，但多名业内人士指出，校园欺凌的发现、认定和治理等方面，仍然需要进一步细化。

“科学的、权威的分类方式仍然缺乏，究竟什么样的行为能被认定为校园欺凌，这些都需要科学认定。”皮艺军说，首先是手段上的分类，其次是危害性认定，是身体伤害、财产损失还是精神伤害，危害程度如何，需要专业性的评估。

他告诉记者，目前对伤害后果的认定，主要看身体受伤程度，往往无视对未成年人心理和精神层面的伤害。比如，欺凌者孤立、嘲讽、歧视被欺凌者，鉴定后可能没有任何轻微伤，却造成了严重的心理伤害。

### 一旦出现校园欺凌 及时进行心理干预

多名教育、心理、法律人士呼吁，从多个方面发力，织密学生安全保护网。

张晓冰建议，学校聘任专门处理学生权益事件的教师，定期与班主任了解沟通学生的性格、日常行为举止等表现，形成学生日常行为档案；同时通过与心理咨询老师共同在操场、图书馆等公共场所的观察、比较、分析，判断学生的异常表现，及时与家长等监护人沟通，了解学生的思想动态及情绪状态；还可以不定期邀请学生开展小范围焦点小组访谈，人数控制在4人至8人，了解学生的行为举止及相关情况；设置欺凌小信箱，迎合学生兴趣，邀请学生制作受欺凌盲盒，鼓励学生将受欺凌内容写进盲盒中，由老师拆开查看，以便了解跟进情况。

“完善专门的学生一班一主任/授课教师一心理咨询教师一权益维护教师一校领导的报告链条及制度构建，定期普及报告程序，反馈报告结果，并鼓励更多学生参与进来，不做‘旁观者’。将反校园欺凌内容纳入师资培训内容，帮助教师掌握识别校园欺凌的基本方法，早期干预途径及后期处置程序等内容。”张晓冰说。

她认为，防治校园欺凌，也需要司法机关积极作为，比如定期发布“校园欺凌”典型案例，逐渐形成校园欺凌指导性案例，并编成册，转化成儿童化语言，作为中小学普法读本；还可以利用法治副校长制度，定期到中小学开展生动有趣的法治教育，讲解生命权、健康权、人格尊严等基本权利的内容及重要性；发布“强制报告制度”典型案例，列举未强制报告的情形及相应的法律责任，督促教师等与未成年人密切接触的工作者及时履行强制报告义务；定期开设家庭教育指导课，面向家长普及相关法律法规，引导家长积极践行有利于未成年人原则。

皮艺军提议，营造“校园欺凌零容忍”的氛围，欺凌他人的学生要当着全班同学去反思，让其家长向被欺凌的学生当众道歉，消除影响。欺凌他人的孩子或许也有被欺凌的经历，他们的内心很弱小，想用功利方式获得虚假的友谊。如果家长发现孩子有欺凌别人的行为，首先必须明确表达这是不对的，告诉孩子要理解别人的感受，同时反思自己的教育。

“解决少年出现的问题，这是社会的责任。”皮艺军呼吁，学校应该制定一个关于预防校园欺凌的校园公约，各学校可以根据实际情况来做，以规则治校，形成全员参与抵制校园欺凌，不做旁观者的氛围。

李静思认为，校园欺凌中的旁观者行为能够通过早期心理的培养得以改善，老师、父母可以通过鼓励孩子心存正义，在某个情境设身处地培养其同理心，让其知道如何既能保护自己又能保护他人。

如果未成年人实施或遭受欺凌，应对欺凌者尤其是被欺凌者及时进行心理干预。

“建议以学校的心理咨询师来做初步干预，条件允许的话，还可以由父母定期带孩子接受专业的心理疏导；当地政府应专门拨付心理干预专项资金，购买社工力量，由社工入驻学校进行日常干预。”张晓冰说，她在调研中还发现，不知道如何报告的女生比男生高了7.5%，农村学生比城市的高了7.2%，被对方威胁不让报告的农村学生比城市的高3.3%，因此可以着重针对未成年女生、农村学生开展报告流程及相关制度的教育及心理强化教育。

(文中李小丸、王萌、汪希均为化名)

## 司法部制定《2023年国家统一法律职业资格证书考试大纲》近期正式出版发行

法律出版社出版 国家统一法律职业资格证书大纲及辅导用书  
中国政法大学出版社出版 国家统一法律职业资格证书法律法规汇编

全国同步上市 各大书店专业店有售



2023年国家统一法律职业资格证书考试大纲  
中华人民共和国司法部制定  
定价：28.00元



2023年国家统一法律职业资格证书辅导用书(全9册)  
国家统一法律职业资格证书辅导用书编辑委员会编

2023年国家统一法律职业资格证书案例分析指导用书(全2册)  
国家统一法律职业资格证书案例分析指导用书编辑委员会编

2023年国家统一法律职业资格证书客观题指导用书(全2册)  
国家统一法律职业资格证书客观题指导用书编辑委员会编

2023年国家统一法律职业资格证书法律法规汇编(全9册)  
国家统一法律职业资格证书辅导用书编辑委员会编