

---

# 预防欺凌，我能做些什么？

## Bullying Prevention, What Can I do?

---



### 反校园欺凌学生手册

昆明市西山区人民检察院  
昆明市西山区向阳花青少年事务服务中心  
翻译/编辑：贾碧涵 Elizabeth Jia (加拿大)



本手册部分资源来自美国卡拉马祖学院

## 什么是欺凌？

欺凌是**有意的侵略行为**，涉及**权力或力量的不平衡**。通常，它随着时间的推移而**重复**。被欺凌的孩子很难保卫自己。

## 欺凌的种类

类型	解释
身体方面的	碰撞、推扯、伤害或盗窃财物
口头方面的	辱骂、嘲笑或作出性别歧视、种族歧视或恐评论
社交方面的	排斥他人加入小组或散播有关他人的流言或谣言
书面方面的	书写带伤害性或侮辱性的便条或标志
电子方面的 (通常被称为 网络欺凌)	通过使用电子邮件、手机（如短信）和交媒体网站散播谣言和有害评论。

电子欺凌是指以下各种方式的电子通讯：

- 使人不安、威胁他人或令人难堪。
- 使用电子邮件、手机、短信和社交媒体网站进行威胁、骚扰、使人难堪、社交排斥或毁坏名誉和伤害友谊。
- 包括贬低、侮辱且还涉及散播谣言、分享私密信息、照片或视频或威胁以伤害他人。
- 通常具攻击性和伤害性。

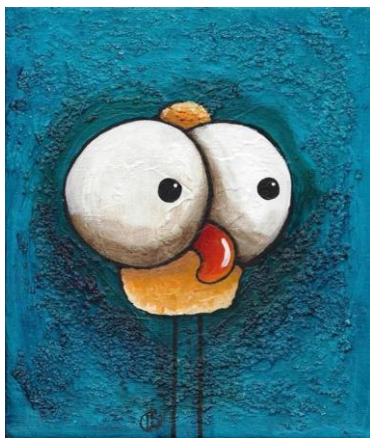


## 欺凌的影响

### 对受害者的影响

- 被欺凌所带来的压力可能会干扰同学在学校积极性和学习。

- 被欺凌的同学比其他同学更有可能沮丧，孤独，焦虑，自尊心低，感到不适，甚至产生自杀念头。



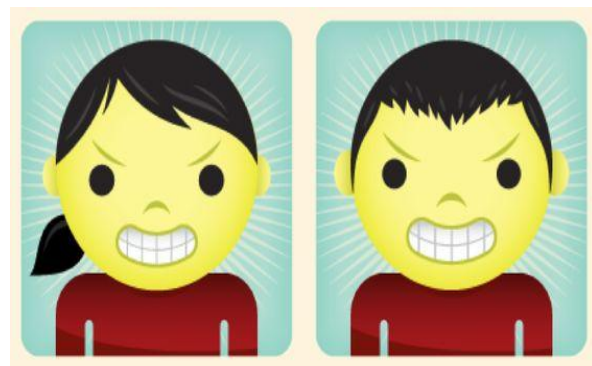
- 被欺凌的同学可能会害怕上学，使用卫生间，或乘坐校车。

### 对欺凌者的影响

- 研究表明，欺凌可能是其他较严重的反社会或暴力行为的信号。

- 经常欺凌同龄人的儿童和青少年比其他人更有可能经常打架，在打斗中受伤，破坏财产，抽烟喝酒，从学校辍学，携带武器。

- 欺凌者有较脆弱的社交圈感到孤独。



### 对旁观者的影响

欺凌也影响了学校的其他同学，比如说旁观者：

- 让旁观者感到害怕
- 让旁观者感到好奇从而加入欺凌
- 让旁观者感到自责内疚因为他们没有，不敢，或者无力阻止欺凌

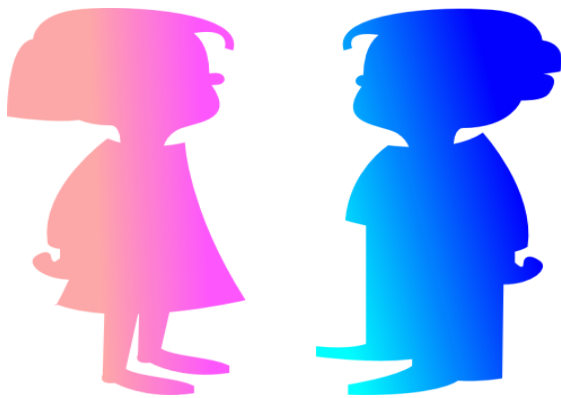


## 被欺凌者觉得自己不能阻止被欺凌因为：

- 觉得自己比欺凌者小或弱。
- 感到欺凌者那方有很多人。
- 觉得自己不会有帮助。
- 可能觉得不知道和谁去倾诉。
- 觉得没有人站在他/她这边。
- 经常感到非常伤心，但又不知道如何改变自身的处境。



欺凌者反复伤害被欺凌者



## 欺凌者选谁？

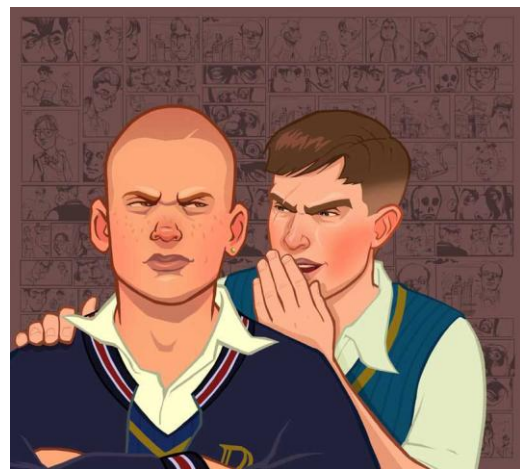
通常，欺凌者是较大的同学，所以他们选择

- 他们觉得较小的同学。
- 他们认为不会捍卫自己的同学。
- 朋友看上去很少的同学。

欺凌者可以是男孩或女孩

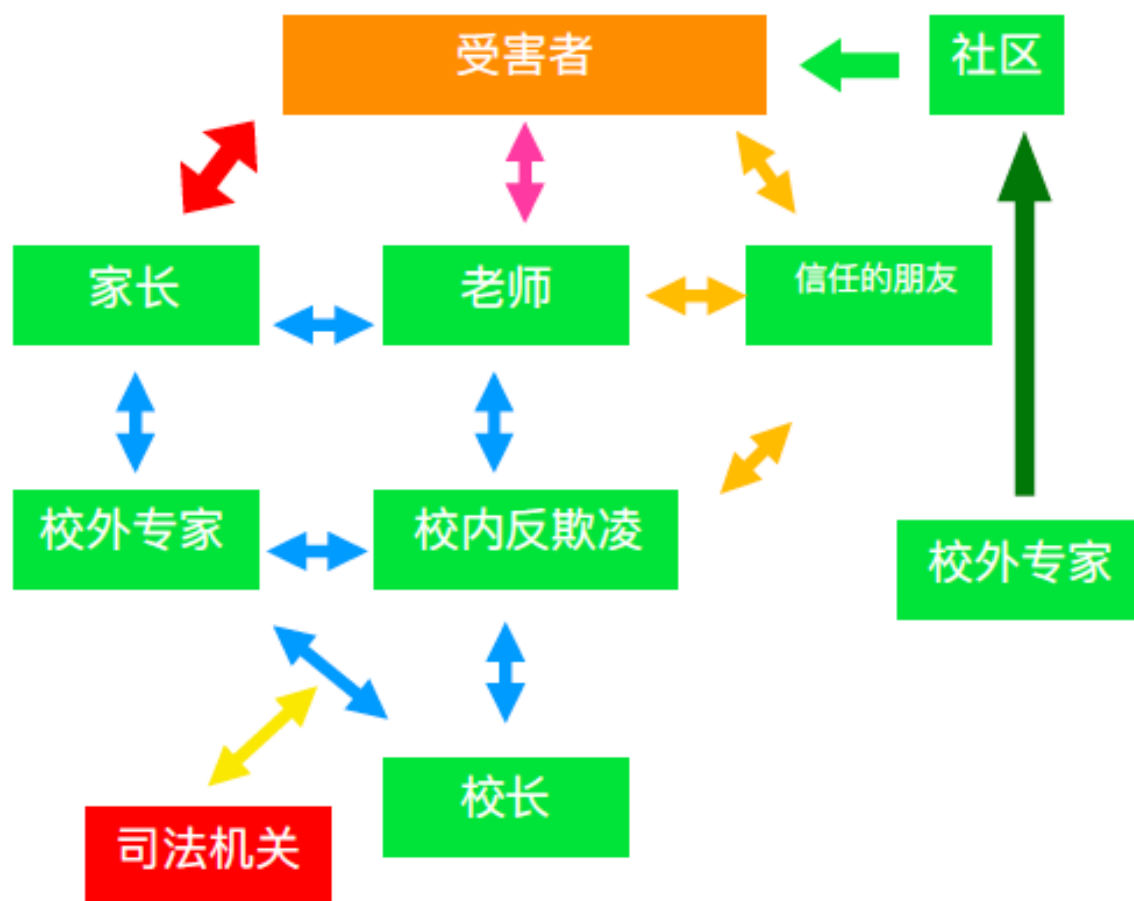
## 为什么欺凌者欺凌同学？

- 因为别人也这么做。
- 有时他们会认为他们会赢得或得到他们想要的东西。
  - 例如：被某个团体接纳
- 有时他们想要显摆自己或逗乐他们的朋友。
- 这让他们感觉这样子去比那些被欺凌的要聪明和强悍。
- 这让他们不被欺凌。
- 有时他们享受欺凌别人的权力，因为他们也被别人欺凌！
- 有时他们甚至不知道他们在伤害对方。
- 有时他们觉得别人冒犯了自己，所以要报复别人。



## 如果有人欺凌你该怎么办？

- 告诉你信任的人。用各种可能的方式，比如打电话，发手机短信或微信，也可以写字条。（这个人可能是老师、家长、校长、学校保安、同学，或者比你年长的朋友）。建议你一定要告诉老师和家长。
- 如果你所告诉的那个人不能帮助你，或者没有采取任何行动，找别人！永远不要把被欺凌变成一个秘密！
- 尽量不要让欺凌人看到你沮丧（欺凌者或许会抓住一些让你沮丧的把柄从而做更多与此相关的事情）。
- 避免呆在欺凌者容易欺凌你的地方（例如，老师看不到你的地方，操场的角落，没人的走廊，或教室里的大家具的后面）。
- 尽量经常和你的朋友或者能保护你的人在一起。



受害者揭发欺凌事件流程图

## 如果你看到有人被欺凌怎么办？

- 和你的朋友一起去和欺凌的人谈一谈。让欺凌者知道，学校不能容忍欺凌发生。
- 不要为欺凌者欢呼或站立观看（欺凌者可能会这样的喜欢注意力，从而欺凌更多的同学）。
- 去善待，包容，认识被欺凌的同学：你或许可以在他们身上找到和你的相同之处！
- 尝试与欺凌者交朋友，向他们展示如何正确的与他人相处。他们不需要欺凌别人的方式去融入一个圈子或耍酷）。



## 如果有人告诉我他/她被欺凌了，我该怎么办？

1. 告诉同学你感激他们很信任的告诉你这个信息。
2. 告诉他们把这样的事情说出来不是在告状。
3. 让他们知道你会将这件事情告诉一个值得信任并且可以帮助他尽快走出目前困境的成年人来帮助他。
4. 在任何情况下，你都不应该向同学保证你不会泄密。然而，你应该尊重他们对你的信心和信任只将这件事情告诉能帮你保密的成年人而不是你身边的人和朋友。

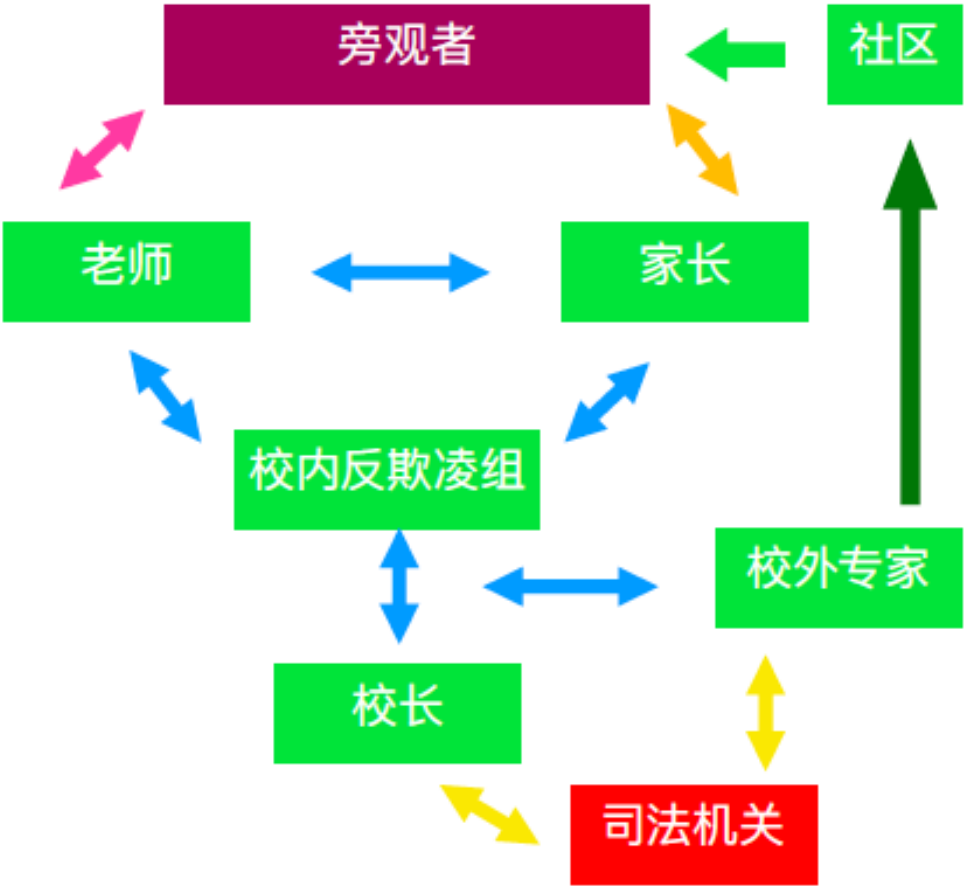
## 如果有人告诉我他/她被成年人欺凌（虐待），怎么办？

立即把他带到值得信赖的成年人面前并告诉这个成年人他所对你说的话。根据欺凌（虐待）轻重程度按照校规校纪，报警或者提交到司法机关处理。如果你所找的成年人没有认真严肃处理此事，向另外一个成年人求助。





作为欺凌事件的旁观者，你可以通过将情况反映给老师或家长来帮助欺凌者。要记住：这样的反映绝不是打小报告。你的举报对于受害者至关重要。



旁观者揭发欺凌事件流程图

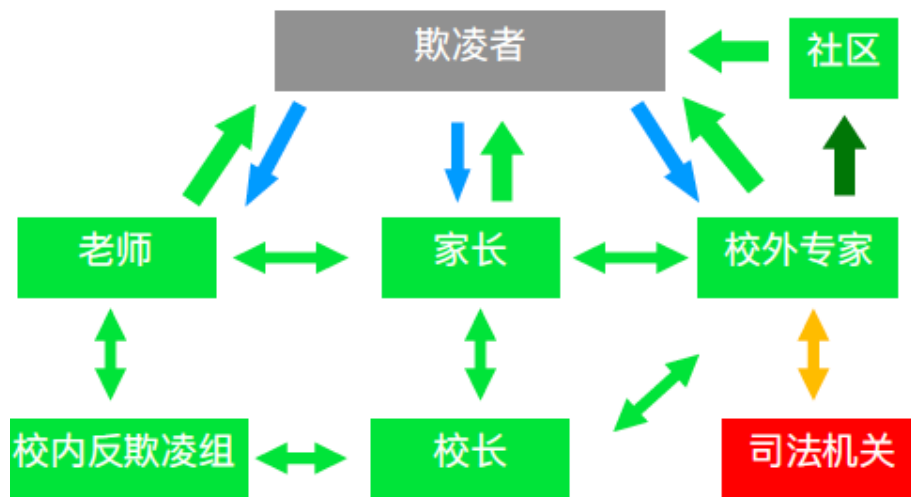
√	欺凌举报检查清单
	我的举报客观吗？
	我所举报的都是事实吗？
	我的举报包括时间地点了吗？
	如果我不知道欺凌者，我的举报描述了欺凌者的身体特征吗？
	如果我知道欺凌者，我的举报包括欺凌者的名字了吗？
	如果我不知道受害者，我的举报描述了欺凌者的身体特征吗？
	如果我知道受害者，我的举报包括受害者的名字了吗？
	从我这里停止散播这件欺凌事件的流言蜚语吗？



## 如果有人告诉我他/她一直在欺凌别人，怎么办？

很多时候欺凌者因为自己被欺凌或者他们有一些问题让他们觉得他们的生活不在自己的掌控之中。如果有人告诉你，他们一直欺凌别人，你应该告诉一个值得信赖的成年人，让他们来解决这个问题。非常重要的一点是：不要评论向你坦白他自己的人。他们可能在他们的问题中艰难的迈出了第一步——承认了他们的所作所为。

作为欺凌者，勇敢的承认错误需要莫大的勇气，你可以通过求助老师，家长和校外专家来帮助自己走出困境。



欺凌者揭发欺凌事件流程图

## 你会怎么做？

现在，你知道了很多关于欺凌的信息，那么你在以下情况下会做什么？

### 情况 1：

你班上的一个小个头同学常常被一个较大个同学欺凌。有一天，课间休息时，你看到一个头较大的同学伸出脚绊倒了朝你迎面走来正在喝牛奶的个头较小的同学，导致他跌倒后牛奶也洒了一地。周围的同学开始笑那个个头较小的同学。他很明显的看上去很沮丧而且快哭出来了？你会做什么？



### 建议：

1. 忽略欺凌者。如果欺凌者试图赢得别人的反应，不要笑也不要加入他们，让他知道你认为他所做的事情一点都不好笑，也不酷。
2. 找几个朋友一起去帮助那个同学清理他洒掉的牛奶。你也可以主动关心他，让他成为你们的一员。

这不是处理这种情况的唯一办法。或许你或别人可以想到更好的方法！

### 情况 2：

有这个女孩，你经常在操场上看到她一个人。有时候，同学们会传播一些关于她的不好的传言。有时你也会听到别人叫她的绰号。有一天，你看到她走到一个秋千旁。“你身上有虱子，走开！”一个同学对她大叫。她看到另外一群女孩，就问她们问：“我可以玩吗？但其中一个女孩厉声说“不要跟她说话，她是个怪人，如果你和她说话，你也是怪人。”那个女孩很沮丧的走开了，其他女孩还继续叫着她怪人。你会怎么做？



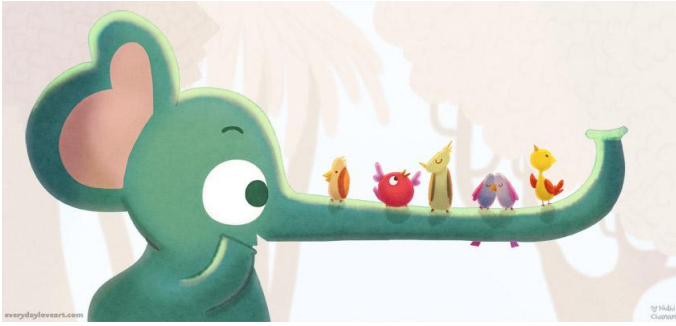
### 建议：

1. 邀请这个女孩与你和你的朋友一起玩。
2. 如果你听到有朋友在传播一些关于这个女生的谣言，站出来，和她们分享一些说你注意到的这个女生身上好的品质。即使你知道一些谣言说出

来可能会让你的朋友觉得很好笑很有趣，也不要传播你听到的这些谣言。（想想看如果这件事情发生在你身上你会有什么感觉？）

这不是处理这种情况的唯一办法。或许你或别人可以想到更好的方法！

### 情况 3:



一个新的同学搬到你的城市并且转学转到你们班。班里的很多同学都嘲笑他，他自己也没有办法去捍卫自己。你发现当你逗他的时候，你可以把你的朋友逗笑。有一天，你为这个同学起了一个绰号，每个人都认为这个绰号很有趣很好笑，所以他们开始叫他

这个绰号。当你看到这个名字如何使这个同学烦恼时，你开始觉得自己做得有点过分了！但你告诉自己：你不是经常做这样的事情，大多数的同学对他多的事情比你做得还过分。不过，你给他起的这个绰号看好像真的让他觉得痛苦！你会怎么做？

### 建议:

1. 那个让你觉得做得过分的感觉是你的良知！也许别人对他比你对他还糟糕，但你的行为增加了这个同学的困扰。如果很多同学都在找这个同学的茬，他可能已经觉得很难过了，可是如果你也找他的茬，那么这可能使他更难过。
2. 停止找这个同学的茬（那个让你觉得不安的感觉就会消失！）
3. 尽力让别人忘记你想出来的那个恶意的绰号。当你看到别人在找他茬的时候，告诉他们这并不酷，而且这个绰号已经过时了。
4. 开始好好的对待这个新同学。如果你能够向他道歉你以前对他很不好，那就再好不过了。但如果你觉得没有办法向他道歉，那就开始友好的对待他就好。
5. 尝试去认识他。也许你们永远不会成为好朋友，但至少你对每个人都很好。又或者，也许你会因此交到一个新朋友！

这不是处理这种情况的唯一办法。或许你或别人可以想到更好的方法！