

# 校园霸凌分层处置框架与行动指南 (小学至高中)

① ② 校园霸凌 (bullying) 通常被定义为在同学之间反复发生的、有意伤害他人的行为，并且加害者相对受害者在力量或地位上占优势（证据强：这一定义为CDC和各国教育部门所采纳，适用于各学段 ① ②）。这种定义将霸凌与一般的冲突区分开来：如果只是一次性的矛盾冲突、无明确强弱差距，通常不认定为霸凌 ③（证据强：官方政策强调蓄意性和不对等，嬉闹造成的意外伤害不算霸凌）。本指南从全球研究出发，面向小学低年级至高中各阶段，提出系统的应对框架与可执行行动方案，帮助孩子、家长和教师有效识别和处理校园霸凌，保障学生安全和身心健康。

## 一、校园霸凌的主要形态与年龄演变规律

校园霸凌在不同时期呈现出不同形式和特点（证据强：大量研究发现欺凌行为会随着年龄增长由直接走向隐蔽 ④ ⑤）。以下按年龄段描述常见形态：

- **小学低年级 (6~8岁左右)**：这个阶段的儿童社交技能尚在发展，对霸凌概念模糊，常把任何不友善行为都称作“欺负” ⑥。低龄段霸凌多为直接的言语或肢体冲突，例如喊绰号、推搡打闹等 ⑦。肢体攻击（如打人、抢东西）较为常见，因为小年龄儿童自控力差，可能通过身体行为发泄情绪（证据中：一项对4岁儿童的研究发现约1/4有过肢体欺负他人的行为 ⑧）。但需注意：很多低龄孩子的肢体冲突是出于玩闹而非恶意 ⑨。总体而言，小学初段的霸凌事件通常频率不高、形式简单，角色也不固定——孩子可能今天是受欺负者，改天又变为欺负他人的“捉弄者” ⑩（证据中：学前儿童的欺凌者/受害者身份往往不稳定，可能交替转换 ⑪）。
- **小学高年级 (9~12岁)**：随着社交发展，小学高年级开始出现**小团体和排挤现象**。这个阶段除了延续言语嘲笑（如以外貌、口音、家庭条件取笑）和肢体冲突外，**关系型霸凌**变得突出，即有意地排斥某位同学、孤立Ta、不让Ta加入游戏等 ⑫。霸凌行为可能更反复隐蔽，例如反复取笑一个同学或轮流孤立他人。肢体暴力依然可能发生，但更常见的是**言语辱骂和社交排斥** ⑬。一些高年级学生已开始接触电子设备，**网络霸凌**可能初现端倪（证据弱：有的高年级小学生已使用社交软件，可能出现在线群聊起哄、发布不友善留言等，但整体比例仍低于初高中）。
- **初中阶段 (12~15岁)**：研究显示，**初中是校园霸凌的高发期**，发生率显著高于高中 ⑭（证据强：美国统计显示初中阶段约26.3%的学生经历过被欺凌，高中为15.7% ⑮）。青春期的同伴交往中，**言语侮辱、绰号嘲讽和社交孤立**极为常见 ⑯。这一时期**同伴地位竞争激烈**，有人会通过贬低他人来提高自己在群体中的地位（如在班级群体中散播谣言、公开羞辱某人） ⑰。同时，**网络霸凌显著增多**，因为大部分初中生已有手机和社交媒体账户 ⑲。他们可能在群聊或朋友圈公开奚落同学，或者传播侮辱性的照片/视频。虽然**身体暴力**在初中仍存在（例如打架、勒索零花钱），但相对小学，**隐蔽性欺凌**（如**网络和社交**手段）所占比例上升 ⑳（证据强：研究指出身体欺凌在小学生时期更普遍，高中阶段则社交和网络欺凌占主导 ㉑）。初中霸凌的**团伙性**也更明显，一群人联合针对单个受害者的情况增多。
- **高中阶段 (15~18岁)**：高中生整体更趋成熟，**公开的肢体欺凌减少**，但霸凌行为并未消失，而是转向更复杂形式。**网络霸凌和名誉侵害**在高中尤为突出 ㉒（证据中：相较初中，高中欺凌更多发生在社交媒体上，并延伸到校外，但影响在校内发酵 ㉓）。例如，有学生在网上建立小群诋毁同学，或传播羞辱性的照片。一些欺凌涉及**性羞辱**（如散布某女生的不雅谣言）和**社会地位攻击**（如嘲讽家庭贫富、学业成绩），给受害者造成严重心理伤害。由于高中生更注重同伴评价，**孤立和排挤**带来的心理压力更大，受害者往往出于自尊不愿主动求助（证据中：调查发现很多高中生因为害怕报复或羞耻而沉默隐忍，教师更难发现霸凌 ㉔）。另外，高中阶段**法律意识**逐渐增强，极端欺凌（如暴力侵害、敲诈勒索）一旦曝光，学校和警方介入的概率更高。因此一些严重欺凌行为可能转入地下。总的来说，高中霸

**凌更隐蔽、更心理化、危害后果更深**，包括抑郁、逃学，甚至诱发自残或轻生风险<sup>16 17</sup>（证据强：长期研究表明，被霸凌与青少年抑郁、学业下降和自杀风险增加显著相关<sup>18 19</sup>）。

**证据强度说明：**上述年龄差异结论基于多项研究和统计数据<sup>20 5</sup>，在不同文化背景下具有相当一致性。但需注意每个孩子情况不同，年龄只是参考，大致趋势不代表每所学校的具体情形。

## 二、霸凌的类型分类与高风险群体

校园霸凌可以表现为多种类型，以下分类覆盖常见情形<sup>21</sup>（证据强：教育部文件和研究普遍采用类似分类）：

- **身体暴力/威胁：**通过肢体直接伤害或恐吓他人。例如打人、踢人、推撞、拧掐<sup>22</sup>、往他人身上泼脏物等；以及威胁要在放学路上“收拾”某人等情况。这类霸凌造成**身体伤害**或让对方处于受伤的合理恐惧中<sup>23</sup>。虽然在全部霸凌事件中所占比例不如言语类高，但一旦发生危害严重（证据强：在美一项统计中，6-12年级学生被推搡、撞倒等肢体欺凌的比例约4.9%，但肢体欺凌往往伴随较高心理创伤<sup>24</sup>）。
- **言语羞辱与歧视：**通过语言贬低、辱骂他人，包括取难听绰号、嘲笑对方的身高体型、成绩或家庭情况，种族或地域歧视（如嘲弄口音、民族）<sup>25</sup>、性别歧视言论和猥亵下流的言语骚扰<sup>25</sup>。言语霸凌**最为常见**，往往是其它形式霸凌的伴随行为（证据强：研究显示谣言中伤（13%）和嘲笑辱骂（11.9%）是中学生被霸凌最常报告的形式<sup>24</sup>）。持续的言语霸凌会严重损害孩子的自尊，属于**心理暴力**的一种<sup>26</sup>。
- **关系型霸凌（社交排挤）：**有意破坏他人与同伴的关系、声誉或社交地位。例如在班级或群体中煽动孤立某同学，不让Ta参加活动；在背后散播关于Ta的不实谣言；当众使对方难堪以损害其形象<sup>10</sup>。关系型霸凌往往**隐蔽**（不直接冲突），但对被排挤者造成强烈的孤独和羞辱感（证据强：社交排斥是显著的心理应激源，可导致被排斥学生出现焦虑抑郁<sup>27</sup>）。女生群体中此类霸凌更为突出，而男生中也有通过拉帮结派孤立同伴的情况<sup>28</sup>。
- **财物欺凌/勒索：**以强硬手段索取或损毁他人物品财产。例如强拿硬要零花钱，抢夺玩具文具，不给就实施打骂威胁；或者故意毁坏、藏匿受害者的书本衣物等<sup>21</sup>。这种霸凌利用**物质控制**他人，既可能造成财产损失又夹带人身威胁。虽然报告率相对较低（例如在美样本中有约2.5%学生被强迫做事或要钱<sup>29</sup>），但其**违法性质明显**（严重勒索可构成犯罪），需要警惕。
- **网络霸凌：**利用互联网、手机短信及社交媒体实施的欺凌<sup>30</sup>。包括在群聊或朋友圈公然辱骂、嘲笑他人；未经同意传播他人不堪的照片或视频（例如更衣室偷拍）<sup>24</sup>；在网上造谣中伤、公布他人隐私等行为<sup>31</sup>。网络霸凌往往**传播范围广、匿名性强**，受害者24小时都有可能受到伤害。研究表明，约16%的高中生在近一年内遭遇过电子媒介的欺凌<sup>32</sup>。网络霸凌的**心理危害**不亚于面对面霸凌，还可能涉及违法（如散布淫秽图像、侮辱诽谤）<sup>33</sup>。

上述类型之外，欺凌行为还可能涉及**偏见和身份歧视**：例如基于种族民族的**种族欺凌**<sup>34</sup>、基于宗教信仰的**宗教欺凌**<sup>35</sup>、基于性别和性取向的**性欺凌**<sup>36</sup>（如嘲笑性别气质、性骚扰）等。这些带有偏见的欺凌往往更具毁灭性，因为它针对孩子身份中无法轻易改变的方面，容易导致长期心理阴影（证据强：偏见型霸凌与更高的心理困扰和自杀风险相关<sup>37</sup>）。

**高风险群体与情境：**并非所有孩子遭遇霸凌的概率相同。以下特征可能提高一个学生被欺凌或欺凌他人的风险（证据中：基于调查和案例分析，适用多数文化情境）：

- **新入学或转学生：**新来的孩子由于缺乏现有朋友 network，容易成为“外人”而被针对。班级中地位最低的新生常被用来“立威”<sup>8</sup>。因此弱社交联结是风险因素之一<sup>38</sup>（证据中：幼儿园研究发现，受欺负者往往朋友更少，社交孤立既是成因也是后果<sup>38</sup>）。
- **与众不同的外貌/特质：**任何显著偏离多数人的特征都可能被霸凌者抓住。例如身材胖瘦明显、个子过高或过矮、皮肤病疤痕、说话口吃等。在强调“主流”的环境中，这些孩子常被视为“异类”<sup>39</sup>。实际案例表明，超重肥胖的学生很常遭到嘲笑，“小胖子”之类的绰号令人自卑（证据强：研究发现身体形象相关的羞辱在青春期霸凌中非常普遍，对女生尤其有害<sup>24</sup>）。
- **性别表达差异：**性格或爱好不符合性别刻板印象的孩子容易受欺负<sup>39</sup>。例如女生表现出“男性化”特质（运动型、短发、不爱粉色），男生举止阴柔或喜好艺术舞蹈，可能被一些同伴排斥或辱骂（如污蔑男生“娘娘腔”）。LGBTQ青少年是高风险群体（证据强：针对性少数群体的校园霸凌在各国都有报道，常带有恐同或歧视意味，导致这些学生的心理压力和自杀率显著升高<sup>40 37</sup>）。学校应特别关注保护性别少数民族学生。
- **学业成绩差异：**成绩特别差或特别好的学生都有可能受欺凌。成绩差的孩子可能被嘲笑为“笨蛋”“不求上进”，遭遇教师或同学的负面评价，从而自暴自弃又进一步成为被欺负的对象<sup>41</sup>。而成绩优秀者有时引起嫉妒，特别在竞争激烈的班级里，尖子生可能被孤立或在私下被贬损（如散播其绯闻来拉下声望）。不过总体上，学业落后、缺乏自信的孩子更易受欺凌，而成绩优秀但社交技能弱的“书呆子”也需警惕被针对（证据中：一些案例显示班级排名靠前而性格内向的学生遭受孤立，因为同学认为Ta“不合群”或威胁他人的自尊）。
- **家庭背景特殊：**来自经济困难家庭、单亲或留守儿童、少数民族、外地转学来的学生，可能因背景差异成为霸凌目标<sup>39</sup>。如有的孩子被嘲笑穿着寒酸、用旧款手机；或者因口音地方话被模仿取笑。这些情境下孩子本就自尊心敏感，受欺负时更不敢声张（证据弱：个案观察）。

需要强调，高风险不等于注定被霸凌，但当孩子具备上述特征时，家长和老师应更加留意他们在校的人际处境。一项调查指出，超过一半遭受霸凌的学生认为欺负者之所以挑上自己，是因为他们被视为与众不同或不受欢迎<sup>42</sup>。因此营造包容多元的氛围，帮助边缘孩子融入，是预防霸凌的重要一步。

### 三、校园霸凌的成因与内在机制

校园霸凌并非简单的“坏孩子欺负好孩子”，其背后有复杂的**心理和群体机制**。理解这些机制有助于有针对性地干预（证据强：生态系统理论将霸凌视为多层次因素交织的结果<sup>43</sup>）。主要因素包括：

- **权力结构与支配欲：**霸凌行为常源于加害者对权力和控制的追求<sup>44</sup>。在一个小群体或班级中，总有人想取得强势地位，通过欺负较弱者来彰显自己的力量（证据强：研究发现欺凌者往往试图获得同伴中的支配地位，哪怕因此不被喜欢<sup>45</sup>）。这种权力不对等可以是身体上的（高年级或高个子欺负低年级/瘦小个）、人数上的（一群人对付一人）、或社会地位上的（受欢迎的同学欺凌边缘学生）<sup>21</sup>。当霸凌能赋予施暴者支配感或满足其控制欲时，就有继续的内在动力。
- **同伴地位竞争：**青春期里同伴评价极其重要，一些学生为赢得人气或威信而参与欺凌。通过贬低他人，他们希望显得幽默、强大或“老大”。特别在初中阶段，嘲笑他人是一种获取笑声和关注的手段<sup>11</sup>。研究表明，欺凌者中不少是社交上受欢迎的孩子，他们不一定缺朋友，反而可能通过霸凌巩固“带头大哥/大姐”的形象<sup>38</sup>（证据强：有研究指出校园中的施暴者常拥有一定社交网络，并非传统观念中的孤僻者<sup>38</sup>）。这类欺凌行为有目标导向（证据中：青少年欺凌可被视为一种社交攀升策略，以获取更高

群体地位<sup>46</sup>）。当然，也有一些施暴者本身曾是受害者，为摆脱受辱地位而转而欺负更弱者，企图扭转自尊受损的局面<sup>47</sup>（证据弱：属于“受害者变加害者”现象，个案存在，但不是霸凌主流原因）。

- **群体从众与帮凶效应：**霸凌往往是**群体现象**，不只是施暴者和受害者两个人的事<sup>48 49</sup>。周围同学的反应起到推波助澜或抑制的作用。如果旁观者起哄、大笑或拍视频传播，无疑是在**强化**霸凌者的行为<sup>50</sup>；相反，如果有同伴站出来制止或安慰受害者，则会**削弱**欺凌的持续。许多研究将霸凌情景中的学生角色分为：**助攻者**（直接参与欺负）<sup>51</sup>、**强化者**（在一旁起哄叫好）<sup>50</sup>、**旁观者**（袖手旁观）和**维护者**（仗义干预）<sup>48</sup>。可惜现实中，出于各种心理，大多数旁观者选择沉默不语。原因包括：担心出头会自己被报复、害怕失去社交地位，或者事不关己<sup>52 53</sup>（证据强：定性研究反复发现，**害怕被迁怒和不想多管闲事**是旁观者不干预的主要理由<sup>54</sup>）。这种**沉默的从众**被称为**旁观者效应**：每个人都希望别人去管，结果谁也不出手。当没人制止时，欺凌者更肆无忌惮，甚至认为大家都认可他的行为。需要注意的是，一旦有**积极的旁观者**介入，比如站出来喊“别这样”或去叫老师，往往能在**10秒内制止**过半数的霸凌事件<sup>55</sup>（证据强：元分析表明同伴干预能令霸凌在短时间内停止约57%的案例<sup>55</sup>）。因此，霸凌在很大程度上是一个**群体过程**：旁观者的不作为相当于默许，推动了欺凌循环。
- **师资因素与学校氛围：**老师和学校的管理方式对霸凌的发生、延续有深刻影响。一方面，**教师的态度**很关键。如果老师对小恶作剧、言语霸凌视而不见，或者缺乏及时制止，那施暴者会觉得**无所顾忌**。反之，老师若明确反对、及时介入，可大大减少校园欺凌的发展（证据强：案例分析显示，当学校在事前建立反霸凌制度、**事中**及时处理、**事后**积极调解时，霸凌造成的后果和学校责任都明显减轻<sup>56</sup>）。另一方面，**学校的制度激励**也可能产生无意后果。例如，只注重学业排名、纪律而忽略心理健康的学校，可能纵容强者文化，忽略欺凌苗头。**学校文化**如果充斥竞争和等级（比如年级高压年级低，体育明星受宠、弱小者被忽视），就会滋生霸凌的土壤。此外，有些老师自身管理风格粗暴（公开羞辱成绩差的学生等），无意中为学生间的欺辱树立了“榜样”，学生可能模仿这种强势欺负弱者的行为（证据弱：基于教育观察，尚缺实证研究）。总之，**疏于监管的校园**是霸凌温床，而**积极干预的校园**能显著减少霸凌（证据强：一项针对多起校园欺凌法律纠纷的研究发现，凡学校能证明其尽到了预防和干预责任的，法院均认定学校无过失<sup>56</sup>——也就是说**学校行动直接影响霸凌后果的严重程度**）。
- **社会与家庭因素：**校园并非真空，**家庭教育、社会文化**都会渗透进来。比如，来自**暴力家庭**的孩子更可能以霸凌方式与人相处，因为他们在家中习得用暴力解决问题（证据中：多个研究指出，父母体罚、家庭冲突会增加孩子欺凌他人或被欺凌的概率<sup>57</sup>）。再如，**媒体与社会榜样**：若影视、网络中充斥霸凌桥段而未受到谴责，青少年可能受影响，将其当作获取地位的手段。社会整体对**弱势者的态度**也很重要。如果一个社会对残障者、LGBT等群体有歧视言论氛围，校园里针对这些孩子的欺凌就更难杜绝<sup>39</sup>。法律层面，**未成年人保护和校园安全法规**是否健全、执法是否严格，也影响欺凌者的肆意程度：在有严格反欺凌法的地方，学生和家长更倾向举报，在缺乏法规或执行弱的环境中，学校可能为了声誉掩盖问题（证据中：国际比较显示，出台明确反校园欺凌政策的地区，报告率和干预率更高<sup>58</sup>）。因此，我们可以用一个**生态模型**来理解霸凌：个人的特质和心理 → 受到**同伴群体**的影响 → 置于**班级/学校**的文化氛围之中 → 背后还有**家庭和社会**更广泛的作用。任何一个层面的积极变化（如家庭沟通改善、同伴友善文化、学校制度健全、社会倡导反欺凌）都会对遏制霸凌起到作用<sup>43 58</sup>（证据强：生态系统理论被广泛应用于欺凌研究与干预，强调多层协同<sup>43</sup>）。

（证据分级说明：以上机制解释综合了心理学和社会学研究，多数观点有实证支持。但人的行为复杂多因，不同案例成因可能侧重不同因素。因此建议在具体干预时综合考虑这些机制。）

## 四、霸凌事件严重程度分级与分流决策树

处理校园霸凌，需要根据事件的**严重程度**采取不同策略，以确保既不过度反应也不掉以轻心。本指南将霸凌情形按危害和紧急程度分为**L1（轻度）**、**L2（中度）**、**L3（严重）**和**L4（危机）**四级，并设计了一个不超过15问的**决策树**，帮助家长或教师判断事件级别并选择行动路径。

在使用决策树前，**第一步**是确定眼前的问题是否属于霸凌。请先根据定义检查以下关键判据（证据强： 59  
60）：

- **Q1:** 行为是否具备恶意或伤害意图，且造成了实际伤害？（如果仅是误会或玩笑，却无心伤害，不算霸凌；但只要对方感觉受到恶意，就应引起重视 60。）
- **Q2:** 是否存在力量不对等？（如年龄/体型差距、多人对一人、社交地位悬殊等 61。如果双方势均力敌且互有攻讦，可能是冲突斗殴而非单方面霸凌。）
- **Q3:** 这种行为是重复发生的吗？（或有反复发生的高度可能 62 63？例如本学期已发生多次，或受害者表示“他们老是这样”。若仅发生一次但性质极其恶劣，也可能按高等级霸凌处理，但一般判定霸凌强调持续性。）

如果经过上述判断，**不符合霸凌特征**（比如两孩童势均力敌地打架一次），则应按普通冲突来处理（侧重调解、批评教育双方）。**若符合**（满足恶意/不对等且有持续倾向），则确认是**霸凌事件**，进入分级判断。

#### 决策树下一步：确定严重等级 L1-L4

- **Q4:** 是否出现了人身伤害或明确的危险威胁？（如拳打脚踢导致身体受伤，或欺凌者扬言“弄死你”“放学堵你” 64。凡涉及**人身安全**的立即归为**最高级别 L4**，因为这已超出校园事务范畴，可能需要执法介入。）
- **Q5:** 欺凌行为是否涉及性侵害/骚扰、敲诈勒索、武器、或违法行为？（如强迫拍摄裸照、猥亵羞辱，持刀威胁，向学生索要钱财，传播他人私密影像等 64 33。这些情况属于**特别严重违法**，同样视为**L4危机**。）
- **Q6:** 受害者是否出现严重身心反应？（如受伤需医疗、心理崩溃、出现自残念头等。如果**立即安全**都无法保障或已经造成**重大伤害**，无疑为**L4**。例如孩子被打致骨折，或因霸凌留下严重心理创伤，这已经超出一般学校处理能力。）

**若 Q4-Q6 任一是**，判定为**L4（危机霸凌）**，需**立即启动最高级响应**（见后述SOP）。跳过其余分级问题，直接采取紧急措施。

- **Q7:** 是否有肢体暴力但尚未造成重伤？（如扇巴掌、推搡、课间打架但伤势轻微）。或有**明确恐吓**但未实施？这些属于**L3（严重霸凌）**。虽然暂未酿成大祸，但具备升级为危机的苗头，需高度警惕。
- **Q8:** 欺凌是否呈多人参与、持续时间较长、影响范围大？（例如一个小团体长期孤立羞辱某同学，全班皆知；或者持续整个学期每周都发生几次欺负。这类**系统性霸凌**影响深远，属**L3**甚至趋向**L4**。）
- **Q9:** 欺凌主要表现为言语辱骂、社交排挤，尚未发展到肢体伤害？（如持续的绰号攻击、孤立在外，但没有动手打人。此类多为**L2（中度霸凌）**。虽然没有身体伤害，但频繁的精神伤害也需要认真干预。）
- **Q10:** 霸凌行为偶尔发生，程度较轻？（例如一周内发生一两次言语冲突，对方言辞刻薄但未再继续；或几名女生一时冲动在群聊说了坏话但很快删除道歉。这接近**L1（轻度霸凌）**。特点是频率低、可控性强，经过提醒教育可能立即中止。）
- **Q11:** 受害者是否害怕将来还会再发生？（如果孩子表现出强烈的不安全感，害怕上学，噩梦等，说明霸凌对其心理造成影响，不论表面情节如何，都不应算轻度。如果受害者感觉非常恐惧担心，则至少判为**L2或L3**。）

- **Q12:** 校方过往是否接到对涉事学生的类似投诉？（例如这名欺凌者之前也欺负过别人，或这帮人是惯犯。这表明问题**非孤立事件**，应上调一级处理。如单次肢体冲突本可算L2，但该生有前科，应按L3严肃对待。）
- **Q13:** 欺凌是否涉及敏感因素，可能需要专业评估？（如怀疑受害学生有创伤/PTSD迹象，或者欺凌者有精神/行为问题。若是，则虽然情节未达L4暴力，但为了安全稳妥，处理时应按更高等级对待，同时联系心理辅导或医疗支持。）
- **Q14:** 是否已有调节尝试但无效，事态持续或恶化？（如老师、家长之前介入过但霸凌仍继续甚至升级。这表示常规手段未奏效，应升高一级如L3对待，动用更强有力措施。）
- **Q15:** 本次事件对班级/校园整体造成了广泛影响吗？（如引发多数学生议论、站队，甚至媒体关注。这意味着单一事件已扩大为校园气氛问题，应升级处理等级，纳入学校层面的回应方案。）

通过以上问题的逐步评估，可以确定霸凌事件的**最高需要响应级别**。需注意，决策树提供指引，但具体情形复杂时，应遵循“安全优先”和“宁高勿低”的原则：**拿不准时，宁可按更高严重度处理**，以免漏掉潜在风险（证据弱：基于安全实践经验）。

#### 等级简述：

- **L1 轻度：**一次性或偶发的欺负行为，未造成明显身心伤害，情节较轻微。如一次性叫侮辱绰号、恶作剧式的小范围戏弄。
- **L2 中度：**多次发生的言语或社交欺凌，已对受害者造成持续困扰，但尚无人身危险。如反复被嘲笑排挤，受害者出现情绪低落不想上学。
- **L3 严重：**涉及肢体冲突/财物损毁/强烈言语攻击，或持续时间长、多人卷入的霸凌。受害者身心受到较大创伤，但生命安全暂未直接受威胁。如群殴导致轻伤、长达数月的集体孤立、公开散播严重谣言等。
- **L4 危机：**有人身伤害或重大风险的欺凌事件。包括**暴力伤害**（打成重伤）、**性侵/猥亵、敲诈勒索、持续跟踪恐吓、涉刀枪武器、曝光隐私影像等**<sup>23</sup>。此等级相当于**校园紧急事件**，需立即升级到校方高层和必要的执法/专业机构介入。

接下来，将针对每个等级提供具体的**分级处置SOP**（标准操作流程）。

## 五、分级处置SOP：及时行动保障安全

每个等级（L1~L4）下，孩子、家长和学校应分别采取适当措施。以下SOP按时间顺序列出在事发当下、24小时内以及一周内的行动步骤，确保既有即时应对也有后续跟进。

### L1 轻度霸凌事件

**定义：**轻度霸凌通常指**一次性或偶发**的欺负行为，造成的伤害有限。例如一次恶作剧、言语嘲讽但事后停止。尽管程度轻微，也应认真对待以防演变升级。

- **当下立即：**
- **制止行为：**如果在场，**温和但坚定地介入**，让欺凌者住手。可以由老师或附近成年人出面，将双方分开<sup>65</sup>。注意控制语气情绪，避免以暴制暴（证据强：成人**迅速而平静**的介入能传达此行为不可接受<sup>65</sup>）。

- **关注受害者：**即时安抚被欺负的孩子，确认Ta没有受伤。低声询问简单情况，但不要当众逼问细节<sup>66</sup>。给予情感支持，例如轻声说“我看到了，没事了”“你很勇敢，坚持一下”。
- **简短批评教育施加者：**针对L1事件，可当场简单指出“不可以这样，对同学友善”，但切记不要在众人面前长篇训斥欺凌者，更不强迫Ta立刻道歉拥抱等<sup>67</sup><sup>68</sup>（证据强：当众质问或要求和解可能令双方更难堪，适得其反<sup>69</sup>）。

- **24小时内：**

- **分别谈话了解情况：**老师或家长应在事后分别和双方孩子谈话<sup>69</sup>。对受害者，耐心倾听发生了什么，询问Ta感受，强调**这不是Ta的错**（证据强：倾听且不指责能避免“二次伤害”，让孩子敢于说出真实想法<sup>70</sup>）。对施加者，要单独沟通，指出其行为的不当和可能伤害，引导其反思。有条件的话，也找目击者私下了解情况，以确认事件性质。
- **记录备案：**将此事件简要记录（时间、地点、人物、经过）。哪怕轻微，也为后续提供参考。如果您是家长，从孩子口中得知欺凌情况，也应记录在案，包括**保存证据**（如相关的短信截图、留言条等）。
- **告知相关人员：**根据情况，视需要告知班主任或年级组老师，让他们心中有数。在L1级别，家长通常可先与班主任沟通说明情况，请老师在学校留意双方动态。若您是老师，亦应告知受害者的家长以取得支持（沟通时避免渲染夸大，但也不能瞒报）。

- **一周内：**

- **观察后续：**关注当事双方接下来几天的互动。询问受害孩子“最近情况怎么样？还有类似的事吗？”通常L1事件在及时干预后应当停止，但仍需留意是否有报复或持续。如果一周内风平浪静，说明干预有效；若有复发，就需升级按L2处理。
- **教育预防：**利用班会或日常机会，针对该事件反映的问题开展**预防性教育**。例如如果是言语嘲笑事件，可以在班里讨论“绰号和玩笑的界限”，不点名地让同学明白言语可能伤人。这种普遍教育可巩固效果，防止类似行为卷土重来。对于施加者，如其态度悔改，可鼓励Ta以积极举动弥补（例如以后主动与被欺负同学一起活动），但要**尊重受害者意愿**，不强求他们立刻和好。
- **家校配合：**如果家长知情，应与老师保持沟通反馈孩子状态。例如约一周后老师给家长打个电话，“他最近在学校挺好的，和XX同学相处没问题了”。家校协作传递一致信号：**不纵容欺负行为**，但也相信孩子可以改正、重归正常同学关系。

## L2 中度霸凌事件

**定义：**中度霸凌指**重复发生**的欺凌行为，形式以言语或社交为主，虽未出现严重人身伤害，但已对受害者造成明显困扰或心理伤害。例如持续的嘲讽、孤立行为，受害者表现出畏惧上学、情绪低落等。此级别需要**严肃干预**，防止升级。

- **当下立即：**

- **确保安全和隔离：**如果抓到现行（如又一次辱骂发生时），立刻制止并**分开涉事学生**，避免直接冲突升级<sup>71</sup>。让双方冷静，必要时请另一位老师协助将欺凌者带离现场，避免再次刺激受害者。
- **情绪安抚：**对受害者侧重安抚：“我已经阻止他们了，你现在安全”。L2事件受害者可能处于惊恐或委屈中，可以带Ta到安静地点，递水让其平复。在保证安全的前提下，不要强迫其当场与欺凌者对质。
- **控制涉事人：**对欺凌者，语气严肃地表明此行为**不能接受**，可能违反校纪，需要进一步处理。此时可以引用校规或班规强调后果（例如“我们的校规禁止欺负同学，我必须报告这件事”）。让其意识到事态严重，但避免爆怒斥责，以免激发对抗情绪。

- **24小时内：**

- **正式报告校方**: 中度霸凌必须让学校管理层知情。班主任应将情况上报给年级主任或学校德育处，填写**欺凌事件报告表**（若有流程）。书面报告应包括多次发生的证据和影响程度。这既是对受害者负责，也是给施暴者敲响警钟（证据中：国内学校多要求对校园欺凌进行书面备案，上级据此评估校方责任<sup>72</sup>）。
- **家长介入**: 及时通知双方家长。对受害学生家长，说明学校高度重视，将认真处理，并建议家长关注孩子心理（如是否有焦虑、睡眠问题）。对施暴学生家长，则客观告知其子女的不当行为，请家长配合教育纠正。注意沟通策略：**细举事实**，避免泛泛指责；邀请家长一起来校面谈以制定解决方案。所有沟通可留存记录（建议邮件或信息确认要点）。
- **分别深入谈话**: 学校心理老师或班主任应与受害者进行一对一谈话，**倾听Ta的经历**，表达同理：“这段时间你一定很难受，我们很遗憾没早点发现。”告诉孩子**他做得很勇敢**，现在不是一个人，我们会帮助他解决（证据强：受害者往往担心告知大人无用或被报复，学校明确的支持能缓解孤立无援感<sup>73</sup>）。同时，与施暴者单独谈话，要让Ta认识到行为的**错误和伤害**：“你的话已经对同学造成很大伤害，这不是开玩笑，这是欺凌。”倾听Ta的解释但不为其找借口，明确要求**立即停止霸凌并提出后果**（例如警告再犯将记过）。可借此了解他欺凌背后的原因（是为了朋友起哄？还是针对某事不满？）以便对症疏导。
- **一周内**：
  - **制定书面纠正方案**: 学校应为L2事件制定一个**书面干预计划**，各方认可。包括对施暴者的**教育和跟踪措施**（例如要求其写反思书、参加学校心理辅导课程，在班会上做匿名道歉等，具体视情况），以及保护受害者的措施（如安排一个**教师导师定期关心**，或指定一名可靠同学与其结伴上下学以增强安全感）。这份方案要让双方家长知晓，同意各自配合执行。
  - **加强监控与支持**: 接下来的一周老师需特别关注涉事学生。在欺凌易发场合（课间、午休、放学路）加强巡视<sup>74</sup>。询问受害者“这几天感觉怎么样”，让其有问题随时报告。也留意施暴者的行为和交友，防止其换方式继续（如背地里用网络欺凌）。必要时，对施暴者实施**紧密监督**（如每日放学留校反思15分钟等）来震慑其不要故态复萌。
  - **心理辅导**: 酌情为受害孩子安排专业心理咨询或校内辅导，帮助其走出被欺凌阴影，恢复自信心（证据中：及时的心理支持可防止创伤固化，提高孩子应对策略）。对于施暴者，如发现其有情绪管理问题或家庭矛盾，也可建议心理老师介入，帮助其学会**非暴力沟通**和移情。同样，在确保安全前提下，也可以安排**同伴支持**：比如动员班干部、积极同学私下多关怀受害者，邀请Ta加入游戏、学习小组，消除孤立。
  - **评估效果，决定是否升级**: 经过约一周的密集干预，应评估霸凌是否**确实停止**。如果情况好转，没有再发生欺凌，且受害者情绪恢复，则维持L2处理结束此轮事件。但若在这一周内仍出现哪怕一次类似欺凌苗头，必须**升级为L3级别手段**，包括可能的纪律处分。**切忌反复给机会而拖延处理**，因为多次失信会让受害者更加绝望，甚至采取极端手段（证据强：有案例中，学生因多次求助无果，最终报复伤人<sup>73</sup>）。

## L3 严重霸凌事件

**定义**: 严重霸凌指**带有人身侵害或高度恶意**的欺凌行为，多次发生并造成显著伤害，但暂未达到危及生命/违反法律的程度。包括**殴打**（造成轻伤）、**索财物**、**长期侮辱/排挤**导致受害者心理问题等。这类事件需要**多部门联合干预**和**严格纪律措施**。

- **当下立即**:
- **控制场面，保证人身安全**: 如果是肢体冲突现场，老师和校警应迅速介入分开双方<sup>71</sup>。若有受伤，立刻进行**急救和医疗处理**<sup>75</sup>。同时隔离施暴学生，防止其继续伤人。可将涉事者分别带到不同办公室，由不同工作人员看管。
- **报警/求助**: 判断现场危险程度，如出现武器、严重暴力无法控制，**立即报警**<sup>23</sup>（证据强：官方指南明确，当出现武器或严重人身威胁应立刻求助警方<sup>23</sup>）。即使不至报警程度，校医和安保人员也应第一时间介入。必要时通知学校领导到场坐镇。

· **安抚和取证：**安抚受害者，确保其明白自己已安全。如受害者受伤送医，则安排可信老师陪同。保护好现场证据，比如打斗场所的物品、撕毁的书包衣服等，为后续调查留存。**不允许**围观学生传播谣言或拍摄视频，应让无关人群散开，同时注意**不当场审问**肇事者，以免冲动言语（证据强：不要急于在现场分辨真伪，而应待事态平息后冷静调查<sup>66</sup>）。

· **24小时内：**

- **学校启动正式调查：**校方应立刻成立**欺凌应对小组**（通常由德育主任、班主任、校心理师、保卫干部等组成），对事件展开深入调查。分别获取各方陈述，包括受害者、施暴者、目击学生和相关老师<sup>59</sup>。**调查时注意保护受害者隐私和尊严**，避免再次伤害。采集的证词、物证、影像等都做详细记录。如果涉及多个施暴者，要分别问话，找出欺凌链条中的主谋与帮凶。整个过程中遵循“**不带偏见倾听**”原则，不先入为主给行为贴标签为“欺凌”或“打闹”，先获取事实<sup>76</sup>。
- **通知上级和家长：**严重欺凌属于重大校园安全事件，应在24小时内层报学校上级管理（如区教育局）以及未成年人保护部门（若当地政策要求）。当然，涉事双方父母必须立即通知到位。**邀请双方家长尽快来校面谈**，共商解决方案。提前准备好由校方掌握的事实、证据和初步处理意见，以在会上清晰传达。若必要，也通知学校法律顾问或警方青少年事务干警介入调解法律层面问题。
- **临时措施保护：**在正式处理决定出台前，学校应针对涉事学生采取**临时保护措施**。如考虑调课/调位：暂时将施暴者调整出受害者所在班级或座位，以隔离冲突双方（适用情境：如果两人仍在同一空间可能再起冲突。风险：调班可能影响学业，需评估必要性）。对受害者安排心理老师随时关注、每日谈心。如担心施暴者报复，可请保安在放学时护送受害者出校，或通知当地警方社区民警在学校周边巡逻加强保护。
- **医疗和心理援助：**如果受害者身上有伤，学校应督促家长带孩子做全面检查并保留验伤报告。心理上，严重欺凌几乎肯定带来创伤反应，应立即安排专业心理咨询服务（校内无法满足时联系校外机构）。对施暴者，如其行为极端（比如**虐待小动物、持械**）可能暗示心理问题，也应建议进行心理评估，必要时转介临床治疗。

· **一周内：**

- **严肃纪律处分：**根据调查结果，学校应在几日内对施暴者给予相应处分，并**书面告知全体相关人员**。处分措施依据校规和教育法规，可包括记大过、留校察看、停课反省直至劝退等（适用年龄：初高中生可负更大责任；小学高年级也可视情节处罚）。务必**依法依规**，程序正当，如召开听证会让家长学生申辩等，确保惩戒有据。处分决定应通报欺凌者家长，让其明确后果。研究表明，零容忍政策（一犯即开除）并非最佳策略<sup>77</sup>（证据强：仅驱逐施暴者可能将问题转移到校外，且错失教育矫正机会<sup>77</sup>），但对于L3严重欺凌者，**必要的惩戒不可缺**，以儆效尤。理想做法是在惩戒同时辅以教育，例如责令其参加反霸凌公益服务、写认识检讨，在校内宣读道歉信等，使其真正意识错误。
- **复学与观察：**如果施暴者被短期停课反省，复学后学校应对其行为**重点观察**。指定导师或心理教师定期与其谈话，帮助其改进同伴交往方式，杜绝再次欺凌。一旦发现苗头，立即进一步严处。例如某中学要求受处分学生每日放学后留校一小时参加“行为矫正辅导”，持续一个月，以加强监督（适用性：可作为创设的矫正机会，但需资源支持）。
- **支持和追踪受害者：**受害者在接下来数周仍需要支持关怀。班主任每天留意其出勤、情绪。如有异常（突然请病假、不和人交往），及时介入谈心，必要时联系心理医生进一步疏导。鼓励受害者逐步走出阴影，例如引导Ta参与一些集体活动，重建自信。学校可考虑为其安排“一对一”学业或心理辅导，帮助弥补因欺凌造成的负面影响。**确保校园内不再有人因此事对受害者指指点点**，如有闲言碎语要及时制止，还受害者一个安全尊重的环境。
- **检视学校管理漏洞：**L3事件暴露出学校在预防上的不足。校领导和欺凌应对小组应召开会议，**深刻检讨**：为何此事发展到如此程度才发现？学校哪方面可以改进？可能的改进包括增加匿名举报渠道、加强对班级小团体的关注、定期由心理教师开展班级氛围测评等。制定改进措施和时间表，向全校师生宣传反霸凌的决心，以防后患。

- **法律程序（若适用）**：如果本事件触及法律但尚未构成刑事（比如轻微伤害），可由学校组织人民调解，让施暴者及家长赔偿医疗费、书面道歉，并签署不再实施霸凌的保证书。如受害者家长不满意学校处置，启动法律诉讼，则学校应积极配合调查取证，依法承担应负的管理责任或补偿（证据中：有司法案例判定学校因未尽管理职责而担责<sup>56</sup>，因此对L3事件学校须高度重视、依法妥善处理，以免演变法律纠纷）。

## L4 危机霸凌事件

**定义：**危机级霸凌指伴随严重暴力或违法的事件，对学生安全造成直接威胁，需要超出学校常规权限的介入。比如持械伤人、性侵、重大敲诈、自杀倾向等。这是最严重级别，处理重点是即时保护生命安全和启动司法介入。

- **当下立即：**

- **隔离并控制施暴者：**若现场有歹意持械者或暴力失控者，立即呼叫校警或警方到场<sup>23</sup>。学校教职工应优先确保自身和学生安全，不要单独试图武力制伏（除非别无选择）。迅速疏散周围学生，防止殃及无辜。
- **救助受害者：**对受伤学生立刻进行急救。严重创伤须争分夺秒拨打急救电话。维护其气道呼吸，止血固定，等待专业救护（老师应受过急救培训以应对这种情况）。如果是心理危机如受害者表示想自杀，必须派专人寸步不离地陪伴，并立即联系心理危机干预热线或送医<sup>78</sup>。
- **保护现场证据：**尽量保持事发现场原状，等待警方取证。包括物证（如用作伤人的棍棒、小刀等）、电子证据（威胁短信、视频）。切勿让无关人员进入破坏证据。同时迅速收集知情人名单，以备之后询问。
- **通知高层：**立刻通知校长和教育局主管领导到场指挥。此类危机事件超出了普通校内矛盾范畴，高层介入有助于调动更多资源（警力、医疗、媒体应对等）。

- **24小时内：**

- **配合执法：**警方或相关执法部门接手后，学校全力配合调查。提供所有记录、监控录像、证人名单等。确保涉案学生在家长或律师陪同下接受问询。由于涉及未成年人，学校要保护学生合法权益，与警方密切沟通办案进展。若施暴学生被警方带走，学校配合安排心理辅导员安抚其他同学情绪（他们可能受到惊吓）。
- **信息沟通：**第一时间向全校师生和家长发布官方说明，避免谣言四起。说明简要事实、正在采取的措施和请大家配合的事项，同时呼吁不要在社交媒体传播现场血腥内容以保护当事人隐私。对于媒体采访请求，由校方指定发言人统一回应，既透明又避免不实报道。
- **安置相关人员：**受害者需在安全、支持的环境下休养。学校代表应登门慰问受害者家庭，表示关切和支持，沟通后续安排。对于施暴者（如果未被刑拘）和其家人，也需要适当安置：通常应立即停学，待调查清楚再决定处理。必要时为防范报复或二次伤害，可申请人身保护令等法律措施限制施暴者接近受害人。
- **紧急心理干预：**邀请专业危机心理干预团队进驻学校，对目击事件的学生、教师提供心理疏导。例如团体心理辅导、个别咨询，帮助他们处理恐惧和创伤记忆。尤其关注与受害者关系密切的同学，他们可能有强烈愧疚或悲伤，需要心理支持。

- **一周内：**

- **司法跟进：**持续跟进案件进展。如果施暴者触犯法律（如故意伤害、强奸、敲诈勒索等），司法程序可能启动较慢，但学校应与警方司法部门保持联系，提供所需协助。也通知受害者家庭关于法律进程的信息和他们可采取的法律行动（例如申请刑事附带民事赔偿等）。
- **教育行政处置：**除了司法，教育部门也会对涉事学生进行行政处分。根据情节，施暴者可能被开除学籍或转入专门法制学校教育（适用国家有类似制度）。学校需准备材料上报，走必要审批流程。同时，考

虑为受害者调整学习安排：若Ta暂时无法返校上课，学校应提供居家学习支持或心理康复期的补课方案，保证Ta学业不因伤害而中断。

- **校园安全审计**：在事件发生一周内，学校必须展开全面安全排查和反思：此等严重事件为何未能预防？学校安全制度哪有漏洞？也许需要增加监控和护卫，建立更机敏的预警机制。邀请专业机构对校园安全做审计评估，包括物理环境（有没有监控死角）、制度流程（匿名举报是否顺畅）、人员培训（老师识别高危信号的意识）。拿出整改计划向全校公布，以重建师生家长的安全信心。
- **持续心理援助**：安排对受害者及家庭的长期心理援助计划，例如定期心理咨询、支持小组，帮助他们逐步走出创伤。如果事件导致受害者身体残疾或严重心理障碍，学校和教育部门应联系社会资源（如残障儿童支持机构、精神健康服务）提供延伸帮助。对于旁观学生群体，也可持续开展心理健康教育，避免他们因这次事件留下阴影或对校园失去信任。
- **纪念与恢复**：若事件极端（如受害者不幸死亡或重伤），学校可组织恰当的纪念活动，帮助师生共同哀悼和愈合创伤。例如安排一个反思日，全校一起学习反霸凌知识、表达对受害者的关爱（征得受害者家属同意的前提下）。这样的仪式能将负面事件转化为教育契机，促进校园团结而非恐惧。同时强调法律后果对施暴者的惩戒，以儆效尤。

**小结：**L4事件处理核心在于多方联动，快速果断。学校此时角色是保护者和协调者，应不计声誉得失，以受害者生命安全为第一位，配合司法，实现公平处理。任何迟疑或袒护都会铸成大错。所幸这类极端事件概率低，但一旦发生须有万全准备。

## 六、儿童自我保护行动库（按年龄段）

校园霸凌发生时，孩子自身的应对和长期策略同样关键。以下按不同学龄段，提供**儿童视角**下可执行的自我保护动作，强调**安全优先**和**事前预防**。每条建议都会注明适用年龄范围、情境以及潜在风险提示，确保孩子能在力所能及的范围内保护自己。

### (A) 小学低年级儿童（约6~9岁）

**特点：**年幼儿童依赖成人保护多于自主处理。他们对欺凌概念模糊，自我控制和语言表达能力有限。因此策略侧重**立即求助**和**避免危险场景**，同时培养基本的社交和求救技能。

- **结伴同行，避免独处**（适用年龄：**6-9岁**；情境：课间、上下学路上等无人监管时）：和朋友一起行动可以降低被欺负的机会<sup>74</sup>。**风险：**需要孩子在班上有至少一个伙伴，可向老师请求安排“小伙伴制度”。若孩童内向朋友少，教师应帮忙配对，避免其孤身一人（证据中：大部分霸凌发生在**没有成年人在场且目标落单时** <sup>74</sup>）。
- **远离欺凌“热点”**（适用年龄：**6-9岁**；情境：校园里总发生纠纷的地点，如偏僻角落、厕所）：告诉孩子尽量不去或减少独自前往那些曾发生过让他害怕的地方<sup>79</sup>。如厕可约同学结伴，放学走人多的路。**风险：**并非让孩子逃避正常活动，而是在学校尚未完善监管前提下的保护性措施。长期看，学校应加强这些区域的巡视，但短期孩子可以用此方法自保。
- **学会大声求助**（适用年龄：**6-9岁**；情境：当受到欺负、附近有老师或大人时）：训练孩子勇于**大声喊**：“老师，救命！”或清楚地说“不要打我，我要告诉老师了！”一方面可能吓退欺负者，另一方面能引来成人注意。**风险：**有些孩子天性胆怯，可能喊不出口，需要通过情景模拟练习增强勇气。也要教孩子区分何时乱喊会弄巧成拙（如并非真正紧急时不要谎喊），以免引狼来。
- **用简短语言设边界**（适用年龄：**7-9岁**，二年级以上；情境：被人言语辱骂或做小动作时，周围无立刻可依赖的大人）：鼓励孩子直视对方，**大声且清楚地说**：“不许这样！住手！”<sup>80</sup>然后立即走开<sup>81</sup>。这简单有力的反应表明他不好欺负，常能令低龄霸凌者一愣，进而收手（证据中：**用平静而坚定的语气**叫对方停止，可打乱欺凌者预期<sup>80</sup>）。**风险：**此策略要求孩子有一定胆量和表达能力，且在对

方不持械、不严重强势时才安全。家长应评估孩子性格，如果直面可能激怒更狠，那就不要求其这么做，把重点放在迅速离开和找成人。

- **立刻告诉老师或信任的大人**（适用年龄：6-9岁；情境：任何欺凌发生后或威胁兆头出现时）：反复教导孩子，“**遇到欺负就告诉大人，没有告状之嫌**”。特别强调：即使对方恐吓“敢告就更惨”，也一定要告诉，因为**不说只会更糟**（证据强：研究表明**及时向成人报告**能显著减少后续欺凌发生<sup>82</sup>）。可以给孩子列出可信的人选，如班主任、生活老师、保安叔叔、家长等，让他知道**具体找谁**。**风险**：部分孩子怕告状，不敢说。家长要耐心倾听孩子日常碎片信息，发现苗头主动询问，引导他说出。同时学校也应营造“不纵容欺凌”的氛围，奖励勇于举报的孩子，让求助行为有积极反馈。
- **演练情景，提高反应力**（适用年龄：6-9岁；情境：在家或课堂安全环境下事先准备）：通过角色扮演游戏，让孩子练习上述技巧。例如家长扮演“坏同学”推他一下，孩子练习大声说“别碰我！”或者模拟走廊里被拦截，教他迅速挣脱跑向老师。多演练几次，孩子在真实情境中更可能记起这些反应（证据弱：基于实践经验，演练能增强孩子肌肉记忆和勇气）。**风险**：要把握尺度，不要把练习搞得孩子过度害怕。过程后要给孩子拥抱和表扬，让他建立信心而非恐惧。
- **认识欺凌，区分对错**（适用年龄：6-9岁；情境：日常教育）：对低龄儿童要用简单语言解释什么是欺负。如通过卡通故事告诉他们：“有人总是故意惹你、不听你让他停，这就不对，要告诉老师。”培养孩子初步的是非判断和自我保护意识，让他们懂得**“不是我的错”**：被欺负从不是因为自己不好，而是对方不对。**风险**：避免讲得过于抽象吓人，以免孩子把普通小冲突都误以为霸凌。多用他们听得懂的例子澄清概念（例如区别玩笑和欺负：玩笑大家都笑，欺负只有他笑你不笑<sup>83</sup>）。

## （B）小学高年级和初中生（约10~15岁）

**特点：**该年龄段孩子社交圈扩大，自尊心增强，更在意同伴看法。霸凌形式开始复杂（社交、网络），他们有一定自主应对能力，但也容易因面子或恐惧而隐瞒。因此策略兼顾**现场机智应对与长期取证、社交修复**。强调既要勇于寻求帮助，又培养适度自护技巧。

- **不激化冲突的反应策略**（适用年龄：10-15岁；情境：遭言语挑衅、轻微肢体欺负时）：教孩子掌握“**灰色石头**”策略（grey rock），即对欺凌者的挑衅**不表现强烈情绪**。可以冷静地回答：“随你怎么说”或简单以**幽默化解**：“哦我居然这么‘笨’，谢谢提醒啊，呵呵”<sup>80</sup>。这种**不走心**的回应让欺凌者找不到预期反应，可能觉得无趣而离开（证据中：若能幽默以对，常使欺凌者无所适从<sup>80</sup>）。**风险**：需要较高情商和镇定，对持续霸凌或严重侮辱不一定有效。而且部分欺凌者可能恼羞成怒。因此孩子要灵活判断对手性格，必要时优先安全，选择沉默撤离而非嘴上硬刚。
- **及时离开并寻求支援**（适用年龄：10-15岁；情境：对方人多或态势不妙时）：中高年级学生要明白，**保命第一，面子第二**。当感到局势失控（比如几个同学把你围住），**立即寻找脱身机会**，可借口“老师叫我去办公室”或突然朝人多处跑，总之先摆脱围堵。然后**马上联系可信任的人**：如果在校内，去办公室找老师；校外，打电话给父母或报警。如果手机被抢，可向附近路人求助借电话。**风险**：青春期孩子往往逞强，不愿示弱逃跑，怕被说懦弱。这必须通过家校教育让他们懂得：**保全自己才是勇敢**，合适时机的撤离不是懦弱而是聪明。可引用真实案例说明逞英雄的危险（比如为了硬撑不跑结果受重伤）。
- **保留证据（聊天记录/日记）**（适用年龄：10-15岁；情境：遭受长期语言侮辱、网络霸凌时）：让孩子养成收集证据的习惯，以备日后求助时有理有据<sup>84</sup>。如保存辱骂短信、截屏SNS上的攻击言论；在不侵犯隐私前提下可录音霸凌者言语（视当地法律，通常未成年校园录音用于反霸凌属善意）。如果是线下欺凌无法取证，可教孩子写**日记**，记录每次欺负的时间地点经过。这些证据日后汇报老师、报警、甚至法律程序都非常宝贵（证据中：证据充足的欺凌投诉更容易得到及时严肃处理）。**风险**：需提醒孩子不要**公开**这些证据自行报复（例如把欺凌者恶行发在网上曝光），那可能引发更大冲突和法律问题。证据应交由大人和权威处理。

- 不要参与网络互撕（适用年龄：10-15岁；情境：遭遇网络霸凌时）：初中生常遇到群聊或社交媒体被辱骂排挤的情况。教导他们切勿在网上冲动回骂，因为这可能让局面更糟，一来给对方更多把柄侮辱，二来对方人多势众会攻讦更甚<sup>85</sup>。正确做法是保存相关记录（截图），然后屏蔽或拉黑那些欺负者<sup>86</sup>。同时告诉父母或老师，请他们介入处理。**风险：**青少年血气方刚，看到网上被黑往往忍不住怼回去或约架，要特别强调网络世界言语很容易失控，一旦出现威胁言论要立即让成人接手甚至报警处理。必要时暂时退出有关群聊，避免持续受到伤害。
- 寻求同伴支持（适用年龄：10-15岁；情境：感到被集体排挤或孤立时）：青少年非常在意朋友，因此被孤立时打击巨大。这时要积极寻求友善的同伴支持。可以私下找到班上靠谱的同学，坦诚告诉Ta自己的困境，请求陪伴和见证。例如请一个朋友在被欺负时站在自己旁边（哪怕TA不直接对抗霸凌者，身体上的靠近也会使霸凌者有所忌惮）。或邀请朋友一起向老师报告情况，有个伴会让自己不那么害怕<sup>87</sup>。**风险：**要教孩子识别值得信任的同学，不是所有人都可靠。找错人倾诉可能被出卖。所以平时应鼓励孩子多结交1-2个志同道合的好朋友，关键时互相照应。
- 培养课外圈子和自信（适用年龄：10-15岁；情境：长期受欺负导致自尊受损时）：鼓励孩子发展校园外或更广的社交圈和兴趣专长。例如参加校外兴趣班、社区活动、网上正能量的兴趣小组等。结交校外朋友或高年级学长，可以获取支持。当在一个环境受挫时，在另一个环境找到认同可恢复自信。比如一个在学校被笑话的孩子，也许在跆拳道班里很受肯定，这种信心能反哺他更从容面对校园嘲弄。**风险：**家长需平衡课业和兴趣，避免让孩子为了逃避学校问题而完全脱离学校社交。此外，确保校外圈子是健康安全的，警惕不良团伙趁虚而入。
- 了解基本法律和权利（适用年龄：12-15岁；情境：遭遇严重欺凌苗头，如被勒索钱物或性骚扰时）：青春期孩子应掌握一些自我保护的法律常识。告诉他们，人身权利受法律保护，被人打伤、勒索都是违法的，可以报警或走法律途径，不是“告状”而是维护正义。女生要特别了解遭遇性骚扰时该如何应对：立即制止、大声斥责，引起周围关注；事后保留证据如受骚扰信息，尽快告诉家长老师，必要时报警。**风险：**过度强调法律可能吓到孩子，让他们觉得学校不可靠要动用警察。应根据年龄委婉传达，例如组织法治教育讲座，通过案例分析，让他们知道法律是最后的盾牌，当成人严重失职或情况危急时可求助法律。平时还是鼓励先通过学校和家长解决问题，但绝不隐忍违法行为（红线见后述）。
- 成为“维护者”而非袖手旁观（适用年龄：10-15岁；情境：当看到他人被欺负时）：教孩子如果自己未被针对而看到别人被欺凌，应尝试做点什么而非默默走开<sup>88</sup>。哪怕胆小不敢直接斥责，也可以事后安慰受害同学、陪Ta一起去找老师<sup>89</sup>。如果有勇气，可大声喝止欺凌者或转移其注意力，比如岔开话题：“老师正往这儿来！” 总之不要袖手旁观，因为集体沉默会让欺凌更猖獗<sup>90</sup>（证据强：消极旁观被认为助长了欺凌气焰，而干预能显著减少欺凌持续时间<sup>55</sup>）。**风险：**直接介入有时让维护者也成目标，所以孩子应量力而行，至少及时报告老师是最安全有效的办法。学校也应培训学生如何安全介入（比如一窝蜂上前拉架不可取，而应几个人齐心陪受害者离开等）。

### (C) 高中生（约16~18岁）

**特点：**高中生接近成年人，有较强认知能力和法律意识。但同伴影响仍大，且涉及**网络名誉、隐私泄露**等更复杂问题。他们需要更成熟的**数字素养、心理边界和法律观念**来保护自己。

- 管理网络形象与隐私（适用年龄：15-18岁；情境：日常社交媒体使用）：预防网络霸凌的关键是慎重对待自己的网络内容<sup>91</sup>。提醒高中生不要在网上发布可能被人利用或歪曲的私人信息、照片。加强隐私设置，只让可信好友看到自己的帖文<sup>92</sup>。不随意共享账号密码，哪怕是好朋友<sup>93</sup>。**风险：**青少年喜欢分享，但必须意识到一旦内容外泄将不可收回。建议他们在发帖前“三思”：这东西若被全班乃至老师家长看到，会否尴尬？如果是，就别发。家长也应与孩子建立互信，让他们愿意让父母关注自己的社交账号<sup>94</sup>，以便及时发现异常动态。

- **遇到网络霸凌立刻采取措施**（适用年龄：**15-18岁**；情境：发现有人在群聊、论坛对自己进行侮辱抹黑）：高中生要学会运用平台工具和法律手段应对。例如截图留证→举报内容给平台管理员→拉黑屏蔽肇事者<sup>95</sup>→告诉家长老师讨论进一步措施。若涉及黄谣、人身威胁，可以直接由家长协助报警备案（很多国家/地区对网络诽谤和人身威胁已有法律约束）。**风险：**切勿自作聪明黑入对方账号反击，那是违法行为。也不要在公开平台与对方吵架，避免升级为“网络围攻”。冷静处理、寻求大人和平台官方帮助才是正道（证据中：成年人介入和社交平台规范可有效遏制网络霸凌蔓延<sup>84</sup>）。
- **明确个人边界，拒绝不当要求**（适用年龄：**15-18岁**；情境：同伴要求做不愿意之事，如借钱、代写作业、拍不雅照等）：高中生要树立**边界意识**和勇于说“不”。比如有人强借钱不还，可直言拒绝：“不好意思，我也需要用钱。”对不合理要求，不必怕“伤友情”，真正的朋友不会勉强你。特别是**涉及生殖器官、隐私部位的要求（拍裸照、身体接触）**必须一概拒绝，这是底线。如对方以友谊或恋爱为名施压，要认清这是**操控和霸凌**的一种，把持住底线并及时告知可信任的长辈。**风险：**青春期渴望融入群体，可能碍于情面勉强答应，导致被拿捏。学校可以通过案例教育，告诉学生**不合理的要求就是欺负**，拒绝是权利也是保护自己。女生要尤其注意恋爱中的控制和性胁迫，男生也应知道不参与此类逼迫，否则已触法。
- **利用法律武器维护名誉**（适用年龄：**16-18岁**；情境：遭遇严重诽谤、中伤影响名誉前途时）：教导高年级学生，如果霸凌者散播致使其名誉受损的谣言（例如污蔑女生不检点、男生犯罪等），可考虑在家长帮助下采取**法律行动**。比如发律师函要求停止侵权、删除不实信息，情节恶劣可起诉民事诽谤索赔。对于**敲诈勒索行为（要钱财、否则怎么样）**，**立即报警**是最佳策略，不要试图私了。**风险：**法律途径耗时长、成本高，应是最后手段。但告诉学生法律永远在背后支撑正义，让他们在非常情况下不放弃，通过正规渠道讨回公道，而不要以牙还牙以暴制暴。学校法律顾问或当地未保机构可提供免费咨询，学生遇到困境应知晓这些资源的存在。
- **关注心理健康，及时纾压**（适用年龄：**15-18岁**；情境：感到长期被欺凌导致心理出现问题时）：高中生应学会自我觉察心理状况。如果出现**持续的抑郁、焦虑、睡眠障碍或厌学等**，可能是欺凌造成的心伤害，需要及时寻求帮助。告诉他们这不丢人，可以找学校心理老师聊聊，或者让家长带自己去专业咨询。也可以采用**健康的减压方式**：如运动、写日记、和知心好友倾诉。切勿通过酒精、药物等不当手段麻痹自己（证据弱：根据对校园欺凌后果的研究，受害者容易陷入不良应对，如物质滥用<sup>96</sup>）。家长和老师也应观察高中孩子的情绪变化，提供疏导渠道。**风险：**不少青少年怕看心理医生，其实心理咨询是保护和赋能的过程，应消除污名。告诉他们：就像生病要看医生，心里难受也该看“心理医生”，不然问题会越积越深。
- **反击霸凌的正义参与**（适用年龄：**15-18岁**；情境：班级或校园存在霸凌文化，希望推动改变时）：鼓励高中生发挥青年人的正义感，**主动参与反霸凌行动**，既保护他人也提升自我领导力<sup>97 98</sup>。他们可以向学校提议组建**学生反霸凌联盟**，策划宣传活动，制作校园海报宣扬友善文化<sup>99</sup>；或担任低年级新生的“学长导师”，帮助弱势学生融入<sup>97</sup>。当个人遭遇霸凌时，也可号召信赖的同学一起**集体向校方施压解决**，用正当途径凝聚群体的力量（比如多名同学联名写信举报）。这样的参与一方面**制止了霸凌**，另一方面培养了孩子的公民责任和勇气。**风险：**要在学校指导下进行，防止少数学生逞英雄直接和欺凌团伙对抗。正确做法是**组织正式、有大人支持的活动**，不给自己招致报复的机会。很多国家都有青年参与反霸凌的项目，高中生可以参考<sup>97</sup>。总之，让学生明白他们**有能力改变校园风气**，而不仅是消极承受。

（以上策略证据强度以实际适用性和专家共识为依据，但因个体差异，需孩子、家长根据具体情境灵活运用。如有不确定，应优先咨询老师或专业人士意见。安全始终排第一位。）

## 七、家长工具包：倾听、沟通与求助指南

家长在孩子遭遇校园霸凌时扮演至关重要的角色。以下提供给家长的一套工具和对话建议，帮助您**有效支持孩子、与学校沟通并寻求必要的专业帮助**。每项建议注明重点和可能的注意事项，力求家长行动**不伤害孩子、沟通有策略、守护孩子身心健康**。

- **营造倾诉氛围，认真倾听：**让孩子知道您随时愿意听Ta说心事，尤其当他/她看起来情绪低落或提到“不想上学”时，切莫简单责怪或打断（证据强：开放且无责备的倾听能让孩子感到被理解，减少因欺凌带来的孤独感<sup>70</sup>）。**做法：**找安静私密的时机，语气平和地说：“我感觉你最近有点不开心，学校发生什么事了吗？我不会怪你，只想帮你。”**倾时时不打断、不评判**，用点头和拥抱表示支持。**注意：**控制自己的愤怒和惊讶情绪，避免孩子误以为您在生Ta的气或对Ta失望。即使听到令人心碎的细节，也要稳住，先让孩子把话说完（证据中：家长的镇定有助于孩子敢于袒露更多<sup>70</sup>）。可以一边听一边轻声重复孩子的话，如“嗯，他总是在下课时骂你……”，让Ta知道您get到关键信息。
- **无条件支持，安抚情绪：**孩子鼓起勇气倾诉后，第一反应请表达**支持和感谢**：“谢谢你告诉我这些，我很心疼你受了这些委屈。这不是你的错，欺负你的人做得很不对。”受欺凌孩子常自我归因，觉得是不是自己不好才被欺负。家长要**明确纠正**这种认知，强化“你值得被尊重，一定是对方错了”<sup>70</sup>。**注意：**千万避免冒出口头禅式的责备，如“你是不是也哪里惹到人家了”或“怎么不早说！”这些话会让孩子闭嘴，再也不愿求助（反模式详见后文）。您需要成为孩子**最安全的避风港**，先抚平Ta受惊的小心灵，再讨论解决办法。
- **记录和保留证据：**在确保情绪稳定后，和孩子一起**梳理事件经过并记录**。可以让孩子讲给您记录，或鼓励Ta写下来交给您。重点写清谁、什么时候、在哪里、做了什么。如果有相关证据（短信、QQ聊天截图、受伤照片、破损物品），务必整理保存<sup>95</sup>。这些资料将在与学校交涉或法律维权中提供强有力支持（证据强：详实的书面记录和客观证据有助于校方和警方迅速认定霸凌事实，从而采取行动<sup>76</sup>）。**注意：**记录时秉持客观，不夸大也不隐瞒。家长情绪要克制，不在记录上夹杂愤怒的评语，以免日后交给学校时不专业。可以为每次事件编号排序，方便引用讨论。
- **制定安全计划：**在问题完全解决前，家长应和孩子商量临时的**安全策略**。如**接送安排**：霸凌高发在放学路上时，调整作息，由您或亲友一段时间内接送Ta上下学，避开危险场景。**联络方式**：确保孩子手机可随时联系到您，设置紧急快速拨号。如果发生突发情况，约定孩子给您发特定符号或短信求助。**居家监护**：留意孩子独处时是否收到欺凌者的信息或有可疑电话，一旦发现及时介入。**注意：**这些措施应让孩子参与决定而非单方面安排，以免Ta觉得被严密监控失去自由。解释这是**暂时的保护**，等情况好转会逐步恢复常态。
- **理性理清诉求，主动联系学校：**整理好信息后，尽快与学校相关负责人会谈。首选沟通对象通常是**班主任或年级组长**，因为他们最贴近学生。联系时采用**合作姿态**而非对立质问，开场可表示：“我们遇到一个让孩子很困扰的情况，希望能和您一起想办法解决。”接着基于记录**陈述事实**，提供证据副本<sup>56</sup>。**表达您的明确诉求**：如要求学校保障孩子安全、对施暴学生进行教育处分、定期汇报处理进度等。**注意：**沟通中避免情绪失控的指责，例如“你们老师都干嘛吃的！”这会让对方防御，妨碍合作。可以强调**共同目标**：“我们都希望孩子们健康成长，我理解老师学生多很忙，但这件事真的很严重……”争取学校站在同一阵线。会后**写邮件**确认要点和承诺，将口头讨论转为书面记录，抄送给年级主任或校领导，以**固定责任**（证据中：书面沟通可防止推诿，对后续追责非常关键<sup>100</sup>）。
- **监督学校行动并跟进：**在与学校达成初步方案后，家长不能撒手不管，要**持续跟踪落实情况**。比如学校承诺加强课间巡视，就问孩子近几天是否感觉好些，有没有老师经常在场；如果承诺调换座位或班级，要确认是否执行。建议每周与**班主任简短沟通**一次进展（邮件或电话均可），既表示您重视也能获取反馈。**注意：**跟进时保持礼貌坚定，不要咄咄逼人，但也别不好意思提醒。学校管理者繁忙，适度提醒可以推进进度。如果发现约定措施没落实，要果断**升级反映**：如先前联系的是班主任，这次就约见年级组

长或校长，引用之前书面记录，询问为何没有按计划执行。**证据：**引用之前发的邮件或会议纪要<sup>56</sup>，要求对方给出解释和新的时间表。让学校明白您在**认真监督**，不达目的不罢休。

- **为孩子争取转班或调座（若必要）：**如果欺凌发生在固定班级小环境，且学校短期无法根除（比如整个小团体都敌视您的孩子），可以考虑**申请换班**或至少换座位/宿舍床位，让孩子脱离直接接触。**注意：**转班是较极端措施，有潜在副作用：孩子可能觉得自己被“赶走”，或适应新班级存在困难。因此应和孩子充分讨论，尊重Ta意愿。如孩子强烈反对转班，不能强求，否则易造成二次伤害。调座位相对温和，可要求老师把孩子安排在靠近讲台或好友旁边的位置，并将欺凌者分开远离。这通常能减弱直接冲突机会。**证据强度：**一些成功案例表明，物理上隔开对立方是立竿见影的保护措施<sup>56</sup>。但同时家长应推动学校对施暴者进行根本性教育和约束，否则他可能转而欺负其他同学。
- **给予孩子心理支持（必要时寻求专业辅导）：**被霸凌往往给孩子留下心理创伤，家长应敏锐观察孩子的精神状态。如果孩子出现失眠、噩梦、食欲不振、极端焦虑或谈及轻生等信号，不可拖延，**立即寻求心理专业帮助**<sup>96</sup>。即使没有明显症状，经历过霸凌的孩子通常自尊受挫，建议安排**心理咨询**来疏导情绪、重建信心（证据中：心理介入能有效减少PTSD等后遗症，提高孩子复原力<sup>96</sup>）。家长也可以陪孩子一起做一些放松练习，如运动、画画等转移压力。**注意：**避免因为孩子受欺负就无限溺爱或大包大揽。给予关怀的同时，鼓励Ta逐步恢复正常生活节奏，让Ta参与家庭决策（如周末去哪玩等），用**小成功**重塑掌控感。不把孩子当作“受害者”标签固化，而是帮助Ta看到自己在康复过程中展现的勇气和进步。
- **何时考虑法律途径：**家长应了解哪些情形需要**立即升级到执法或法律手段**。以下情况无须迟疑，**马上报警或求助法律**：孩子被殴打致受伤（验伤证明轻伤及以上）<sup>101</sup>、遭遇性侵害或猥亵、被敲诈钱财（哪怕金额不大，也属非法）、持续跟踪恐吓、隐私影像被散布等（**安全红线**见下节）。这些情况学校也会建议您报警，因为超出其能力范围<sup>64</sup>。如果学校对较严重欺凌敷衍了事，家长可考虑通过**法律渠道**倒逼解决：例如向教育主管部门投诉、聘请律师向校方发送律师函，或者直接向法院提起民事诉讼要求校方与施暴人承担侵权责任<sup>100</sup>。**注意：**走法律需耗费时间和精力，对孩子来说重新回忆伤害过程也许痛苦。所以可先咨询法律专业人士意见，评估成功率和孩子的心理承受力，再决定行动。无论如何，让孩子看到父母**坚定为Ta讨公道**的姿态，本身就是对其巨大的支持。
- **支持孩子的正当交友和社交恢复：**当霸凌阴影消退后，家长应帮助孩子**重建正常社交**。可以邀请孩子的三五好友来家做客，加强友情；鼓励孩子重新参加班级活动，不要因为过去被排挤就自我孤立。若孩子因伤害产生不信任，家长可渐进式引导，例如陪孩子一起参加一个新的兴趣小组，让Ta在安全环境下重新体验交朋友的乐趣。**注意：**尊重孩子节奏，不要强迫“你应该主动交朋友”。而是创造机会，如报名一个他喜欢的夏令营，里面没有旧同学包袱，可以结识新伙伴。当孩子开始展现社交热情时，多给予积极反馈：“看到你和新朋友聊天很开心，真棒！”增强Ta信心。这既有助于疗伤，也预防再次被霸凌（有朋友支持的孩子不易成为目标）。

最后，家长也要做好**自我照顾**。看到孩子受欺负，父母往往比孩子更愤怒和难过。然而家长需保持冷静理智，才能成为孩子的力量源泉。如果感到压力难以排解，可以寻求其他父母、心理咨询师或家长支持组织的帮助。家长以身作则展示**坚毅和理性**，也是在潜移默化教会孩子面对逆境的正确态度。

## 八、学校工具包：预防与干预的制度化措施

校园欺凌的治理需要**学校层面系统性的策略**。学校应在**日常预防、事发干预和后续教育矫正**各环节建立机制，营造安全、尊重的校园环境。以下是一套供学校（尤其是班主任和校领导）参考的措施清单：

- **建立明确的反欺凌校规与报告制度：**学校应制定书面的《学生欺凌防范和处理办法》，向全体学生和家长公示<sup>102</sup>。其中明确欺凌的**定义、类型**（如身体、言语、网络等）和禁止行为清单<sup>21</sup>，以及相应的处分措施。**关键是建立简便保密的举报机制：**例如设立匿名投递箱、热线电话或线上举报表单，让学生可以**无惧报复地报告**欺凌事件（证据中：很多学生不举报是怕泄密报复<sup>54</sup>，匿名机制能降低顾虑）。

班主任每周应检查投递箱并及时处置举报。还可推行**同辈提名制度**，让学生定期填写“班上谁可能被欺负/谁最近行为不当”，由老师综合研判是否有欺凌苗头。**注意：**制度重在执行，校方必须对每起举报迅速回应，即使只是调查后发现是误会，也要让举报者知道结果。长期来看，学生见举报有用才会信任制度，不再沉默。

- **课堂教育与同伴讨论：**将反欺凌纳入课堂教学，如利用班会、品德课开展**角色扮演和讨论**。教材可以用现实案例：例如演示“一个同学总被起绰号，你会怎么做？”引导学生辨析**玩笑与欺凌的界限**<sup>103</sup>。开展**同理心训练**：让学生尝试站在被欺负者角度写日记，分享感受，以培养**共情**。利用影片、绘本（年龄小用绘本，大孩子用纪录片或电影片段）让他们看到欺凌的危害和正确处理方式。**旁观者干预训练**也是重点：教学生几种安全介入的方法（如喊老师、带走受害者、事后安慰）并练习。**注意：**教育不能是一味说教“欺凌不好”，而要**互动体验**，让学生真正理解他人感受<sup>104</sup>。也要年级分众施教，小学生侧重友善与规则，高中生可以探讨法律与社会责任。持续的教育能逐渐改变群体规范，使**反霸凌成为集体共识**（证据强：研究表明，**全校参与的教育**是减少霸凌最有效的方法之一<sup>77</sup>）。
- **加强监护和“热点”巡查：**学校要梳理校园内外高风险场所和时段：如厕所、楼梯拐角、偏远操场角落、放学路队等<sup>105</sup>。安排老师和保安在这些地点定时巡逻，尤其课间、午饭、放学时<sup>105</sup>。推广**值周教师制度**，让教师轮流在走廊、食堂巡视，形成震慑。校园视频监控也应覆盖盲区，确保事发有迹可循（注意隐私与安全平衡）。**注意：**监护不等于制造紧张氛围。老师巡查时可装作普通关心学生，避免给人“警察盯梢”感觉。同时，要调配人力，防止因人手不足一阵风式的巡逻无法坚持。校领导应支持这类安排，例如减少老师行政开会频率，把时间腾给校园巡查，把反欺凌落实到日常管理中。
- **班级民主与朋辈支持：**班主任可组织全班制定**班级公约**，由学生自己提出“我们班不容许的行为”和违反后果，让学生对规则有主人翁意识。比如学生可能提“不能给别人取难听外号”“不孤立同学玩耍”等，班主任引导完善并张贴教室。选举**班级和平大使**或**心理委员**，由一些有公信力的同学担任，协助发现同学间矛盾并报告老师。有条件的学校可实施**同伴辅导计划**，高年级学生定期与低年级“小伙伴”结对聊天，关心他们的人际适应，从中捕捉欺凌迹象。**注意：**学生提出的规则老师要支持执行，否则沦为形式。朋辈支持项目需培训高年级学生如何倾听和保密，出问题及时上报。研究显示，**学生自治**在反霸凌中作用明显——当反霸凌成为学生文化的一部分，比单靠老师管制更有效<sup>77</sup>。
- **教师培训与协同：**所有教职员（含科任老师、教官、宿管、食堂阿姨等）都应接受**识别和应对欺凌的培训**<sup>106</sup>。培训内容包括：欺凌的早期信号（例如某学生人际突然改变、情绪低落<sup>107</sup>），面对欺凌场面如何正确介入<sup>65 108</sup>，以及事后报告流程。老师之间也应建立信息共享：例如班主任定期与科任老师沟通班上氛围，宿舍管理员及时反馈夜间动态。**注意：**许多老师尤其老一辈，可能觉得学生矛盾“小题大做”。学校要转变观念，强调**保护学生身心**也是教师职责。提供案例让老师明白忽视欺凌可能导致严重后果和法律责任。鼓励老师平时多和学生谈心，了解班中微妙关系，这样一有风吹草动能尽早干预。
- **及时、公正的干预流程：**一旦确认欺凌事件，学校必须**快速响应**。制定**处理时间表**：比如接报后**24小时内**由班主任初查并向校方报告，**48小时内**给涉事家长回复方案，**一周内**落实具体措施（视等级而定）。处理过程中，坚持**客观公正**：调查阶段不偏听一面<sup>59</sup>，对欺凌者也给予申诉机会；但一旦事实清楚，按校规严肃处理，避免因涉事者是优等生或干部就袒护（反模式警示：袒护会寒了其他学生心，也助长不良风气）。另外，**保护举报和受害学生**：处理会议上不泄露举报人身份，不让受害者当面与施暴者对质（除非专业人士组织的复原性对话，但那是后期选项）。对知情不报甚至包庇的教职工，也应依规追责，以体现学校对反欺凌的零容忍态度。
- **对施暴学生的教育和矫正：**学校的目标不只是惩罚，还包括**矫正施暴者行为**，防止其未来再犯<sup>109</sup>。干预手段可以多样：**①行为后果教育**：让其了解到自身行为给他人造成的真实伤害（可以要求阅读受害者的书信或进行有指导的当面道歉，但确保真诚而非走过场）。**②心理辅导**：评估其欺凌动机，如是缺乏同理心就进行同理心训练，如家庭问题就介入家庭辅导，如冲动控制差就进行CBT训练等。**③同伴引导**：如果施暴者在校内有积极的偶像（如敬佩某老师或高年级学长），可以安排那些人物与其结对子，

潜移默化改正行为。④**社区服务**：许多国家采用让欺凌者参与社区服务（清洁校园、帮低年级补习等）作为惩戒与教育结合的手段，体会责任感和助人快乐。⑤**家庭协作**：定期召集施暴者的父母来校面谈，交流孩子变化，共同强化正向行为；如父母也有不良管教方式，必要时建议其参加家庭教育指导课程。**注意**：上述矫正需要投入资源和耐心。对于累犯或恶性欺凌者，如果学校用尽教育手段仍无改，应该考虑果断将其转送专门学校或依法惩处，让大多数学生安全利益优先（个别情况下是不得不放弃的“次优”选择，但要形成制度预案）。

- **支持和保护受害者复原**：学校在事件后对受害学生的关怀至关重要。**心理支持**：安排专职心理教师或校外心理咨询师为其提供一对一辅导，频率视孩子情况而定（初期每周一次，逐渐减少）。**学业支持**：如果因霸凌耽误功课，组织教师义务帮补或者安排成绩好的同学一对一帮扶，确保其学业不掉队，重拾成就感。**人际关系修复**：可通过班级团队建设活动，让受害者重新融入集体。例如在班会鼓励大家为曾被孤立的同学说优点，一起完成合作任务，重建正面互动。当然，这要在欺凌明确停止后进行，以免受害者反感。**安全保障**：让受害者明白学校仍在持续关注他，例如班主任每天课后关心一句，校卫在他活动时留心周围，如有任何风吹草动立刻干预，让他有安全网的踏实感。**注意**：谨防“标签化”——不要在公开场合特殊对待过度保护，以免其余学生觉得此人为“告状精”或脆弱，从而加深疏离。保护要低调细致，不张扬。同时，要摒弃“受害者补偿心理”，即过度迁就孩子。正常的纪律要求仍适用，如受害者违反校规也应照章处理，避免让同学认为Ta有特权。公平环境有助于真正融入，而非边缘化。
- **家校合作长效机制**：建立反欺凌的家校沟通渠道，定期向家长通报学校安全工作，并提供家长培训。比如每学期举办**反欺凌家长讲座**，请心理专家讲解如何识别孩子被欺负的信号、如何帮助孩子应对等。班主任通过家长群推送科普文章（如教育部发布的防欺凌指南等）。设立**家委会安全监督小组**，邀请几位家长代表参与学校安全事务讨论，对学校措施提出建议。这既能增强家长信心，也给学校工作带来更多视角。**注意**：有的学校出于声誉顾虑对家长讳莫如深，结果适得其反。一旦出事家长更不信任学校。透明公开的安全教育和真诚合作，反而能树立学校负责任的口碑。家长的力量也可借用来**社会共治校园欺凌**，例如联系社区资源、推动相关立法等，从更高层面支持学校工作。

总之，学校的工具包核心在于：**未雨绸缪的预防**（教育和制度）、**快速有力的介入**（发现一起处理一起，决不姑息）、**温情严格并济的后续**（关爱受害者，矫正施害者）。在这样“三位一体”的体系下，校园欺凌才能真正得到遏制。研究表明，当全校师生、家长都参与进来，“**从多角度共同应对**”时，欺凌发生率显著下降

77。

## 九、反模式清单：危险的误区与应避免的做法

在应对校园霸凌时，某些直观或传统的做法其实可能适得其反，带来更大风险。以下列出至少15条**不可取的做法**（“反模式”），解释其危害并提供更好的替代方案：

1. **让孩子隐忍不发** – 误区：有些家长或老师认为挨几次欺负“忍一忍就过去了”“孩子自己会长大解决”。危害：隐忍只会纵容施暴者变本加厉，受害孩子压力越积越重，可能导致严重心理创伤或突发报复<sup>73</sup>。正确做法：鼓励孩子说出来，尽早介入止损。
2. **怂恿孩子以牙还牙、以暴制暴** – 误区：一些家长觉得“你去打回他，让他知道你不好欺负”。危害：首先孩子可能打不赢，反而受更重伤害；即便打赢，也可能被记过惩罚，或者升级冲突引发帮派斗殴，风险不可控。正确做法：教孩子保护自己而非主动攻击，必要时寻求成人或警方介入，用合法手段解决<sup>64</sup>。
3. **家长直接上门找欺凌者或其家长对峙** – 误区：愤怒的家长自行去找欺负孩子的学生评理，甚至呵斥对方或与其父母争吵。危害：家长间冲突容易失控变成人身冲突或长期积怨，而且越级干预可能使学校不堪，不利后续合作。孩子也可能因此在学校被报复（被说“叫家长打人”）。正确做法：通过学校正式渠道处理，让学校召集双方家长在校方主持下理性对话。如果感觉对方家长蛮横无理，更应有学校和法律撑腰，避免私人冲突。

4. **强迫受害者和欺凌者私下见面“讲和”** - 误区：有的老师喜欢把双方叫到办公室，“你们握个手言和吧”。危害：这对受害者非常不公平，他/她可能出于恐惧被迫答应，不敢说真心话。而施暴者往往口头敷衍，私下并未悔改。<sup>68</sup> 正确做法：除非在专业心理辅导安排下的**复原性对话**，否则不要轻易让双方私下和解。应先分别工作，让施暴者真正认识错误再谈和解也不迟。
5. **在全班/全校公开事件细节，给涉事人挂牌** - 误区：出事后一些学校喜欢召开大会点名批评欺凌者，甚至让受害者上台“现身说法”。危害：公开示众可能刺激施暴者的逆反或羞辱感，使其日后对受害者更恨。受害者也可能因被曝光隐私再受二次伤害和舆论压力。正确做法：纪律处分可以全校通报，但无需细节和姓名（用学号或匿名）；对受害者保护隐私，不强迫其公开身份。教育大众用**泛指案例**即可，不必具体到人。
6. **让孩子辩解自己哪里不好才被欺负** - 误区：出于关心，家长/老师有时会问：“你是不是做了什么让他们生气？”或说“要不你试着讨好他们别惹他们。”危害：这实际上在暗示孩子被欺负是Ta的错，属于典型的**Victim Blaming**。孩子会更加自责、沉默，甚至怀疑自己。正确做法：明确告诉孩子：欺凌是不对的，不管什么原因Ta都不应该被这样对待。问题不在Ta，而在对方。然后再去分析环境因素，但目的应是帮助孩子应对，而非让Ta承担责任。
7. **轻描淡写，视霸凌为小摩擦** - 误区：一些老师认为“小孩子打闹很正常”，对霸凌报告置之不理，说“你们自己处理下就行”。危害：错失早期干预机会，小冲突往往演变成大霸凌。当事孩子觉得老师不管用，以后也不再报告，恶性循环。正确做法：每起欺凌苗头都严肃对待，哪怕最后发现是误会，也让学生看到老师重视态度。有疑问可以调查，但不能一听就否定学生感受。
8. **集体惩罚或株连** - 误区：有的老师为表态“班上出这种事全班都有责”，让全班学生一起受罚，比如写检查、取消集体活动。危害：无辜学生不满，真正欺凌者责任被冲淡。这还可能导致全班怨恨受害者“连累大家”，对其更加排斥。正确做法：责任到人，谁行为不当惩戒谁。班级教育可以集体进行，但**惩罚应针对肇事者**，不能为了图省事群体施压。
9. **“一刀切”零容忍（初犯即最严厉处分）** - 误区：表面上严厉，但不分情节轻重，一发生欺凌就开除肇事者。危害：短期看好像震慑，但由于没有教育过程，欺凌者换个学校可能重演，问题未真正解决。而且学生可能因为怕被开除而隐瞒欺凌情况，不敢报告。正确做法：采取**渐进式纪律策略**：初犯中轻度行为以教育改正为主，再犯或重度行为再升级处分<sup>77</sup>。对屡教不改者最终严惩不贷，但给改过机会更符合教育目的。
10. **忽视网络霸凌的严重性** - 误区：认为网上说说不好听的话没什么，“关电脑就好了”。危害：青少年网络生活与现实紧密相连，网上的羞辱可能有更大受众并长久留存，对名誉和心理的伤害更甚<sup>95</sup>。正确做法：学校和家长都应重视网络霸凌，与现实霸凌同等处理。教育孩子**数字公民素养**，学校制定网络行为规范，发生网络欺凌时按校规/法律追究。家长也不要劝孩子“别理就行”，而应收集证据、举报屏蔽并给予心理支持。
11. **以霸凌为谈资或娱乐** - 误区：一些学生或网友把校园霸凌事件当猎奇八卦，比如起绰号“某某被打大神”，甚至拿受害者痛苦开玩笑。个别老师也可能在办公室议论说笑。危害：这对受害者是二次伤害，让Ta觉得尊严尽失。也可能导致其他学生不敢求助，怕被笑话。正确做法：对霸凌事件的讨论应严肃、私密，目的在解决问题不在猎奇。学校应要求教师守住职业道德，不在不当场会议论学生隐私。对于学生间的议论，可通过班会教育他们**尊重他人隐私**，杜绝取笑受害者行为，一经发现严肃批评。
12. **把欺凌者贴永远的“坏孩子”标签** - 误区：认为欺负别人就是品行恶劣不可救药，对施暴学生采取敌视态度，不给改正机会。危害：青少年心智未定，过早贴死标签可能强化Ta的反社会认同：“反正你们觉得我是坏人，那我就坏给你们看。”这不利于矫正。正确做法：坚决制止行为但不放弃人。明确告诉欺凌者他的**行为不被接受**，但仍愿意帮助他改变。区分**人和行为**，给予改过途径，比如咨询、道歉、做公益等，让其重建积极身份。当然，如屡教不改再逐出集体，那是他自己选择了后果。

13. **漠视欺凌中的歧视因素** – 误区：当霸凌包含种族、性别、残障歧视言论时，一些教师不敢或不愿触及，避重就轻处理成普通纠纷。危害：忽视歧视因素会让受害者和类似身份的学生感到学校不重视平等，会加深伤害。<sup>39</sup> 同时施暴者得不到针对性教育，可能持续抱有偏见。正确做法：勇于正视并谴责欺凌中的歧视成分。学校应有多元平等政策，对于**仇恨言论和偏见欺凌**从严处理，并开展多元文化教育，让学生明白针对身份的欺凌尤其不可容忍。
14. **孤立对待欺凌问题，把它当作个别人问题** – 误区：认为发生欺凌只是那几个坏学生的问题，与其他人和学校环境无关。危害：这种看法忽略了**群体和制度因素**，可能导致屡禁不止。欺凌往往反映了班级和校园文化的问题，比如旁观者集体沉默、竞赛压力过大等。正确做法：将欺凌预防纳入**全校文化建设**。每次事件后反思校园可以做什么改进，比如加强心理健康教育或减轻过度竞争。发动全校共同防治，而非仅要求当事人改变。只有整体氛围改善，欺凌才会减少。
15. **发生严重后果后推诿责任或封锁消息** – 误区：如果霸凌导致了恶性事件（重伤、自杀等），有的学校为了名誉选择封口，不让老师学生谈论，或对外宣称“与学校无关，都是孩子问题”。危害：逃避责任的态度不仅不利于事件真正解决，对受害者及其家庭也是极大伤害，甚至妨碍司法公正。师生会失去对学校信任，认为学校只是关心名声。正确做法：勇于承担应有责任，积极配合调查，安抚关心受害者家人。公开透明地检讨改进措施，以实际行动挽回信任。学校的声誉长远看来自**对学生负责**，而不是一时遮丑。

以上反模式，很多源于传统观念或一时情绪。但研究和案例一再证明，它们效果不佳甚至有害。学校和家长应时刻警惕自己有无陷入这些误区，避免“好心办坏事”。如有不确定的处理方法，咨询心理和教育专业人士，比凭直觉行事要安全可靠。

## 十、关键安全红线：必须立即升级求助的情境

最后，列出校园霸凌中绝对不可延误的“红线”情境。一旦出现下列情况之一，应**立刻优先保障孩子人身安全**，并在第一时间寻求校方高层、专业机构甚至警方的介入，不应再让孩子单独尝试解决：

- **肢体严重伤害**：包括使用武器（刀具、棍棒等）攻击，或群殴导致明显外伤、昏迷骨折等<sup>64</sup>。即使尚未造成重伤，但欺凌者持械或扬言下次用武，也属于红线。此类情况极端危险，应马上报警并送医，学校保安和警方应介入确保安全。
- **勒索财物或服务**：凡涉及敲诈行为（强要钱物，逼迫代写作业、跑腿买烟酒等）都是违法的<sup>110</sup>。孩子如果告诉家长“某某每周逼我交钱，不给就打”，家长应立即通知学校并考虑报警，因为这已超出校园纠纷范畴。
- **性侵犯或性羞辱**：任何形式的**性暴力或骚扰**都是零容忍红线。例如偷拍更衣照、强迫摸触隐私部位、当众扒衣服羞辱等<sup>33</sup>。这类行为会对未成年人造成极深创伤，也多涉及法律（强制猥亵等罪名）。一经发现，务必报警并让孩子远离涉事人，由专业心理医生介入辅导。
- **持续跟踪、恐吓威胁**：如果欺凌者在校外也纠缠不休，比如放学尾随、在社交媒体天天发私信恐吓“我要弄死你”“走着瞧”，这是典型的**跟踪骚扰**。这种情况下，孩子的人身安全时刻受到威胁，家长应联系警方备案申请保护，学校也需配合提供安全措施。这已不是孩子能应对的范畴，千万不要让孩子“再观察等一等”，应立刻介入。
- **传播私密影像**：比如把受害者的裸照、不雅视频在网上散布，或群发给同学，以此羞辱。此举不仅侵犯隐私，更可能构成**传播淫秽或诽谤**等罪。对受害者伤害极大，经常导致抑郁、自杀等悲剧<sup>111</sup>。一旦发生，家长和学校必须迅速采取法律行动，联系平台删除内容并追查责任人，提供受害者心理危机干预支持。

- **受害者出现自伤倾向：**如果孩子因被霸凌表现出强烈的绝望，如写遗书、在社交平台发轻生暗示，或者已经采取自残行为（割腕等），这是最紧急的信号。家长应立即送医评估孩子精神状态，同时通知学校安排专业心理师介入。此时需24小时严密看护孩子，任何试图让孩子自己调适、“想开点”的做法都是危险的。确保孩子脱离原本环境一段时间，在安全场所休养，并针对霸凌源头采取断然措施（如涉事者停学）。
- **法律明确规定必须报告的：**如当地法规要求，学校一旦确认欺凌事件必须在一定时限内上报教育主管或公安机关<sup>100</sup>。这其实也是红线：学校不可私下私了涉及违法的欺凌。而家长如果发现学校没有履行报告义务，也应主动联系相关部门反映。

**总原则：**凡事关生命安全、身体完整、性侵犯、重大违法的欺凌情境，没有任何犹豫余地，必须跳出常规校内处理范畴，诉诸更高一级的力量（家长、校领导、警方、医疗）<sup>23</sup>。同时，孩子不应独自面对或处理这些情况。家长和老师要让孩子明白：当危险来临，大人的责任是保护他/她，大人会全力以赴。他/她唯一需要做的是尽快告诉信任的大人并远离险境。**安全第一，其他一切事宜第二。**

---

通过以上多层次、多角色的方案，我们期待校园欺凌得到更系统有效的应对。对不同年龄段孩子的关照、对机制原因的深入理解、对分级处置的明确指引、对自我保护的教育、对家长和学校职责的落实，以及对误区红线的警醒，构成了一幅全景的“校园霸凌防治地图”。在这个框架下，孩子、家长、老师都能各司其职、互相配合，形成“学生-家庭-学校-社会”的合力<sup>43</sup>来预防和处理欺凌问题。

让每一位遭遇霸凌的孩子都能被看见、被支持，让每一位潜在的施暴者及时被教育改正，让校园真正成为最阳光安全的成长乐园，这是我们共同努力的方向。

#### 参考文献：

1. CDC & U.S. Dept. of Education. (2014). Definition of bullying – 重复、力量不对等的欺凌定义<sup>1</sup>。
  2. StopBullying.gov. Facts About Bullying – 数据显示初中欺凌率（26.3%）高于高中（15.7%）<sup>12</sup>，欺凌类型分布<sup>24</sup>等。
  3. Martin, A. (2021). The Impact of Bullying in Schools – 不同学段欺凌特点：小学多言语直接，中学社交孤立，高中网络霸凌突出<sup>112</sup><sup>14</sup>。
  4. NAEYC – Kyle Snow (2014). Bullying in Early Childhood – 学前及低龄儿童欺凌特点：高发生率但角色不稳定，欺凌形式趋于由身体转向言语<sup>8</sup><sup>4</sup>。
  5. PREVNet.ca. Types of Bullying – 欺凌分类及年龄差异：小学阶段身体欺凌更多，高中阶段社交和网络欺凌占优<sup>5</sup>。
  6. StopBullying.gov. Bystanders are Essential... – 同伴旁观者作用：旁观者干预可57%几率10秒内制止欺凌<sup>55</sup>；不干预原因包括怕报复等<sup>52</sup>。
  7. AllBright Law (2023). 校园欺凌案例分析 – 学校履行预防、干预、事后协调三方面工作，可免责<sup>56</sup>；教育部等对欺凌定义及行为列举<sup>102</sup>。
  8. 商周刊 (Business Weekly Taiwan). 校园霸凌的幕后原因 – 说明被霸凌者多为“主流价值的遗漏者”，如身材圆润、性别气质不典型等<sup>39</sup>。
  9. StopBullying.gov. Respond to Bullying – 成人干预的Do & Don’t清单<sup>65</sup><sup>108</sup>，何时该报警（武器、严重伤害、性侵、敲诈）<sup>23</sup>。
  10. StopBullying.gov. What Kids Can Do – 给儿童和青少年的具体建议：告诉对方停手、走开求助、不公开回应网络霸凌等<sup>80</sup><sup>81</sup>。
  11. National Academies Press (2016). Preventing Bullying – 生态模型视角，欺凌受多层系统影响（个体、家庭、学校、社区、宏观）<sup>43</sup>。
-

1 12 20 24 29 32 42 44 45 62 77 82 105 Facts About Bullying | StopBullying.gov

<https://www.stopbullying.gov/resources/facts>

2 3 21 22 31 56 72 100 102 拒绝校园欺凌，营造平安校园——从六个侵权案例来看校园欺凌的预防与应对 - 专业文章 - 上海 - 上海市锦天城律师事务所

<https://www.allbrightlaw.com/SH/CN/10475/a99d7cc847c54e7b.aspx>

4 8 9 28 38 83 Bullying in Early Childhood | NAEYC

<https://www.naeyc.org/resources/blog/bullying-early-childhood>

5 10 25 26 30 34 35 36 103 Types of Bullying - PREVNet

<https://www.prevnet.ca/bullying/types-of-bullying/>

6 7 11 13 14 15 16 17 18 19 27 106 112 The Impact of Bullying in Schools - Graduate Programs for Educators

<https://www.graduateprogram.org/blog/the-impact-of-bullying-in-schools/>

23 33 59 60 61 63 64 65 66 67 68 69 71 75 76 101 108 110 Respond to Bullying | StopBullying.gov

<https://www.stopbullying.gov/prevention/on-the-spot>

37 40 48 49 50 51 52 53 54 55 Bystanders are Essential to Bullying Prevention and Intervention | StopBullying.gov

<https://www.stopbullying.gov/resources/research-resources/bystanders-are-essential>

39 校園霸凌》你以為下手的都是那些壞同學嗎？從作業靈異事件到文具竊案 背後的「藏鏡人」竟是…一風傳媒精選 | 商周

<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/3000617>

41 73 和校园霸凌较量，这些真实故事更戳心！ - 澎湃新闻

[https://www.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_28054656](https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_28054656)

43 58 www.nationalacademies.org

<https://www.nationalacademies.org/read/23482/chapter/5>

46 Social goals and gains of adolescent bullying and aggression

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0273229723000096>

47 [PDF] Peer Bullying of Academically Oriented Students

[https://repository.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4495&context=gradschool\\_dissertations](https://repository.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4495&context=gradschool_dissertations)

57 (PDF) School factors related to bullying: A qualitative study of early ...

<https://www.researchgate.net/publication/>

[https://www.researchgate.net/publication/257665094\\_School\\_factors\\_related\\_to\\_bullying\\_A\\_qualitative\\_study\\_of\\_early\\_adolescent\\_students](https://www.researchgate.net/publication/257665094_School_factors_related_to_bullying_A_qualitative_study_of_early_adolescent_students)

70 When your child is bullied at school - Focus on the Family Canada

<https://www.focusonthefamily.ca/content/when-your-child-is-bullied-at-school>

74 78 79 80 81 84 86 88 89 90 91 92 93 94 95 99 104 What Kids Can Do | StopBullying.gov

<https://www.stopbullying.gov/kids/what-you-can-do>

85 The Roles Kids Play in Bullying | StopBullying.gov

<https://www.stopbullying.gov/bullying/roles-kids-play>

87 97 98 What Teens Can Do | StopBullying.gov

<https://www.stopbullying.gov/resources/teens>

96 109 111 Safe learning environments | UNESCO

<https://www.unesco.org/en/health-education/safe-learning-environments>

<sup>107</sup> Inoculate Against Bullying by Chatting with your Children

<https://cyberbullying.org/parent-child-relationship-communication>