

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：每个孩子都要知道防范校园欺凌的 NOT 原则

授课专家：杨咏梅

授课时间：2023 年 10 月 20 日



目录

CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 09
精品讲稿	/ 10



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件
仅供VIP客户学习，请勿外传
内容仅代表专家观点
不代表明德云学堂立场



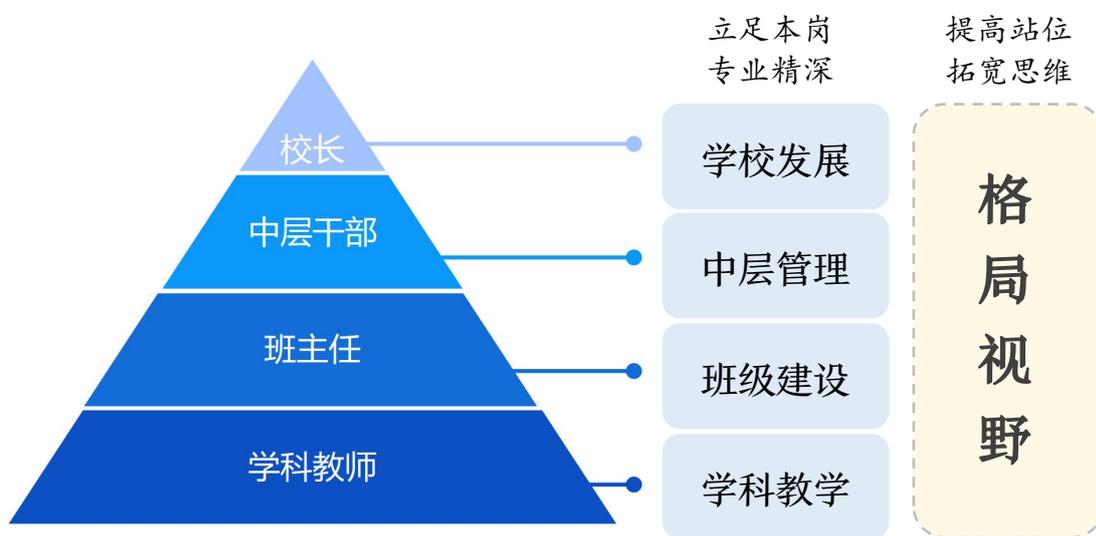
平台介绍

明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

· 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家 引领	提升格局开阔视野	名师 示范	小学	最新示范课
	管理干部能力提升		9 科	评课解读
	班主任队伍建设			专题讲座
	教学教研能力提升		初中	学科教学实践
	青年教师培训		13 科	单元教学
	心理教育专题			作业设计
	教师职称评定		高中	复习策略
	家长教育		9 科	科学备考
	学生教育			高考志愿填报
名校 云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。		
	中小学办学特色			
	中小学线上听课、教研			
	大学专业介绍及学习生活			



专家介绍

杨咏梅

- ◇ 中国家庭教育学会宣传教育专业委员会副理事长；
- ◇ 中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事；
- ◇ 创办中国教育报家庭教育周刊并担任主编 8 年；
- ◇ 被中国家庭教育学会评为第二届中国家庭教育“十佳”公益人物。



每个孩子都应该知道 防范校园欺凌的not原则

杨咏梅

创办中国教育报家庭教育周刊并担任主编8年，
被中国家庭教育学会评为第二届中国家庭教育“十佳”公益人物。
现任中国家庭教育学会宣传教育专业委员会副理事长，
中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事。

会员年度课程
Annual Membership Course



现场直击





课程金句


杨咏梅《每个孩子都要知道
防范校园欺凌的NOT原则》

课程金句

教育中最重要的是
培养孩子的同理心。


杨咏梅《每个孩子都要知道
防范校园欺凌的NOT原则》

课程金句

旁观者的态度会改变
校园欺凌的性质,甚
至改变其危害程度。


杨咏梅《每个孩子都要知道
防范校园欺凌的NOT原则》

课程金句

学业和人际关系是
影响青少年抑郁的
重要因素。


杨咏梅《每个孩子都要知道
防范校园欺凌的NOT原则》

课程金句

欺凌事件发生后,我
们要及时了解事实,
和孩子站在一起。


杨咏梅《每个孩子都要知道
防范校园欺凌的NOT原则》

课程金句

父母要真实体验孩子
的难处,而非站在成
年人的角度去否定。


杨咏梅《每个孩子都要知道
防范校园欺凌的NOT原则》

课程金句

父母的养育方式,决
定了孩子走出去后能
量场的大小。


杨咏梅《每个孩子都要知道
防范校园欺凌的NOT原则》

课程金句

我们不要做旁观者,
要减少校园欺凌。


杨咏梅《每个孩子都要知道
防范校园欺凌的NOT原则》

课程金句

即使是一年级的孩
子,他们也在面对
一个小社会的挑战。


杨咏梅《每个孩子都要知道
防范校园欺凌的NOT原则》

课程金句

我们要做细心的父
母,及时发现孩子的
问题并给予帮助。

课程大纲

一、如何识别和界定校园欺凌

（一）校园欺凌的界定

1. 蓄意
2. 不对等
3. 重复性

（二）校园欺凌的严重影响

二、欺凌者和被欺凌者有什么特点

（一）哪些孩子容易被欺凌

（二）哪些孩子容易成为欺凌者

（三）识别孩子被欺凌后的异样

（四）培养孩子的同理心

三、陪孩子练习预防欺凌 NOT 原则

（一）NOT 原则

（二）角色扮演法

四、不做旁观者，减少校园欺凌

（一）旁观者的态度是关键要素

（二）孩子被欺凌以后怎么办

（三）儿童利益最大化

思维导图



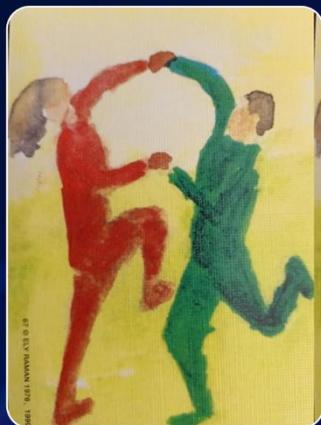
精品讲稿

杨咏梅：每个孩子都要知道防范校园欺凌的 NOT 原则

接下来我们要学习的主题有些沉重。我特别希望我们的孩子不会遭遇校园欺凌，但我还是希望每个孩子都知道相关的知识。因为孩子或许不是被欺凌者或者欺凌者，但他很有可能是旁观者。NOT 原则分别代表三个英文单词的缩写，NO 表示拒绝，勇敢说不；Off 表示离开现场；Talk 表示与他人交流求助。

在校园欺凌事件中，很多家长有一个误区，就是认为自己的孩子不会遇到类似事件。但山东师范大学调查数据显示，近 1/5 的孩子在中小学阶段会卷入校园欺凌事件，其中被欺凌者高达 16.2%。其中有些孩子既是欺凌者，又是被欺凌者，每个具体的事件也比较复杂。

我特别希望老师们记住一点，遭受校园欺凌的孩子中只有 40% 的孩子会告诉老师和家长，60% 的孩子会默默承受。我们看到有些新闻事件中的校园霸凌如此恶劣，但最后知道的却往往是家长。所以这真的是每个孩子和每个家庭都要了解的课题。



你看到了什么？

打架？

游戏？

舞蹈？

有时候我们对校园欺凌的界定比较模糊，比如我现在给大家一张图片，没有任何文字说明，不同的人可能看到不同的内容。有两个孩子在那，有人说他们在打架，有人说是孩子们之间闹着玩游戏，有人说是俩人挺开心跳舞，这是因为我们对校园欺凌的概念存在盲区或误区。

所以今天我们从四个角度分析探讨。第一，如何识别和界定校园欺凌？第二，欺凌者和被欺凌者各有什么特点？第三，陪孩子练习 NOT 原则。第四，不做旁观者，减少校园欺凌。

第一部分，如何识别和界定校园欺凌？

首先，我们来看 2020 年新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》对于校园欺凌的界定，其中认为校园欺凌有行为多样、隐蔽性强、取证困难、危害性大的特点。而校园欺凌也是隐性的，97%的校园欺凌没有被看见。校园欺凌主要指学生之间，欺凌事件也可能发生在学校门口的小卖部或其他地方。不仅如此，很多人成年后仍对校园欺凌有阴影。比如全国政协委员巩汉林，他小时候被欺负的经历和印象，一辈子都忘不了。

所以大家不要忽视校园欺凌对个人的伤害，不要轻描淡写对受害人说多大点儿事，不就是抢了一下你的东西吗？不就是给你起外号吗？不是的，我们一定要站在孩子的角度，从儿童权利的角度重视校园欺凌。英国国家儿童发展机构曾对 7771 名遭受欺凌的儿童进行了长达 50 年的追踪调查，他们发现被欺凌者一生都活在阴影之中，甚至很大部分人出现抑郁、焦虑和自杀风险。所以人一旦被欺凌，三观也会受影响。我们做大人的，一定要重视孩子身体出现的异样，当孩子用语言表达出来时，我们要第一时间了解事实，坚定地和孩子站在一起。

关于校园欺凌有很多界定，我再介绍一位挪威学者的观点。第一是蓄意，就是故意的，不是不小心绊倒你，不小心摔坏你的东西，而是故意以这个言行对你造成伤害；第二是双方不对等，比如体力不对等、地位不对等；第三是重复性，恶意行为不止发生一次。这是我们迅速判断欺凌事件的三个关键词。另外，还有

一个非常重要的因素就是被欺凌者的心理感受，有时候从外表看好像伤害不大，并且不都道歉了吗？这事儿就不叫校园欺凌了吧。我国青少年法律专家宗春山老师特别强调被欺凌者的感受，以及欺凌者的事后反应。欺凌者是道歉了，道完歉以后呢？不过道歉而已，谁都会，关键在于欺凌者有没有真正认识到自己的错误并加以改正，对被欺凌者进行心理情绪上的弥补。

同样的一句玩笑话，如果我跟你关系特别好，我说：“你看你还吃呢，胖成什么样了？大号衣服都穿不进去了。”因为咱俩是朋友，这时你并不觉得是欺凌。但如果我们俩之间属于关系比较紧张类型，我看见你吃东西就阴阳怪气地说：“有些人仗着自己学习好，是老师面前的红人，吃成一头猪了都不知道。”那么这就属于恶意欺凌。所以我们一定要根据具体事件具体判断，要重视被欺凌孩子的心理感受。

校园欺凌具有隐蔽性、普遍性、长期性，特别容易存在于住校孩子当中。我们会看到，网络上有很多让人非常愤怒的视频。有的是女孩群体之间，她们故意拍出视频，不仅在身体上羞辱欺凌者，更用拍视频传播的方式在精神上羞辱欺凌者。只有我们足够重视，才可能敏感觉察到孩子们可能处在这样的欺凌环境中，任何的忽略、大意都有可能造成非常大的遗憾。所以我也特别提醒各位，送孩子去寄宿制学校时要着重考察学校的校风校纪。作为老师，我们不仅要关心孩子的课堂表现，还要关注孩子课堂外那些我们看不见的时间空间的表现，才能够降低这类欺凌事件发生的概率。

此外，青少年抑郁等心理危机问题已成为全社会关注的议题。不同国家地区的调查发现，学业和人际关系成为影响青少年抑郁的重要因素。孩子们到青春期后，他的第一关系从父母开始转移到同伴，他们更加看重与青少年伙伴之间的关系，人际关系压力大的孩子更容易陷入情绪抑郁状态。所以当孩子回到家，父母不要只问“作业写了吗”“考试了吗”，而是要多观察孩子是否开心，是否愁眉苦脸。孩子到了初中，他们的压力真的不只来自学习，很多来自同辈关系。

第二部分，欺凌者、被欺凌者的特点。

家长首先应该建立这样的认识，校园欺凌有欺凌者、被欺凌者、旁观者三个群体，每个群体都有一定的共性和特点。不要事情发生后，老师把家长请到学校，结果家长说“我们家孩子不可能欺负别人”。我们不能着急下结论，因为环境变了，对象变了，当时情绪压力变了，每个人可能都会有意想不到的选择。所以我们首先建立一种观点：任何人都可能成为欺凌者。同样别看有些孩子从小比较强壮，朋友多，人缘好，他就不会被欺负吗？也不一定。

那么我们一起来寻找容易被欺负的孩子他们有哪些共同特点？他们往往比较个性比较内向拘谨，朋友不多；在群体比较孤独，喜欢独来独往；沟通能力较弱，不太愿意跟别人说话；还有就是身体方面与众不同。有人的地方就有江湖，这些孩子们在一起，过高、过矮，过胖，过瘦都有可能成为被嘲笑的对象，也会成为被欺负的对象。那么我们也会看到有些孩子被欺负和他招惹别人，行为缺乏界限感，不想跟人交朋友有关。有些孩子不愿意好好说话，上去就拿人家东西，这些行为有时候也会招来一些冲突。所以大家一定要特别关注某些身体语言——内收、眼神躲闪、遇到问题尖叫和哭泣、不会用语言表达。有这类行为特征的孩子，他们在躲避欺凌的时候也是消极被动的，我们可以从视频里看到，被欺负的孩子几乎不敢反抗，这是他们的特点。

有一些小霸王很奇怪，他进入到一个群体后，好像凭嗅觉就能够马上扫描到欺负谁代价小，欺负谁对方不会抵抗。作为父母，切记有一句话不要说，对孩子没有任何帮助。有的孩子被欺负，回家告知父母，父母张口就问：“你为什么不打回去？”可是有时候没有实力怎么打回去？很多时候，孩子本来就很委屈，结果家长还再质问为什么不打回去，这其实是一句废话。但凡孩子有打回去的实力，他根本不需要回来汇报。所以家长应该反思是不是自己的教养方式有问题，孩子为什么变得逃避和不勇敢？有时候真的是因为大人语言上的责备和质问。

我挑选的这三张图片是来自一个国际公益组织，孩子学习不好，我们责骂他；孩子打破了花瓶，我们责骂他；孩子玩得开开心心的，踢完足球回来满身弄脏了，我们又责骂他。如果用这种方式养大的孩子，遇到小霸王，他是不是就不敢打回

去？我们要反思，我有没有养出一个可以说“**No**”的孩子，而不是一味去责备自己的孩子。

哪些孩子容易被欺凌？

- 孤独、拘谨，眼神躲闪
- 特别高矮胖瘦，与众不同
- 话少、沟通能力弱
- 成绩中等 不自信
- 有不良行为习惯（界限感）
- 常以哭、退缩等**消极方式**躲避欺凌



校园欺凌不只是打，它至少有 5 大类。我们做家长、做老师的一定要知道，如果你不了解，你就会不以为然。校园欺凌包括肢体欺凌、言语欺凌、关系欺凌、财物欺凌和网络欺凌。肢体欺凌最好理解，打、扯、撞、掐，回来会留下伤痕，比较容易看见。或者是言语欺凌——起外号，骂脏话，叫父母的名字等等。第三种很隐秘，就是关系欺凌。有时候几个学生在食堂吃饭，另一个学生一过来，大家立刻站起来就走。这种情况下，没有暴力，但是被排挤的人心理上的感受是非常糟糕的。包括所谓的开玩笑、恶作剧，拿你的东西，故意在这个位置放一个东西，让你一碰就泼一身墨水，所有这些都是欺凌。财物欺凌也好理解，网络欺凌现在非常普遍，变成一种新的欺凌方式。

其中父母比较容易忽视的是关系欺凌，尤其对青春期的孩子，这个极其敏感，极其具有伤害性。其实敏感的父母，关心孩子的父母，平常跟孩子沟通多的父母会很快发现孩子的不对劲。比如孩子遇到事情可能不想说出来，他可能通过某些异常表现出来——衣服弄脏、丢了书包、成绩突然降低、突然不跟以前喜欢的朋友来往、不愿意上学、上学以后肚子疼、在家脾气很大……这些异常就是信号。我们要做关心孩子的细心的父母，在第一时间帮助孩子，去发现他遇到了什么问

题。大部分的孩子不会成为欺凌者，但是奇怪的是，曾经遭受过校园欺凌的被欺凌者，很可能是下一个事件当中的欺凌者。

哪些人容易成为欺凌者呢？首先就是情绪感受麻木，感受不到别人的痛苦尴尬，给人家起外号，看见人家不舒服反而特别高兴，从小就喜欢欺负小动物，看见蚂蚁就要去踩死它，看见小猫小狗就拿石头打它，看见别人与众不同就喜欢嘲讽。其实这些在很小的时候出现，家长就要及时跟孩子纠正。如果一个人的情绪感受麻木，说得远一点，也可能导致很严重的事情。李玫瑾教授作为犯罪心理学家，她研究的那些变态人格，反社会人格，残暴的冷血杀手都具有这样的特点——看不到别人的痛苦，只要自己开心。

另外还有一种孩子的个性特别要强，什么都要拔尖，什么时候都要成为主角。他要控场，爱嫉妒别人，如果这件事情不按他说的算，他就发脾气、说谎。还有就喜欢别人的东西，好的就往回拿，喜欢报复；玩游戏也好，做什么事情也好，都不能输。

还有一大类来源于父母的教养方式，或许是溺爱，或许是家暴，这两个极端都容易让孩子用暴力来解决问题。被溺爱的孩子容易养成一种错觉，就是我要怎样就怎样，世界围着我转，你不听我的，我就揍你。被家暴的孩子，他心里面很憋屈，他隐藏着痛苦，但是他会模仿你的方式去和人打交道。所以我们先把这些错误的教养方式摒除，然后观察我们孩子是否有情绪，感受麻木的苗头，在小的时候及时扭转。

最重要的是培养孩子的同理心。每一个孩子不可能是完美的，我们在跟孩子打交道的时候，要告诉他，每个人与众不同，高的人不能嘲笑矮的人，苗条的人不能嘲笑胖的人。一旦孩子出现这种状态，你的反应，你对这件事情的态度特别重要。如果在你看来无所谓，孩子就等于建立了一个概念，我是可以嘲笑别人的。同时我们也在家庭当中不断的跟孩子去练习表达情绪，感受别人的情绪，关心人、体谅人。

还有一个很重要的就是延迟满足，体验忍耐。孩子回到家，“我饿了，我饿了！”爷爷奶奶还没有坐上桌，可不可以忍耐一分钟？你别看这样一个小小的练习，对咱们孩子的帮助非常大。可能有的家长就说：孩子饿了，赶紧吃吧，不一定非要等爷爷奶奶上桌呀。有的时候爸爸已经在楼下摁电梯了，妈妈说“不等你爸了，赶紧先吃吧”。其实它不仅是家庭吃饭的仪式感被破坏了，也让孩子失去了一次操练延迟满足的机会。这个世界不是围着咱们转的，有的时候你就是需要忍耐的，规则需要忍耐，集体行动需要忍耐，场合的礼仪需要忍耐，一次又一次地操练，孩子遇到情绪问题，他才可能去忍耐，而不是马上就冲动出来。

另外就是承担责任，犯错，认错，弥补，承担责任。发生校园欺凌事件已经是一个比较严重的结果，很多铺垫都是在日常生活当中被我们培养出来的。那些欺负人的孩子其实也挺可怜，他们不知道如何表达和控制自己的情绪和行为。

那么什么样的孩子不容易被欺负？他们往往自信，落落大方，腰板笔直，一说话就要先有微笑，眼睛明亮，身体灵活。还有一个很重要，要学会守口如瓶。朋友跟你说了什么事儿，你要承诺，你不要去给人家散布，这个时候你这个孩子，人家觉得你是可以交朋友的。

还有就是有一定的影响力。如果孩子所在的学校里，有高年级的熟人朋友，可以拜托这些哥哥姐姐经常到班里去看看他，让他周围的同龄人知道，他有哥哥姐姐也在学校。我们可以通过这些方式培养孩子在人群当中的影响力、力量感。同时，孩子是不是一个有正义感的人，也会决定他将来在欺凌事件当中，会有什么反应。我们千万不要小看孩子，从一年级开始，其实他不只是去学习，他已经进入了一个小社会，他要面临的方方面面的挑战比我们想象的要大多了。

第三部分，如何陪孩子练习防校园欺凌的 NOT 原则，包括拒绝，离开，求助（No-Off-Talk）。

我讲一个真实的故事。我住的小区有一个小孩子，她上一年级的時候，有一段时间，我们每天早上都跟她奶奶一块运动，奶奶跟我说，她们家孩子不想去上

学了，说有一个小朋友欺负她。奶奶是东北人，就跟孩子说，“大气点，孩子之间有什么欺负不欺负的，不就闹着玩吗？”但那孩子就是不去，后来因为每天早上跟我们在一起玩，有那么两三天我就问她，我说，“那个人怎么欺负你的呀，孩子？”小姑娘说：“他掐我的脸。”

你看如果我们用成年人的判断，我们很容易说小孩子能有多大劲，对吧？但是我没有下结论，我说：“你来掐我，我看看他掐你有多疼。”于是那个小姑娘就掐我的脸，疼极了。她说：“奶奶，我只用了那个人掐我的1/10的力量，他掐得可疼了，都给我掐破了，我都上医务室了。”

这个细节解决一个什么问题，我真实体验孩子遇到的难处，我不站在一个成年人的角度去否定她，我去体验她遇到了什么样的攻击。

那我就教她怎么用“拒绝、离开、求助”。我说：“第一，你一定要把手架起来，不让他手摸到你的脸。”小姑娘特别温柔，小绵羊似的，我告诉她一定要大声喊“不许碰我”，结果她用特别温柔的声音说“不许碰我”。我扮演那个小男孩，我说：“你看你这样说我更想掐你了。”

小姑娘其实不太会这种对抗性的动作，于是我就跟她一直练习。在操场上，我就追她，我说：“你看，我就要掐你的脸。”练习了很多次以后，她才学会把手架起来，让我的手摸不到她的脸，并且用很大的声音叫出来。我说：“你一定要喊到远处的保安看过来询问状况，你的拒绝才有用。”

我们俩这样练习以后，过几天她去学校上学，她奶奶回来特别高兴地说：“杨老师，我要告诉你一个好消息，我们家孩子回来以后说，那个小男孩刚要掐她，她就用你的方法把那小男孩吓了一跳，然后她在这样反抗的时候，她还踢了那个小男孩一脚。”然后他们班老师就很生气，把他们俩叫到一块去，说怎么回事。小女孩就说：“他老掐我，所以今天我就不让他掐。”小男孩说：“那你还踢我了呢！”小女孩说：“那我跟你说不对不起。”最后老师也教育了小男孩，让他也给女孩道歉，于是这事就解决了。你看我们当然可以理解，小男孩是想跟她交朋

友，但是一而再再而三用掐人的方式。而这个小女孩没有相应地表达她的拒绝和反抗，才会发展到掐破了为止。

所以当我们陪孩子去练习的时候，我们要让他把拒绝的行为内化为自动反应。我认为这种练习要有三种要求：第一，听清要怎么做；第二，明白怎么做；第三，反复练习，使它成为自动反应。

可是有时候孩子不跟父母说，而案例中这个小女孩回家还跟奶奶说，说明她们亲子关系是好的。有的孩子不说，为什么？因为他一说，家长就这么回应他：“你怎么那么没用？多大个事儿，你跟老师说，跟我说有什么用？别给我添乱了。”更让人伤心的是，有人会说：“班里这么多孩子，他怎么不欺负别人就欺负你啊？”这对孩子是一个二次伤害。有的家长也会说：“走，我们去找校长！”这类大人用语对孩子来说也是不合适的，会让他们觉得不如不告诉你。这些话都使得孩子不愿意求助，所以我们一定不要说。

我们可以用角色扮演法，一方面我们要告诉孩子哪些地方容易发生欺凌，咱们尽量不去，如果要去要有伴。厕所、学校里的库房、实验室、操场、角落里、校门口、楼梯上的死角、住宿的宿舍、周边的小店，这些地方都是容易发生校园欺凌的地方，前往的时候最好有伙伴陪同，同时也不要在这类地方长时间停留。

另一方面，一定要和孩子实际练习，你光跟他讲 10 遍都没有用，你扮演欺负人的，孩子扮演被欺负的，让他学会怎么样去反抗。也可以互换角色，比如教育孩子至少不要躲闪，越躲闪越会被欺负。但是如果对方太强大，就要用足够快的速度，赶快跑，跑离现场，跑到有人的地方去。如果对方是一群人，你跑不了，打得又很重，你要学会一个自我保护的方法，全身缩在一起，保护好内脏，把头抱住。不得已的最后一招，就是学会大声呼叫求助，这招我们还要跟孩子多练习。很多孩子温温柔柔的，平常我们也要求孩子要有修养、有礼貌，他都不会特别大声。所以你带孩子到大自然去练习，用最大的声音去呐喊，让孩子意识到我是有这个音量的。

当然，有时候可能冲突没有这么严重，你要教会孩子用幽默的方式去化解。具体的情境，有具体的方式。有时候我们看一些社会新闻，或者看电影，也可以跟孩子讨论，如果处于那种情景，自己会怎么办。比如我一坐下来，别人就都走了，我作为一个新来的学生，除了自己有点尴尬，有点难过之外，我也可以说：“难道我是老虎吗？把你们都吓走了吗？”多跟孩子一起去讨论，有好多种方法可以化解这样的困境。

最重要的是孩子心里有没有底气，是否确信我的父母会相信我，理解我，支持我。这个孩子如果在家里面就是凡事都跟他好好商量，是被尊重的，孩子的话语在家里面是有一定的参与权的，比如搬家，十一到哪去休假，要不要换学校，要不要参加什么课外班……这些事情并不由父母完全掌控，孩子被动接受，而是孩子从小就被尊重，可以参与讨论的。只有这样，他的自信心才可能发展出来。父母的养育方式，决定了你的孩子走出去能量场的大小。

处理欺凌事件的核心原则：儿童利益最大化

**Do what is right,
not what is easy.**

做正确的事情
而不是做容易的事情

- 保护被欺凌者的自尊心和自信心
- 远比解决身体上的伤害重要
- 让肇事者明白并且体会自己的行为对他人造成的后果，使他因为懊悔而不是因为害怕惩罚停止不良行为
- 相信老师 相信学校
- 让孩子们学会自己处理问题
- 而不是靠大人代替他们解决问题

我们要知道，孩子进入学校就一定有可能遇到这样的挑战，那么我们要思考，平常我们跟他的陪伴是否足够？沟通的时候，是不是做到了多听少说，先听再说，听清楚听明白再去回应孩子，而不是孩子一开口你就马上给他讲道理？或者说我们自认为我们比孩子知道的多，给孩子很多居高临下的责备？孩子是否经常被你接纳和鼓励？其实这些是防范校园欺凌的最根本的、最基础的东西。不是说事儿

发生了,怎么带着孩子到学校去闹,而是在事先我们就培养一个有能量场的孩子,不让孩子进入被欺负的那种人群当中。

还有一个更根本的就是亲子关系好,你本身敏感,孩子还要愿意跟你说,如果关系不好,有的父母会说:“如果你在外面跟人打架,回到家我还要再打你一顿。如果你不把别人打回去,回到家我就要打你。”如果你是小孩子,遇到这种父母,你就宁可自己忍着,绝不跟家长说。所以那些经常被欺负的孩子,背后其实是没有家庭情感支持的。

第四部分,不做旁观者,减少校园欺凌。

很多人会说:“我们家孩子不欺负人,我们家孩子也不被人欺负。”但是我们会看到一个非常奇妙的人群,叫旁观者。校园欺凌事件很少是一对一的,或许真正的施暴者是一个,被施暴的是一个,但旁边会有一群人,而这一群人的站位态度决定了这件事情发展的走向和恶劣程度。如果你选择站在欺凌者一边,这个欺负人的气焰会更加嚣张,被欺负人会更加弱小。

但是旁观者也可以有作为,有时候就是一句话:“老师快来了,好好说话,别欺负人,有话好好说”,他能够说出这么一句话来,对于这个局势也会有很不一样的改变。有的时候为了避免自己被欺负,旁观者会用冷漠、观望、起哄的态度去讨好小霸王,由此避免自己被欺负。

我记得前几年有一个发生在美国的校园欺凌案件,是一帮华裔学生,最后有非常严厉的责罚,罚款还有坐牢,其中有几个就是旁观者。很多家长非常不解,去找律师,觉得自己被种族歧视。他们不理解在美国的法律里面,旁观者其实是隐藏的欺凌者。虽然他只是帮欺凌者放哨,只是站在那里拍了小视频,但在法律上这都算欺凌者。在校园欺凌事件当中,其实是没有旁观者这个概念的。

我曾经见过一个案例,有一个人才16岁,厌学,就开始跟社会上的人交往,就跟一个小混混谈恋爱。她跟着这个小混混第一次跑出去玩,就遇到了他们双方打群架,这个小混混就杀死了人,但是就因为她在旁边替他拿着衣服,她也被判

了很重的刑。

这个事情是个例，但是一旦轮到自已的家庭，很多人是承受不了这样的打击的。因此，我们平常在聊天的时候，在看某个电视剧或者看到一个社会事件的时候，就可以跟孩子聊一聊，让孩子知道，自己站在哪儿、说什么、做什么，都会影响未来的发展。很多孩子因为不知道一些责任，而做出了不好的行为，这都是家长和老师没有告知的原因。

旁观者的态度会改变校园欺凌的性质，甚至改变它的危害程度。首先我们告诉孩子，你不要以为你只是旁观，其实你已经参与了。而且就算你只是沉默地旁观，你其实也在给欺凌者添柴加火。你可以用这个比喻来告诉孩子，他那个火是要去烧别人的，你站在那看，看热闹，就是在给他递柴火，帮助他更加气焰嚣张。更何况什么拿打人的东西，拍视频等等，起哄围观，都是非常严重的问题。我相信绝大部分孩子都是比较老实的孩子，所以我们可以教他们离开现场，去报告老师或保安。

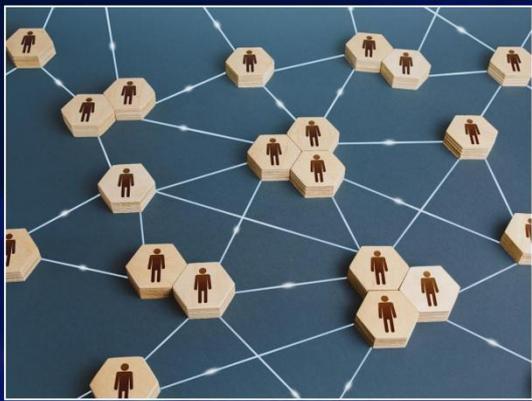
如果小霸王不允许你离开，你在站的时候你也尽量不要站在他的旁边。如果你足够勇敢，你可以用语言和眼神，大家都团结起来，其实是对那个欺凌者的帮助，甚至拯救。他也是青少年，制止他的错误行为，对于欺负人的那个小霸王也是一种帮助。

如果孩子真的已经被欺凌了怎么办？家长一定要先冷静下来，先抱抱孩子，先接受他的感受，不要去问，先别着急问，因为我们并不是专业的心理工作者，我们不知道怎么去疏解孩子的心理压力和危机，你就记住少说话、少作为。先抱抱孩子，耐心的听，先把事实问清楚，不要简单的说为什么不打别人就打你，这些话都叫雪上加霜。如果有证据，比如伤痕或者扯破的衣服，我们一定要保留证据。在处理之前，你可能情绪上来，要找老师和校长，或者要发到网上去——千万记住，孩子是这个事件的中心人物。我们先跟孩子商量，了解他觉得怎么解决心里会好受一点。我们切忌为了自己的面子和情绪，一下子把事情搞得更严重。

当然我们一定会去找学校，找老师，找对方家长，咱们双方坐在一起谈，在这个谈的过程当中，一定要重视孩子的意见。请欺凌者和被欺凌者沟通并达成协议，双方的家长一定不要跳进去，越过孩子打成一团。毕竟是孩子之间发生的事儿，他们将来还要相处，家长替了一次但不能替一辈子，转学转班也不是解决问题的最好的途径。

冷静询问事实，寻求孩子的意见。双方坐在一起，请两个孩子来聊他们的解决方案，一定要冷静，切忌因为我们的冲动把事情变得更复杂，更扩大化。事儿是出在孩子身上，对我们整个家庭有影响，但是解决的时候的着眼点一定是儿童利益最大化，因为咱们的孩子除了身体受伤，财物受损，最大要关注到的就是心灵上受的伤害。包括他的自信心、自尊心，以及他将来再次进入同龄伙伴的群体的时候，是否能够修复原来那些伤害，也包括肇事者，他是否能够认识到这件事带给别人的影响。在这整个过程当中，请各位记住，我们要做正确的事情，而不是做容易的事情。

防范校园欺凌的关键：培养孩子的人际交往能力



- 识别情绪
- 表达情绪
- 坚定拒绝
- 适宜妥协
- 得体要求
- 如实表达
- 换位思考
- 友善相处

什么是容易的？就是跟对方家长吵，要一笔罚款，然后转学转班。很多资源多的家长是很容易做到这一点的，但是请暂停，你一定要想到，自己的每一个处理方式，对孩子是利益最大化的吗？我们孩子终将还是要独立进入社会，未来遇到类似事件，没有我的帮助，他能把它解决好吗？这是关键。任何一件事都是一

次成长的机会，挫折也好，被欺负也好，如果这件事情没有变成一堂课，就只能算是白白吃亏。所以关键不是解决问题，而是从问题里孩子获得了什么技能。我们不要紧盯问题，而要去想想问题背后，孩子获得了什么样的成长。

有一个真实的故事，孩子之间发生了欺凌事件，我们来看看这位经验丰富的爱尔兰老校长是怎么提问的。他先问这个打人的孩子：“你打麦克的时候你在想什么？”你看，老校长不会先给孩子一个道德判断，你这孩子怎么那么坏，你怎么打人？将来不会坐牢吗？没有，很心平气和地说你打他的时候怎么想的？对方居然说我小时候经常被人打，我就等着我长大以后找个人打一顿。你看这个打人的孩子是随机攻击，他并不是不喜欢麦克，他想的是“我终于长大了，看着对方走过来，没有我强大。上一个事件，我是被欺凌者，现在我要欺负回去。”

如果我们不问，我们不会知道这一点对不对？好，接着问第二个问题，“你知不知道这件事儿对麦克的影响？”打人的小霸王沃夫说：“他很疼吧。”你看，如果不问他，你就会觉得他十恶不赦，情感麻木。而询问他，或许还可以把他那点良知和情绪感受力给问出来。再问他：“以前你被别人打，你有什么感受？”这是我们中国家长特别缺乏的一种能力：问孩子的感受。小霸王说：“我很愤怒，很害怕，很羞辱。”然后第四个问题，“你知道麦克现在每天都处于你当初的感受吗？他现在都不敢来上学了，你现在自己知道错了吗？”我们可以想象到，当一个孩子被唤起以前的情绪感受，他也相对比较容易同理、共情到现在他给别人造成的痛苦，对不对？校长接着问：“你会向麦克亲自赔礼道歉吗？”

后来校长又去问这个被打的孩子麦克，说：“在沃夫打你这件事情上，最让你觉得难受的事情是什么？你想听听沃夫说他为什么打你吗？”最后老校长才把他们叫在一起，问这个打人的孩子沃夫：“你想当着我的面给麦克道歉吗？”沃夫严肃、真诚地道歉以后，校长再次问：“你打算怎么弥补你的过失？”

我觉得这是教科书级别的教师和校长处理校园欺凌案件的范本，特别希望每位老师仔细去回味这个故事。《中国教育报》也发表过这篇文章，标题是“爱尔兰老校长用9个提问处理校园欺凌”。我曾经做了好几次关于校园欺凌的主题

版，就是一组一组的文章讨论这个问题，大家可以搜来看一看。

我们先别着急用成年人的立场、成年人对社会的认识去下结论。大家注意到这个校长的教育智慧是什么？全程没有结论、责备、论断，而是在提问。其实我们当老师的，我们有社会经验，心里都是有数的，但是我不用我的结论去替代你的感受，我就是用问题问——不断问出当事人心里那些乱七八糟的情绪感受，把它表达出来，后面是一个水到渠成的道歉、弥补、原谅，这两个人后面才可以和睦相处，甚至成为朋友。这是处理校园欺凌事件的最高的境界。

我们再回到防范，再回到基础，再回到日常教养。在家庭生活当中，我们父母要学会识别情绪，孩子回来愁眉苦脸，要会问，把那个情绪问出来。大家可以去网上买一套情绪卡，在家中某一堵墙上把情绪卡贴上，这招对特别小的孩子更适用。我们可以让孩子从幼儿园就开始，回到家，就用卡片把自己的情绪表达出来——是生气还是愤怒？是沮丧还是委屈？学会识别，学会表达，学会拒绝，就前面我们说的三个原则，然后也学会妥协。比如说我们可以在游戏当中，玩扑克、下棋，让孩子知道规则，知道争取，知道妥协，知道退让，换位思考，学会跟人相处，这是他的一个基本能力。即使遇到了校园欺凌，他也会有一点点能力去应对。

最后有一个忠告，有一句话请大家不要轻易说出来，就是“某一件事，我不认为是校园欺凌”。现在是一个自媒体时代，任何一句话你一旦说出来，你都要想象到全网皆知的可能性。校园欺凌的界定是一个非常专业的问题，任何人都不能简单地给事情定性。你可以去请相关的第三方机构，心理的、教育的、法律的各项的专家来帮助界定，但千万不要轻易地把一个结论抛出去，给自己招来舆论风暴。

今天关于校园欺凌我就分享这些内容。希望我们每个孩子的成长是平安喜乐的，能够不遇到欺凌。同时，我们也要让孩子成为一个有自信心，能量满满的人，即使遇到了也可以去应对，并且从中学会新的技能。



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云