

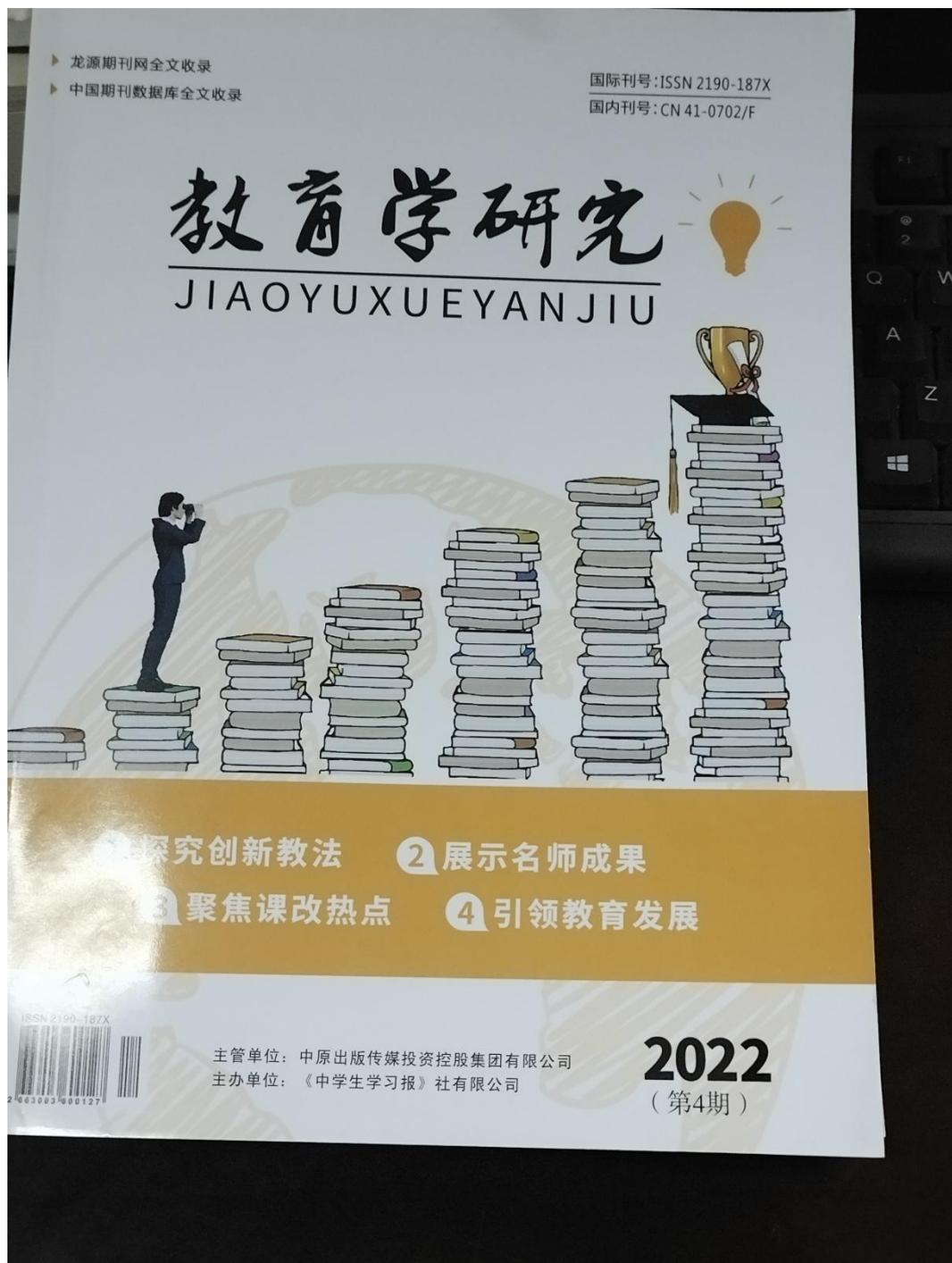
题目：《今天，我们如何帮助校园欺凌中的受欺凌者》

作者：倪翔

发表刊物：《教育学研究》

发表时间 2022.4

封面：



中学生学习报

目 录

# 教育研究

主管单位：中原出版传媒投资控股集团有限公司

主办单位：《中学生学习报》社有限公司

出版单位：中学生学习报社教育研究编辑部

主 编：杨舒

执行主编：郑文昌

编辑部主任：聂少硕

编 辑：王新福 潘勇恒 徐 杨 杨森林 张 磊 杨 静 师恩巧  
王 宁 王 丽 邹 敏 刘 星 李 艳 沈 梦 程 远  
高学迪 吴多来 刘 琳 常军旗 苗成虎 解 旺 徐 梦  
张念聪 朱东岑 高晓琳 黄 娟 刘 燕 王玉婷 王忠霞  
秦国玉

电 话：010-80818140

邮 箱：jyzkzss@163.com

国际刊号：ISSN 2190-187X

国内刊号：CN 41-0702/F

邮发代号：35-202

发行范围：全国公开发行

定 价：20.00元

## 本刊声明

稿件凡经本刊录用刊登，即视作者同意授权本刊以光盘、网络期刊等其他方式出版。本刊所载文章仅为作者学术交流，均不代表本刊观点。如用于职称评定请自行参考当地教育主管部门的规定。本刊反对抄袭，如因所载文章产生版权或者其他权利纠纷，作者文责自负，本刊概不负连带责任。

本期完整目录

目 录	
<b>教育论坛</b>	
谈中职书法教学中的美育	项永军 1
在语文教学中社会主义核心价值观教育的渗透策略	吴明 2
浅析新高考背景下高中语文教学中小组讨论的教学组织策略	董莉婷 3
中职数学教学中职业教育的渗透	蒋明 4
小学数学混合式教学模式探析	邹树红 5
传承红色基因学习会计精神	侯萍 6
新课程标准背景下的小学语文创新思维模式	刘婉静 7
工匠精神融入中职电子专业技能教学探究	梁远福 8
计算教学中落实深度学习策略	林丽玲 9
农村中学如何实施“双减双升”	吴禄兵 10
幼儿的情绪认知与适应行为发展关系的研究	徐士萍 11
弘扬民族文化, 将民间艺术继续传承——浅谈普通高中选修课程中的剪纸活动	王宽 12
新时期背景下的家校合作	兰乾菊 13
“双减”政策下历史教师与家长关系初探	朱瑞瑞 14
关于红色文化与高校大学生网络思想政治教育融合性探究总论研究	吴艳军 于秀敏 赵雅静 16
高中数学教学中学生核心素养的培养策略分析	郑丹 17
红色研学对大学生党史学习教育的影响研究	钟剑龙 18
试论职业高中体育教学中存在的问题及解决对策	薛旦 21
微课在中职数学教学中的应用	王立华 22
中职历史教学中学生“工匠精神”培育分析	伍安兰 23
发挥学生工作优势做好高校思想政治教育	齐放 24
立德树人在职域下金融专业课程思政实施路径分析	陈传明 陈莹 25
浅谈小学数学课堂教学中错误资源的有效利用	陈海林 26
高校声乐教育中的课程思政	陈倩好 27
谈“双减”背景下城乡结合部学校的特色课程开发探索	邓冰 梁锡光 28
利用本地资源加强对幼儿的红色文化教育	郭锐 30
汉语国际教育线上教学模式的探索与思考	朱荷帆 31
浅谈企业思政工作与文化建设的融合发展	胡雪 32
一体化背景下高中思政课融入党史学习教育的教法思考	匡晶 33
生活化教学对提高初中生物课堂的有效性分析	邓丽 34
基于“双向互融原则”的高校混合式教学——以基础数学课程为例	金晓燕 35
落实高中思想政治学科核心素养下培育学生正确价值观的策略	匡晶 36
巧借“生活化”提升培智教学课堂效率	兰宇艳 37
“双减”政策下的初中物理教学策略探讨	李莉 38
基于微课程引领的高等数学多元混合式教学设计	李明伟 39
浅析培养幼儿对科学探索的兴趣	李小燕 41
专业融合背景下高职院校创新创业教育师资培育路径研究	李子珍 42
基于项目式学习下高中数学教学策略	刘玲玲 44
创新教育模式下中职学生自主学习能力培养路径探讨	路爱玲 李全恩 庞洪奎 尚董 高洁 45
试论中等专业学校青年教师综合素质提升	罗琼 46
中职学校优化机械专业教学措施探讨	钱志萍 47
跨境电商背景下葡萄酒教学中如何发挥学生的积极性探讨	邱强 韩梦妮 48
红色文化对民族地区高校大学生创新创业核心素质培育探究	史兵方 韦幼玲 50
一年级写字教学现状分析与策略研究	宋晓燕 52
论工匠精神培育背景下中职汽修专业教学	苏庆巍 53
巧借童话故事提升幼儿多元表现力	孙红晨 54
中职语文教学中学困生的转化方法探究	孙宏宇 55
浅析当前中职英语教学评价中存在的问题及改革策略	孙敏 56
浅谈如何提高技工学校学生图形图像处理课程的学习动机	邓权 57
高中语文教育教学中德育渗透的基本途径研究	梁小校 59
提升农村中职学校学前教育专业学生普通话水平的对策研究	罗丽静 60
与谈幼儿艺术教育的有效措施	王梦莹 62
打造幼儿园乡土文化特色促进幼儿园科学发展	王敏 63
公共计算机课教师信息化教学能力提升策略研究	王亚飞 64
浅谈疫情期间高校辅导员对大学生的爱国主义教育	慕倩 65

新时期德育工作  
初中英语听力教  
浅谈幼儿园教育  
项目教学法在中  
脚踏实地学电子  
中职电子电子  
高校非物理文  
在初中数学教  
当前我国民族  
基于家校合作  
探究多维互  
初中数学高  
家园共育下  
论幼儿园有  
中职对接专  
幼儿园游戏  
课程思政

**素质教**  
初中科学  
核心素养  
试论初  
初中语  
中华优  
核心素  
“发展  
语文教  
核心素  
关于  
基于  
深度  
高中  
小学  
高中  
红  
以  
核  
落  
公

新时期德育工作存在的问题及其对策	吴龙军 66
初中英语听力教学现状及改进策略探讨	杨春兰 67
浅谈幼儿园教育的环境创设	杨明家 68
项目教学法在中职数学教学中的应用研究	李素兴 69
脚踏实地学党史, 爱岗敬业践初心——为人师表, 心系学生	代森玲 70
中职电子电工教学中创新能力的培养路径试析	韩超 71
高校非物质文化遗产研学旅行课程建设研究	余淑苗 李娟 72
在初中数学教学中培养学生问题解决能力的策略研究	张洁 74
当前我国职业教育困境及解决策略	张龙兵 75
基于家校合作的小学生阅读能力的培养策略研究	张志慧 76
探究多维互动教学模式在高中语文教学中的应用	章璐 77
初中数学高效课堂的教学方法探究	赵彩琴 78
家园共育下幼儿良好行为习惯的培养策略	赵敏 79
论幼儿园有效开展的律动活动的策略	周艳梅 80
中职焊接专业教学的常见问题及解决对策	周俊洁 81
幼儿园游戏教学实施困境和解决策略	庄婷婷 82
课程思政视角下高职电子商务教学创新研究	姚昕 83
<b>素质教育</b>	
初中科学教学中培养问题意识的策略	徐征伟 84
核心素养如何渗透在小学体育与健康课堂教学中	邢芳学 85
试论初中化学教学中德育教育的融合	许燕子 86
初中语文教学中古诗词意境培养探究	任永波 87
中华优秀传统文化在小学语文教学中的渗透研究	王彦莲 88
核心素养下小学英语口语教学策略探究	董小英 89
“发展全面的人”的教育背景下——谈小学数学学生核心素养的养成路径	邵玉芳 90
语文教学中渗透德育教育的策略探究	孙景伟 92
核心素养下初中历史高效课堂的构建思考	夏嘉健 93
关于幼儿园五大教学领域视角下幼儿全面发展的策略研究	周慧敏 94
基于小学中高年级小组探究教学模式研究——以小学语文为例	康新经 95
深度学习与数学思考的关系研究	刘颖英 96
高中生物学教学中生态文明意识的培养策略	虎利华 97
小学舞蹈课堂中情境舞蹈教学的运用研究	沈维丹 98
高中生物学教学中融入生态文明教育初探	闻凤 99
红色文化资源融入幼儿园课程的探讨	薛云霄 100
以少先队活动为载体的小学生社会主义核心价值观培养探讨	杨登文 101
核心素养下小学语文高阶阅读教学策略	郑盈盈 102
落实核心素养培育家国情怀——以初中历史课堂教学为例	钟继锋 103
幼儿园学前教育对孩子规则适应与独立性的引导	陈蔚 104
基于主题情境的高中英语群文阅读活动设计初探	程守燕 105
落实“双减”政策, 提升初中物理作业质量	黄兵 106
微课之于小学语文教学的作用	祁叶彩 107
新课标下九年级化学核心素养培养路径探究	杨中宝 108
核心素养视域下的高中英语群文阅读词汇教学刍议	张丽娜 109
高中英语群文阅读教学策略探究	赵婷 110
浅析李贽的女性教育观	毛琴 111
浅析在小学数学教学中融入数学文化的作用及意义	郑洪容 113
“问题链”在初中语文生本课堂中的有效运用	张小敏 114
浅谈高中地理教学中学生自主学习能力的培养策略	白成刚 116
浅谈贵州省毕节地区九年级数学中考备战-复习策略	曹杰 117
小学语文教学中培养学生语言表达能力的策略	曹庆梅 118
浅论高中英语词汇学习与巩固	陈剑 119
探究性学习在高中物理教学中的应用研究	陈年庆 120
例谈在小学美术教学中激发学生的兴趣	马跃 121
小学课堂教学有效评价语言的研究	崔明因 122
关于在中学地理教学中实施翻转课堂的思考	董竹 123
小学数学计算能力提高的策略探究	杜斌 124
基于立德树人的初中语文渗透传统文化的研究	高琛 125
探讨小学语文教学中德育的渗透途径	郭新华 126
以语文课堂教学为例谈提高教学实效性的策略	郭丽 127

基于红桥学校心理健康教育问题及对策研究	胡晓燕	140
语时运用微课,优化小学数学课堂	胡晓燕	141
浅谈单元整体教学在初中数学教学中的应用	胡晓燕	142
基于逻辑思维提升的高中英语应用文写作教学	胡晓燕	143
小学语文阅读教学与学生阅读能力培养方法初探	胡晓燕	144
浅谈“学导练”课堂教学模式的施与悟	胡晓燕	145
学前教育中培养幼儿良好行为习惯的途径探析	胡晓燕	146
小学语文低段写字教学策略探讨	胡晓燕	147
小学英语口语教学方式研究	胡晓燕	148
小学音乐课堂合唱教学优化策略研究	胡晓燕	149
小学数学生活化教学策略的应用分析	胡晓燕	150
基于“三教”思想下提升数学课堂学习参与度的策略	胡晓燕	151
高中地理高效教学课堂的构建	胡晓燕	152
双减背景下初中语文名著有效阅读教学策略	胡晓燕	153
优化小学语文教学策略,提高小学语文教学效率	胡晓燕	154
学历史:指向核心素养的小学数学教学策略	胡晓燕	155
例谈节奏训练法在小学音乐课堂中的运用	胡晓燕	156
初中英语教学多学科融合的运用(以沪教牛津英语初中版本为例)	胡晓燕	157
读《鲁滨逊漂流记》有感	胡晓燕	158
小学语文阅读教学策略浅谈	胡晓燕	159
基于班级管理电子错题本的精准教学初探	胡晓燕	160
新高考下学生做物理题思维障碍的分析与教学应对策略	胡晓燕	161
刍议小学音乐教学中音乐游戏的应用	胡晓燕	162
小学数学课堂有效合作教学策略探究	胡晓燕	163
高中地理学生主动学习策略探究	胡晓燕	164
浅析幼儿园红色文化绘本课程建设的新路径	胡晓燕	165
浅谈小学音乐教学模式的探索与实践	胡晓燕	166
关于幼儿园绘本阅读活动设计与实施的研究	胡晓燕	167
情感教育在小学五年级英语教学中的应用探析	胡晓燕	168
试论心理暗示法在高中心理健康教育教学中的应用	胡晓燕	169
基于“双减”政策下的农村小学中高年级课文阅读有效指导的策略	胡晓燕	170
浅谈农村小学中段习作片段训练的方法探析	胡晓燕	171
浅谈农村小学中段习作片段训练的现状及对策	胡晓燕	172
体能素质“课课练”在小学体育教学中的运用研究	胡晓燕	173
地理核心素养下的高效记忆连接	胡晓燕	174
小学语文口语交际教学对学生表达能力的培养浅谈	胡晓燕	175
核心素养下的小学音乐课堂教学	胡晓燕	176
群英荟萃通小学语文教学中	胡晓燕	177
如何提高小学高年级学生音乐素养	胡晓燕	178
高三数学复习课的分层次教学模式探究	胡晓燕	179
农村小学同文识字教学在“双减”下的教法探讨	胡晓燕	180
基于数学核心素养下的小学数学课堂教学研究	胡晓燕	181
高三地理“学—悟”结合案例的实践研究	胡晓燕	182
高中语文《红楼梦》名著阅读教学三步走	胡晓燕	183
提高小学语文阅读教学有效性的点滴思考	胡晓燕	184
在初中语文古典诗词教学中践行深度学习	胡晓燕	185
在小学英语教学落实学生核心素养的培养	胡晓燕	186
探析在幼儿教育中自信心的培养方法	胡晓燕	187
浅析如何在小学数学教学中锻炼学生的思维能力	胡晓燕	188
浅析生活情境在小学数学教学中的运用	胡晓燕	189
思维导图在小学数学《分数除法》单元教学的应用	胡晓燕	190
新高考评价体系下的高中地理复习策略	胡晓燕	191
探讨幼儿良好行为习惯的培养策略	胡晓燕	192
提升幼儿艺术欣赏力的思考	胡晓燕	193
浅谈幼儿舞蹈表演之我见	胡晓燕	194
体验式教学在农村小学英语教学中实施的困境与策略	胡晓燕	195
幼儿进餐习惯的三事	胡晓燕	196
如何培养幼儿良好的午睡习惯	胡晓燕	197
浅析小班幼儿模仿行为	胡晓燕	198
军魂养正 创国防教育特色校园	胡晓燕	199

高中数学教	140
小学数学教	141
幼儿园利用	142
小学音乐教	143
<b>教改创</b>	144
新高考改革	145
新课程改革	146
例谈初中	147
小学数学	148
幼小衔接	149
初中信息	150
大数据技	151
基于儿童	152
新课改背	153
小学信息	154
浅析服装	155
趣味识字	156
浅谈信息	157
刍议幼儿	158
刍议小学	159
小学美术	160
新课改背	161
“双减”	162
浅谈数	163
浅谈初	164
高职院	165
初中语	166
初中中	167
探究如	168
农村幼	169
论初中	170
游戏冲	171
“双减”	172
浅谈	173
新课	174
设计	175
高中	176
新课	177
小组	178
分层	179
幼儿	180
初中	181
巧用	182
本科	183
隐	184
线上	185
美术	186
小学	187
浅谈	188
合作	189
音	190
浅	191
小	192
小	193
管	194
管	195
管	196
管	197
管	198
管	199

高中数学教学中探究式教学法的运用	— 周楠 193
小学数学教学中学生操作能力的培养初探	— 周正文 194
幼儿园利用红色资源对幼儿进行教育的思考	— 于爱文 195
小学音乐教学中培养学生审美素养的研究	— 左优 196

## 教改创新

新高考改革背景下高中地理核心素养教学探究	— 张邵学 197
新课程改革背景下初中道德与法治教学方法探讨	— 张春明 198
例谈初中生物教学中运用微课的有效策略	— 章丽雨 199
小学数学教学中独立思维能力的培养方法研究	— 郑向红 200
幼小衔接游戏活动设计分析	— 张春男 201
初中信息技术教学中学生创新能力的培养	— 黄景娟 202
大数据技术和人工智能技术在图书馆应用中存在的问题	— 代云鹏 203
基于儿童视角的数学游戏教学策略	— 郭露倩 204
新课改背景下高中生物实验教学的几点思考	— 涂实 205
小学信息技术 AI 课程建设实践研究	— 祝祺 206
浅析服装行业变革中的服装制版师职业发展要求	— 常元 207
趣味识字教学措施在小学语文教学中的应用分析	— 程艺 208
浅谈信息技术在农村小学数学教学中的应用	— 陈俊军 209
当议幼儿园开展游戏活动的问题与对策	— 魏国园 211
当议小学数学思维能力的培养	— 解岩岩 212
小学美术与现代信息技术的融合探究	— 邓洪乾 213
新课改背景下提高小学数学课堂的有效性	— 丁刚 214
“双减”背景下的小学数学教学方式创新研究	— 凡兰东 215
浅谈数学迷思概念的成因及转变策略	— 范斌斌 216
浅谈初中英语课前 5 分钟任务化口语交际活动的实施策略	— 冯英 217
高职院校经济学课程教学改革探讨	— 高格日乐朝格图 218
初中语文教学中信息技术运用策略探究	— 吕六香 219
初中长跑教学中应用游戏教学法探讨	— 王秀丽 221
探究如何巧用信息技术打造初中英语阅读复习高效课堂	— 刘春梅 222
农村幼儿园课程游戏化质量的提升机制研究	— 陆赛男 223
论初中物理课堂科学态度与责任的培养——以人教版九年级 16.3《电阻》一课为例	— 罗妙珍 224
游戏中注重幼儿学习品质的培养	— 马瑞芳 226
“双减”政策后小学数学分层作业设计的探究	— 潘琴 227
浅谈教育信息化 2.0 视域下的初中历史高效课堂构建策略	— 谭校连 228
新课改下学生良好体育行为习惯的培养	— 冯吕雯 229
设计有效习题 提高教学质量	— 董秋莎 230
高中地理课堂生活化教学模式的思考	— 汪雪 231
新课改下如何有效开展高中信息技术教学	— 王飞 232
小组合作在初中英语阅读中的应用	— 王洁 233
分层教学在初中生物教学中的运用初探	— 王雷 234
幼儿园语言教育活动的游戏化的现状和对策	— 王玲倩 235
初中英语多元化作业设计的实践研究	— 王志俊 236
巧用信息化技术手段 助力小学美术教育	— 董玉婷 237
本科生对翻转课堂的反馈研究——以德语本科生为例	— 王刚 张新宇 张漪萌 张畅 238
隐性分层方式在小学英语教学中的运用	— 谢仁静 240
或线上线下 深度融合——小学数学混合式学习策略探析	— 徐德雄 241
美术与现代信息技术的融合探究	— 徐娇 242
小学数学低中段“图形与几何”融入课堂体验式教学的策略研究	— 姚焕明 243
浅谈在幼儿园艺术教学中适时运用信息技术	— 于雪 245
合作学习在小学英语阅读教学中的运用研究	— 张晓莉 246
音乐教学策略——如何创设课堂教学情境	— 张霞萍 247
浅谈幼儿园活动中的教育游戏设计	— 章玲玲 248
小学道德与法治课程教学实效性研究	— 赵婉璐 249
《全科医学概论》实施翻转课堂效果研究	— 赵岩 祁艳波 杨悦 白祖 刘景华 柴雪婷 250
浅谈培养小学生语文课堂学习兴趣	— 邢敏 251
网络资源在幼儿园的应用	— 朱白洁 252

## 管理研究

初中体育大课间活动效果的治理研究	— 梁海伟 253
------------------	-----------

校企合作共建区域共享型实训基地的管理运行机制研究	沙鸥 254
基于现代学徒制工商管理专业课程重构探讨	庞岩 255
人力资源管理中薪酬的激励策略应用分析	边冀飞 256
大数据时代企业人力资源管理变革的思考	赵博 257
幼儿园班级管理培养幼儿自我意识的生活化教育措施	何珊珊 258
柔性管理在初中班主任管理工作中的应用	林辰辰 259
浅析技工学校电脑机房管理与维护	黄子峰 260
疫情背景下幼儿园安全工作精细化管理策略	赵俊玲 262
<b>探索与实践</b>	
赴韩务工人员留守儿童暴力行为的介入策略研究	岳向禹 263
如何提高初中体育教学质量	李向忠 264
基于核心素养的高中物理单元教学目标设计——以“磁场”单元为例	徐霖 265
学科核心素养下的小学数学思维课堂实践	乔雷 267
初中历史与社会“体验型生态对话”教学课型初探	陈辉辉 268
PBL理念下小学综合实践活动课程互助教学实践研究	方杰 269
农村初中校园欺凌现象的调查分析报告	曹寒芳 270
特岗教师的幸福与教育	侯小古 271
体育游戏，助力小学体育高效课堂	贾韶楠 272
给孩子一束眼光	刘宁美 273
核心素养下的高中生物实验教学策略	任杰 274
以葛滩镇为例探究乡村振兴背景下的乡村教育发展	魏芳 275
今天，我们如何帮助校园欺凌中的受欺凌者	倪翔 276
小作品，大情怀——“石膏粉包装盒制作”专题教学实施报告	刘江 278
汽车运用与维修专业项目化教学改革	张鼎 282
浅谈服装专业产教融合实训基地建设的重要性	何歌 283
基于“问题链”的初中语文教学探微	李敏 284
核心素养背景下小学美术课图像识读能力培养策略	周然然 286
幼儿“爱绿护绿”意识培养的实践研究	董云虹 287
中职汽车制造与检修专业专业建设调研报告	徐刚 288
大数据驱动下的高中物理精准教学实践	蒋海川 289
新课程背景下初中物理实验教学的实践和研究	张胜阳 290
以生活为导向大班幼儿美术欣赏活动研究	冯澄澄 291
中华民族共有精神家园的逻辑理路与实践路径研究	梁炳辉 293
关注数学知识的应用价值，提高小学生的动手操作能力	林敏学 295
体育游戏的有效组织——促进幼儿身心健康发展	刘红 297
基于情境、问题导向的初中道德与法治课式课堂建构	马德生 298
培养中学语文核心素养创新实践的策略研究	彭远珍 300
新时期高校会计内部控制的优化策略探讨	齐萱 301
关于初中物理高效教学课堂的实践研究	任延龙 302
新高考背景下生物学科个性化课程学习的设计与实践研究	沈裕娟 303
探讨游戏在幼儿教育中的重要性及实施策略	汤婷 304
巧用片段训练，为习作助力——小学中段学生习作训练有效策略之我见	陈美霞 305
课程游戏化下户外活动教师指导策略研究	王江玲 306
浅析绘本在幼儿园数学教学中的应用	王悦 307
幼儿美术活动的策略探讨	武娟 308
浅析幼儿美术课堂教学的实践研究	杨芬 309
绿色设计思维对现代城市公共环境设施设计的启示	张时来 许畅畅 310
建筑给排水工程中存在问题及对策	赵毓倩 312
小学古诗词教学与音乐融合前应用策略研究	汪良年 313
深化情境教学与高中英语课融合的探索	姚媛 314
古诗词歌曲的起源与发展	刘涵沁 315

正文

## 今天，我们如何帮助校园欺凌中的受欺凌者

倪翔

(常州市武进区洛阳初级中学)

**摘要:**长期以来,人们习惯性把重心放在欺凌者的身上,一旦发生校园欺凌的时候,学校、老师通过给欺凌者批评教育或者一定的处分,来作为该事件的终止。而对受欺凌者,只是拉来稍稍安抚几句便算完事。至于受欺凌者内心所受的心灵创伤或者重复被害的危险,则成为老师的盲区。于是,受欺凌者们依旧痛苦着他们的痛苦。如何帮助这些受欺凌者走出阴影?笔者认为:第一,学校要设立专门的心理咨询室,引进专业的心理健康教师,为受欺凌者提供倾诉心声、梳理情绪的平台;第二,班主任要充分利用班会课,有针对性地开展团体辅导;第三,帮助改善家庭教育方式。唯有如此,我们才能使那些遭受校园欺凌的学生摆脱欺凌的梦魇,感受到生活的美好。

**关键词:**校园欺凌;受欺凌者

故事从那天下午讲起。第六节课刚上完,我拿着备课本准备回我的咨询室去。这时,电话铃响了,是初一六班班主任刘老师打来的,她说班里有名叫小黄的女生,情绪很是激动,让我帮着安抚一下。我答应了。

到了咨询室门口,却发现那个女生已经来了,她垂着头,独自面对着墙。她的脸,因为披散的头发而遮得严严实实,看不清样子。但从她矮小的个子和肥大的校服来看,这应是一个形体与靓丽、漂亮这些美好词语无缘的女孩子。

“外面冷,赶紧进来吧!”我边打开门边微笑着对她说。

她飞快地抬头看了我一眼后又低下了头,没说话,但脚是迈进了门。

心理咨询室里,我请她坐下,轻声地问她:“你怎么啦?遇到了哪些不开心的事了?”这一问,仿佛笔芯戳中了气球,她一下子嚎啕大哭起来。

我没说话,只是默默地给她递去一张又一张的纸巾,等待她情绪稳定下来。然后她向我倾诉:我不是本地人,在我二年级的时候,我们家就搬到这儿来了,靠养猪,租人家的土地生活。我家里有爷爷奶奶爸爸,妈妈?很早就和爸爸离婚走了,我对她都没印象。我家里养很多猪种很多地,家里人来不及的时候,就要我帮他们。这样,有时我身上就会弄到猪粪,当然也会沾染上味道,起初我不知道,同学说了我之后,我就注意了。可是他们还是嫌弃我,嘲笑我们家是养猪的,说我长得和我们家的老母猪一样又胖又丑。你知道吗?他们甚至至于都不叫我名字,直接叫我小猪婆。我原来有两个小伙伴,起初还很好,还在一起玩的,但随着大家都嘲笑我,他们也变了,他们非但不帮我,反而也加入嘲笑我、欺负我的行列。我也告诉过班主任老师我受欺负的事,可她只轻描淡写地说他们几句就完了,大家见没有受到惩罚,就变本加厉地欺负我,不光嘲笑我,还扔我的书,藏我的作业本、试卷……我回家告诉爷爷奶奶,可是爷爷奶奶只关心猪和庄稼,不关心这些事儿。奶奶则是骂我,为什么人家会欺负你,你一定是做了什么不好的事……于是,我所有的痛苦只能我独自一人承担,我在小学里,没有一个朋友,我只能远远地看着我的那些同学聚在一起玩:讨论电视剧,讨论谁的裙子好看,讨论什么游戏好玩。老师,你知道吗?我经常蹲手天看蜗牛,我非常羡慕它们,它们有一个壳,遇到事可以缩进去躲风避雨,而我,只能生生地受着。老师,我在小学的唯一愿望,就是希望自己快快长大,离开小学离开这些同学、老师。

进入新初一新班级,我一看我们班原来的同学只有一个男生,而我也跟他不熟,这让我大大松了口气,心想一切都可以从头开始了。可是,这一次,他在班上说我小学的事,并大声地说:“你们知道吗,她在小学的绰号叫小猪婆?”其他同学听了,哈哈大笑,还用异样的眼神打量着我,我一下子感觉一切又回到了从前,老师,我再也不想过这样的生活,我不想回这个班级,不想来上学。

我又咨询了小黄的班主任,她告诉我说:小黄的外在形象的确是挺一般,学习也一般,但在教室里从来都是安分守己,而且,劳动积极,脏活苦活从来都不拒绝。这次她情绪大爆发的原因是老师在课上讲读一位同学的作文,读到“猪头猪脑猪身猪尾巴”,同学都笑了,这本来也没什么,但小黄原来的那个同班同学越笑越起劲,后来更是拍着桌子笑,边笑边说,“哈哈……小黄……猪头猪脑猪身子!小黄小猪婆!”小黄的情绪瞬间就崩溃了。

我听了小黄的倾诉和班主任的话之后,觉得小黄之所以出现上述情绪困扰,应是如下因素:

#### 1、生理因素

初一的小黄,和许多处于青春早期同龄人一样,十分关注自身形象。但她自身形象不佳,因而这给她带来了许多人际关系交往和情绪的困扰。

#### 2、心理因素

小学时期,持续不断地被同学欺负,使小黄的内心充满了无助感;原来的童年伙伴不但没有帮助她,反而落井下石,这让她产生了较强的自我防御机制。进入初中,一段时间以来,虽然没有出现以前的被欺负事件,但她内心依旧十分敏感,害怕昔日重来。

#### 3、社会因素

她的爷爷、奶奶、父亲忙于劳作,当小黄回家说起受欺负的事,他们听而不闻,甚至骂她,没有起到充当小黄保护伞的作用,家庭,不能给她足够的安全感。而小学老师也同样持不以为然的态度,使得小黄的境况是雪上加霜,当小黄进入日思夜想的中学,虽然大家在慢慢熟悉,但彼此的了解还不够深入,小黄依旧还是孤家寡人一个。

然后我这样对她进行了辅导:

在我的咨询室,小黄谈到童年经历给她造成的创伤,谈到这些年来她独自承受的痛苦、恐惧,谈到这次昔日同窗和其他同学的嘲笑,她再也忍受不住,大声痛哭起来。这个时候,

“小黄”老师，我选择什么都不说，只是默默地坐在她身边，用一张纸巾擦去她流出的泪水。当她说起小学时候的经历时，一直是她独自承受，无人伸手相助时，我与她及时沟通。我表示：她所遭受的欺凌、孤独、痛苦我都能懂，都能理解。这使得她感到温暖，也提升了安全感。

第二次，我采用了空椅子技术来帮助小黄对话小学经历。我问她说：“你一直耿耿于怀你小时候被伤害的事，老师想到了一个办法来帮助你。你看着你面前的空椅子，闭上眼睛，想象你面前坐着那个欺负你的同学，这时，你想对他说什么和做什么呢？”一开始，小黄很是害怕，但慢慢地，她进入了情境，委屈、委屈的情绪就爆发了，她对着那把椅子哭泣、诉说、发泄，我任由她释放。

长期以来，小黄因为自身形象遭人嘲笑、欺侮而内心自卑，对自己的评价也非常低，也没有朋友，所以容易为人所欺侮。当她跟她的班主任聊起时，她提供了一个非常重要的消息：班级的绿植在她的打理下欣欣向荣，整个楼层，他们班的绿植最漂亮。我听了之后，如获至宝。因此，她第三次来咨询的时候，我说：“你说说自己的优点，她想了半天，摇头：“我想不出我有什么优点。”“你当然有，而且不止一点。”我说。她的脸上浮现出不相信的神情，“我真有吗？”我肯定，“大家都夸你把班级里的绿植管的特别好，全楼层你最棒。”她笑了。然后，我又其他班主任沟通，让他们班的绿植管理员向小黄取经，跟着小黄学种花。这招还挺管用不久，小黄就有了一些志同道合者，后来，一些喜欢种花但又种不好的同学也向她请教，她的脸上，渐渐有了笑容，人也变得自信了。

班主任对小黄的事情也十分关心，不时和我沟通。经过讨论，她在班级里开展了两次活动，一次班会活动，一次心理剧PK大赛，两次内容是关于校园欺凌。第一次，她让同学明确了校园欺凌的定义，包含的类别，校园欺凌会造成的危害。第二次，她组织同学分组进行校园欺凌心理剧的PK大赛，她特别选定一些嘲笑小黄比较起劲的同学扮演被欺凌者。当同学按小剧本轮流表演完后，她让同学们从欺凌者、被欺凌者、旁观者的角度来谈自己的感受，大家畅所欲言，充分认识到校园欺凌，哪怕是言语欺凌，对人的身心造成的危害也是极大的。上次课上大声嘲笑小黄的昔日同窗也站了起来，这个孩子通过表演深刻认识到自己的错误，他真诚地向她道歉。

后来我又请了小黄的奶奶和爸爸来我的咨询室，他们也诚恳地表示：一直以来，他们对小黄是吃饱穿暖就行，忽视了她内心的感受。他们表示，以后会多多与小黄交流，尊重她，鼓励她，让她和同龄人一样，爱笑爱玩爱闹，充满阳光。我又乘此机会给了他们一些建议。

四次咨询后，我打电话给小黄的班主任，班主任说小黄变得活泼开朗了，与同学相处和睦。后来我在走廊上也多次碰到她与同学一块上厕所，同学围着她请教如何侍弄绿植的情景，她的脸上，洋溢着自信，洋溢着笑容。

所谓校园欺凌，是指发生在各级学校中恃强凌弱的行为，因蓄意或恶意欺负、欺辱他人，致使对方身体、名誉、心理、精神等方面造成不同程度的伤害的行为。校园欺凌，可分为肢体欺凌、言语欺凌、关系欺凌、侮辱欺凌、网络欺凌以及性欺凌。无论哪一种形式的校园欺凌，都深刻地影响着孩子们的心理健康，因此，校园欺凌问题的研究成为发展心理学和学校心理学研究中极具实践意义的研究课题。但长期以来，人们习惯

性把重心放在欺凌者的身上，一旦发生校园欺凌的时候，学校、老师通过给欺凌者批评教育或者一定的处分，来作为该事件的终止。而对受欺凌者，只是拉来稍稍安抚几句便算完事。至于受欺凌者内心所受的心灵创伤或者重复受害的危险，则不在老师的考虑范围之内了。于是，受欺凌者们依旧痛苦着他们的痛苦。

如何帮助这些受欺凌者走出阴影？笔者以为：

一、学校要设立专门的心理咨询室，引进专业的心理健康教师，为受欺凌者提供倾诉心声、梳理情绪的平台，只有这样，在校园欺凌发生后，受欺凌学生才能够通过这些途径来进行求救、自助。例如，上述案例中，老师先是与学生共情，使她感到温暖，提升了她的安全感；然后，运用空椅子技术，让小黄长期受压抑的情绪得到宣泄；再次，受欺凌的学生往往具有他自己的属性特征，因此，心理老师能结合受欺凌者个人的具体情况，帮助他们找到和自己拥有共同兴趣爱好的人。比如小黄家养猪种地，而周边同学的家长大多务农，因此，小黄属于异类，如何让小黄摆脱校园欺凌的威胁？其中一个答案是找到小黄的闪光点，帮助她找到她的同类项。她家养猪种地，因而，她对侍弄花草也是在行的，根据这一点，我扬其长避其短，让小黄绿植经验介绍，这样，小黄就找到了她的同伴。

二、班主任要充分利用班会课，有针对性地开展团体辅导。团体辅导是指在团体情境下进行的心理辅导形式，通过团体内人际交互作用，可以有效地改善个体与他人的关系，以促进其良好的适应与发展的过程。在上述案例中，班主任充分利用班会课开展团体辅导，可谓是一石三鸟，既让欺凌者受到了教育，也让旁观者感受到了若都只管自扫门前雪，那么有一天当你陷入险境的时候，旁人也会冷眼旁观；至于受欺凌者，也懂得了面对欺凌，不能一味的怯懦、隐忍、退缩忍让只会让欺凌者变本加厉。

三、帮助改善家庭教育方式。家庭是孩子温暖的港湾，是个人早期性格养成和价值观树立最重要的地方。如果父母长期采取暴力的教养方式，会导致儿童在与父母交流中不愿说、不敢说，进而形成内向、缄默、懦弱、退缩等性格特点。因此，我们在帮助受欺凌者的时候，不光要关注孩子，还要关注他的家庭。我们要走进他的家中，或者把他的家长请来，面对面地交流家庭教育，让家长懂得对于欺凌者孩子，一定要为孩子营造安全、温暖、稳定的家庭氛围，家长平时要多与孩子交流，要在沟通中深入孩子的内心世界，了解孩子的所思所想。当知道孩子在受到校园欺凌时，一定要耐心引导，让孩子们敢打开心扉，将自己所遭遇的欺凌告诉大人，而不是不分青红皂白的指责，“为什么不骂别人不打别人？肯定是你做错了”；也不是置之罔闻，置之不理。在此基础上，鼓励孩子大胆讲自己遭遇告诉给教师或者学校相关人员，或者干脆自己和班主任联系，只有这样，才能使孩子摆脱收欺凌的阴影。

生命如花，在孩子成长的过程中，难免会遭到风吹雨淋，会遭到虫咬蚊蛀，这个时候，作为孩子成长的守护人、园丁，我们就要与家长联手，将爱汇聚成一道光，帮助这些在黑暗中苦苦挣扎的受欺凌的孩子们，照亮他们，给他们的心灵以温暖，进而能健康快乐地成长！

参考文献：

《中小学心理健康教育》



## 今天，我们如何帮助校园欺凌中的受欺凌者

位翔

(常州市武进区洛阳初级中学)

**摘要:** 长期以来,人们习惯性把重心放在欺凌者的身上,一旦发生校园欺凌的时候,学校、老师通过给欺凌者批评教育或者一定的处分,来作为该事件的终止。而对受欺凌者,只是拉来稍稍安抚几句就算完事。至于受欺凌者内心所受的心灵创伤或者重复被霸凌的危险,则成为老师的盲区。于是,受欺凌者们依旧痛苦着他们的痛苦。如何帮助这些受欺凌者走出阴影?笔者以为:第一,学校要设立专门的心理咨询室,引进专业的心理健康教师,为受欺凌者提供倾诉心声、梳理情绪的平台;二,班主任要充分利用班会课,有针对性地开展团体辅导;第三,帮助改善家庭教育方式。唯有如此,我们才能使那些遭受校园欺凌的学生摆脱欺凌的梦魇,感受到生活的美好。

**关键词:** 校园欺凌;受欺凌者

故事从那天下午讲起。第六节课刚上完,我拿着备课本准备回我的咨询室去,这时,电话铃响了,是初一六班班主任刘老师打来的,她说班里有名叫小黄的女生,情绪很是激动,让我帮着去安抚一下。我答應了。

到了咨询室门口,却发现那个女生已经来了,她垂着头,独自面对着墙。她的脸,因为披散的头发而遮得严严实实,看不清样子。但从她矮小的个子和肥大的校服来看,这应是一个形体与靓丽、漂亮这些美好词语无缘的女孩子。

“外面冷,赶紧进来吧!”我边开门边微笑着对她说道。

她飞快地抬头看了我一眼后又低下了头,没说话,但脚是迈进了门框。

心理咨询室里,我请她坐下,轻声地问她:“你怎么啦?遇到了哪些不开心的事了?”这一问,仿佛笔芯戳中了气球,她一下子嚎啕大哭起来。

我没说话,只是默默地给她递去一张又一张的纸巾,等待她情绪稳定下来。然后她向我倾诉:我不是本地人,在我三四年级的时候,我们家就搬到这儿来了,靠养猪,租种人家的土地生活。我家里有爷爷奶奶爸爸,妈妈很早就和爸爸离婚走了,我对她都没印象。我家养很多猪种很多地,家里人来不及的时候,就要我帮他们。这样,有时我身上就会弄到猪食,当然也会沾上味道,起初我不知道,同学说了我之后,我就注意了。可是他们还是嫌弃我,嘲笑我家是养猪的,说我长得和我们家的老母猪一样又胖又丑。你知道吗?他们甚至都不叫我名字,直接叫我小猪婆。我原来有两个小伙伴,起初还蛮要好,能在一起玩的,但随着大家都嘲笑我,他们也变了,他们开始不帮我,反而也加入嘲笑我。欺负我的行列。我也告诉班主任老师我受欺负的事,可她只轻描淡写地说他们几句就算了,大家竟没有受到惩罚,就变本加厉地欺负我,不光嘲笑我,还扔我的书,藏我的作业本、试卷……我回家告诉爸爸爷爷奶奶,可是爸爸爷爷只关心猪和庄稼,不关心这些事儿。奶奶是骂我,为什么人家会欺负你,你一定是做了什么不好的……于是,我所有的痛苦只能我自己一人承担,我在小学里,有一个朋友,我只能远远地看着我的那些同学聚在一起玩;论电视剧,讨论谁的裙子好看,讨论什么游戏好玩。老师,你知道吗?我经常蹲半天看蜗牛,我非常羡慕它们,它们有一壳,遇到事可以缩进去躲风避雨,而我,只能生生地受着。师,我在小学的唯一愿望,就是希望自己快快长大,离开小离开这些同学、老师。

进入新初一新班级,我一看我们班原来的同学只有一个男生,而我也跟他不熟,这让我大大松了口气,心想一切都可以从头开始了。可是,这一次,他在班上说我小学的事,并大声地说:“你们知道吗,她在小学的绰号叫小猪婆?”其他同学听了,哈哈大笑,还用异样的眼神打量着我,我一下子感觉一切又回到了从前,老师,我再也不想过这样的生活,我不想回这个班级,不想来上学。

我又咨询了小黄的班主任,她告诉我:小黄的外在形象的确是挺一般,学习也一般,但在教室里从来都是安分守己,而且,劳动积极,脏活苦活从来都不拒绝。这次她情绪大爆发的原因是老师在课上讲读一位同学的作文,读到“猪头猪脑猪身猪尾巴”,同学都笑了,这本来也没什么,但小黄原来的那个同班同学越笑越起劲,后来更是拍着桌子笑,边笑边说,“哈哈……小黄……猪头猪脑猪身子!小黄小猪婆!”小黄的情绪瞬间就崩溃了。

我听了小黄的叙述和班主任的话之后,觉得小黄之所以出现上述情绪困扰,应是如下因素:

### 1、生理因素

初一的小黄,和许多处于青春早期同龄人一样,十分关注自身形象。但她自身形象不佳,因而这给她带来了许多人际关系交往和情绪的困扰。

### 2、心理因素

小学时期,持续不断地被同学欺负,使小黄的内心充满了无助感;原来的童年伙伴不但不帮助她,反而落井下石,这让她产生了较强的自我防御机制。进入初中,一段时间以来,虽然没有出现以前的被欺负事件,但她内心依旧十分敏感,害怕昔日重来。

### 3、社会因素

她的爷爷、奶奶、父亲忙于劳作,当小黄回家说起受欺负的事,他们听而不闻,甚至骂她,没有起到充当小黄保护伞的作用,家庭,不能给她足够的安全感。而小学老师也同样持不以为然的態度,使得小黄的境况是雪上加霜,当小黄进入日思夜想的中学,虽然大家在慢慢熟悉,但彼此的了解还不够深入,小黄依旧还是孤家寡人一个。

然后我这样对她进行了辅导:

在我的咨询室,小黄谈到童年经历给她造成的创伤,谈到这些年来的她独自承受的痛苦、恐惧,谈到这次昔日同窗和其他同学的嘲笑,她再也忍受不住,大声痛哭起来。这个时候,