

被动受欺凌者特征分析及干预策略研究： 基于心理学视角

赵静 安洁 曹素霞

河北邯郸幼儿师范高等专科学校

摘要：本文综合最新文献，详细综述了作为校园欺凌关键因素的被动受欺凌者的主要心理影响因素有情绪、人格特征、应对方式、教养关系、人际关系、生理缺陷、认知障碍或者与班里孩子不一样的特征等。对受欺凌者的影响主要有身体伤害、内化的情绪问题、创伤后应激障碍或躯体综合征、影响学业和人际交往。通过分析可以看出，无论是前因变量还是结果变量，其中很多都是比较隐性的因素，这就为校园欺凌的及时识别和干预带来了挑战。可以在本文分析结果的基础上，以被动型受欺凌者为切入点，继续深入探索其心理识别机制，比如被欺凌者笔迹模型（青少年的笔迹是老师每天都会接触到的内在投射）、房树人模型等，寻求更为精准的校园欺凌识别手段以及培根固本的有效心理干预策略，从而预防和减少校园欺凌的发生。

关键词：校园欺凌；被动受欺凌者；心理因素；干预策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.02.055

引言

校园欺凌是发生在学校情境中、一个或多个学生对另一个或多个学生故意施加的伤害行为，且对被伤害方的身体、心理、财产等方面造成了损害的一种特殊类型的攻击行为，具有三个特征：（1）蓄意伤害性（2）力量或数量不均衡性（3）重复发生性^[1]。欺凌行为有很多种，目前较统一地划分为身体欺凌（推搡、踢、打等身体动作行为）、言语欺凌（起绰号、嘲弄、取笑、挖苦或讽刺等言语行为）、关系欺凌（背后散布谣言、说人坏话、排斥孤立）、网络欺凌（利用微信、QQ、微博等电子通讯手段对另一个体反复实施的骚扰、威胁、攻击行为）^[2]。

根据联合国教科文组织2022年发布的数据显示，全世界几乎有三分之一的青少年曾经卷入过校园欺凌。中国青少年研究中心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%）^[3]等。校园欺凌是一个日益严重的问题，对青少年的心理和身体健康甚至生命构成了严重威胁，近期引起了社会的广泛关注。在欺凌事件涉及的多个要素中，本文重点聚焦校园欺凌中被动受欺凌者，即单纯受到他人欺凌而不欺凌他人的儿童。综述当前文献，探讨分析被动受欺凌者的心理特征（前因变量）、欺凌行为对受欺凌者的心理影响（结果变量），以期从受欺凌者角度入手，寻求更为精准的校园欺凌识别手段和培根固本的有效心理干预策略，从而预防和减少校园欺凌的发生。

一、受欺凌的前因变量

从心理学角度分析，校园欺凌的成因复杂多样，包括受欺凌者的个体心理特征（如自卑、认知特征）、社会心理因素以及家庭和学校环境等多个方面。

（一）人格特征

性格较内向且脆弱敏感；自尊较低，持有消极的自我概念或自我评价，缺乏自信，表现出较强的自卑感^[4]；情绪不稳定，对外界刺激过于敏感，受到欺凌后易产生情绪波动和心理挫折感，为抑郁、焦虑所困扰，这些特点使他们在社交中更容易感到焦虑和孤独，从而成为欺凌者的目标^[5, 6]。

（二）应对方式

通常受欺凌者消极的人格特征影响着其与同伴交往的方式、对待周围环境的态度以及应对问题的方式，面对欺凌行为，受欺凌者可能会采取逃避（社交恐惧型）、顺从（社交讨好型）、反抗等不同的应对策略^[6]，在特定情境下，就可能构成欺凌发生的诱发因素，使儿童沦为欺凌的对象。

（三）社会心理因素

社会心理学理论指出，同伴友谊是影响儿童受欺凌水平变化的要素之一，正如亚纳·尤沃宁所说：“一个孩子哪怕只有一个朋友，他被霸凌的风险都会变低。”^[7]。受欺凌者的同伴地位通常很低，缺乏社交技能和人际吸引力，在同伴交往中表现出退缩、害羞^[8]，并且准确识别或推断他人思想和感觉的能力即认知移情能力也较差，更容易被同伴拒绝或交不到朋友^[9, 10]。某些转学、留级的学生如果无法完全融入新的同伴群体，也更容易受欺凌。受欺凌者不利的同伴地位使得他们在受到欺凌后无法得到同伴的有效支持，从而

增大他们继续受欺凌的可能性。总之遭遇同伴疏离的学生更容易受到欺凌。

（四）受欺凌者有生理缺陷或认知障碍等另类特征

一些学生的生理缺陷如身体残障或存在明显的缺陷、肥胖、弱小等，会构成被欺凌的因由；语言掌握能力差的学生，特别是口吃的学生，也容易受到嘲笑和欺凌；有认知或学习障碍（如多动症、自闭症）或精神健康问题的学生，尤其可能遭遇暴力侵害。在高收入国家，超过四分之一的残障儿童与青少年经历过暴力，他们经历暴力的几率比非残障同龄人高三倍以上。这表明，残障儿童与青少年遭受欺凌的比例较高，需要特别关注和支持。

（五）受欺凌者的性别和年龄差异

在年龄方面，不管是小学还是初中阶段，都是年级越高，受欺凌者的比例越低，受欺凌儿童的比例总体上随年级（年龄）的增长呈现明显的下降趋势。青春期发育不同步导致个体身形与周围同伴出现的差异，也会增加青少年受欺凌的风险，这就使得早熟成为个体遭受校园欺凌的一个可能因素。在性别方面，在受欺凌者中，多数研究显示男生受欺凌的比例比女生略高，或者不存在性别差异。同时，这种性别差异受到年级的影响，小学阶段不存在显著差异，但初中男生受欺凌者多于女生。此外，男生更多遭受身体欺凌，而女生更多遭受间接或关系欺凌。这表明，虽然男生和女生都可能成为欺凌的受害者，但遭受欺凌的类型和比例在不同性别和年龄段中有所不同。

（六）受欺凌者的家庭、学校环境

根据亲子依恋理论、需要层次理论、心理营养的核心理念等，早期亲子依恋关系为不安全型的孩子，因为由亲子交往中获得的不安全感从而在同伴交往中表现得退缩、胆小，这部分儿童易成为受欺凌的对象，不健康的家庭和父母关系模式可能为校园欺凌提供了温床^[4]，父母经常发生吵架、打架、摔东西等行为，会使得孩子变得越来越胆小和自卑，这会增加他们在学校被欺凌的概率。留守儿童和来自单亲、失孤、离异家庭、父母的教养方式是专制型或放纵型等家庭成长的孩子更容易卷入欺凌事件中。这类父母不懂得家庭教育，通常只满足孩子最低层次——生理的需要，很少关注孩子的内心世界的安全感和价值感的获得，在亲子互动的模式中，孩子在发展的关键期内，他们基本的需要没有满足，没有获得足够的心理营养：无条件的接纳；此时此刻，我生命中你最重要；安全感；肯定、赞美、认同；学习、认知、模范。他们生命中的“五朵金花”：爱的能力；独立自主；联结；价值感；安全感等就难以为继，孩子在生命早期的匮乏，造成了其心理上的羸弱，无论是被欺凌还是经历其他的暴风雨，他们都是免疫力最为低下的。

在学校环境方面，学校管理措施越积极，整体氛围

越积极，例如冲突少、组织有序、以学习为主要定向、鼓励合作等，越会采用更多反欺凌的干预策略。教师对待欺凌的态度越积极，越有信心处理班级中的欺凌事件，其班内学生对待欺凌的态度会更加积极，更少的实施欺凌行为，更多的同情和保护受欺凌者。教师支持的缺乏、不良的师生关系和较多的师生冲突，会导致学生缺乏安全感，从而导致学生成为被欺凌者。

二、受欺凌的结果变量

受欺凌之后的最明显的后果通常是身体受到伤害，轻者鼻青脸肿、各种瘀伤、被咬伤、挖伤、抓伤；重者眼睛受伤、骨折、脑震荡、终身残疾甚至死亡等。

短期内受欺凌者出现情绪适应问题最为普遍，会经历恐惧、焦虑和抑郁等情绪问题，同时他们的自尊和自我效能感也可能因此降低^[6]，对外界刺激过于敏感，产生心理挫折感和强烈的抑郁症状。他们感到孤独、焦虑，甚至产生自伤、自杀念头，心理健康水平较低。特别是长期或者重复欺凌，可能导致受欺凌者出现创伤后应激障碍，影响他们的人际关系和社会适应能力^[6]，过半数的受欺凌者曾出现创伤后应激障碍症状，长期的心理压力和焦虑障碍受到欺凌以后，儿童和青少年还会出现躯体综合征（由心理原因导致的身体症状），如注意力分散、头痛、胃痛、失眠、做噩梦等。受欺凌者对欺凌发生的场所也会产生恐惧感、焦虑感，缺乏安全感。这种体验会使他们逃避某些场所，如逃学，避免到学校的某些场所等。同时受欺凌者因害怕受欺凌而不愿上学，也会对学校逐渐失去兴趣，或者是在学校上课时注意力分散，造成学习成绩不断下降，课外活动、人际交往都会受到影响。

儿童和青少年正处于人格塑造的关键期，频繁地受欺凌会对他们人格发展的完善产生影响。受欺凌者对周围的人持有怀疑或不信任感，这样逐渐发展成消极的人格特征，如退缩、内向。这些消极的人格倾向制约了他们与同伴交往、对待世界的态度与问题解决策略，使他们又沦为他人欺凌的对象。而这又反过来促成其消极人格的构成，限制了儿童和青少年身心健康的全面发展，自我价值得不到体现，潜力得不到充分的发挥。

三、心理干预策略

校园欺凌的干预策略可以从个人、家庭、学校和社会心理四个层面进行：

1. 个体层面：从以上分析可以看出，受欺凌者是欺凌发生的核心要素。唯有自我强大，方能不惧风雨，抵御外邪。受欺凌者积极寻求自我成长，看见自己的价值，增强自信、资格感和心理韧性；进行人际冲突技能训练和情绪管理训练，提升人际交往能力；通过阅读书籍，例如绘本《我该怎么办，一个没有欺凌的世界》等或者学习法律知识等提升自我保护意识和能力，恢复社会适应能力。

2. 家庭层面：陈岚在《我们为什么被霸凌？》中指出，99%的霸凌事件都可归因于家庭教育！孩子作为未成年人，家庭教育的影响对他们的情绪稳定和人格形成非常重要。家长应积极参与学生教育和监护，了解校园欺凌的心理影响，采取积极的家庭教养方式，避免否定式的教养方式；了解学生心理发展相关知识，培养良好的亲子关系，在孩子成长的关键时期，满足孩子的多层次心理需求，给足孩子心理营养，在家庭这片沃土上，争取让每一个孩子都能成为那个本自具足的自己，开出生命绚丽的花朵。

3. 学校层面：学校应开展心理健康教育，营造温暖的校园氛围；系统建构全校性欺凌行为防治方案，建立有效的欺凌预警机制和应急处置流程帮助学生树立正确的人生观、价值观，培养学生的自我保护意识和能力；营造安全与正向支持的同伴团体力量；引导学生发展积极品质的同伴关系；利用心理咨询室开展学生心理咨询和疏导，个体心理辅导与集体活动，改善受欺凌学生的心理健康，提高其自尊和社交适应能力；通过心理健康教育提升学生自我价值认知，构建和谐心理世界。

4. 社会层面：通过社会工作和国家职能部门介入，开展反欺凌讲座和训练，搭建反欺凌支持网络，健全反欺凌社会支持系统，营造良好的全社会安全正向的反欺凌氛围。同时，健全法治教育长效机制、利用“互联网+”加强未成年人法治宣传和校园欺凌暴力预防工作等，通过法律手段加强对校园欺凌行为的惩处，宽严相济，预防与惩戒并举，筑起一道隔离校园欺凌和暴力的保护屏障。

结语

（一）研究成果总结

通过文章的分析可以看出，校园欺凌是一种复杂的心理现象，其背后涉及个体、家庭和社会多个层面的原因，受欺凌的前因变量主要有受欺凌者的情绪（焦虑、抑郁、恐惧、压力等且情绪不稳定）、人格特征（低自尊、低自我效能和自我概念）、应对方式（回避、退缩、害羞、顺从等）、教养关系（父母关系紧张、父母专制或溺爱的教养方式、不安全的亲子依恋关系、心理营养的匮乏）、人际关系（低认知迁移能力、缺乏社交技能、同伴疏离）、生理缺陷（过胖、残疾等）、认知障碍或者与班里孩子不一样的特征（早发育、贫困等）等。结果变量主要有身体伤害、内化的情绪问题、创伤后应激障碍或躯体综合征、影响学习和人际交往，还会给周围人造成间接影响。

有效预防和应对校园欺凌，受欺凌者是关键，只有受欺凌者自己成长起来，才是抵御欺凌的根本途径，而家庭又是孩子身心健康的关键，所以校园欺凌的防治，以受欺凌者为切入点，重点提升家庭教育质量，结合学校和社会教育环境改善，建设校园欺凌预防-识别-干预联动机制，培根固本，从根本上杜绝校园欺凌的发生。

（二）未来研究方向

本文详细总结了以往研究中的被动型受欺凌者主要心理特征以及身心影响，通过分析可以看出，无论是前因变量还是结果变量，其中很多都是比较隐性的因素，甚至因为欺凌而产生的一些身体伤害有时候也不那么容易被发现，这就为校园欺凌的及时识别和干预带来了挑战。可以在本文分析结果的基础上，继续深入探索受欺凌者的心理识别机制，比如被欺凌者笔迹特征（青少年的笔迹是老师每天都会接触到的内在投射）、房树人特征等。

鉴于家庭教育在青少年欺凌事件中的重要影响，可以以家庭教育为突破口，深入分析亲子依恋、心理营养等对青少年内在生命力量的影响，从而探索更为多元化、个性化的校园干预方法。

参考文献

- [1] 张文新. 欺凌的界定：文化和发展的视角[J]. 心理发展与教育, 2023, 39(04): 590-598.
 - [2] 章恩友, 陈胜. 中小学欺凌现象的心理学思考[J]. 中国教育学刊, 2016(11): 13-17.
 - [3] 张晓冰, 王若凡. 未成年人法治教育状况研究——基于全国3108名学生的实证调查[J]. 预防青少年犯罪研究, 2022, (04): 4-14.
 - [4] Xue Wen, Yinuo Shu, Diyang Qu, et al. Associations of bullying perpetration and peer victimization sub-types with preadolescent's suicidality, non-suicidal self-injury, neuro cognition, and brain development. BMC Medicine, 2023, 21: 141.
 - [5] 王玥. 心理学视域下校园欺凌的形成机理及对策[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2019, (04): 32-45.
 - [6] Van Geel, Goemans, Zwaanswijk, Gini, & Vedd er. Does peer victimization predict low self-esteem, or does low self-esteem predict peer victimization? Meta-analyses on longitudinal studies. Developmental Review, (2018). 49, 31-40.
 - [7] 基于社会心理学的校园霸凌成因及干预对策, 作者: 张紫凌. 2023, 35(2): 51-56, 119.
 - [8] 黄安琪. 流动儿童校园生活体验的现象学分析及教育构想[J]. 中小学心理健康教育, 2024, (09): 19-25.
 - [9] 王佩佩. 角色游戏对中班幼儿社会退缩行为干预的个案研究[D]. 沈阳师范大学, 2022.
 - [10] 朱建莉, 杨妍璐. 防欺凌, 从关注孩子的同伴关系开始[J]. 家庭教育, 2023, (Z2): 26-28.
- 基金项目：本文系邯郸市2024年度哲学社会科学规划重点课题《青少年校园欺凌预防、识别、危机干预联动机制研究》（课题编号Q2024396）研究成果。