

从心出发，为校园欺凌按下“停止键”

——心理健康教育独特力量

刘焕新

广西岑溪市第一中学

摘要：本文旨在分析校园欺凌的现状和心理健康教育在预防校园欺凌中的重要作用，并提出杜绝校园欺凌的心理健康教育的具体策略。校园欺凌是一个全球性的问题，会对学生造成严重的心理和行为伤害，而心理健康教育通过提升学生心理素质、营造良好人际关系和营造和谐校园氛围，可以有效预防校园欺凌的发生。本文通过查阅文献、实地访谈等研究，提出了心理健康教育实施的具体策略与方法，包括课程设置、师资培训和实践活动丰富化设计等方面，以期为更多的青少年提供一个更安全、更健康的学习和生活环境。

关键词：校园欺凌；心理健康教育；实践活动；和谐校园

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.03.004

引言

近年来，校园欺凌事件频繁发生，形式多种多样，包括身体欺凌、言语欺凌、社交排斥和网络欺凌等。这些行为不仅给受害者带来身体上的伤害，更重要的是，对其心理健康造成了深远影响。中学阶段是学生心理发展的关键时期，这一时期的心理健康问题容易对学生未来的成长产生长远影响。有效的心理健康教育能够帮助学生建立积极的心态和健康的心理状态，提高他们应对压力和冲突的能力。本研究将深入地研究校园欺凌视角下的心理健康教育，探讨校园欺凌发生的心理原因、影响以及有效的解决方案。

一、现状分析

校园欺凌作为一项严峻的社会与教育问题，其普遍性不容忽视。从全球视角审视，无论是经济发达的西方国家，还是处于发展中的地区，校园欺凌事件均屡见不鲜，成为影响青少年健康成长的一大障碍。据美国司法统计局与国家教育统计中心的权威数据揭示，在2019至2020学年间，竟有高达22%的12至18岁中学生自曝在校期间曾遭受过欺凌，这一比例之高，令人咋舌，凸显了问题的普遍性与严峻性。

深入剖析，校园欺凌的成因复杂多样，涉及个体、家庭、学校乃至社会等多个层面。个体心理因素方面，包括自我认知偏差、情绪管理能力不足等。家庭环境因素则可能源自家庭暴力、亲子关系紧张或忽视。学校环境中，师生关系、同学关系以及校园文化氛围均可能对欺凌行为产生直接或间接影响^[1]。随着网络技术的发展，网络欺凌作为一种新兴形式，其匿名性、传播速度快等特点，更使得欺凌行为难以被及时发现与制止，进一步加剧了问题的复杂性。

二、心理健康教育在预防校园欺凌中的作用

（一）提升学生心理素质

心理素质是学生全面发展的重要组成部分，对于学

生的学习、生活以及未来职业生涯都具有重要影响。提升学生心理素质，需从增强自信心、培养韧性和提升情绪管理能力三个方面入手。

自信心是成功的基石，是学生在学习和生活中不可或缺的心理品质。心理健康教育通过引导学生进行自我探索，帮助他们认识自己的优点、特长和不足，从而建立正确的自我认知。在此基础上，心理健康教育进一步鼓励学生发挥自己的优势，积极参与各种活动，通过实践锻炼提升自己的能力，进而增强自信心。同时，心理健康教育还注重培养学生的自我肯定意识，让他们在面对困难和挑战时能够保持积极的心态，勇敢地迎接挑战。

韧性是指个体在面对挫折、失败和逆境时，能够保持积极的心态、坚持不懈地追求目标并克服困难的能力。心理健康教育通过组织各种实践活动，让学生体验挫折和失败，教会他们如何正确面对挫折和失败，学会从失败中吸取教训，不断积累经验。另外，心理健康教育还注重培养学生的抗挫能力和自我调节能力，使他们在面对困难和挫折时能够保持冷静、理智地分析问题，并寻求有效的解决方案。

情绪管理能力是学生心理素质的重要组成部分，对于学生的学习和生活具有重要的影响。心理健康教育通过情感教育、情绪调节技巧等内容，帮助学生了解自己的情绪，学会表达自己的情绪，并学会控制自己的情绪。同时，心理健康教育还注重培养学生的同理心和沟通技巧，使他们在与他人的交往中能够更好地理解和尊重他人的情绪，从而建立和谐的人际关系。

（二）营造良好人际关系

在现代社会中，人际关系已经成为一个人生活、工作和学习中不可或缺的重要组成部分。心理健康教育强调促进学生之间的沟通与交流，培养其同情心与关怀品质，并建立互助机制，以形成和谐、健康、积极的人际关系。

心理健康教育通过举办各类座谈会、研讨会等活动，为学生提供一个相互了解、交流和学习的平台。这些活动能够帮助学生更好地认识自己，理解他人的观点和想法，消除误解和偏见，从而建立友谊和合作关系^[2]。心理健康教育还注重培养学生的沟通技巧和表达能力，使其能够更有效地与他人进行交流，解决人际冲突。

在心理健康教育中，培养学生的同情心和关怀品质是至关重要的。这有助于学生设身处地地理解他人的处境，关心他人的需求和感受，并主动给予帮助和支持。同时，这种品质还能够增强学生的责任感和使命感，使其更加积极地参与社会公益活动，为社会做出贡献。

通过心理健康教育，学生能够认识到团结合作的重要性，并建立互助机制。使学生在遇到困难和挑战时，及时得到他人的帮助和支持，共同面对问题。互助机制还能够促进学生之间的友谊和信任，形成团结友爱的集体氛围。这种氛围有助于学生个人的成长和发展，对整个社会产生积极的影响。

（三）营造和谐校园氛围

在构建和谐校园的征途中，深化心理健康教育不仅是提升教育质量的关键环节，更是促进师生身心健康、增强情感联结的重要基石。通过强化师生间的沟通与交流，心理健康教育为教育者提供了一扇洞察学生内心世界的窗口，使教师能够更敏锐地捕捉学生的情感波动与心理需求，从而实施更加精准有效的教学与辅导策略。这种基于理解的互动，极大地增强了师生间的信任与尊重，为校园文化的和谐发展奠定了坚实的基础。

心理健康教育倡导的是一种开放、包容的沟通氛围，它鼓励师生间建立平等对话的关系。教师通过系统的培训，掌握心理学基础知识与沟通技巧，能够更敏感地识别学生的情绪变化与潜在心理问题，及时给予关怀与引导。而学生也在这种环境中感受到被重视与理解，更愿意主动分享自己的困扰与想法，促进了问题的解决与成长的加速。

定期举办的心理健康讲座、工作坊、趣味活动等形式多样的教育活动，不仅丰富了校园生活的色彩，更在潜移默化中提升了学生的心理健康意识。这些活动以寓教于乐的方式，让学生认识到心理健康的重要性，学会自我调节情绪、管理压力的方法。活动还为学生提供了展示自我、结交朋友的平台，增强了集体归属感与人际关系的和谐度。

三、心理健康教育实施的策略与方法

（一）课程设置与教学方法

课程设置方面，我校根据初中生和高中生的不同特点，分别设计了相应的课程内容。对于初中生，注重人际交往和自我认知，通过小组合作和讨论，学习如何与他人建立良好的人际关系，增强自我意识和自信心。高

中生则更加注重自我发展和规划，通过讲座和工作坊等形式，引导他们树立正确的价值观和人生目标，规划自己的未来^[3]。

在教材选择方面，我校严格遵循权威认证和科学性原则。我校选用的教材都经过专业机构的审查和认证，确保内容的准确性和科学性。同时，我校还根据学校和学生的具体情况进行适当调整，使教材更加贴近学生的实际需求和认知水平。在教学过程中，我校注重灵活运用教材，结合学生的实际情况和兴趣点，进行有针对性的教学。

教学方法也是影响心理健康教育效果的重要因素。我校采用多种教学方法，如讲座、工作坊、互动练习等，以提高学生的参与度和积极性。学校会定期举办励志讲座，如《乘风破浪立潮头，扬帆远航正当时》等，由校领导或邀请的心理教育专家主讲。这些讲座不仅传递了积极向上的生活态度和价值观，还通过生动的故事和案例激发学生的内在动力，鼓励他们以积极的态度面对学习和生活中的挑战。除了励志讲座，学校还会根据心理健康教育的需要，举办相关的专题讲座，如心理健康知识普及、情绪管理技巧等。这些讲座为学生提供了专业的指导和建议，帮助他们更好地认识和管理自己的情绪。另外，学校还开设心理健康教育工作坊，通过小组讨论、角色扮演、案例分析等方式，让学生在参与中学习和体验心理健康的重要性。这种教学方式能够促进学生之间的交流和互动，增强他们的合作意识和团队协作能力。针对具体的心理健康问题，如压力管理、时间管理等，学校会开设技能培训工作坊。通过专业教师的指导和实践操作，学生能够掌握有效的应对策略和技巧，提升自我调节能力。

（二）实践活动丰富化设计

主题活动和竞赛是激发学生心理健康意识的有效手段。通过举办心理健康主题的手抄报比赛，学生需要自主搜集、整理心理健康知识，以图文并茂的形式呈现出来。这一过程锻炼了学生的信息筛选和整合能力，还使学生在制作过程中对心理健康知识有了更深入的了解。同时，手抄报作品的展示，还能起到宣传心理健康知识的作用，提高其他同学对心理健康的关注度。演讲比赛则能够锻炼学生的语言表达能力和心理调适能力。通过围绕心理健康主题进行演讲，学生将自己对心理健康的理解和感悟表达出来，有助于他们更好地认识自己，增强自信心。另外，演讲比赛还能锻炼学生的心理承受能力，使他们在面对观众时能够保持冷静、自信。

我校在应对校园欺凌方面，采取了多项心理健康教育实践活动，这些活动旨在提高学生的防范意识、增强自我保护能力，并营造和谐的校园环境。例如，学校定

期邀请公安局、法院等相关部门的工作人员来校，为学生举办预防校园欺凌暨法制教育大会。这些大会通过讲解法律法规、分析典型案例、传授应对方法等方式，增强了学生的法制观念和自我保护意识。学校还组织以“拒绝校园欺凌”为主题的团体心理辅导活动，让学生深刻认识到校园欺凌的危害性，并学会如何有效应对和预防欺凌行为^[4]。

另外，我校还制作并发放关于预防校园欺凌的宣传册、海报等材料，让学生随时了解相关知识。同时，学校还会利用校园广播、电子显示屏等媒介进行宣传，营造浓厚的氛围。我校还组织学生发起“拒绝校园欺凌，从我做起”等倡议活动，鼓励学生积极参与到预防和应对校园欺凌的行动中来。通过签名承诺、宣誓仪式等形式，增强学生的责任感和使命感。

（三）家校共育模式创新实践

家校共育作为现代教育的重要组成部分，对于孩子的成长和发展起着至关重要的作用。在家校共育模式的创新实践中，学校与家长应相互合作，共同促进孩子的全面发展。

家校联合监督是家校共育模式中的核心环节之一，它强调家长与学校之间建立紧密的合作关系，共同承担起监督孩子在校内外行为的责任，特别是针对校园欺凌等不良行为进行有效预防和干预。

1. 共同监督行为，及时预防欺凌

建立家校之间的信息共享平台或渠道，确保家长能及时了解孩子在学校的表现、情绪变化以及可能的欺凌事件。学校也应定期向家长通报校园内的安全情况，共同构建信息透明的环境。家长和学校应各自发挥优势，通过日常观察和交流，及时发现孩子是否遭遇或参与欺凌行为。一旦发现问题，立即进行沟通，并采取适当的措施进行干预和纠正。设立便捷、安全的举报渠道，鼓励孩子、家长及教职员工主动报告欺凌事件^[5]。学校应对举报进行认真核实，迅速查处，并对责任人进行必要的惩处和教育。

2. 家长积极参与学校管理与决策

成立家长委员会或类似机构，让家长代表参与到学校的日常管理和重大决策中来。通过家长委员会，家长可以就学校的反欺凌政策、安全措施等提出意见和建议，促进学校管理的民主化和科学化。学校定期召开家长会，邀请家长就孩子的学习、生活及心理健康等方面的问题进行讨论和交流。在会议上，家长可以就反欺凌等议题提出自己的看法和建议，与学校共同制定改进措施。鼓励家长以志愿者的身份参与到学校的各项活动中来，如参与校园巡逻、安全值守、心理辅导等。通过参与学校各项活动，家长能够更加深入

地了解学校的运作情况，同时也为孩子树立了良好的榜样。

3. 形成反欺凌的合力

家长和学校共同商讨并制定反欺凌政策，明确界定欺凌行为的标准和处罚措施。家校联合开展反欺凌宣传教育活动，通过主题班会、讲座、海报等形式向学生和家长普及反欺凌知识，提高他们的防范意识和自我保护能力。同时，倡导全校师生共同抵制欺凌行为，营造良好的校园氛围^[6]。另外，家长和学校应建立心理咨询服务体系，为学生提供专业的心理辅导和干预服务。

综上所述，家校联合监督是家校共育中不可或缺的一环。通过家校之间的紧密合作与共同努力，可有效地预防和干预校园欺凌行为，为孩子营造一个安全、健康、和谐的成长环境。

结语

校园欺凌一直是影响学生心理健康和成长的重要因素。为了杜绝欺凌现象的发生，我校加强了心理健康教育，通过课程、讲座、活动等形式，让学生们了解欺凌的危害，并学会如何正确处理和应对欺凌问题。这些措施取得了显著的成效。在项目实施后，本文进行了全面的调查，发现学生们能够更加尊重他人，理解他人的感受，避免冲突和欺凌行为的发生。同时，学校也加强了对欺凌行为的监督，用心为学生提供了更好的支持和保护，杜绝了校园欺凌事件的发生。

参考文献

- [1] 朱萦. 儿童期心理虐待、情绪调节自我效能感、心理韧性及初中生校园欺凌的现状及相关研究 [D]. 广西民族大学, 2020.
 - [2] 夏婷婷, 周扬, 梁颖, 等. 校园欺凌行为的影响因素与解决策略研究 [J]. 统计与管理, 2024, 39(04): 56-64.
 - [3] 杜方蕾. 初中生父母教养方式、自我控制与校园欺凌的关系及干预研究 [D]. 青海师范大学, 2023.
 - [4] 严婧琰, 俞斌, 燕虹, 等. 父母积极教养方式对初中生对立违抗性障碍的影响: 校园欺凌、心理亚健康的链式中介作用 [J]. 广西医科大学学报, 2023, 40(10): 1657-1662.
 - [5] 李梅. 初中生校园受欺凌、心理资本对社交焦虑的影响及其干预研究 [D]. 四川师范大学, 2023.
 - [6] 李红恩. 整全育人视域下校园欺凌的治理逻辑与实践进路 [J]. 教育研究与实验, 2024, (03): 131-138.
- 基金项目: 本文系 2024 年度广西学校安全稳定与应急工作研究课题《校园欺凌视角下的心理健康教育深化研究——以岑溪市第一中学为例》(课题立项编号: GXAW2024C128) 的研究成果。