



请扫码关注
“家庭教育之声”



四代育桃李 家风亦师风

周卓行

出身于书香门第的我，22岁跨入教师队伍，至今已有10年。我的太爷爷、爷爷、外公和父亲都是教师，到我这儿已经是第四代人民教师了。家风浩然，祖父辈并没有告诉我很多为人师表的技巧，只有无形的榜样和潜移默化的熏陶。我们用同一种信念在相同的工作岗位上陪伴着一代又一代的学生，也书写着自己平凡的人生。

太爷爷17岁就被选为当地私塾的校长，我出生时他早已仙去，我对祖辈师风的记忆始于爷爷。小时候，每到过年，邻里乡亲都会带着大红纸来请爷爷写对联，随手带着的总还有一袋花生、两个鸡蛋、几颗硬糖。爷爷乐呵呵地给每一家“量身定做”，东家是“鸡鸣喜报丰收果”，西家是“蟾宫折桂写华章”。耳边一声声“周老师”的尊称，嘴里一颗颗糖果的甜蜜，我的童年弥漫着墨香的味道。

奶奶是传统的重男轻女的老人，她一生养育了3个儿子，却只有一个长孙，接下来都是清一色的孙女。她把所有的希望寄托在最小的儿媳妇——我母亲身上。看到呱呱坠地的我依然是个女孩时，奶奶气得脸色发青。年幼时我不知道自己犯了什么错误，可是总觉得相比于堂哥、堂姐，奶奶对我很冷淡。

爷爷却是对所有的孙辈一视同仁，给予一样多的关爱，每人一个苹果，每人一句表扬、两毛零花钱……每当夕阳西下，孙辈们就搬着小板凳围坐在他身边，听他讲孙悟空三打白骨精，看他用粗毛笔蘸着墨汁练书法，爬到他身上争相“占地为王”。当我有机会和爷爷独处时，他总是用温暖的手拉着我说：“好孩子，以后一定比男儿还强！”我好像能感受到爷爷想对我说什么，却又不是很明白。爷爷去世的那天，我觉得天空一片灰暗，仿佛身后的大树轰然倾倒。我一遍遍回忆爷爷临终前对我说的话：“还记得彩虹吗，那是联结亲人之间的一座桥。彩虹出来的时候，爷爷就在天上看着你、保护你。”

童年虽有阴影，但在爷爷的庇护下，我总能看到彩虹。从爷爷身上，我知道了何为“润物细无声”，也知道了“公平”对每个人的重要性。每个人的身份和处境不同，但人人都需要维护自尊、自信和对未来的希冀。

父亲37岁时被任命为我所就读小学的校长，别看他是他女儿，其实我和其他同学一样，对他即畏惧又崇敬。畏惧的是他每日巡视校园的身影，是他对学生们的高标准、严要求；崇敬的是他在国旗下讲话的出口成章，是他对教育孜孜不倦的追求和突破。

时光冲淡了儿时的记忆，唯独却还记得五年级的那个冬天，江南百年一遇的大雪纷飞，把校园装扮得像童话里的雪国。孩子们在教室冻得瑟瑟发抖，又忍不住把眼睛不停地往外偷瞄。父亲一声令下，各班取消下午最后一节课，由班主任带队赴操场打雪仗！忘不了脚踩积雪的兴奋，忘不了热火朝天的欢呼，更忘不了同学们偷偷跟我咬耳朵：“你爸爸真棒！”

更多的时候，父亲是一位锐意进取的教育工作者。在位20年，正逢素质教育推广之际，他开设了当地学校第一个兴趣班，目标是让每个孩子学会一门乐器；他大力支持体育课程发展，希望每个学生都能强健体魄；他带领学生们走出农村，参加各类区级、市级活动，屡屡拿下大奖；他冲破万千险阻折危楼、建校舍，承诺给每个孩子安全的学习环境……他坚毅挺拔、不知疲倦的形象，成为无数学子心中的英雄。现在每次回老家，我总能遇到父亲的学生们，有的和我同龄，有的已白了头，他们总喜欢拉着我问：“周校长最近还好吗？身体健康吧？有什么需要我们做的吗？”

从父亲身上，我知道了什么是“俯首甘为孺子牛”，也体会了“桃李满天下”的幸福感。父亲总说：“政声人去后，民意巷谈时。不用急着证明什么，要经得住时间的考验。”

大学毕业后，我成了一名高中心理教师。虽说出自教师世家，可初入职场的我还是感到茫然，尤其是任教一门冷门学科，当我看到同事们每天埋头批改作业时，当我听到学生们热烈地讨论数学难题时，当大家为小高考、高考成绩欢呼雀跃时，我不禁扪心自问：我该做些什么？我的价值在哪里？

也许是亲人间心有灵犀吧，中风多年的外公临终前为我写下了3条箴言：工作上要做到兢兢业业、锐意进取、追求卓越，有特色成绩；人际关系上要做到谦虚谨慎、戒骄戒躁、修身重德、为人师表；经济上要做到清清白白、丝毫不差。看到外公的字条，我不禁潸然泪下，外公当了一辈子教师，他放心不下初为人师的外孙女，把自己毕生的经验凝聚成几句话来嘱咐我、引领我。我一遍遍地琢磨，什么是兢兢业业和特色成绩，什么是戒骄戒躁和为人师表。思来想去，唯有做好手头的每一件事，上好每一堂课，做好每一次心理辅导，办好每一次心理活动……

当我开始踏实做事、认真育人时，渐渐地就成了学生最信任的大姐姐、班主任所依赖的智囊。校园里的一颗定心丸，而我的未来也逐渐明朗。感到劳累、遇到困难时，总会拿起抽屉里那张发黄的字条看看，好像看到了外公用颤抖的手在纸上一笔一画书写的样子。这大概就是“春蚕到死丝方尽”吧！学科再小，也有存在的意义，工作再不起眼，也有其自身的价值，而人生的价值要靠自己奋力赢得。

如今，我已步入而立之年，每当走进校园、看到学生，总能感觉到肩头的重量，左肩承载着亲人们的期望，右肩担负着孩子们的未来。一路走来，留在背后的是辛酸和艰难，迎面而来的是坚定和希望。

（作者单位：常州市第一中学）

有关校园欺凌的10个必答题

宗春山



校园欺凌非常普遍,远比你想象的更复杂,不可轻视。

1.什么是校园欺凌?关于校园欺凌的一些界定,比如经常的、恶意的、蓄谋已久的,听起来像法律概念。但校园欺凌本身不是法律概念,而是一种不对等的攻击行为,体现在力量的不对等、地位的不对等(如班干部和普通学生)、年龄的不对等,还有隐藏的情绪的不对等。欺凌者在欺凌时有获胜感,而被欺凌者感到特别痛苦羞愧,这种情绪的不对等,是欺凌中常见却又不容易被人注意的现象。

2.哪些是欺凌行为?第一种是身体欺凌,比如打、推、骂、掐、揪头发、绊倒、扯你的衣服;第二种是言语欺凌,起外号、嘲笑、说粗话、颐指气使、叫嚣、奚落、讲脏话、叫你父母的名字、说闲话侮辱人等;第三种是关系欺凌,是最不容易发现也是最残酷的,包括排挤你、鄙视你、嫌弃你,联合一群人对付你,恶作剧,骚扰你、歧视你、孤立你;第四种是财物欺凌,比如抢你游戏机、“借”你鞋穿几天;第五种是新出现的网络欺凌,比如说

在网络上传播你的隐私,传播谣言攻击你,“人肉”你不希望别人知道的信息等。

3.哪些人容易成为欺凌者?有力量者,人高马大、有权力者,一般是班干部、学习失败者、自我中心者、情绪不稳定者、感情麻木者;再有就是有钱者、好嫉妒者。欺凌行为是后天习得的,许多欺凌者原生家庭就有家庭暴力,父母有恶习甚至反社会行为。

4.哪些人容易成为被欺凌者?残障者、家庭贫困者、转校生,特别是有外地口音的转校生,几乎都会受到欺凌;不受老师喜欢的、学习失败的、行为举止怪异的、不拘小节的、不善表达的、性格自卑的、没有朋友的;个性小心谨慎、敏感安静顺从的、身材矮小的、性格偏强的、举止张扬的、炫耀财富的,形象或者装特别的,也容易被欺凌;最后是学习优秀的,欺负优秀者会让学习失败者找到成就感。需要注意的一点是,沟通能力差,即使受到了极大的侮辱也说不出来,默默忍受,不会表达,是受欺凌者常见的被害性心理特征。

5.欺凌的后果是什么?被欺凌会改变人的价值观。很多少年犯曾经是被欺凌者,后来变成了欺凌者。当人反复受欺凌时,会变得消极、自卑、抑郁,有的产生厌学厌世情

绪,有的则拉帮结派走向犯罪。中学生的厌学85%以上和人际关系有关,有可能就是遭受了欺凌,得不到及时处理和关照,还有可能走向自杀。

6.欺凌为何不被重视?因为父母和老师并没有把孩子的感受和情绪反应放在第一位。孩子说遭遇欺凌的概率是89%,老师的眼里只有10.65%。孩子说没有得到帮助,老师说已经解决了。校园欺凌发生后,最后知道的永远是老师。而父母经常跟孩子说的是“别给我惹祸”,有的父母还会打孩子一顿。于是孩子慢慢觉得自己的感受不重要,说了也得不到帮助。

7.如何知道孩子受到了欺凌?孩子突然开始厌学了,成绩突然断崖式下降;身体有伤痕、衣物有污损;突然有骂人、打人等攻击行为,情绪不稳定,因为他内心压抑了太多的愤怒;突然有偷摸行为、有自伤自杀行为,突然有不愿意上学、头疼、疲倦、发呆等情绪反应;女孩子突然交男朋友了,很可能是找“大哥”寻求保护。

8.孩子受欺凌,父母怎么办?感受孩子的痛苦和愤怒,不断强调“孩子,这不是你的错”;了解真相,鼓励孩子不给欺凌者保密。不要去找对方的家长,第一时间找老师,不

断询问处理结果。

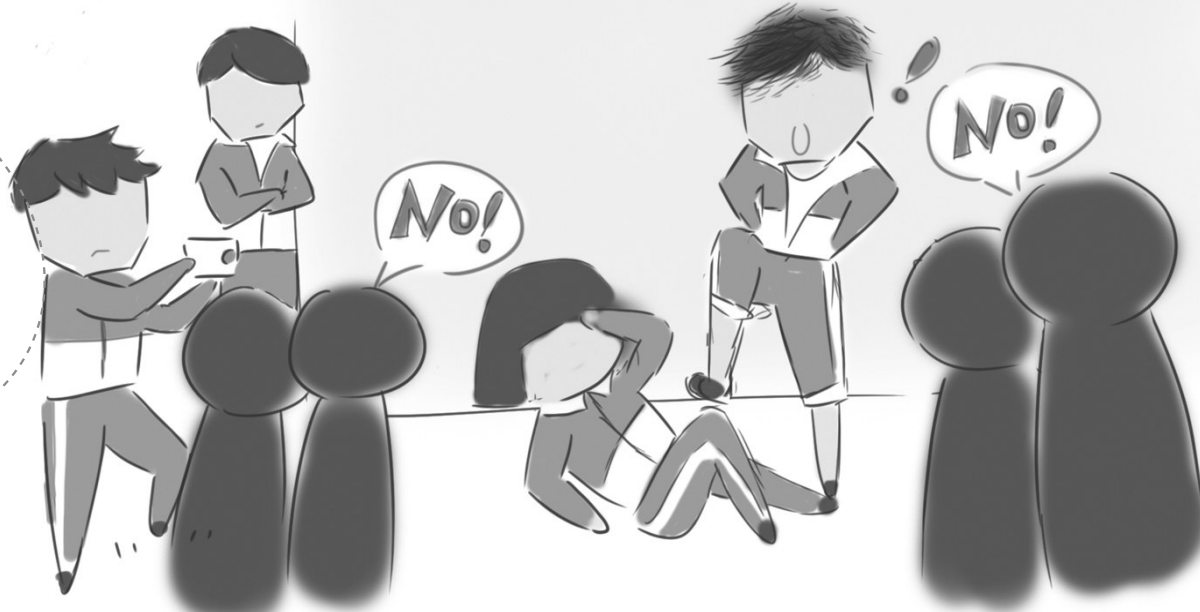
9.学生受欺凌,老师怎么办?老师要坚持立即性原则,立即安抚受欺凌者,立即把欺凌者叫来倾听受欺凌者内心的委屈并且道歉,立即联系双方的监护人,评估是否需要心理辅导甚至专业干预。最主要的是预防为主,重塑班级文化,才能长久预防和预防校园欺凌问题。

10.欺凌产生的心理特征是什么?被欺凌者常常是群体中显得“不一样”的人,这跟青少年的不安全感心理特征有关。青少年时期,荷尔蒙快速分泌,而负责自控力的大脑前额叶皮质要到25岁左右才真正成熟,很容易发生攻击行为。如果运动不足,孩子的生理能量无从释放,加上学习成绩不好,难以找到自己的归宿感,就可能用欺凌别人的方式获得所谓的权力感,校园欺凌就有可能发生了。

PS 相关题材电影推荐
《大象》[美];《小鬼当家》(五/七) [美];《蚯蚓》[韩];《怜悯》[韩];《白昼之夜》[日];《伤痕累累的恶魔》[日];《丑八怪》[法]
(作者系中国教育学会中小学安全教育与安全管理专业委员会副理事长、北京青少年法律与心理咨询服务中心主任)

校园欺凌发生时 如何保护“少年的你”

本报记者 杨咏梅



李冰 绘

公开课

新近发布的未成年人保护法修订草案,增加了有关防控学生欺凌的强制报告制度和预防教育机制,近期热播的电影《少年的你》也让人们再次聚焦校园欺凌这个世界性难题。据中国人民大学中国调查与数据中心的全国调查数据,将近一半(49.6%)的初中生遭受过言语形式的校园暴力,37.7%的初中生遭遇过关系欺凌,19.1%的初中生在校园里遭受过身体上的暴力伤害,网络欺凌的发生率也达到了14.5%。

11月1日,中国教育报家庭教育公开课“今天,我们怎样做父母”邀请到中国教育学会中小学安全教育与安全管理专业委员会副理事长、北京青少年法律与心理咨询服务中心主任宗春山和中国教育学会家庭教育专业委员会副秘书长岳坤,讨论如何预防和应对校园欺凌。两位嘉宾尤其关注到校园欺凌中的隐性欺凌和改变旁观者态度的关键性作用。

1 欺凌与犯罪仅一步之遥

北京5名少女因殴打、辱骂同学造成其中一人精神抑郁被判有期徒刑;西安17岁少年跪地遭7名男女轮流殴打后不幸离世;4名女生在教室内轮流暴打一名短发女生,十多个同学围观,却无一人上前阻拦施暴者……这些孩子一开始是在闹着玩吗?哪些行为可称为欺凌行为?

宗春山认为,在5种校园欺凌事件(身体欺凌、言语欺凌、财物欺凌、关系欺凌、网络欺凌)中,首要的判断指标是“不对等”。欺凌是一种不对等的攻击行为,包括力量的强弱、地位的高低、年龄的大小,以及欺凌者的获胜感与受害者的痛苦羞愧这种情绪的不对等。还有三个关键点是动机出于蓄意或恶意、行为上是欺负或侮辱、造成被欺凌者的身心伤害。

宗春山特别强调:“尤其要关注受欺凌者的感受,是不是闹着玩,要问问弱者,弱者说我受欺负了,那就是欺凌行为。”

什么样的孩子容易被欺凌?《少年的你》的女主角说“我没有朋友”,这算她被欺凌的原因吗?宗春山认为,除了残障、身材矮小、家庭贫困、性格软弱、不善表达等特征,没有社会支持系统落单的孩子也容易被欺凌,“比如中途转学,带着口音,孤立无援,加上初高中竞争非常激烈,新初一、高一重新组班等,都是家长要格外在意孩子是否被欺凌的时间节点”。

什么样的孩子容易成为欺凌者?宗春山发现,除了身体强壮的、自我中心的、家庭条件优越的、被老师宠爱的班干部等,“还有一些是学习失败者,嫉妒攻击学习好的孩子,通过欺负人获得存在感,也是很明显的特征”。

岳坤认为,校园欺凌多发生在青少年时期,这时大脑前额叶皮质负责自控的部分还没有发育成熟,自控力比较弱,容易冲动,“如果来自学校和家庭的行为规范指导不够清晰或者缺失,有些孩子往往不能正确认知行为的边界,甚至不知道赤手空拳也可以把人打死,欺凌事件离犯罪真的就是一步之遥”。

宗春山认为所有的人都有可能成为欺凌者,有些欺凌者本身就已经是受害者,学会了用欺负别人来防御和保护自己。他说:“欺凌者的共同点是社会规范不清晰、人际交往不成熟、情绪表达有问题,所以家长要教会孩子识别自己的情绪,适度表达自己的情绪,培养情绪自控力。”

2 不可忽视关系欺凌和言语欺凌的伤害和影响

“学习好的孩子也会被欺凌。”岳坤在美国读书的时候,有个非常优秀的美国同学,高中念的是公立学校,就因为爱学习而被其他孩子视为怪咖,遭到联合孤立,被起外号、传谣言,给她造成了很大的伤害。

岳坤说:即使是受老师欢迎的孩子,因为和其他孩子“不一样”,也可能受到欺凌。尤其是隐性的关系欺凌,不理你,把你当空气一样忽视你的存在,这种被边缘化、被排斥的欺凌,没有留下身体上的伤害痕迹,不容易被发现,甚至很多人不认为是欺凌,却往往给被欺凌者留下持久的心灵创伤。”

宗春山补充道:“关系欺凌有时候连话都不用说,比如一个刚到美国上学的亚裔学生,中午在食堂坐在两个白人学生旁边,那两个学生互相对视一眼,端起盘子就起身离开。这饭还怎么吃下去?这种

被排挤的关系欺凌造成的愤怒情绪,对受害者是雪上加霜,会加深其自卑无力感。愤怒的情绪压抑久了,总有一天会爆发,也许就引发了另一个欺凌事件。”

被欺负的孩子为什么不求助于老师和家长呢?岳坤认为成人对校园欺凌普遍认知不足,而许多被欺凌的孩子也不会第一时间告诉老师或家长。“联合国有关相关报告里指出,被欺凌的孩子有四分之一不知道告诉谁,有些孩子遭到欺凌者威胁,担心报告老师家长会遭受更严重的欺凌行为,还有些则是对于被羞辱的经历难以启齿”。

岳坤认为特别值得关注的,是有的被欺凌者从父母或老师那里得不到正面反应和有效支持,反而被质问“一个巴掌拍不响,为什么那么多人偏偏只欺负你?”为什么不打回去?岳坤上中学时曾经陪被欺凌的同学去找老师,“结果却是

不光被欺凌的同学,连身为旁观者的我也被老师的反应所伤害”。

调查数据显示,比例最大的是言语欺凌。那同学之间互相起外号,是否算欺凌呢?取决于被起外号的人的感受。宗春山列举了起外号、嘲笑、说粗话、颐指气使、叫嚣、奚落、讲脏话、叫别人父母的名字、说闲话侮辱人等言语欺凌的方式,还指出有一种言语欺凌表面上听起来像是开玩笑,“但正如弗洛伊德所说,所有的玩笑背后都是有意义的,是一种隐蔽的攻击行为”。

开玩笑是不是欺凌?宗春山建议用两点来判断——你开玩笑的起心动念是善意的吗?对方能接受吗?一方面看动机是否是恶意的,行为是否是侮辱人的,另一方面看是否造成了身心伤害,重视被开玩笑的那个人的感受。”

3 防欺凌的关键是改变旁观者的态度

2015年6月发生在洛杉矶的一个校园欺凌案件,震惊无数留学生家长。其中一位旁观者章某,只是回家拿了一把剪刀,并没有直接参与施暴,也被美国法庭判了3年。法庭认定这把剪刀被施暴者用来剪掉被欺凌者的头发,成为更严重的凌辱的开端。

对此,岳坤认为,欺凌事件中,旁观者实际上起到了助长欺凌的作用,冷漠的旁观者也是施害者,旁观者的默许是欺凌最大的帮凶。宗春山说欺凌者往往是学习的失败者,心理能量缺失,下场观看的人忍不住发出笑声。实验停止时,问被蒙眼推

操的人有什么感受。“他说:被推来推去不舒服,还有笑声,那些笑声让我更痛苦。这就是旁观者助长欺凌行为、让受害者更加无力。”

主持人提到芬兰的防校园欺凌项目KiVa,他们研究发现,校园欺凌事件中,8%是欺凌者,12%是受害者,剩下80%的旁观者群体是防范校园欺凌的重点。当旁观者站在受害者一方时,欺凌事件就成为92%与8%的对抗。他们在全芬兰的234所学校开展试验,唤醒旁观者角色意识,增强旁观者的责任感。一年后,试验对象成为欺凌者和受害者的风险都减少了50%以上。

对此,宗春山深有体会:“站在受害者后面,即使什么都不说,就是有效的声援,就有震慑作用。”

岳坤认为孩子在欺凌事件中可能成为哪个角色,跟家庭教育有着密切的关系。“家长要鼓励孩子表达自己的情绪和态度,不能要求孩子一味顺从,家长做错事情要跟孩子道歉,教孩子学会尊重权