心灵护航

防欺凌，一起守护『少年的你』

“你说了无数声对不起，它也说了没关系，但它还是那张纸吗？”近日，山东济南一老师用一张白纸展示语言暴力的危害，她将恶语比作折痕，教育学生们不做“揉纸团”的人。

每个孩子生来纯粹，渴望在爱与鼓励中茁壮成长。随意的戏谑与谩骂，都可能对他人造成无法弥补的伤害；即便道歉，褶皱的纸团也永远变不回平整的样子。

近日，有关“校园欺凌”的话题再次引发关注。心理专家表示，校园欺凌，不同于发生在学校里的短暂暴力行为，而是一种“长期的、持续的、隐秘的、难以直接察觉的”精神伤害，通常会对未成年人造成身体和精神上的双重伤害，呼吁社会各层面进一步重视并能切实有效地预防及解决此类问题。

哪些行为属于校园欺凌？这种隐秘角落里的伤害应当怎么有效防治？又该如何织密安全网保护“少年的你”？本期《心灵护航》，我们一起看看一些可能发生在你身边的真实案例。

我没挨打，却比挨打还难受

17岁的晓萱（化名）在家休学已经快一学期了，在她家餐桌上，冬瓜是一道不能端上桌的菜。

两年前，晓萱怀揣着憧憬进入高中。不承想因为自己体型偏胖，成了班里几位同学的“眼中钉”。这几个同学大多是她的室友，后来还联合班上比较调皮的男同学，逮住机会就嘲笑她“胖”“丑”，像冬瓜一样，还故意将她的物品弄乱或是藏起她的文具，甚至抢走她的零食，“你该减肥了，我替你吃。”

起初，晓萱安慰自己“没关系，不在意就是了”。可那些同学变本加厉，日复一日在学校捉弄她，说她“长这么丑怎么好意思活着”。她去参加班干部竞选演讲，听见讲台下那几位女生大声议论：“她怎么配竞选班干部？”“她还学过舞蹈啊？胖得和猪一样怎么跳得动？”

很快，晓萱感觉到，自己在学校做什么都是错的。她开始害怕去食堂、宿舍或操场，甚至不敢上厕所，想方设法避开那几位同学。她们的态度影响了其他同学，有一次做广播体操，在扩胸运动那一节，晓萱听见身后一片笑声。“你的大胸都要把衬衫撑爆咯！”一个男生说。顿时，羞愤和眼泪击溃了晓萱。“我没挨打，却比挨打还难受。”晓萱对记者说。

曾有一段时间，晓萱出现幻听，总听到别人骂她“去死”，夜里睡得好好，会突然尖叫“不要”，醒来之后大哭……晓萱妈妈看到孩子变得神情恍惚，嘴里总是念叨着什么，也听不清在说什么，只好把孩子带到医院心理科就诊。

经过医生诊断，服用了一段时间药物后，晓萱生活作息渐渐稳定下来，情绪也有所缓和，在心理治疗师引导下，晓萱这才讲出了隐藏在内心的秘密。原来，孩子在学校一直遭遇着校园欺凌。

校园欺凌，不是“开过分的玩笑”

和晓萱的经历相似，高中生瑶瑶（化名）也因为外貌遭到长期羞辱，让她更无法忍受的是，这些同学一天之内可以给她起无数个绰号。

瑶瑶是一位高挑、瘦削的高一女生，肤色较深、鼻梁高挺、一头微卷的短发，但这却是她的噩梦来源。因喜欢运动、晒得比较黑、气质比较阳刚，同学们认为她长得像男人，“男人婆”“飞机场”“山顶洞人”等绰号纷至沓来。她花费大量时间在消除体毛上，不敢上厕所，“因为别的女生会说，你的厕所在隔壁”。

“之前老师批评班里一个早恋的同学，他们没有证据就开始造谣是我向老师告的状，还说我暗恋那个男生，爱而不得所以要毁掉人家。”瑶瑶说，自此之后，自己又多了一个“长舌妇”的绰号。

后来，班里越来越多的同学开始莫名其妙孤立瑶瑶，还给她起了许多有指代性的外号，并且在朋友圈用指代性的外号骂她，还有的对她阴阳怪气。无助的瑶瑶回家将此事告知了父母，家长为此也找老师沟通过，“刚开始老师会严肃批评其他同学，时间久了也就放任自由了。”瑶瑶妈妈说。

甚至有同学造谣瑶瑶是不良少女，为此她不得不休学，虽然学校严肃处理了几名挑头的同学，并让他们澄清、向瑶瑶公开道歉，但瑶瑶最后还是因承受不了同学异样的眼光，至今仍无法回到学校。

长期受辱，小学生患上重度抑郁

“我这半年始终处在自责之中，当初孩子说不想上学，我还说是不是他贪玩逃学，直到有一天老师打电话让我去学校把他接回来，我才知道真相！”说到这里，家长陈梅（化名）再也控制不住自己的情绪，掩面痛哭。

陈梅的儿子六六（化名）是个小学生，在六六小时候，陈梅就和丈夫离婚了，六六这些年一直在单亲家庭环境中成长，孩子身材比较矮小，性格也比较内向。“孩子一直很听话乖巧，但五年级开始就总说不愿上学，夜里会有幻听和尿床等反常行为。”陈梅说，有段时间，自己经常在孩子身上闻到一些类似于小便的臭味，但她以为是孩子不小心沾到的，也没多问，只是把孩子的衣物换洗得更勤快了些。直到老师打电话通知自己，六六与同学发生肢体冲突，让她把六六接回家教育。

休学期间，在妈妈陪伴下，六六的状态好了一些，陈梅又将孩子送回校园。没过两天，六六的情况急转直下，甚至发生轻生行为。这让陈梅引起重视，将孩子带到心理门诊。经过心理咨询师引导，孩子才说出自己经常被同学堵在厕所里面辱骂，严重的时候还会拿小便泼他。”陈梅看着眼前瘦弱的儿子，小小年纪却诊断出重度抑郁，心疼不已。

拒绝校园欺凌，你能做些什么？

◈咨询师观点

在校期间，一个学生突然频繁拉肚子；在学校吃午饭时，有的学生不敢吃饭；一个成绩很好的学生突然成绩变差了，甚至经常请假；原先活泼的学生变得不爱说话；一个家境不好的学生突然很“有钱”，经常去小卖部买零食，还请同学吃零食……义乌市舒然心理咨询工作室负责人、国家二级心理咨询师杨舒然指出，这些可能是遭受过校园欺凌的表现，校园欺凌存在于各种隐秘的角落：上下学路上，厕所里，有时也隐匿在全班同学的沉默或哄笑声里。

很多人认为，校园欺凌就是打人。其实，真正的欺凌远不止身体遭受暴力。校园欺凌指发生在学生之间蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段，实施欺压、侮辱，造成另一方人身伤害、财产损失或者精神损害的行为。2020年修订的《未成年人保护法》，首次对学生欺凌进行定义，明确规定学校在学生欺凌及校园性侵的防控与处置机制。

发生校园欺凌，应该怎么做？杨舒然建议，人的生命是至高无上的，在校园欺凌事件中，必须先保障生命安全，立即停止欺凌行为。其次，一旦发现欺凌行为，学校和家长应立即处理，及时沟通，因为校园欺凌行为扩散非常之快，学校的处理态度直接影响学生接下来的行为。对于一些特别严重的校园欺凌事件，需要结合多方力量，如当地公安、妇联、教育局等，对未成年人实施保护及调查处理。

杨舒然提醒家长，平时要多关心注意孩子的行为和情绪变化，如果出现突然不想上学，或者情绪低落，可以先和孩子谈谈心，检查一下孩子身体是否受到伤害；还有孩子的随身物品或者零花钱是否经常丢失。部分孩子会出现一些梦魇、失眠、因过度恐惧造成的头痛、呕吐现象，随之而来的可能是学习成绩急剧下降，生活和学习习惯可能都会发生突然变化。这时家长切忌随意责骂孩子，要对孩子有耐心，孩子才敢在被欺凌的时候回来告诉父母。此外，家长切莫对孩子过度打骂，这可能会让孩子把自己积压的情绪出在比自己弱小的同学身上，成为一个欺凌者。

对于已经发现的欺凌事件，要及时在黄金时间对受欺凌者和欺凌者都做心理辅导，部分严重的欺凌事件，家长和老师也要接受心理辅导，及时的心理危机干预可以大大降低因欺凌事件造成的心理创伤，并能从事件中学习经验，预防事件的再度发生。

“社会层面也要多做反校园欺凌宣传，让家长孩子还有学校教师可以从多渠道学习到相关知识，有效预防校园欺凌事件发生。”杨舒然介绍，近段时间，义乌市青少年心理健康服务队老师也在积极开展“反校园欺凌”公益课程进中小学活动，通过讲解校园欺凌危害，并结合身边事例、新闻报道等，加强学生对校园欺凌的认识，引导学生深刻了解校园暴力的危害。

反欺凌课程沙龙。

扫一扫 看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

中年女性，面对困境时如何走出？

说起中年女性的憋屈，奔四路上的繁星（化名），算是通通中招了。

事业发展受阻、夫妻关系淡漠、无力尽孝的挫败，当一个个浪头打过来的时候，她只得在心里暗骂丈夫：我为这个家付出牺牲这么多，到头换来什么？接下来又开始自责：这段一开始就是凑合的婚姻，自己一头扎进去，早知今日何必当初？

可每次情绪宣泄后，繁星依旧不得不继续她那一地鸡毛的“围城”。

繁星初恋男友叫青峰（化名），两人美好的恋情无疾而终，她将一切矛盾的根源归咎于自己不堪的原生家庭。

繁星母亲在她初二那一年，抛下她决然地离开了这个家庭。她永远记得那个早晨，母亲在跟父亲吵闹一番后，夺门而出，再也没有回来。她不知道父母之间出了什么问题，也不明白一向疼爱自己的母亲为什么就不要她了。

青春期的家庭变故，让繁星颇有些“忍辱负重”之感。父亲明明对家里人都很好，母亲却为何要走，是父亲做了什么错事吗？时间是治愈一切伤痛最好的解药，这些年，繁星虽然在单亲家庭环境中成长，但在父亲呵护下，性格依然阳光开朗。

追求繁星时，青峰用“一看就是幸福家庭出来的”形容她，让她自此开始编织一个幸福家庭的谎言。说了一个谎，就得用一百个谎来圆，这也让繁星有时候压抑到喘不过气来，但是她深爱着青峰，在确认关系的那一刻，就已经幻想着两人的婚礼。

一切美好，在同居半年后被打破。青峰带她回家见父母，为了给青峰家人留下一个好印象，繁星精心准备了很多礼物，自己也化了精致的淡妆，满怀憧憬地来到青峰的老家。席间，青峰母亲假装不经意地发出邀请：“有机会请你爸爸来玩，听说你妈妈跟别人‘跑’了，他那么多年养育你长大不容易。”繁星心里一咯噔，自己处心积虑营造的完美形象，在这一瞬间轰然崩塌。

繁星狼狈地逃离了与青峰在武汉租来的“家”。她心里仅存的一点幻想，也在青峰一遍遍质问声中消磨殆尽。“是的，我就是一个骗子！”屈辱让繁星在陌生的街头游荡了不知多久。情绪宣泄后，她拨通了父亲的电话，本想怒斥他没能给自己一个完整的家庭，却在听到对方声音那一瞬，所有的愤怒都转化为了委屈。

父亲一句“回来吧”，让繁星决定回义乌。而直到她从出租屋离开，青峰都未再出现。她忍着委屈，发去一条短信：“我对你的爱是不是掺假，难道你感受不到吗？”青峰有没有感受到自己的真情，不得而知。反正，他自此从繁星生活中消失了。

回到义乌的繁星与父亲冰释前嫌，找了份安稳的工作。这一晃，就是8年。繁星孑然一身，对结婚生子提不起一点兴趣。父亲也鲜少催婚，直到5年前的冬天，年迈的父亲在做零工时摔倒。病榻前，34岁的繁星答应父亲去相亲。

在媒人介绍下，繁星很快锁定了结婚对象，同样着急成家的利群（化名）。之后一年时间里，两人完成结婚生子两件大事。利群对繁星也算不错，但繁星总觉得这里面的“将就”成分太高，让人欢喜不起来。其实她自己又何尝不是这样待利群。

因为第一胎生的是女儿，在婆婆催促下，两年后她又生下了儿子。三年抱俩的代价，是原本在职场可以自给自足的繁星，回家当起了家庭主妇。而她和利群的关系，似乎并没有因为生了两个孩子而产生所谓的“爱”。

更让她无法释怀的，是这些年自己对父亲的亏欠。和父亲和解后，繁星每年会给父亲过生日。婚后三年，繁星再也没替父亲过生日。婚后第一年，她想按照往年惯例，带父亲去好一点的饭店吃饭，但那时候她正巧坐月子，想给父亲买件羽绒服，但被利群拒绝了，而她囊中羞涩。因为结婚时，她和利群拿出所有积蓄买了房子，在连续怀孕生子、无收入的情况下，她必须依靠利群。父亲没有一丝怪罪，只说“回家爸给你烧”，却因为孩子的牵绊，连续三年都无法成行。

闺蜜安慰繁星，等两个孩子都上幼儿园，她就能重回职场，就能像以前那样财务自由，给父亲买东西也不用经过他人同意。但繁星越发害怕那个时候的到来，脱离职场四年，几乎消磨掉了她所有的激情。

这段时间，她经常会质疑当初草草结婚生子的决定是否正确？有时候她也会非常没有信心，40多岁的二孩妈妈，没有一技傍身，还可以重返职场吗？

◎记者手记>>>

中年女性往往都承担多个角色，作为母亲，在家庭和事业上确实很难平衡。忙则难以顾家，弃事业则难以养家。结婚时的一句“我养你”，到最后总是演变成为“是我养的你”！

一直过手心向上的日子，注定要丧失一部分话语权，毕竟经济地位决定家庭地位和社会地位。抱怨解决不了问题，如果想要改变现状，首先得让自己做出改变。脱离了四年职场并不可怕，可怕的是自己内心的胆怯和犹豫不决，以及自己不思进取一直在退化。

行动是解决一切的良药。对于中年女性而言，每一份的情感憋屈，每一次兜兜绕绕的伤痛困境，都应该被转化成去看见自己、陪伴自己和修通自己的动力，毕竟只有你最应该在意你自己过得好不好、伤得痛不痛。

“校社互联”守护儿童成长

本报讯 3月19日，义亭社工站在畈田朱小学设立驻校社工站。

据悉，该社工站为青少年提供一个长期、稳定的心理咨询和支持平台。社工们通过定期访谈、活动和小组讨论等方式，了解青少年心理需求和困惑，提供个性化建议和指导；社工站会与专业心理机构合作，为青少年提供及时的心理危机干预；社工站还将建立心理健康档案，对每一个孩子心理健康状况进行跟踪和记录，及时发现和解决孩子潜在心理问题，并提供个性化的心理支持和发展建议。

同时，驻校社工站重点开设“青益来信，花开心田”项目，设三个颜色信箱，鼓励孩子投稿，时刻关注孩子心理健康。其中，蓝色信箱代表“困境信箱”，鼓励孩子写下心声、感受和困惑，由社工站定期回复；粉色信箱为“收获信箱”，供孩子投递创意作品，校社联动定期举办展览和评选；橙色信箱为“成长信箱”，分享孩子生活及学习中的突破和成长。此举为孩子们提供表达、分享和求助途径，增强学校心理健康教育功能，促进孩子自信、阳光成长，为培养健康、快乐、有责任感的下一代奠定基础。

活动现场，《走进心理学》心理健康第一课正式开讲。本次课程主要向儿童介绍心理学基本知识，普及儿童心理健康重要性，通过生动有趣的讲解和互动游戏，让儿童逐渐消除对心理学的陌生感和误解，意识到心理健康与身体健康同样重要。

本版文字/供图：全媒体记者 余依萍