

面对校园欺凌 你该如何说“不”

北京理工大学附属中学通州校区教师 陈莹

案例



性格内向的高三生
小李最近一段时间时常

萎靡不振,精神恍惚。每天放学回家的时间越来越晚,身体还时常有伤。小李的父母询问班主任,班主任老师也反映小李最近的情况令人担忧,老师询问其情况时常逃避,不愿与老师沟通。在父母和老师的反复追问下,小李才支支吾吾地道出实情:小李身体的伤是外校高三生所为。有时为了索要钱财,还会对小李拳打脚踢,并威胁小李不许告诉家人和老师。由于缺乏自我保护意识,小李只得默默忍受身体和精神的双重折磨。

分析

现如今,校园欺凌事件屡见不鲜,引起社会广泛关注。校园欺凌现象之所以形成,从心理学角度分析,原因主要有以下几点:

第一,不良社会心理引发校园欺凌。欺凌者在成长过程中受多种因素影响,通常情况下,家庭暴力环境下成长的学生更易成为欺凌者。家庭暴力则是其成长过程中的模仿对象。此外,社会对暴力美学的宣传及影视作品中包含的暴力因素也会对成长中的学生产生不良影响,导致学生形成暴力心理和行为。与此相对应,家庭关系不和睦,常受到冷落、忽视、虐待等的学生更偏向于发展成为被欺凌者,他们往往有了习惯性的心理定位,一旦遭遇校园欺凌,很难找到合理解决问题的途径。

第二,欺凌者对生命的漠视及对法律的淡漠。近几年,校园欺凌逐渐呈现低龄化态势。欺凌者在成长过程中存在生命教育的缺失,会导致欺凌者对自身及他人生命的漠视,进而采取暴力等攻击性行为,并不为此产生内疚等情绪。同时,由于对法律知识不了解,一些挑战法律底线的行为也被他们视为理所应当。这两个因素的结合,使越来越多耸人听闻的校园欺凌事件发生。

第三,欺凌者的暴力倾向是引发校园欺凌的重要因素。经常在暴力环境中成长的孩子,会有更加强烈的暴力倾向。近些年来,有的媒体对暴力美学的宣传力度较大。作为最大受众群体的青少年,为了追逐所谓的成熟感,而对于暴力行为进行盲目模仿,不顾及他人安

危。家庭环境及社会环境的影响更容易造成学生对于暴力行为的模仿及暴力行为习惯的养成,从而导致校园欺凌现象出现。因此,欺凌者的暴力倾向是引发校园欺凌的重要因素。

第四,被欺凌者忍气吞声会助长校园欺凌的嚣张气焰。校园欺凌案件涉及两方面,一方面是欺凌者,另一方面是受欺凌者。这一现象的频繁出现,除了欺凌者的暴力行动等诱发因素外,还存在一个重要因素,即受欺凌者的态度与所采取的行动。遭遇校园欺凌时,受欺凌者因自身的侮辱感、恐惧感及自我保护意识的缺失感等心理状态的综合影响,往往采取忍气吞声的态度,这在很大程度上助长了校园欺凌的嚣张气焰。

支招

校园欺凌事件的发生是多种因素共同影响的结果,因此,要想改善此局面也要多方合力,共同整治。

社会: 纠正认识偏差 力图双管齐下

社会对校园欺凌事件的态度要全面而客观公正,既不要因责任纠纷闭口不谈,也不要觉得学生年幼无知,进行事件冷处理,要充分认识到校园欺凌的严重性与危害性。社交媒体要有效控制暴力美学的传播度,以免给学生思想带来负面影响;广泛宣传抵制校园欺凌事件的积极思想,号召社会对此类事件进行关注。多方关注,才能为事件有效解决

提供更多可能性。

父母: 耐心理智陪伴 积极正面引导

父母无论面临什么情况,都要冷静理智地面对问题、解决问题。欺凌者的父母要先从自身思想行为找原因,并积极与孩子沟通,必要时协助有关部门进行调查,既不过分袒护,也不当暴力相向。受欺凌者的父母要耐心陪伴孩子,帮孩子进行情绪方面的积极疏导,让孩子充分感受到家人的关爱。父母是孩子的第一任老师,当孩子遇到苦难时,最需要父母耐心理智陪伴。父母也要以身作则,努力为孩子营造良好的家庭成长环境,避免悲剧发生。

学校: 创建监管机制 构建和谐校园

学校在此类事件中同样担任着重要角色。由于是校园欺凌案件,因此,学校是该类事件发生的主要场所。如果没有完备的监管机制,学校的整体氛围将深受其害。在校园欺凌案件形成之前,如果学校能凭借有效的监管机制进行干预,也能将伤害降到最低。因此,创建行之有效的反校园欺凌监管机制,能为学生提供良好的学习环境,也能通过教育方式使学生增强自我保护意识,防止悲剧发生。

对于校园欺凌,只要社会给予关注,家长和学校采取有效措施,就能为学生营造良好的成长和教育环境,促进其健康成长。



北京邮电大学学生进行班级心理素质拓展训练。

杜玉春 摄

期末考试前,阵脚不能乱

北京市第一六六中学教师 张瑶

案例



小C是个乐观开朗的小伙子,他在高一高二时的

学习成绩一直在班里名列前茅。学习对他来说并不是难事。他最引以为傲的就是自己学习效率高,听过的课都能理解,做过的题都能明白,并且记忆深刻,即使有不会的,也能第一时间找同学、老师问清楚。他信心满

满地开始了高三学习。可一个学期即将过去,他的成绩一次比一次低。从一开始一科考砸,到最近月考全军覆没。小C无比痛苦,反思成绩下降的原因却不得其解,只能继续坚持每天“高强度”的学习。

分析

小C的学习状态令人担忧:他白天在学校学习,晚上到家后学到凌晨1点,每天只睡5个小时。即使是周末,他的时间也被补课填满。每周日在外上课到晚上10点,到家后,还要再学2个小时才能睡觉……小C一脸憔悴,黑眼圈很深,完全不是高三最初的那个阳光大男孩了。他说自己现在每天过得迷迷糊糊,上课时很难集中注意力,复习过的

知识很快就会忘。他的情绪变得越来越差,考试中只要有一道题不会做就会特别急躁,导致后边的题也不想做了。由于情绪作怪,小C与同学、老师、家长的关系也变得异常紧张。

每天睡眠8小时,是满足考生生理需求的基本保证。考生面临很大的心理压力,导致睡眠减少;或因为升学期望过高,父母要求或自己要求减少睡眠,

为复习多腾出一些时间。但考生无论学习压力多大,功课多紧,睡眠时间要有保障,不然得不偿失。盲目熬时间、盲目做题是没有效率的备考形式。考生不如从提高学习效率着手,例如,分时段学习,在最清醒的时间抓住主要矛盾,注重质量。通过做题,考生还要总结自己还未掌握的知识点,争取不犯同样的错误。

对策

期末考试将至,考生不要自乱阵脚,调整状态可从身体状态、提高学习效率着手。

合理安排作息

科学研究表明,最健康的睡眠时间是每天6至7小时。高三生学习时间长,所以晚上11点30分睡觉,早上5点30分至6点起床较适宜,不仅有利于身体健康,还能保证足够的学习时间。

如果有条件,考生尽量不要午休,保证下午有充沛精力学习。健康的午休时间为45分钟至1小时。高三生的午休时间最好控制在30分钟以内。

由于考生一整天大脑都处于紧张的学习中,所以

晚上尽量安排一些不需要费脑子的学习内容,比如看作文素材、复习当天所学内容,或练习听英语听力等。

适当进行体育锻炼

有的考生因为冬天天气冷不爱出门,每天在屋里复习,长期这样身体抵抗力会下降。遇到流行性病毒高发的季节还会生病,耽误学习。

适当进行体育锻炼可使考生大脑神经功能不断提高,从而保持长时间的兴奋,使脑细胞储存氧和养料增多,脑内毛细血管增多,改善大脑血液循环。这样,考生能更好地坚持较长时间的学习,不易疲劳,从而提高学习效率。因此,考生要上好每节体育课,坚持一两项目适合自己的运动锻炼

项目。

找到高效学习状态

同样的时间投入,会因效率不同而有不同效果。因此,考生可尝试寻找自己最高效的学习状态。有的考生习惯“题海战术”,局限于数量却不顾质量,曾经做过的题目,时间一长就会忘记。复习中仅追求做题数量是不科学的。高考涉及的知识点有限,题型也有限。特别在第一轮复习中,对知识点的理解、运用、衍生等,考生要特别注意。掌握知识点后,考生还要通过对题型的总结和归纳,做到对每种常见题型都能驾驭。然后再通过一定的题目训练,一方面巩固,一方面找做题的感觉,这样会更有效率。