

# 预防校园欺凌中的学生自我确立能力培养

贺书敏<sup>1</sup>,董耀燊<sup>2</sup>

(1. 广东工业大学,广东 广州 510000;2. 广州市大同社会工作服务中心,广东 广州 510000)

**摘要:**校园欺凌不仅对当事人产生十分严重伤害,对社会更是一种不良影响。本文用案例研究法以自我确立能力理论和应用剧场来分析校园欺凌产生的原因以及如何培养自确立力预防校园欺凌,提出在社工服务活动过程中,需要家庭、学校、社区、社会共同协助儿童和青少年培养自确立力,即通过语言沟通、做决定和承担责任的方式提高学生对于自身权利的认识和运用的能力。

**关键词:**案例研究;校园欺凌;自确立力;应用剧场

**中图分类号:**C916;G627.4 **文献标识码:**A **文章编号:**2095-9303(2021)01-0067-06

## 引言

校园欺凌是一种全球性现象,影响到各个背景的所有孩子,并会导致负面的身体、情感和心理健康后果<sup>[1]</sup>。这对个人、家庭、社会都是一个极大的冲击,因为长期受到同伴的伤害会导致各种负面结果,例如焦虑、抑郁症状、回避行为和孤独、自卑、注意力不集中以及学术和学校问题<sup>[2]</sup>,而且会影响学生的心理发展甚至使其产生自残自杀的想法<sup>[3]</sup>。而欺凌者更容易发生早退、辍学行为,在学生阶段欺凌他人的孩子在其成年后继续其侵犯性行为并走向犯罪道路的可能性比一般孩子要大得多<sup>[4]</sup>。

已有很多学者从不同角度去分析如何预防校园欺凌事件,本文以自我确立能力理论(以下简称“自确立力”理论)为视角分析校园欺凌,以及如何预防校园欺凌,主要结合 D 机构在 H 街道开展的和谐校园 Cooling 行动——童创剧场小先锋小组活动进行讨论。机构根据调查了解到,H 街道七成以上的青少年对于校园欺凌的认识还不够全面,倡导反校园欺凌占比为 46.1%。因此,D 机构设计了和谐校园 Cooling 行动小组,旨在提升青少年处理冲突和欺凌的能力,增强自我确立能力。D 机构主要联合了 B 小学,选取了 4 年級的 2 个班,组织培育剧场和“sunshine”2 个小分队。其中,童创剧场小先锋是通过戏剧和同伴教学两种策略的结合,创造出一个能对人的行

收稿日期:2020-07-20

作者简介:贺书敏(1996—),女,湖南怀化人,广东工业大学社会工作专业 2019 级硕士研究生,研究方向:青少年社会工作,家庭社会工作。

董耀燊(1983—),男,广东广州人,广州市大同社会工作服务中心项目主任。

为模式进行实验的情境,在这个过程中所产生的人际关系和对社会的了解,可形成一个崭新的人际网络,以期从内部逐渐改变整个校园的文化。具体过程是由参与计划的学生扮演领导者的角色,从高年级学生到低年级学生发展出一个尊重且支持的社会网络。由于此项目取得了显著效果,具有典型性和前瞻性,因此将其选作本研究的案例。

## 一、以自确力理论分析校园欺凌

### (一)关于校园欺凌

一般认为,校园欺凌是指发生在校园及校门口等合理辐射范围内,或者虽然发生在校外,但是在学校组织的活动中发生的,主观上故意实施的侵害他人人身权的行为<sup>[5]</sup>。其定义包含了对主体、空间和行为结果等基本要素的特别要求<sup>[6]</sup>。从主体要素来讲,可能会有教师、在校学生、校外其他学校学生以及社会人士等多个主体参与。校园欺凌的“欺凌”与英文的 Bullying 对应,挪威学者奥尤维斯认为,如果一个人反复地暴露在一个或者更多他人的负面行为之中,即是遭到了欺凌,主要表现为以强凌弱、以大欺小或以众欺寡,并造成受害学生肉体上或精神上的痛苦<sup>[5]</sup>。本文所限定的欺凌是运用力量、威胁、强制去侮辱、恐吓、攻击性地控制他人,这个行为经常是持续的和习惯性的。为什么会产生欺凌现象呢?文献回顾显示,校园欺凌通常归因于不适应的个体参与欺凌,这与道德行为的原始水平以及权力的使用和滥用相关。关于这种欺凌,道德败坏和权力滥用是根本原因和常态,但有许多理论被概念化,认为过去的家庭背景、教育经历、个人历史、依恋经历和文化模式等的影响都可以作为欺凌的因素<sup>[7]</sup>。而本文开展的小组活动则认为,导致欺凌现象主要是他们自确能力不足而出

现的结果,下文会有论述。

### (二)关于自确力理论

人类与生俱来的生存反应是运用打、逃或者语言的自我确立来与人相处。其中,打和逃就是人类的祖先在恶劣的条件下,以物竞天择的方式通过基因传承下来的。我们作为人类,区别于动物,发展出了在尖锐时刻和困难环境下能够有效处理问题的能力<sup>[8]</sup>。自我确立能力(Assertiveness)就是人对于自身权利的认识和运用的能力,是每一个个体健康地参与人际关系的基本框架,一般包括三个维度:语言沟通、做决定和承担责任<sup>[9]</sup>。本案例运用的主要是如何进行语言沟通的部分。

此次和谐校园 Cooling 行动,主要是用自确力理论和应用剧场理论来分析和介入校园欺凌现象和预防校园欺凌现象。自我确立能力也是一种沟通模式,是一种在不侵犯他人权利的情况下,能够开放地表达自己的感受、思想、信仰和观点的沟通方式。在语言和非语言的表现上存在三种不同的沟通模式。自信型的沟通模式:语言特征表现为坚定、放松的声音,真诚而清晰;非语言特征表现为愿意聆听,眼神接触但没有凝视对方,开放的姿态,高兴时微笑。妥协型沟通模式:不表达真实的感受、想法和信念,侵犯自身的权利;语言特征表现为不直截了当、犹豫、充满停顿(吞吐),以温柔颤抖的声音去不合适地道歉;非语言特征表现为避免眼神接触,向下望,低头垂肩。攻击型沟通模式:代表个人的权利,通常以一种侵犯别人权利的方式表达个人的想法、感受;语言特征表现为刺耳的声音,流畅,很少犹豫,语速很快,令人尴尬的指责话语;非语言特征表现为侵犯别人的空间,注视别人,用手指向对方。<sup>[10]</sup>

当一个人的自我确立能力不足时,容易产生两种截然不同的表现,即攻击型或妥协型。这也说明和解释了欺凌产生的原因,即欺凌者和被欺

凌者都可能是自我确立能力不足的人。如果一个攻击型,而另外一个妥协型的话,那么就有可能构成长期的欺凌行为;如果一个攻击型,另外一个也是攻击型的话,那么就可能出现对骂或打架的情形。

### (三) 培养自确力——小组案例分析

培养自确力也包括知识和技能的培养与提升,因为家庭背景、文化教育、宗教信仰等因素都会影响自确力的培养。Cooling 小组主要用剧场理论作为方法介入。用剧场知识和冲突概念创作、编剧是现今一种流行的剧场风格,强调排演是文本创作的一个综合部分,即一边排演,一边探索戏剧的表演风格、主题、故事发展等,一边整理和修订演出,最后通过戏剧参与者进入他人的角色,对其需要、看法、决定产生一种认同的心理,进而经历协商的过程,从而对社会身份产生相应的观念和看法。在这之后,引入欺凌、冲突概念,把冲突放到剧场里,让其明白冲突产生的原因,包括权利、欲望、权势或误会;理解冲突的三个阶段,包括潜伏期、萌发期和爆发期。潜伏冲突是即将爆发冲突的前兆,由权利、欲望、权势、误会或负面态度而引发。萌发冲突是冲突事端逐渐酝酿成形,但只有一些卷入纷争的人对事态的情况有了解。爆发冲突是此时的冲突已使所有人明显可见,且陷入纷争、口语、肢体或情绪上的冲突。在冲突的爆发期,需要协助组员寻找解决冲突的办法。表达和建构意义的过程是剧场最重要的部分,在这个过程出现之前,学习者需要经历一些心理层次,即 Emotion、Empathy、Engagement、Experience、Empowerment,分别表示学习者得到感应、感同身受建立同理心、不自觉地投入角色与投入参与戏剧活动、获得戏剧体验、过程中受角色增能。经历这些心理层次后,组员愿意继续和进一步投入心力、时间、意念以建构意义。<sup>[10]</sup>小组成员可以以此去理解欺凌、冲

突,培养其自确力从而预防校园欺凌与冲突。因为自确力培养可以提高小组成员的知识、信念、自尊、自我效能感和自信,促使他们改变消极态度,建立更加良好的人际关系<sup>[11]</sup>。

培养自确力具体的实施过程:第一节是告诉组员小孩子的权利。这是因为很多儿童对自己拥有的权利不明晰,会导致他们被他人欺凌时,不知道如何沟通说明自己的权利被侵犯了,有欺凌倾向的人也不了解自己侵犯了他人的权利是不对的,会因此受到法律的惩罚。从培养自确力角度看,其目的是增加他们的知识,可以更好地培养自我信念,提高他们对于自身权利的认识和运用的能力。第二节是认识情绪,目标主要是促进组员将学习的知识运用到体验活动中。先学习情绪知识,了解自己的情绪,知道什么事情会产生什么样的情绪,再通过体验活动感受情绪,更好理解别人的情绪变化,有利于提前预防某些冲突。这是为了提升自我确立能力中能够开放地表达自己的感受、思想、信仰和观点的表达方式。第三节是学习沟通模式。通过以上分析可知,活动的主要目标是培养组员的自信型沟通,因此必须协助组员学习沟通模式的有关知识,通过剧场使他们学习理解和演绎不同的沟通模式。因为不同的沟通模式会产生不同的结果,组员会分享这么做将导致一个什么样的结果,发挥自身潜力去思考,这是培养自信型沟通自确力的一个重要过程。第四节是理解冲突概念,这一节主要目标是让组员学习冲突知识以便更好地理解校园欺凌。因为很多时候,家长总是认为这只是小孩子之间的打闹,不构成欺凌,有时这种认识就会酿成悲剧;而有时确实是小朋友之间的玩闹,可是过一会又合好如初了,但他们自己又会认为自己受到了欺凌。所以只有他们理解了冲突,认识了欺凌,才能更好地处理问题。这就是自确力包含的丰富知识,能够让自己更加坚定放松地去沟通。第五节是了解戏剧知识。经过前几节的

培养,在此节会引导组员去建立一个自信型的沟通方式。在这一节,组员学习戏剧知识,并将其运用到体验活动中去。这里会给组员几个特定的关键词,让他们自己发挥想象去安排前剧本和后剧本,演绎生活中发生和遇见的事情,也可以自己创造演绎事情,组员之间相互提问思考“为什么会出现这样的情况”“如果是你,你会怎么演或者怎么办”,这些元素可以随时加入到剧本里去。通过这个过程,组员会明白很多道理,会思考,去找寻发生冲突的原因,避免欺凌的发生,形成健康良好的互动,增强自我效能感。最后一节是学习解决困难的步骤,目标主要是让组员学习解难的五步骤,在自己情绪或他人情绪比较激动和不稳定时可以运用,从而避免冲突的发生,巩固前期自确力能力培养的成效,增加沟通技巧,在面对问题时能够有效处理。

## 二、培养提升自确力的实践成效

### (一) 服务过程和目标的评估方法

过程评估方法,即每一次活动之后,评估参加者对活动安排的满意程度。我们采用了两种方法:一种是观察法,通过观察组员在活动中的投入度来了解活动的合适性;一种是问卷调查法,在小组活动的第一节和最后一节发放问卷进行前后测,了解活动是否达到预期目标。和谐校园 Cooling 行动小组对于活动开展有效提升儿童自确力的目标达成度的评估,主要包括两部分:活动的前测和活动的后测,最后形成成效评估汇总表。通过前测和后测问卷来评估小组成员自确力是否得到了提升。

### (二) 组员效果评估的结果分析

主要通过对和谐校园 Cooling 行动小组成员问卷中的进步点来评估成员自确力的小组提升结果,具体分析如下。

1. 组员的评测结果。组员的评测结果:从问卷上看,共有 7 个进步点,进步最大的是给予“陌生人”赞美,在“表明自己的权利和需要”和“给予批评”方面,面对“权利人物”和“陌生人”是有难度的。从整体情况来看,虽然其自确力的提升不算太高,但是增加了新知识,更勇于去表达自己。组员的评测结果:共有 10 个进步点,主要集中在沟通能力的提升,他在同学面前会主动寻求帮助和表达情绪。组员的评测结果:共有 15 个进步点,主要集中在谈话、表达喜爱、被批评、给予批评、表达愤怒和说“不”共 5 个方面。组员的评测结果:共 16 个进步点,主要集中在给予赞美方面,在与同性朋友和异性朋友交往方面也表现出 1 个点的进步。组员的评测结果:共有 22 个进步点,他的最大进步主要集中在给予赞美、寻求帮助、表达自己的权利和需要,其他大部分是维持原状;从他的问卷结果看,其整体自确力的提升较其他组员稍微高一些,更符合自信型的沟通模式。

2. 目标达成度。小组成员认为活动提升了他们的自确力,使他们理解了冲突和欺凌的含义,并学习到了一些沟通技巧和冲突处理技巧,对其未来的成长和发展有很大帮助。具体来看,60%的组员对于“明白了相应的自身拥有的权利”表示“非常同意”。80%的组员表示“非常清楚沟通的 3 种模式”并且“喜欢参加社工的服务”。对于“明白冲突的 3 个阶段”,有 80%的组员表示“非常同意”。表示“认识剧场知识和处理冲突的能力提升了”的占比为 60%,100%的组员认为“明白了戏剧的‘冲突模式’”,100%的组员都表示“会尝试去处理冲突”。而对于“不知道解决困难的五个步骤”的表述,有 80%的组员表示“非常不同意”。

从以上评估结果可以分析得出:(1)自确力训练计划是一种结构化的干预技术,用于帮助个人改变自我形象,并恰当地表达个人的思想观

念,懂得沟通。通过长期的实践提升了小组成员冲突处理的技能,增强了自确力,更主要的是提升了其安全意识和利用资源的能力,使得他们能够有效地运用身边的资源去处理各种困难,提升关于沟通、做决定和承担的知识和技能。(2)小组成员原本对亲近的人信赖,容易表达自己的情绪,但容易拒绝陌生人。参加小组活动使其能够理性思考,无论是对待陌生人还是亲近的人,明显感觉组员都能很好地利用所学知识去面对和解决问题。(3)小组活动有效地协助组员认识自我的情绪,懂得用合适的情绪表达,能够控制不恰当的情绪表达,通过习得相应的情绪表达技巧,更好地处理冲突。最主要的是,他们能够将所学的知识及自身权利运用于人际交往中,这也是培养和提升自确力的关键所在。

### 三、反思与总结

在整个服务活动中,社工应该明白,方法只是载体,应用剧场也只是一个载体,最终目的是提升儿童的自确力,协助学校营造和谐的学习氛围,预防校园欺凌事件的发生。因此,在计划中,组员需要学习和了解关于冲突的信念、技巧和知识。同时,在小组中,社工需要营造理解、接纳、支持和肯定的氛围,让组员有积极的联系和沟通。在以后开展相关小组活动时,要增加儿童对于冲突事件的观察和描述。首先,增强他们对冲突的认知;然后,通过剧场让组员觉察其中的感受;最后,在剧场中投入并尝试不同的处理方法,从而提升其处理冲突的技能。

特别要注意的是,在小组中发生“矛盾或冲突”时,社工应该以此作为“最有意义的事情”,引导组员进行思考和讨论,加深他们对于冲突的认识。但是在计划开展的过程中,社工的观察还不够细致,主要集中在对组员个体的功能性方面,如组员的生理、心理(认知、记忆、创造力、语

言)、社会(情绪、自我、性别、道德理性)等的观察不够细致。同时,缺少对于小组的整体性和环境的评估,例如,关于小组动力的四个维度,即沟通和互动、小组凝聚力、社会融合、小组文化方面的积极关注,社工应该尝试将评估的内容呈现给组员,使小组过程明确化,从而引导组员去关注并尝试思考“这样的小组动力是否对小组有影响,有什么样的影响”。

其次,在小组评估的时候,组员数量较少,且带有主观性,一定程度上会造成误差。因此,以后在开展培养自确力的小组活动时,应尽量多组织一些成员,多开几个小组,进行综合性评估,使数据更具有说服力。并且社工在评估时除了应该结合观察客观对待评估,同时也需要访谈学校老师及组员家长,了解小组成员在参加完活动后的变化与进步情况,整体评估其自确力是否有较好的提升,对他们处理冲突是否有着重要的作用<sup>[12]</sup>。

最后,因为冲突处理涉及学校、社区等更大的范围,需要通过社工的观察去评估环境对于小组成员的影响。自确力的提升不是简单几次小组活动就能培养得很好、很完善,需要各方的努力共同去引导。此次小组活动是小范围开展,从小组活动的成效看,只是对于他们处理冲突有一定的帮助,但并不能控制其他有暴力倾向的学生停止暴力。要想通过提升自确力水平来预防校园欺凌是整个学校的少年儿童都要去学习的,因此需要学校、社区、社会的大力支持,目前这个项目只是在小范围内开展,还需要更多地实践和推广<sup>[13]</sup>。

总而言之,校园欺凌不分民族、国家、时间、性别,它给少年儿童带来的影响都是无法估量的。我们都知道,无论是欺凌者还是被欺凌者,校园欺凌对他们以后的成长都会带来不好的影响。特别是长期受到欺凌,严重者直接导致死亡的事件也是屡见不鲜,这是很令人心痛的。因此,必须想尽一切办法预防校园欺凌的发生。培

养孩子的自确力就显得十分重要。一般的校园欺凌都是发生在同学或者熟人中间,他们也知道可以找老师、家长甚至报警处理,可是欺凌他们的是身边的人,是常常会见面和了解他们的人,所以很多孩子不敢说出来,怕被报复从而遭受更严重的欺凌,导致孩子的身心受到双重折磨。很多家长和老师没有告诉他们关于校园欺凌具体的处理办法和会出现的结果,只是告诉他们找老师或报警,忽视对其自确力的培养,导致其自确力不足。自我确立能力的培养受到家庭环境、文化教育等综合因素的影响,是一个长期而缓慢的过程,不是开展几次小组活动就能完全提升的,尤其是需要家长和老师有意识地培养,在平时生活中做到言传身教,以身作则,树立好榜样。

## 参考文献:

- [1] PETER K SMITH, KEUMJOO KWAK, YUICHI TODA. School bullying in different cultures: Eastern and Western perspectives [M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2017: 201-422.
- [2] CHAN, HENG CHOON (OLIVER), WONG DENNIS S W. Traditional school bullying and cyberbullying in chinese societies: Prevalence and review of the whole school intervention approach [J]. Social Sciences Citation Index, 2015(23): 98-108.
- [3] 邹艳莉, 叶运莉, 常豫红, 等. 泸州市小学生心理弹性对校园暴力认知偏向的影响 [J]. 中国学校卫生,

2019(12): 88-91.

- [4] 蒋小燕. 社会治理视域下反校园暴力立法的价值取向 [J]. 江汉论坛, 2019(10): 141-144.
- [5] 尹力. 我国校园欺凌治理的制度缺失与完善 [J]. 清华大学教育研究, 2017(4): 101-107.
- [6] 李永升, 吴卫. 校园欺凌的犯罪学理论分析与防控策略——以我国近3年100件网络新闻报道为研究样本 [J]. 山东大学学报(哲学社会科学版), 2019(1): 65-74.
- [7] CAROL BATTAGLIO. School Bullying: The Inside Story [D]. Vancouver: The University of British Columbia (Canada), 2006.
- [8] SMITH, MANUEL J. When I Say no, I Feel Guilty [M]. New York: Bantam Books House, 1985: 1-352.
- [9] GAEL LINDENFIELD. Assert Yourself: Simple Steps to Build Your Confidence [M]. 不详: Thorsons, 2014: 1-112.
- [10] John O' Toole Bruce Burton Anna Plunkett. 酷凌行动——应用戏剧手法处理校园霸凌和冲突 [M]. 台湾: 心理出版社股份有限公司, 2007: 1-174.
- [11] AVSAR FATMA, AYAZ ALKAYA. The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level [J]. Journal of Pediatric Nursing, 2017(9): 186-190.
- [12] 凌磊. 政府、学校、社会共同参与: 韩国应对校园暴力策略研究 [J]. 比较教育研究, 2019(10): 83-88.
- [13] 冉亚辉. 中国校园暴力的特殊性与遏制路径论析 [J]. 教育理论与实践, 2017(13): 26-29.

(责任编辑: 王新云)