

# 基于积极心理学理论 及“和平包”项目经验的青少年校园欺凌应对课程干预研究

贺星 张余别 邓超云 余思霞

惠州市技师学院 广州市惠州市 516000

**摘要：**以惠州市某学校学生作为研究对象，采用随机抽样的方式收集有效问卷 1899 份，了解青少年学生群体中校园欺凌的现状。选取 41 名受欺凌学生作为被试，参加“和平包”项目中的青少年应对校园欺凌课程（CWB 课程），设置对照组，探究课程干预效果。结果表明：（1）学生遭遇本校校园欺凌的比例为 7.58%，言语欺凌和关系欺凌发生率最多；（2）女生遭遇校园欺凌的频率高于男生，而男生遭遇校园欺凌的严重程度高于女生；另外，男女生在受欺凌形式表现出差异，女生更容易遭遇言语欺凌、关系欺凌及网络欺凌，而男生遭遇的身体欺凌更多；（3）CWB 课程干预让实验组学生受欺凌水平显著下降。结论：融合了积极心理学理论思想的 CWB 干预课程可以有效帮助学生应对校园欺凌。

**关键词：**校园欺凌；青少年；CWB 课程；积极心理学；干预

## 引言：

近年来，引发社会全民关注的校园欺凌事件时有发生，相关调查研究显示当前存在于我国青少年学生群体中的校园欺凌问题相当严峻。校园欺凌对学生的身心伤害影响巨大，它可能会导致学生出现学业、抑郁焦虑、创伤后应激障碍，甚至自杀等严重心理问题，并且也给学校管理、家庭关系和社会稳定带来不容忽视的负面影响。近些年，政府相关部门对该问题高度重视。2016 年 11 月教育部等九部门联合发布了《关于防治中小学生欺凌和暴力的指导意见》拉开了我国反欺凌防治的帷幕。2023 年 5 月 31 日教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》，文件强调“健全心理问题预防和监测机制，主动干预，增强学生心理健康工作的科学性、针对性和有效性”。上述文件的出台实施，既展现了政府部门坚定着手解决校园欺凌问题的决心，也为解决校园欺凌问题提供了方向。

当前，国内学者从学校、教师、家庭、欺凌者、欺凌旁观者、受欺凌学生等不同主体视角下的防治对策、不同学科视域下及多元综合协同的治理路径等角度展开校园欺凌应对研究，提出了一些切实可行的办法，取得了可观成效。特别值得注意的是，有研究将积极心理学理论思想应用到预防青少年学生校园欺凌问题上，并取得了积极成果。如孔博鉴（2024）在其研究后就建议通过转变视角、培养积极品质、

塑造校园积极氛围应对校园欺凌。以积极发展视角切入开展青少年学生校园欺凌预防已经成为了一种新趋势。此外，国外在预防青少年学生校园欺凌问题上的研究成果同样斐然。许多优秀的干预项目和路径被证明适合于世界不同地区、文化下的青少年学生群体。比如，澳大利亚学者菲利普·T. 斯利博士提出的“和平包”项目在多个国家的应用实践都取得了成功，引起了广泛关注。其中，它所包含的 CWB (Coping With Bullying, 应对校园欺凌) 课程对我国在青少年学生校园欺凌预防和干预上极具启发价值。

## 1. 研究结果与分析

### 1.1 校园欺凌现状与特点

#### 1.1.1 校园欺凌的整体情况

本次调查研究收回有效 1899 份问卷，其中男生 725 人，女生 1174 人。由表 1 可知，在本校遭遇校园欺凌经历的学生有 144 人，占比为 7.58%，其中男生 66 人，占比为 3.47%，女生 78 人，占比 4.11%。结果还显示，学生遭遇最多的是言语欺凌（占比 7.37%）和关系欺凌（占比 7.21%），相对较少的是身体欺凌（5.89%）和网络欺凌（3.68%）。

此外，学生受欺凌经历在性别上表现出显著差异。总体上，女生遭遇校园欺凌的频率（4.11%）高于男生（3.47%）。但是，男女生在受欺凌形式上有所不同，其中，女生遭遇的言语欺凌、关系欺凌和网络欺凌都比男生要多，而男生遭遇的身体欺凌要多于女生。

表 1 学生遭遇校园欺凌状况 (N=1899)

	男生	占比	女生	占比	总数	占比
言语欺凌	66	3.47%	74	3.90%	140	7.37%
身体欺凌	65	3.42%	47	2.47%	112	5.89%
关系欺凌	65	3.42%	72	3.79%	137	7.21%
网络欺凌	38	2.00%	32	1.68%	70	3.68%
校园欺凌(总)	66	3.47%	78	4.11%	144	7.58%

### 1.1.2 校园欺凌的人口统计学差异情况

为进一步了解学生本校受欺凌水平在人口统计学上是否存在差异,研究分析了性别对学生受凌水平的影响。结果显示,学生遭遇校园欺凌的水平在性别上存在显著性差异。由表2可知,男生在言语欺凌、身体欺凌、网络欺凌以及总体校园欺凌的得分均显著高于女生,其Cohen's d分别是0.38、0.55、0.41、0.42,而男女生在关系欺凌上的得分没有显著性差异。

表 2 学生遭遇校园欺凌在性别上的差异检验 (N=144)

	男生 (n=66) (M±SD)	女生 (n=78) (M±SD)	t	p
言语欺凌	10.39±0.59	8.70±0.47	2.26	0.025*
身体欺凌	7.91±0.41	6.15±0.35	3.28	0.001**
关系欺凌	8.36±0.43	8.11±0.44	0.40	0.69
网络欺凌	6.15±0.36	5.14±0.22	2.37	0.019*
校园欺凌	32.82±1.29	28.11±1.30	2.54	0.012*

注: M 表示“均值”; SD 表示“标准差”; \*\* 表示  $P<0.01$ ; \* 表示  $P<0.05$

此外,研究还分析了年级、是否独生子女、是否担任班干部等因素对学生受欺凌的影响,结果显示这些因素均对学生受欺凌无显著性影响。

### 1.2CWB 课程干预结果

#### 1.2.1 干预前实验组与控制组学生受凌水平差异分析

干预实施前,对实验组与控制组被试的校园欺凌状况进行测量,由表3可知,实验组被试与控制组被试的校园欺凌的得分均不存在显著性差异。

表 3 干预前实验组与控制组学生校园欺凌问卷得分及差异分析

	实验组前测 (M±SD)	控制组前测 (M±SD)	t	p
言语欺凌	9.46±3.96	9.27±4.54	0.21	0.836
身体欺凌	6.41±2.07	6.70±3.26	-0.48	0.629
关系欺凌	8.61±3.54	7.85±4.05	0.899	0.371
网络欺凌	5.49±1.83	5.54±2.39	-0.10	0.918
欺凌总分	29.97±9.02	29.36±12.46	0.25	0.800

注: M 表示“均值”; SD 表示“标准差”; \*\* 表示  $P<0.01$ ; \* 表示  $P<0.05$

#### 1.2.2 干预前后实验组学生受凌水平差异分析

对实验组学生干预前后的校园欺凌得分进行分析可知,由表4可知,实验组被试在前后测量中其各项校园欺凌及总分均存在显著性差异。具体地,实验组学生干预后校园欺凌得分显著低于干预前的得分。

表 4 干预前后实验组学生校园欺凌问卷得分及差异分析

	实验组前测 (M±SD)	实验组后测 (M±SD)	t	p
言语欺凌	9.46±3.96	6.35±3.23	9.42	0.000**
身体欺凌	6.41±2.07	4.27±1.50	11.71	0.000**
关系欺凌	8.61±3.54	5.22±2.04	11.45	0.000**
网络欺凌	5.49±1.83	3.44±1.32	10.22	0.000**
欺凌总分	29.97±9.02	19.78±5.87	15.00	0.000**

注: M 表示“均值”; SD 表示“标准差”; \*\* 表示  $P<0.01$ ; \* 表示  $P<0.05$

#### 1.2.3 干预前后控制组受凌水平差异分析

比较干预前后控制组的校园欺凌问卷得分,由表5可知,控制组在各项校园欺凌与总分上的得分均无显著性差异。

表 5 干预前后控制组学生校园欺凌问卷得分及差异分析

	控制组前测 (M±SD)	控制组后测 (M±SD)	t	p
言语欺凌	9.27±4.54	9.03±5.06	0.34	0.731
身体欺凌	6.70±3.26	7.90±4.49	-1.379	0.172
关系欺凌	7.85±4.05	8.39±3.86	-0.613	0.541
网络欺凌	5.54±2.39	5.97±3.47	-0.668	0.506
欺凌总分	29.36±12.46	31.90±13.09	-0.899	0.372

注: M 表示“均值”; SD 表示“标准差”; \*\* 表示  $P<0.01$ ; \* 表示  $P<0.05$

综上所述,本次CWB课程干预显著降低了在校学生受凌水平。

### 1.3 实验组学生追踪访谈结果

在干预课程结束间隔约1个月的时间后,随机抽取了实验组4位学生进行半结构式访谈,获得了更多的关于CWB课程对学生在应对校园欺凌时的作用和积极影响。

对访谈资料的整理结果显示,一方面实验组学生在经过课程干预后对校园欺凌的辨别和认识水平有较大提高;另一方面实验组学生均感受到CWB课程对自己的实际帮助,表现在提升了自身应对校园欺凌信心的同时,又丰富了自己应对校园欺凌的策略。

## 2. 讨论

### 2.1 青少年学生校园欺凌的现状及特点

因本次研究所取对象仅来自惠州市一所学校的学生,样本存在较大局限。受地区文化差异、教育环境、学校政策等因素影响,本研究所得结果是否可以推广到其他地区和学校的青少年学生群体还需要进一步验证。以下讨论基于本研

究结果展开，尽管存在上面所述问题，但仍对后续研究具有一定参考意义。

1. 本研究结果显示，学生在目前就读学校遭遇校园欺凌的比例约为 7.6%，这一比例和其他的研究结果基本一致，反映当前校园欺凌的问题比较突出，解决校园欺凌问题的迫在眉睫。具体到不同形式的校园欺凌表现出一定差异。研究显示，当前在青少年学生群体中发生最多的是言语欺凌和关系欺凌，身体欺凌次之，网络欺凌最少。原因可能是身体欺凌更容易使欺凌者承担责任和付出代价，而言语欺凌和关系欺凌则不容易被要求承担责任，因此它们更容易成为实施欺凌的选择。而网络欺凌较少发生的原因可能包括：一方面网络欺凌更容易留下证据从而不利于自己逃脱后续责任，另外一方面可能网络欺凌也更容易招来对自己不利评价、舆论质疑等后果。

2. 本研究结果显示，校园欺凌中的性别差异表现在两个方面：一方面，女生遭遇言语欺凌、关系欺凌的频率高于男生；而另一方面，男生遭遇的身体欺凌的频率，以及男生遭受校园欺凌的严重水平均高于女生。该结果与赵源源（2023）研究结果一致。该结果似乎也符合现实印象，更多的女同学报告受到来自同学的欺负，而男生尽管较少反映自己受到欺负，可一旦受到欺负往往是身体欺凌。这种现象可能和男女学生对自己性别角色的认知和期望有关。社会角色理论认为，人们会基于对自己和他人角色的设想而进行角色采择和角色扮演。有传统观点认为，“君子动口不动手”，作为男生，应该用拳头说话，该角色观点更容易被青少年男生所认可和采择，进而导致男生更容易出现直接身体暴力攻击的情况。而女生的直接身体暴力不被传统的价值观所接受，所以女生会选择相对柔和的言语和关系攻击。

## 2.2 本土化 CWB 干预课程对青少年学生应对校园欺凌的积极影响

结合 CWB 课程干预前后实验组及控制组学生受欺凌水平前后差异分析结果以及对部分实验组学生的访谈结果显示，融合了积极心理学理论思想的本土化 CWB 课程对学生的积极干预是显著的，它能够有效地降低学生的受欺凌水平。该结果与“和平包”项目在其它地区学校所做研究得到的结果一致。CWB 课程干预能够降低学生受欺凌水平的原因可能有以下两点：第一，CWB 课程干预提高了学生对于预防校园欺凌的意识，从而避免了让自身轻易陷入校园欺凌

的情境中；第二，CWB 干预课程通过提升学生的自我概念和乐观水平，以及提高应变素质与学会解决冲突等途径增强了学生应对校园欺凌的信心和能力。

### 3. 建议

结合本研究结果，笔者认为解决青少年学生的校园欺凌问题可以从学校、家庭和学生本人 3 个方面着手开展一些工作。

#### 3.1 学校要加强对青少年学生群体校园欺凌行为的重视和干预力度，推广 CWB 干预课程。

学校是发生校园欺凌的主要场地所在，学校对预防校园欺凌的发生，保障学生拥有良好健康的学习环境负有主要责任。在学校层面可以从以下几个方面入手：第一，加强对学生的法制教育，重点强调实施校园欺凌可能承担的法律责任。建立处理校园欺凌事件的惩处机制，划定并落实校园欺凌的禁止红线；第二，加强对校园欺凌相关知识的宣讲科普，提升学生对校园欺凌的认知，在学生群体中间形成抵制校园的普遍共识；第三，在学校推广 CWB 干预课程，提升学生应对校园欺凌的策略；第四，通过各种渠道排查遭遇校园欺凌的学生，对他们实施主动介入，提供干预和支持，维护学生的心灵健康和学习权益。

#### 3.2 家庭要加强对青少年学生的心理支持，培养学生勇敢坚毅的品质，提升孩子应对能力和信心。

相关研究指出，长期遭受校园欺凌的学生往往缺乏家庭的支持。比如，当学生向家长反映受到校园欺凌时，家长却回应希望学生多反省自己。而家长的不支持态度将极大地削弱学生应对校园欺凌的信心和底气，增强受凌学生的无助感。家庭至少可以从以下 2 个方面为学生在应对校园欺凌时提供支持：第一，培养孩子勇敢坚毅的品质，在遭受欺负时敢于说“不”；第二，当学生反映遭受校园欺凌时，在心理层面安抚学生，从言语和行动层面表达对他们无条件的支持，采取行动帮助学生解决事件。第三，和学生探讨应对校园欺凌的策略和方法，增强学生的应对能力和信心。

#### 3.3 学生要加强自我建设，培育自身浩然正气，敢于、善于对校园欺凌说“不”。

为此，学生自身可以从以下方面去应对校园欺凌：首先，强大自己，提升自己的自信和气场，培育浩然正气，让人不敢轻易欺凌自己；其次，增强对校园欺凌的认知，掌握应对校园欺凌的策略；最后，当被欺凌时，勇于善于采用合理手

段进行斗争，做到不消极不沮丧。

#### 4. 研究不足与展望

本研究有诸多不足之处，主要在以下几个方面：

1. 样本代表性不足。本次研究对象来源于 1 所学校，青少年学生群体的代表性存在不足。因此，所得校园欺凌的现状结果以及课程干预效果的准确性是否可以推广至其他地区学校的青少年学生群体身上还有待进一步验证。

2. 本研究追踪干预效果不足。本研究只追踪了实验 1 个月后的干预效果，没有在更长的时间跨度上对课程干预效果进行追踪研究，无法验证课程的持续性影响。

展望未来研究，需要将调查样本扩大至不同地区的不同层次的多个学校的青少年学生群体，进一步验证此次研究的结果。此外，对 CWB 课程的干预效果应该开展时间跨度更广的追踪研究，可考虑开展实验 3 个月、6 个月的多阶段

追踪研究。

#### 参考文献：

[1] Olweus D. (1991). Aggression in the schools: bullies and victimization in school peer groups. *The psychologist*, 4(2), 243–248.

[2] 林进材. (2017). 校园欺凌行为的类型与形成及因应策略之探析. *湖南师范大学教育科学学报*, 16(01), 1–6.

[3] 陈笛. (2024). 中学校园欺凌的影响因素及作用机理研究 (博士学位论文, 中国公安大学). 博士.

[4] 何怀金, 钟冬梅, 龚春燕. 初中校园欺凌的危害及成因分析 [J]. *重庆三峡学院报*, 2017, 33(05): 116–123.

[5] 裴昌根, 孙小坚, 张娟娟, 闫国瑞. (2023). 校园欺凌对中学生主观幸福感的影响分析与干预启示. *基础教育研究*, (15), 6–10.