

校园欺凌不同主体的心理健康及干预策略研究

马梅芬 赵德宝 郭翠翠

兰州财经大学，兰州

摘要 | 校园欺凌对大学生的心理健康产生了深远的影响，主要表现为焦虑、抑郁和躯体化等问题。这些心理问题不仅影响学生的学业和生活，还可能对其未来的职业发展和社会适应能力造成长期负面影响。本研究从校园欺凌不同主体入手，分析校园欺凌中不同主体的心理健康状况，并提出针对性的干预策略，这对于校园欺凌中的个体有着非常重要的意义。

关键词 | 校园欺凌；不同主体；心理健康

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 校园欺凌的基本概念

校园欺凌这一现象广泛存在于各类校园，从言语侮辱到身体暴力，从排挤孤立到网络霸凌，形式多样且时有发生。关于校园欺凌概念的界定，目前国内研究者采用的经典定义是Olweus（1994）对校园欺凌的界定，强调欺凌发生的显著特征，其中包括蓄意伤害性、力量不平衡性和重复发生性^[1]。2023年，国内校园欺凌研究的代表性学者张文新从文化和发展的视角对校园欺凌进行了重新界定，结合我国文化背景，提出欺凌是指力量较强的一方蓄意伤害较弱的一方，且会给较弱一方带来伤害的行为^[2]。蓄意伤害性和力量不平衡性是欺凌的核心特征，重复发生性是欺凌的伴生性特征。这一界定对于管理者、教师、家长和学生准确地辨识以及防止校园欺凌具有重要的意义。

综上，校园欺凌通常是指发生在学校环境中，学生

之间或师生之间蓄意或恶意通过肢体、语言、网络等手段实施的欺辱、侮辱行为，造成受害者身体、心理或财产上的伤害或损害。这种行为具有重复性、持续性和不平等性，往往涉及权力不对等的关系，并对受害者的身心健康产生严重影响。具体来说，校园欺凌的形式包括但不限于以下几种：（1）身体欺凌，也称为肢体欺凌，主要是指殴打、推搡、掌掴等；（2）言语欺凌，主要是指给某人起侮辱性绰号、嘲笑某人等；（3）关系欺凌，如孤立排斥、散布谣言等；（4）网络欺凌，主要是指通过社交媒体、短信等方式进行诽谤、威胁或传播隐私信息。校园欺凌不仅限于校园内，也可能发生在校园外，如上学路上或放学途中。此外，校园欺凌的主体通常是学生，但有时也可能涉及教师或其他成年人。

2 校园欺凌不同主体的分类

校园欺凌也是一种群体现象，在许多欺凌情境中，

基金项目：甘肃省哲学社会科学规划项目阶段性研究成果2022年度甘肃省哲学社会科学规划项目青年项目“抗逆力视角下校园欺凌不同主体自尊及心理健康之间关系的研究”（项目编号：2022QN022）。

通讯作者：马梅芬，兰州财经大学讲师，研究方向：校园欺凌及青少年心理健康。

文章引用：马梅芬，赵德宝，郭翠翠. 校园欺凌不同主体的心理健康及干预策略研究[J]. 教育研讨, 2025, 7(4): 482-487.

<https://doi.org/10.35534/es.0704093>

除了欺凌者和受欺凌者之外,还有大量旁观者^[3]。他们目睹、围观欺凌事件过程,虽不直接参与欺凌,但对欺凌事件造成重要的影响。从校园欺凌中不同个体参与事件的程度以及在其中发挥的不同作用,受到的伤害程度可以将校园欺凌的主要参与主体分为以下几类。

2.1 欺凌者(施暴者)

欺凌者是校园欺凌的核心角色,负责发起和主导欺凌行为。欺凌者是指在校内外,通过肢体、语言、网络等手段,蓄意或恶意对他人实施欺压、侮辱,造成身心伤害、财产损失或精神损害的学生。欺凌者是校园欺凌事件的主导者,通常具有攻击性、侵略性和冲动性,他们主动发起欺凌行为,可能单独或带领他人参与。欺凌者可分为以下几类:(1)欺凌者头目(Ringleaders):策划和组织欺凌行为,具有较高的社会认知能力,但缺乏移情能力^[4];(2)协同欺凌者(Assistants):积极参与欺凌行为,帮助欺凌者实施欺凌;(3)攻击型欺凌者:身体强壮、易怒,缺乏同理心;(4)被动欺凌者:虽非发起者,但在欺凌开始后加入或协助^[5]。

2.2 被欺凌者(受害者)

被欺凌者是校园欺凌中的直接受害者,处于弱势地位,常因性格内向、敏感或身体较弱而成为目标。他们可能表现出焦虑、抑郁、自尊心低下等心理问题。

2.3 旁观者

旁观者是目睹欺凌行为的群体,其角色复杂多样,可以分为以下几类。

2.3.1 欺凌协助者

欺凌协助者是指那些跟随欺凌者,直接参与欺凌行为的人。他们并非欺凌行为的发起者,但通过实际行动(如推搡、拉扯、放哨等)或提供帮助来支持欺凌者的行为,从而加重了欺凌事件的严重性。根据参与程度和个人意愿,欺凌协助者可以分为:(1)直接参与型协助者:这些协助者积极参与欺凌行为,例如推搡、拉扯或攻击受害者;(2)间接参与型协助者:这些协助者通过放哨、传播信息等方式协助欺凌者,帮助欺凌行为顺利进行;(3)被动型协助者:这些协助者可能出于自我保护的目的参与欺凌行为,例如拍摄或传播欺凌视频^[6]。

2.3.2 欺凌强化者

强化者(Reinforcer)是校园欺凌旁观者中的特殊角色,其核心特征是通过起哄、嘲笑、鼓掌等行为间接支持欺凌者,加剧欺凌行为的持续性和严重性^[7]。具体表现为:(1)非直接参与性:不主动发起或实施肢体攻击,但通过语言或表情为欺凌者提供正反馈;(2)群体影响力:通过制造“观众效应”强化欺凌者的权力感,使欺凌行为演变为群体性羞辱事件;(3)心理驱动因素:可能出于从众心理、社交压力或对欺凌者的认同,

部分强化者甚至通过参与获得群体归属感。

强化者在欺凌行为中扮演的角色是纵容和助长欺凌行为,使欺凌者更加嚣张,同时对制止欺凌行为起到消极作用。强化者的行为不仅包括对欺凌者的直接支持,还可能通过营造一种不良的文化氛围,使受害者失去自我保护的勇气,并进一步恶化校园欺凌的环境。因此,强化者在校园欺凌中具有重要的负面作用,他们的行为会助长欺凌行为的持续性和强度,对欺凌行为的发展和恶化起到推波助澜的作用。

2.3.3 置身事外者

置身事外者(或称被动旁观者)是校园欺凌事件中未直接参与但目睹全过程的人群。置身事外者对欺凌行为不感兴趣或不采取行动,在群体中,当大多数人选选择沉默时,个体也容易随大流,不愿承担额外的责任。出于对自身安全的考虑,他们更倾向于“明哲保身”,避免卷入可能带来负面影响的事件。其行为特征包括:

(1)表面中立性:既不支持欺凌者也不帮助受害者,表现为观望或悄然离开;(2)心理矛盾性:部分人可能对被欺凌者抱有同情,但因恐惧报复、责任推脱或从众心理选择沉默;(3)间接影响性:他们的不作为可能通过群体氛围间接延长欺凌持续时间,甚至成为施暴者的“隐形支持者”^[8]。

2.3.4 保护者

欺凌保护者(Defender)在校园欺凌中扮演着积极的角色,是唯一能够直接或间接阻止欺凌行为、保护受害者免受伤害的旁观者^[9]。保护者通常通过以下行为来履行其角色:(1)安慰和鼓励受害者:保护者通过言语安慰受害者,给予其心理支持,帮助其减轻心理压力和痛苦;(2)制止欺凌行为:保护者会直接介入,阻止欺凌者继续施暴,例如通过劝阻、中断羞辱性言语等方式;(3)报告和求助:保护者在必要时会采取行动,如报告老师、拨打报警电话或寻求其他权威人士的帮助,以确保欺凌事件得到及时处理;(4)提供安全感:保护者通过自身行为让受害者感受到安全,从而减少其对欺凌的恐惧和无助感。

保护者在校园欺凌中具有重要的作用,他们的行为不仅能够有效减少欺凌事件的发生,还能够帮助受害者更好地适应环境,缓解心理创伤。此外,保护者的行为也对其他旁观者起到示范作用,鼓励更多人积极参与到反欺凌的行动中。

3 校园欺凌不同主体的心理健康状况

3.1 欺凌者(施暴者)的心理健康状况

尽管欺凌者在表面上看似占优,但其内心也可能受到负面影响。研究发现,施暴者可能表现出攻击性行为、早恋、学业成绩下降等问题,甚至在成年后出现犯

罪行为和心理健康问题^[10]。这表明欺凌者的行为可能源于家庭环境、同伴关系或个人心理问题。在心理方面,欺凌者往往缺乏同理心,无法站在受害者的角度感受痛苦,对他人的情绪变化视而不见,只关注自己的利益。其次,欺凌者通常以自我为中心,只考虑自己的需求和利益,忽视他人感受。在情绪管理方面表现出一定的缺陷,遇到问题时容易冲动,倾向于通过暴力或攻击性行为发泄不满。在人格特质方面,欺凌者通常表现出攻击型人格,喜欢支配他人,对暴力持积极态度^[11]。同时,欺凌者表现出高自尊与低共情能力:他们通常对自己的评价较高,但对他人缺乏共情能力,这使他们更容易表现出攻击行为。在家庭环境方面,部分欺凌者来自溺爱型或暴力型家庭,耳濡目染下学会了用暴力解决问题。在同伴关系方面,欺凌者可能在同伴中获得认可,通过欺凌行为提升自我价值感。在生理特征方面,一些欺凌者可能表现出强壮的身体特征或外貌上的优势,这使他们在欺凌中占据一定优势。在社交能力方面,欺凌者通常善于社交,能够联合其他同学形成“帮派”,共同欺凌受害者。

3.2 被欺凌者(受害者)的心理健康状况

校园欺凌对受害者的心理健康影响尤为显著。受害者常表现出抑郁、焦虑、自卑、孤独感等心理问题,甚至可能发展为自杀倾向或创伤后应激障碍(PTSD)^[12]。研究表明,欺凌经历与抑郁、焦虑症状之间存在显著关联,且这种影响可能持续到成年期。此外,受害者还可能因长期的心理创伤而出现社交障碍、学习困难以及对社会的不信任感。受害者通常会经历情绪上的负面反应,如悲伤、无助、愤怒、内疚等,这些情绪可能进一步影响其学业成绩和身体健康。此外,受害者可能采取回避、内化、自我责备等消极应对策略,这不仅加剧了心理负担,还可能导致长期的心理障碍。在大一新生入学心理普测中发现,在小学或初中经历了校园欺凌的个体,在进入大学阶段依然有一部分个体表现出明显的抑郁倾向,并且在人际交往方面表现出了一定的困难和障碍。部分受害者无法与同学建立信任的关系,难以建立长久的友谊关系,进一步阻碍了个体在大学阶段正常的生活和学习。

3.3 旁观者的心理健康状况

旁观者的消极态度和行为不仅加剧了欺凌的严重性,还可能对自身产生负面影响。例如,长期处于旁观者角色可能导致旁观者感到内疚、焦虑、情绪失调等心理问题。此外,旁观者的行为还可能受到群体心理的影响,如同伴压力和道德推脱心理,导致他们选择沉默或跟随群体行为。旁观者的角色和行为也受到多种因素的影响,包括个人特征(如自我效能感、共情能力)、同伴群体关系、学校氛围以及社会文化背景等。例如,自我效能感较高的旁观者更可能采取积极行动,而自我效

能感较低的旁观者则倾向于沉默或置身事外。

3.3.1 欺凌协助者的心理健康状况

协助者在校园欺凌中虽然不直接参与欺凌行为,但其行为和心理状态可能受到负面影响。研究显示,协助者的抑郁水平显著高于未参与欺凌者,部分案例甚至接近受害者群体^[13]。在行为方面,协助者可能会表现出攻击性行为强化,参与欺凌可能加剧攻击倾向,增加未来暴力行为的风险。同时,协助者还表现出物质滥用倾向,与主导欺凌者类似,他们可能通过酗酒、药物滥用等外化方式应对心理压力。在学业与社会功能方面,协助者普遍表现出厌学情绪,部分协助者因心理困扰出现逃学、成绩下降等问题。在社交关系方面,协助者的同伴信任度降低。协助者的心理健康问题常表现为内外化症状的混合,具体包括:(1)内化问题:道德冲突与内疚感。协助行为可能违背个人道德标准,导致长期自责、压抑。(2)外化问题:攻击性行为强化。参与欺凌可能加剧攻击倾向,增加未来暴力行为风险。同时也存在物质滥用倾向:与主导欺凌者类似,协助者可能通过酗酒、药物滥用等外化方式应对心理压力。

3.3.2 欺凌强化者的心理健康状况

校园欺凌中强化者(煽动者或助威者)的心理健康状况研究显示,在短期心理方面,强化者表现出以下特点:(1)道德认知冲突:部分强化者存在认知失调,表现为对欺凌行为的矛盾态度(如“知道不对但觉得有趣”);(2)情绪麻木化:反复目睹暴力可能导致对他人痛苦的感知钝化,形成“旁观者麻木”现象;(3)焦虑与压力:约21%的强化者因担心自身成为下一个目标而处于隐性焦虑状态^[14]。在长期心理风险方面,强化者表现出以下特点:(1)内疚与自责:长期参与强化行为可能导致内疚与自责情绪;(2)社会认知偏差:长期参与强化行为可能形成权力崇拜、暴力合理化等扭曲价值观^[15];(3)心理韧性下降:相较于保护者,强化者的心理韧性水平普遍较低($\beta = -0.26, p < 0.01$),更易受群体压力影响^[16]。

3.3.3 置身事外者的心理健康状况

置身事外者的常见心理问题类型有:(1)即时情绪反应,包括恐惧与无助:目睹暴力场景会引发生理性恐惧(如心跳加速、胃痛)和心理性无助感;震惊与困惑:面对突发欺凌事件时,部分旁观者因缺乏应对经验而产生认知混乱。(2)长期心理后果,包括内疚与自责:未采取行动导致道德压力积累,产生“幸存者愧疚”,甚至自我谴责^[17],例如英国研究显示,旁观者因“未能保护受害者”产生的负罪感可持续至成年阶段;焦虑与抑郁:长期暴露于欺凌环境中,旁观者可能形成慢性焦虑(如担心成为下一个目标)或抑郁倾向;道德麻木与冷漠:反复目睹暴力后,部分人逐渐对欺凌行为

敏感,正义感和社会责任感被削弱。(3)社交与行为影响,包括社交回避:因目睹暴力而对人际信任产生怀疑,回避群体活动;自我效能感降低:长期消极旁观可能导致自信心下降,形成“无力改变环境”的认知^[18]。

3.3.4 保护者的心理健康状况

校园欺凌中的保护者在长期心理影响方面具有显著的积极作用。保护者通过积极干预欺凌行为,为受害者提供支持和安慰,有助于减轻受害者的心理创伤,如焦虑、抑郁等负面情绪。保护者的存在不仅能够直接减少欺凌事件的发生,还能通过改善同伴关系和校园氛围,促进反欺凌文化的形成^[19]。保护者的行为还可能对其自身产生一定的心理影响。例如,保护者在干预过程中可能会感受到责任感和满足感,但同时也可能因帮助无力而产生自责情绪。此外,保护者的同情心、自尊和社会责任感等特质对其行为有显著的正向预测作用^[9]。保护者在校园欺凌中扮演着重要的积极角色,不仅有助于缓解受害者的心理压力,还可能对其自身心理健康产生积极影响。然而,保护者也需要关注自身的心理状态,以避免因过度投入而产生负面情绪。

4 校园欺凌不同主体心理健康干预策略

校园欺凌对欺凌者、被欺凌者和旁观者的心理健康干预措施如下。

4.1 对欺凌者的心理健康干预

(1)开展心理辅导:帮助欺凌者识别自身行为的错误,疏导其心理问题,培养同情心和同理心,增强自我反省能力,提高情绪管理能力;(2)进行法律教育:通过法律常识教育,使欺凌者认识到其行为的严重性,增强法治意识和社会责任感;(3)行为矫正:学校与家长或监护人共同监督,帮助欺凌者恢复正常行为标准。

4.2 对被欺凌者的心理健康干预

校园欺凌对受害者造成的心理创伤深远且复杂,包括焦虑、抑郁、自卑、孤独感等情绪问题,甚至可能导致自杀倾向。因此,心理干预是帮助受害者恢复自信和健康心态的关键手段。具体措施如下:(1)进行理性情绪疗法:通过认知调整帮助受害者减轻负面情绪,提升自我保护能力,改善人际关系,促进心理健康;(2)提供个体化心理辅导:心理咨询师提供一对一辅导,倾听受害者感受,帮助其处理情绪问题,建立自我效能感;(3)社会支持与团体辅导:组织支持小组,让受害者与有类似经历的人分享感受,互相支持;(4)采取安全保护措施:确保受害者脱离欺凌环境,提供安全的校园环境;(5)提供学校和家庭支持:与家长合作,为孩子提供一个温暖、支持的学校和家庭环境,帮助其克服心理创伤。

4.3 对旁观者的心理健康干预

对于旁观者的心理健康干预,从旁观者不同的角色出发给予相应的建议,具体如下。

4.3.1 对欺凌协助者的心理健康干预

(1)进行情绪支持与心理疏导,为其提供情绪支持和心理疏导,帮助他们识别和处理因目睹欺凌行为而产生的负面情绪,如焦虑、恐惧等;(2)通过情景模拟和角色扮演,让协助者换位思考,体验被欺凌者的感受,从而提升他们的共情能力和助人意愿;(3)通过教育宣传和心理辅导,帮助协助者树立正确的助人意识,增强其同理心和自我效能感,从而减少对欺凌行为的支持或参与。

4.3.2 对欺凌强化者的心理健康干预

(1)进行认知重构训练,通过角色扮演模拟受害者视角,打破责任扩散心理;(2)进行群体动力干预,建立“秘密小队”机制,将强化者转化为反欺凌同盟;(3)心理韧性培养,结合运动疗法(如团队竞技)提升抗压能力,减少从众行为^[16];(4)制度性约束,推行“强化者问责制”,明确旁观支持行为的纪律后果。

4.3.3 对置身事外者的心理健康干预

(1)通过心理支持机制,学校可建立匿名心理辅导渠道,帮助旁观者处理内疚感和焦虑;(2)进行群体行为引导,通过角色扮演训练提升同理心,并模拟干预场景以增强自我效能感;(3)积极推动社会文化重视,推广反欺凌教育项目(如“旁观者即捍卫者”理念),打破从众心理的恶性循环。

4.3.4 对保护者的心理健康干预

(1)提供情绪支持:为目击欺凌的保护者提供心理疏导,缓解其焦虑与无助感。通过倾听和同理心训练,强化其心理韧性。(2)进行技能培训:教授非暴力干预技巧(如分散注意力、群体介入),以降低个人风险。中国研究提出的“五因子保护策略”可作为培训框架。(3)学校进行制度保障:通过奖惩机制,建立保护者表彰制度(如“英雄行为奖励”),同时对消极旁观者进行认知干预。(4)布置安全网络:推广“两人互助系统”,通过同伴协作降低个体压力;设置匿名举报渠道,减少报告者的社交风险。

总之,对于旁观者,首先应给予情绪支持,帮助其处理因目睹欺凌事件而产生的焦虑、恐惧和无助感。通过倾听、同理心表达和专业指导,缓解其心理负担。其次,开展心理辅导,引导旁观者正视心理影响,鼓励其采取积极行动,如向教师报告欺凌行为,培养同理心和社会责任感。再次,进行行为训练,通过情景模拟、角色扮演等方式,提高旁观者的道德品质和行为能力,使其学会在遇到欺凌时采取合适的方式进行干预。最后,开展教育与培训活动,通过班会、讲座等形式,提高旁

观者的反欺凌意识和能力,使其成为“同辈守护者”。

5 结语

综上所述,对于校园欺凌进行心理干预,首先要建立支持系统,学校设立心理健康咨询室和援助机构,为所有涉事者提供心理和法律支持。其次要开展家校合作,加强家校沟通,共同关注学生的心理健康,制定个性化的干预计划。最后要进行长期跟踪,通过定期跟踪评估,及时调整干预策略,确保心理健康干预的有效性。

参考文献

- [1] Dan Olweus. Aggression in the Schools: Bullies and Whipping Boys [M]. Hemisphere, Washington DC, 1978: 98.
- [2] 张文新. 欺凌的界定: 文化和发展的视角 [J]. 心理发展与教育, 2023, 39 (4): 590-598.
- [3] 张家铭. 大学生心理特质与校园欺凌感知的关系研究 [J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2024, 23 (132): 117-123.
- [4] 王玥. 心理学视域下校园欺凌的形成机理及对策 [J]. 北京师范大学学报 (社会科学版), 2019, 4 (274): 32-45.
- [5] 赵静, 安洁, 曹素霞. 被动受欺凌者特征分析及干预策略研究: 基于心理学视角 [J]. 文渊 (高中版), 2025 (2), 预发.
- [6] 教育部基础教育司. 防治中小学生欺凌和暴力指导手册 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2018.
- [7] 成金露. 校园欺凌中旁观者助人意愿的影响因素及提升策略研究 [J]. 心理学进展, 2024, 14 (5): 577-581.
- [8] 王玉香, 窦本港. 校园欺凌中的旁观者及学校社会工作干预策略研究 [J]. 中国青年社会科学, 2021, 40 (6): 71-77.
- [9] 任萍, 张云运, 周艳云. 校园欺负中的积极参与角色: 保护者 [J]. 心理科学进展, 2018, 26 (1): 98-106.
- [10] 魏军艳, 卢宁. 初中生自我概念和同伴关系对校园欺凌行为的影响 [J]. 心理学进展, 2023, 13 (3): 709-719.
- [11] 邓卓沛, 施长君, 闫美任. 校园欺凌防治的理论与对策 [J]. 教育研究, 2021, 4 (2): 100-104.
- [12] 李康香. 应用理性情绪疗法促进校园欺凌受害者心理康复: 以一名高中女生的个案研究为例 [J]. 心理学进展, 2023, 13 (7): 2703-2711.
- [13] 张紫薇, 楼超华, 钟向阳, 等. 校园欺凌中不同角色与抑郁的相关性 [J]. 中国学校卫生, 2019, 40 (2): 228-231.
- [14] Marsh V L. Bullying in School: Prevalence, Contributing Factors, and Intervention. Research Brief. Center for Urban Education Success, Warner School of Education, University of Rochester [EB/OL]. [2025-04-08]. https://www.rochester.edu/warner/cues/wp-content/uploads/2023/04/bullying_FINAL.pdf.
- [15] 赵航. 论校园欺凌的三个典型的形成机制 [J]. 中国教工, 2024 (20): 36-45.
- [16] 卢丹丹, 李芳, 王慧豪, 等. 初中生校园欺凌与心理亚健康的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2024, 38 (2): 104-108.
- [17] 付美云, 吴捷, 高阳, 等. 旁观者在校园欺凌中的干预问题研究 [J]. 心理学进展, 2022, 12 (7): 2557-2566.
- [18] 王妤. 群体理论视角下校园欺凌中旁观者行为研究: 特征、因素与策略 [J]. 心理学进展, 2024, 14 (5): 206-211.
- [19] Chen G, Zhang W, Zhang W, et al. A 'Defender Protective Effect' in Multiple-Role Combinations of Bullying Among Chinese Adolescents [J]. Journal of Interpersonal Violence, 2017 (17): 1-23.

Research on the Mental Health Status and Intervention Strategies of Different Subjects in School Bullying

Ma Meifen Zhao Debao Guo Cuicui

Lanzhou University of Finance and Economics, Lanzhou

Abstract: School bullying has a profound impact on the mental health of college students, mainly manifested in problems such as anxiety, depression, and somatization. These psychological problems not only affect students' academic performance and daily life but may also have long-term negative impacts on their future career development and social adaptability. This study starts from different subjects involved in school bullying, analyzes the mental health status of different subjects in school bullying, and proposes targeted intervention strategies, which is of great significance for individuals involved in school bullying.

Key words: School bullying; Different subjects; Mental health