

孩子在校被欺负咋办？ 要敢于发声、敢于求助！

专家分析背后的心理成因，给出应对方法



AI制图

开学了，同学们朝夕相伴，推搡摩擦在所难免。这时，有些家长会面临一个难题：如果孩子被同学欺负了，该如何处理？记者采访了宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理诊疗中心主治医师胡莎莎和心理咨询师李湘兰，从不同角度分析“被欺负”背后的心理成因，给出应对方法。

这三类孩子 更容易成为被欺负的对象

哪种孩子在学校时容易被欺负呢？李湘兰从心理学角度分析道，孩子从小和父母等重要养育者的相处方式，会慢慢内化成一套“心理模板”，影响到他在学校怎么和别人打交道。有些孩子因为没有建立起健康的人际交往模式，在校园里就容易遇到更多困难，也更容易成为霸凌者瞄准的对象。

总结而言，有三类孩子比较容易“被欺负”。第一类是常常被忽视的孩子。情感常常被忽视，使他们内心形成“只有顺从，才能被接纳”的认知。面对同学抢夺物品、起侮辱性外号时，即便内心难受，也习惯压抑愤怒，不愿拒绝、不敢反抗，遇事优先息事宁人，习惯性讨好对方。这种缺少边界的退让，容易被霸凌者视作可以随意攻击的对象。

第二类是长期被贬低的孩子。在家庭中经常被否定、对比、指责，孩子把贬低的声音内化。受到排挤、取笑时，第一反应不是对方有错，而是反思“是不是我做得

不好，才会被恶意对待”。别人一个冷淡的眼神，就觉得是自己的问题。情绪脆弱，容易流露委屈、无助，这份向外显露的脆弱，会引来恶意的试探。

第三类是安全感不足的孩子。早年依恋关系动荡，缺少情感回应，他们读不懂部分社交信号，行为举止和同龄人存在差异，很难交到知心好友。课间常常独自待着，不怎么参与集体游戏，说话方式和行为习惯与其他同学格格不入，没有稳固的同伴支持，在集体中容易被孤立和针对。

“总体而言，孩子在学校里被欺负，与家庭环境和父母的养育方式密切相关。”李湘兰说，认识到这一点，并非为了追责，而是为了让家长看到改变的抓手。通过调整家庭养育方式，可以有效增强孩子的心理“免疫力”，这是预防和应对校园交往困境最重要的一环。而且，孩子在人际交往中比较脆弱，绝不等于“该被欺负”，霸凌的责任始终在施暴者和环境身上。

2 面对“试探性”冲突 勇敢说“不”是权利

那么，当孩子真的受欺负时，家长该如何引导？“很多初期带有欺负性质的行为，其本质是一种‘试探’。”胡莎莎说，如果孩子表现出害怕、退缩等，这可能会让对方误以为“他可以成为目标”。

胡莎莎认识一个男孩，叫小皮（化名）。他上小学时，被隔壁班一个男生盯上了。对方给他起外号，号召大家一起嘲笑他，还动手推他。小皮生气了，用力将对方推开。那个男孩显然没想到，底气不足地丢下一句话就跑了，此后再也没有来找过小皮的麻烦。

胡莎莎认为，在面对这种带有明显恶意的试探时，应当鼓励孩子勇敢、明确地表达自己的拒绝和愤怒。孩子可以第一时间大声说“不许这样”“我不喜欢你这样”，可以用坚定的眼神直视对方，从态度上宣示“我有我的底线，我不接受被这样对待”，同时，这也是一个明确的“求助信号”。

家长可以鼓励孩子在表明态度后，立即主动寻求身边同学、班委或老师的介入，并在事后将情况完整地告知家长。“勇敢”不等于“单挑”，而是“敢于发声、敢于求助”。这能帮助孩子建立自信，避免陷入长期被动交往的困境。



工作中的胡莎莎。记者 林桦 摄

3 当孩子无力反抗时 父母的“在场” 就是最好的底气

但是，并不是所有孩子，都有足够的力量在第一时间推开那只推搡的手。胡莎莎表示，当孩子自身力量不足以应对时，家长能否坚定地站出来格外重要。

胡莎莎分享了一个令人心疼的案例。小学生小黄（化名）是个文静内敛的男孩子，被几个女生欺负了整整两年。带头的女生总把铅笔灰和吃剩的零食渣倒进小黄的书包里，小黄只能自己默默清理干净。

小黄告诉父母后，父母却带着所谓的道德感评判说：“人家女孩子怎么会欺负你一个男孩子呢，肯定是跟你闹着玩的，你得多想想自己的问题。”从那之后，小黄就再也没跟父母提过这件事。

时间长了，这几个女生通过攻击小黄找到了快感，开始在公开场合嘲笑小黄，有些不明所以的同学也跟着起哄。小黄无人诉说，无人安慰，变得越来越压抑。直到有一次，小黄没有清理书包，妈妈亲眼看到了书包里的垃圾，才去找老师讨要说法。后来，那几个女孩子向小黄道歉，保证再也不发生同样的事情，事情才得以解决。但小黄已经变得不爱说话了。

胡莎莎认为，发现孩子在学校可能被欺负时，父母要及时“站出来”。这不是指要去学校吵闹，而是指第一时间察觉与倾听，细心观察孩子的情绪和行为变化，以开放、接纳的态度听孩子诉说；主动了解与沟通，本着解决问题的态度，与老师沟通情况，必要时请求校方查看监控，以事实为依据，用成熟、合法的方式为孩子“撑腰”；给予坚定的情感支持，明确告诉孩子“这不是你的错”“爸爸妈妈相信你，我们会一起面对和解决”。

家长的这种果断介入，核心目的并非“惩罚”对方，而是要通过行动向孩子传递一个信念：公平正义是存在的，你的感受是重要的，爸爸妈妈永远是你最坚实的后盾。“这份被看见、被支持的感受，是治愈孩子内心委屈、防止长期心理创伤的最佳良药。”她说。

胡莎莎表示，在“孩子受欺负怎么办”这个问题上，没有放之四海而皆准的答案。但有一个答案是永恒的：做孩子坚强的后盾。当孩子确信自己身后有强大的支持系统时，他自然会有智慧和勇气，去找到属于自己的应对方式。

记者 林桦 通讯员 张瀛