

“我没被打,但比死还难受”

最初,那只是一种含义不明的态度。

施雯文记得,2012年,她从云南一座小城来到重庆读初中,刚进校时,班里有3名女生追着她问东问西,显得很“好奇”。

接着,更为直白的语言来了。施雯文参加学生会的竞选演讲,听见讲台下,那3名女生大声议论:“她参加过演出吗?怎么也配来竞选学生会?”“她还学钢琴啊?她这种土农民怎么可能弹钢琴?”

很快,施雯文开始感觉到,“在学校做什么都是错的”。

如今24岁的她还能讲出很多当初经历的事情。比如上英语课,那3名女生会故意模仿她的口音;月考后,老师朗读她的作文,里面的故事随后就遭到讥讽;吃饭时辣椒粘到她鼻子上,睡醒时她头发乱了,都会引发嘲笑或羞辱……她的某一双鞋,还被叫作“驴蹄子”。

那段时间,施雯文害怕去食堂、宿舍或操场,甚至不敢上厕所,想方设法避开那3名女生。她们的态度开始影响到其他同学,有一次,全班做广播体操,在扩胸运动那一节,施雯文听见身后一

“拆盲盒”

快30岁的朱雨辰回忆起高中时经历的校园欺凌,对当时的她来说,宿舍是比教室更加危险的地方。

在教室,她感受到的“似乎只是简单的疏远”。而在宿舍,她牙刷经常“掉”进水池;她去晾衣服,回来时房门已被反锁;她走进寝室,会引发一片寂静;她试着和室友搭话,换来的总是沉默;到了睡觉时间,她得格外小心,因为她无意的一声咳嗽,也会引发抱怨。

有一次,班主任因为宿舍的整洁度找朱雨辰谈话。她后来才知道,是室友故意在检查前弄乱她的床铺和地面。高考期间,最后一科开考前,室友给她一张纸条,上面写满了骂她的话。

“我觉得这是她们做得最坏的一件事情,她们明知道这会让人心情非常差,但还是这样做了。”

在社交媒体平台,很多人写下遭遇宿舍欺凌的经历。有人只要开口说话,便会换来一个白眼儿;有人晾在阳台上的衣物常被“无意”拽到地上;有人总是“丢东西”,第二天发现出现在别人手中;还有人被污蔑“偷东西”,初中三年背着“小偷”的名号。

“我恨当时自己的软弱,没有反击,任由他们欺负我。”一名受害者写道。

杨思言遇到过类似的情况。她喜欢上课,觉得安全,宿舍则是“什么都有可能发生”,她甚至摸出了一些“生存规律”。

到宿舍门外,先看枕头被褥有没有被扔出来;如果没有,大概率接下来会是“平安夜”。她会沉默地洗漱,安静地躺在床上,听舍友聊她插不上嘴的话题。如果个人物品被扔出来,门也被锁上,那么她很可能要被“找茬”了。她会趴在门上,讲些讨好的话,哀求舍友开门。

“这种生活就像开盲盒。”杨思言回忆,有人嘲笑她走路姿势

片笑声。

“你的胸为什么那么大?”一个男生说。

施雯文至今难忘那一刻的羞愤和眼泪。后来,她习惯弯腰走路,穿宽大的男版校服。重庆夏日炎热,只有迫不得已时,她才会换上短袖上衣,还要在外面套一件短袖衬衫,遮挡身体。

在与施雯文差不多的年纪,江西上饶女孩盛千秋经历了更加直接的精神羞辱。

她读初一时,班上有个女同学,成绩优异、相貌出众,总被男生“恶作剧”。有一次,盛千秋忍不住出面制止,于是被视为“多管闲事”的“挑衅者”。她此后“失去了姓名”,被喊“霉气罐”“霉毒”,一些男生将她形容为“一碰就会把人毒死的邪恶化身”。

在盛千秋的印象中,当时没人愿意和她坐同桌。她走过时,有人会做出逃窜的动作,大喊“霉气罐来了”;排队时,不少男生互相推搡,避免排到她身边;上课时,盛千秋一旦站起来回答问题,一定会引来哄笑;她的作业本经常被撕,或被印上脚印。

“我没有被殴打,但那比死还难受。”盛千秋说。

奇怪,将她围堵在楼梯间,掰着她的手脚“救”她走路;她曾在大雨天被骗到操场,还曾在睡梦中数次被衣架戳醒。过完周末,她从家里回学校,会被室友抢走食物和现金。有一次,她们撕碎了她的生活费,从她头顶撒了下去。

在大部分同学面前,这些女孩会将杨思言“亲密地”带在身边,看上去很“团结”。她们毫不掩饰地对她暴露这种“团结”真正的目的:“毕竟大小组旁边总是要跟着一个奴仆。”

升入初二年级时,施雯文遭遇了另一种形式的欺凌,依然“没有肢体冲突”。

起因是一名高一男生,对她有好感,送饮料给她喝。两个少年交换了联系方式,平日里偶尔聊天。施雯文回想当初,这件事“没在我心里引起太大波澜”,却激怒了欺凌她的女生。

“她们好像更讨厌我了。”施雯文后来听说,那3名女生想办法联系上喜欢她的男生,“不知道具体说了什么”。那以后,男生就不再和她来往。

与此同时,施雯文发现,一些流言开始在学校里蔓延。她被人说“骚、浪、贱”,成了“喜欢勾引男生的浪女”,不仅和高中部的学长“打得火热”,还试图“引诱”别的男生,惨遭学长“抛弃”。与此同时,因为施雯文父母在云南工作,总不出席家长会,就有同学传说,她是个“私生子”,被悄悄送来重庆读书。

施雯文记得,班主任老师听到那些“早恋”流言后,曾找一些同学谈话,甚至找到了那名高一男生。男生表示,是施雯文“主动”的。

父母被老师从云南叫到重庆,在学校办公室里对女儿劈头盖脸一顿斥责。施雯文记得,她当时声嘶力竭地哭喊,但没人相信她,“感觉像一座孤岛”。

隐形的拳头

2017年,教育部等11个部门联合印发《加强中小学生欺凌综合治理方案》,明确界定了“欺凌”的概念,将欺凌和暴力并列,在更直观的、攻击性更强的暴力攻击之外,增加了隐性欺凌的内容,包括言语欺凌、社交欺凌等。在现实生活当中,言语欺凌通常表现为嘲笑、恐吓和人格侮辱等;社交欺凌则通过合伙排挤、恶作剧、骚扰等手段,有组织性地孤立和排斥受害者。这些手段往往不会造成外伤,但对受害者造成严重的心理伤害。

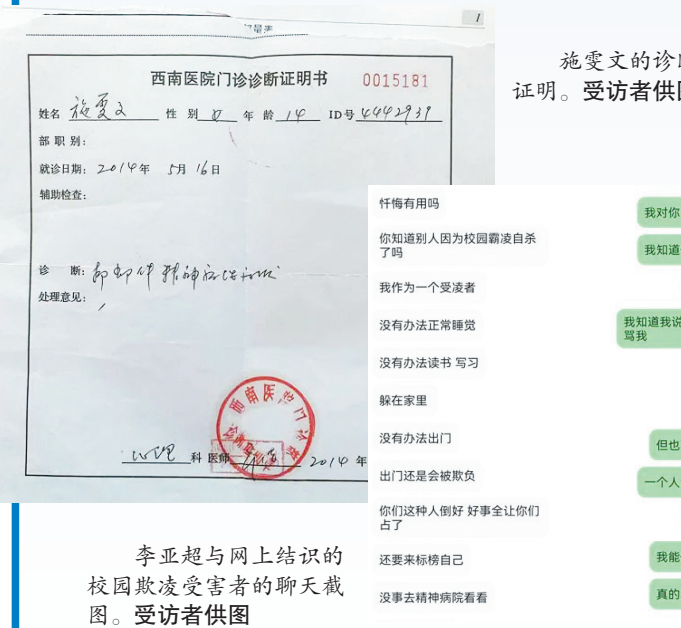
美国明尼苏达大学的心理学研究团队曾将这样的攻击行为总结为3类:关系攻击、间接攻击和社交攻击。这类攻击行为不会与攻击目标产生直接的肢体冲突,甚至看起来“并非有意伤害对方”,但却会通过社交排斥、散布谣言、贬损自尊等隐性行为,引发受害者的心理痛苦。



4月12日,新疆阿勒泰,民警为小学生讲解防校园欺凌知识。



2022年8月12日,北京,石景山区未成年人互动体验式法治教育中心设立了展板,让小學生了解“校园欺凌”。



李亚超与网上结识的校园欺凌受害者的聊天截图。受访者供图

“所有人都站在对立面”

“早恋”风波不了了之,施雯文却越来越痛苦,累积已久的抑郁情绪逼近临界值。在被请家长两周后,某一个周日下午,施雯文没有照常返校。

她将自己关在家里7天,“本能地抵触整个世界”。父母和老师试图联络她,都被她拒绝。

“我不想再去跟他们沟通。(沟通)有用吗?不是没有沟通过,我声嘶力竭地想要说一些东西的时候,他们有好好听吗?他们信我了吗?”

随后,施雯文前往医院,确诊重度抑郁。

几乎是同一时间,盛千秋也在学校的心理诊所诊断出患上抑郁症。学校通知她的父母,但父亲说“没钱”,拒绝医治。

盛千秋自己试着去对抗疾病。

在很多个失眠的夜晚,她努力克制自杀的念头。她用剪刀自残,用身体疼痛抵消内心的痛苦。

过了“这个阶段”就好了

父母不理解施雯文的痛苦,觉得她得了“疯疯癫癫的精神病”。

确诊抑郁症的当晚,她被母亲大哭着质问:“你为什么要不高兴?为什么这么无理取闹?不就是别人讲你坏话?你为什么不能大度一点?”

与此同时,班主任的态度是:“大家都还是小孩子,很多时候讲话没有轻重,我们没必要把同学之间的一些话放在心上。”

美国学者蕾切尔·西蒙斯曾针对青少年之间的隐性欺凌问题做长期调研,她发现人们对于“非肢体接触”的隐性攻击行为存有一种普遍的态度,即认为这是女孩成长过程中的一种“过渡礼仪”(rite of passage),“等过了这个阶段就好了”。

从受害者的角度看,事实并非如此。

杨思言难以忘记她向父母求助的时刻。

“或许真是我的错”

不光是父母,杨思言也一度怀疑自己。

她说那时她会“自我PUA”——“交不到朋友,别人不喜欢我,也许真的是我有问题”,不然“他们为什么不那样对别人”。

当她的行为举止被室友嘲笑,她也会怀疑:“是不是我真的很土?是不是我真的需要被改造?”

朱雨辰也反复追问过自己。在被室友孤立之前,她从未感受过什么“社交障碍”。

小学读到初中,她在班人缘一直非常好。但分科后,她无法加入集体中任何一个“小团体”,还被室友排挤与厌恶。

作为一名传统意义上的“优等生”,朱雨辰认为,当人们形容一个“完美的好学生”时,这个概念不仅包括成绩好,还包括他是一个拥有好人缘、受人喜欢的人;而当一个人只有成绩却在人际交往方面有问问题时,大家就会觉得你是一个书呆子,或者

苦。她学过抽烟,才发现“抽烟会让人不那么痛苦”是假话。她常常躲进网吧打游戏,希望能够在网上找到一些朋友,“和我聊聊天”。

确诊抑郁症后,施雯文和盛千秋都在初三那年选择休学。盛千秋“几乎一年没怎么去过家门”。施雯文则被带到父母身边,服用药物、配合治疗。

“感觉没有任何喘息的机会,像是一棒接一棒地往头上砸。”施雯文形容那时的感受,她整天哭,哭到流不出眼泪,感觉面部中央“被一张手很用力地压住”。她拒绝上街,不想见人,如果要出门,就会用墨镜和帽衫把自己遮住,躲着人走。她频繁想到死亡,家里人24小时轮班陪她,她依然感觉孤立无援,恐惧整个世界,“觉得所有人都站在对立面”。

施雯文的伤,“疤痕”不在身体表面。

在内心深处,她并不相信“大人们”。在她眼里,老师或家长,都只是一个“虽然强大但很遥远的外在力量”,他们或许可以暂时制止欺凌者的行为,但他们离开之后,在看不见的地方,欺凌者随时可以卷土重来,对她施以更严重的报复。

所以大多数时候,她采取的措施是忍耐。她学会了一套自保措施,试着在观念层面将自己的遭遇合理化,逼迫自己变得麻木,像“旁观者”一样观看自己的经历。她从未在任何被欺凌的时候流泪。

然而,无论她怎么“控制”自己的精神,身体的反应更直接。

杨思言发现,她只要往学校方向走,就开始浑身抽搐,“像一种生理反应”。每周返校时,杨思言会在家里控制不住地哭泣,父母都开始“习惯”她的异常表现了。

某天中午,她拿着菜刀,控

制不住地切肉,切得很细碎,嘴里还“嘀咕什么”。母亲看见了这一幕,第一次询问女儿“发生什么了”。

杨思言吐露了部分实情,结果遭到母亲质疑:“你为什么这么软弱?不就是没人和你相处?如果没人和你玩,你一个人不也很好吗?”

杨思言记得,父母信奉“苦难教育”,母亲总说“天将降大任于斯人也,必先苦其心志”。他们厌恶女儿的“软弱”,认为她必须要“坚强起来”,独立克服这些问题。

此外,在这对父母看来,从老家来到成都念书的孩子,遭遇大大小小的欺凌很寻常。他们早就习惯了,将之理解为“被一群男生围堵在厕所门口时,她们的眼神恐惧、躲闪,含泪痛苦”。

回溯过去时,李亚超表示,在他长大的湖南农村,“暴力”是孩童之间重要的关键词。村小里的男生以“武力值”进行权力分级,越会打架的男生权力越高,他曾是这样一个男生的拥趸。在他看来,童年时对同龄人疯狂的欺凌像一场“无意识的暴力游戏”。

比如在班级里,“老大”挑中了一个“新目标”,“小弟”蜂拥而上,李亚超混在其中,跟随“老大”对目标受害者进行言语或者肢体上的攻击。他曾短暂犹豫过,要不要这样做,但“大家都动手了”,如果不跟着做,“就好像没办法跟大家玩在一起了”。

李亚超形容自己是“乌合之众”,“当你深入集体,你很难有自主意识,如果我当时能够自主思考,可能也不会参与他们的行为”。

直到几年后,李亚超第一次在网络中看到“校园霸凌”这个概念,才第一次明确意识到曾经的行为到底是什么性质。他看着新闻视频里被围攻的校园霸凌受害者,感觉内心被狠狠敲打,“无法原谅自己”。

蕾切尔·西蒙斯在《女孩们的地下战争》中写道,我们应该对孩子们之间隐性的“另类攻击”行为报以更多的重视以及进行更加明确的界定,“我们需要将这些转瞬即逝的时刻定格,大声下定义,这样女孩们就无需疑惑到底发生了什么,她们在遭遇另类攻击时才会明白,那不是自己的错。”

朱雨辰鼓起勇气,把自己的故事发到网络上。然而,还是有网友在她的评论区留言,试图挑出她做得不对的地方。朱雨

辰害怕敲门声。以前她在学校上厕所,那几个女生会通过格挡下的缝隙认出她的鞋子,然后用力踢门。离开学校后,施雯文恐惧一切敲门声,10多年过去,她还会被送外卖的敲门声吓到。

她也害怕手机的消息提示音。休学之初,施雯文得抑郁症的消息传遍全校,很多同学感到好奇,给她发好友申请。还有人直接将她拉入讨论组里,针对她个人,问各种各样的问题。

很长一段时间,她不敢使用网络社交软件。直到休学半年后,某一天,她被拉入一个讨论组,群成员列表显示的正是那3名女生的头像。

当时,施雯文坐在沙发上,颤抖着点开消息界面,看到一个问题:“你真的得抑郁症了吗?”

紧接着弹出的消息是:“那如果我现在骂你的话,你会不会去自杀?”

李亚超曾坚定地相信,离开学校,噩梦就终结了。后来她才发现,伤害带来的影响和疗愈伤害的过程都过于漫长。

初三休学后,她没能重返校园。施雯文坦言,重度抑郁让她的大脑变得迟钝,无法处理复杂的信息。曾经,她的作文常被老师朗读,后来,她甚至无法完整地阅读一篇长文章。别人坐在她身边,给她讲题,她很用力地听,但“听不进脑袋里”。

到了读高中的年纪,施雯文曾试着复学。同学们点钟到校,她9点才能到。坐在教室的角落里,她明确意识到自己和同学已经是“两个世界”的人,一个“异类”,没有办法融入学校生活,也厌恶回到校园生活。

最终,施雯文放弃了学业。在内心最愤恨的时候,她设想过无数种极端方式,想惩罚伤害她的人,最终她只是一个人待在家里,看着施害者继续她们的人生,甚至找到下一个受害者。

施雯文曾控制不住地点开那些女孩的社交账号,看到她们升入高中,晒出丰富多彩的生活,比如去国外参加夏令营、学习化妆打扮,“她们的自拍照真的很美”。

而施雯文用黑色T恤罩住家中的镜子,不想看到自己的脸。

曾经的同学参加高考时,她也待在家里,接到父亲打来的电话,她记得父亲哭得很艰难。

他描述了原本为女儿规划的人生:学钢琴、舞蹈,成为“精英”,出国留学,他觉得施雯文“毁掉了”自己心中的那个小孩。

那年的高考结束后,施雯文又一次关注了曾经欺凌她的女孩们的动态。她看到她们每个人都在期待着新的校园生活,

制不住地切肉,切得很细碎,嘴里还“嘀咕什么”。母亲看见了这一幕,第一次询问女儿“发生什么了”。

杨思言吐露了部分实情,结果遭到母亲质疑:“你为什么这么软弱?不就是没人和你相处?如果没人和你玩,你一个人不也很好吗?”

杨思言记得,父母信奉“苦难教育”,母亲总说“天将降大任于斯人也,必先苦其心志”。他们厌恶女儿的“软弱”,认为她必须要“坚强起来”,独立克服这些问题。

“他们变成了另一群人,我不知道该恨谁”

施雯文曾坚定地相信,离开学校,噩梦就终结了。后来她才发现,伤害带来的影响和疗愈伤害的过程都过于漫长。

初三休学后,她没能重返校园。施雯文坦言,重度抑郁让她的大脑变得迟钝,无法处理复杂的信息。曾经,她的作文常被老师朗读,后来,她甚至无法完整地阅读一篇长文章。别人坐在她身边,给她讲题,她很用力地听,但“听不进脑袋里”。

到了读高中的年纪,施雯文曾试着复学。同学们点钟到校,她9点才能到。坐在教室的角落里,她明确意识到自己和同学已经是“两个世界”的人,一个“异类”,没有办法融入学校生活,也厌恶回到校园生活。

最终,施雯文放弃了学业。在内心最愤恨的时候,她设想过无数种极端方式,想惩罚伤害她的人,最终她只是一个人待在家里,看着施害者继续她们的人生,甚至找到下一个受害者。

施雯文曾控制不住地点开那些女孩的社交账号,看到她们升入高中,晒出丰富多彩的生活,比如去国外参加夏令营、学习化妆打扮,“她们的自拍照真的很美”。

而施雯文用黑色T恤罩住家中的镜子,不想看到自己的脸。

曾经的同学参加高考时,她也待在家里,接到父亲打来的电话,她记得父亲哭得很艰难。

他描述了原本为女儿规划的人生:学钢琴、舞蹈,成为“精英”,出国留学,他觉得施雯文“毁掉了”自己心中的那个小孩。

那年的高考结束后,施雯文又一次关注了曾经欺凌她的女孩们的动态。她看到她们每个人都在期待着新的校园生活,

“他们怎么可能什么损失都没有呢”

李亚超曾是一名施害者。他承认,读小学时曾参与对两名女生的霸凌,而现在,他试图通过帮助校园霸凌的受害者来为自己当初的行为“赎罪”。

时至今日,他已经记不清那两名女生的姓名,但他记得她们的眼睛——被一群男生围堵在厕所门口时,她们的眼神恐惧、躲闪,含泪痛苦。

回溯过去时,李亚超表示,在他长大的湖南农村,“暴力”是孩童之间重要的关键词。村小里的男生以“武力值”进行权力分级,越会打架的男生权力越高,他曾是这样一个男生的拥趸。在他看来,童年时对同龄人疯狂的欺凌像一场“无意识的暴力游戏”。

比如在班级里,“老大”挑中了一个“新目标”,“小弟”蜂拥而上,李亚超混在其中,跟随“老大”对目标受害者进行言语或者肢体上的攻击。他曾短暂犹豫过,要不要这样做,但“大家都动手了”,如果不跟着做,“就好像没办法跟大家玩在一起了”。

李亚超形容自己是“乌合之众”,“当你深入集体,你很难有自主意识,如果我当时能够自主思考,可能也不会参与他们的行为”。

直到几年后,李亚超第一次在网络中看到“校园霸凌”这个概念,才第一次明确意识到曾经的行为到底是什么性质。他看着新闻视频里被围攻的校园霸凌受害者,感觉内心被狠狠敲打,“无法原谅自己”。

但他没有勇气跟当年的受害者道歉,甚至没有勇气打听受害者的近况,“真的不敢想像他们之后会过着什么样的人生”。他也不敢在现实生活中向任何人袒露那段经历,害怕被鄙视。

3年前,李亚超发现了一个“校园欺凌”网络小组,他仔细阅读了小组里的每一条帖子,最终决定将自己的经历写上去,想为校园欺凌的受害者提供一些帮助。

有人还出国了,过着父母期望施雯文所拥有的人生。

“所以我不相信天道轮回,她们的生活真的没有受到任何影响。”

被“欺凌”长时间影响的施雯文不是个案,12年过去了,如今24岁的杨思言也感觉到,自己好像被永远困在初一那年。

“我本来是什么样的人,我已经看不清了。”杨思言说,被欺凌的经历重新塑造了她的性格。

在摆脱校园欺凌5年后,杨思言突然患上了抑郁症,她分析,这本质上源于她对自己的不认可。霸凌者长期的贬损和攻击内化为她对自身的长久批判,她无法接纳自己,试图在各个方面不断改进自己,经常觉得自己是一个极度糟糕的人。

如今,她在名校读研究生,曾经欺凌她的人也早已远去,但她还是会经常从睡梦中惊醒,仿佛身边还有一根会戳醒她的衣架。

在朋友眼中,杨思言有点“讨好型人格”,时常因过分在意别人的看法而忽视自己的感受。住在研究生宿舍,她总会控制不住地注意身边每一个人的反应,担心做出让人不喜欢的的事情。使用洗手间时,她也时刻注意门外的声响,感知到有人想要使用洗手间的瞬间,她会立刻起身离开,为他人腾出空位。

最近,通过一些渠道,杨思言惊讶地发现,曾经欺凌她的人似乎已经变成“完全不一样的另一群人”。他们看起来成绩优异、与人为善、热衷于为弱势群体发声。他们会针对一些社会事件发出正义的号召,“好像变成人群里非常好的人种”。

“我都不知道自己该去恨谁了,我没有恨的对象,因为他们好像已经不是曾经霸凌我的人。”

他的坦白和忏悔被一些受害者接纳,同时,他也遭受了部分受害者的攻击。

有人愤怒地质问他:“忏悔有什么用?你知道有人因为校园欺凌而自杀吗?我作为受害者没法正常睡觉学习、不敢出门,你们还要来标榜自己。你们这时候发声难道是让我们原谅吗?假借忏悔之意,以为这样就好了吗?”

李亚超被深深刺痛了,他说自己像个战犯。“不论做什么都不会有人原谅你,你自己也永远没法原谅自己,但是我也真的不想再自责怪我自己了。”

盛千秋拒绝原谅欺凌者,她希望他们获得惩罚。

曾经,她一度想过与自己和解,不再纠缠于过去。但就在27岁那年,她无意听到一段转述,那个曾经带头欺凌她的男生说:“霸凌她(盛千秋)这件事我觉得我做得特别好,完全没有后悔,没有悔恨。”

时隔十几年,盛千秋重新燃起了强烈的愤怒与痛苦,所有校园欺凌带来的伤害都涌进她脑海里——灰暗的校园生活、抑郁症、失败的中考和她彻底被改变的性情。曾经她是一个“内向斯文的小女生”,如今她成了一个“过分强硬的、走在路上别人都会觉得很凶的人”。

“但是欺凌者,他们怎么可能什么损失都没有呢?”

盛千秋讲述了一件在她心里埋藏已久的事情。她读高一时,听说隔壁学校的某个女生因遭受全班女生的精神霸凌,喝农药自杀了。临终前,这个女生说的最后一句话是:“我没有告老师。”

3年后,高考结束那天,盛千秋碰巧和这名女生的同班同学坐上了一辆出租车。同学开心地打着电话,聊着对新人生的畅想。盛千秋则忍不住想起,还有一个女孩,已凋零在16岁的春天。

(应受访者要求,杨思言、朱雨辰、盛千秋、李亚超为化名)

据《中国青年报》