主题班会　主题班会 · 45 分钟

玩笑和欺凌
只差一个“不”字

起外号、传闲话、集体孤立，看起来都不算“打人”，但它们同样是欺凌。今天讲清楚三件事：什么算、怎么伤、遇到怎么办。

辅导员：_ _ _ _ _　班级：_ _ _ _ _ _班　（示例版 · 可按你校填写）

2026 年 11 月

今天讲什么

今天讲四个方面

01 什么才算欺凌

不只是动手，语言的、关系的、网络的，都算

02 它怎么伤人

身体伤会好，被孤立和被围观留下的痕迹更久

03 三种角色的选择

施暴者、被欺凌者、旁观者，每种都有该做的事

04 遇到时怎么办

四步走，以及我们班今天定下的四条底线

先看三个数字

三个数字，先摆清楚

先把尺度讲明白，很多“只是玩笑”就站不住了。

3 种

欺凌的常见形态

语言（起外号、辱骂）、关系（孤立、排挤）、肢体与网络（推搡、P图传播）。

1 个

旁观者就能改变走向

旁边人不笑、不传、不围观，欺凌就失去了观众，多数会停下来。

0 次

该被当成玩笑

只要对方明确说过“别这样”，再说就不是玩笑。判断标准在对方，不在你。

> 一句“我开玩笑的”，不能替对方决定他有没有被伤到。

别用“没什么”糊过去

这些，都算欺凌

01 反复起侮辱性外号

叫一次可能是不懂事，天天叫、当着全班叫，就是有意识地在压低一个人。

02 集体孤立某个人

群里单独不@他、活动分组没人要他、说话时他一靠近就散开。这种伤最难取证，也最难好。

03 把别人的糗事发到群里

偷拍、P图、转发聊天记录。转发的人觉得自己只是“传一下”，但伤害是叠加的。

> 判断很简单：如果你是他，你还笑得出来吗？

对号入座

三种角色，各自该做什么

你的位置	该做的事
被欺凌的人	第一次就明确说“停”，然后立刻告诉辅导员并保留证据（截图、录音、伤情照片）。不要等“忍忍就过去了”。
看到的人	当场说一句“别这样”，或者走过去把他带走。事后把截图交给辅导员，不当传声筒。
曾经参与的人	停下来，单独道歉，比在群里道歉有用。真的想补救，就公开替他说一句话。

> 欺凌能持续，多数不是因为有施暴者，而是因为有一圈人在看。

记住顺序

真的遇上了，四步走

1 先离开，不当场硬拼

打回去只会让事情变成“互殴”。先让自己安全，跑到有人的地方。

→ **2 马上留证据**

聊天记录截图、录音、伤痕拍照，时间地点人物写清楚。没有证据，后面很难认定。

→ **3 当天告诉辅导员**

不要攒着，也不要只告诉同学。辅导员介入越早，越能压住后续的报复。

→ **4 持续跟进，别独自扛**

如果对方继续，第二次、第三次都要报。必要时找家长、学校保卫处、报警。

> 告诉大人不是“打小报告”，是把这件事交回给有能力处理的人。

今天定下来

我们班的四条底线

01

不笑

别人被起外号时，你不跟着笑，这一步就已经帮了他。

02

不传

糗事视频、P图、私聊截图，不转发、不保存、不“仅自己可见”。

03

不沉默

看到就当没看到，等于默许。哪怕只是一句“行了”，也比安静强。

04

不报复

被欺负了想还回去是人之常情，但报复会让你从受害者变成当事人。走正规渠道。

> 这四条写进班级公约，从今天起生效。

最后一句

别做那个笑的人，也别做那个沉默的人

- 没有人应该因为长相、口音、家庭、成绩被反复取笑。这不是“抗压能力差”。
- 如果你正在被这样对待，来找我说，不用先证明自己“够惨”。
- 如果你曾经笑过、传过，现在停下来还来得及。补救永远不晚。