



新哲书院

Sendelta International  
-Academy Shenzhen-





新哲书院  
Sendelta International  
- Academy Shenzhen -

# 预防网络暴力 共创和谐校园

B e t t e r   S e l f   B e t t e r   W o r l d





新哲书院

Sendelta International  
-Academy Shenzhen-

# 目录

## ➤ 如何识别

- 什么是网络暴力

- 涉及哪些群体

- 影响

- 网络暴力与玩笑的区别

## ➤ 如何应对

- 防范

- 处理





新哲书院  
Sendelta International  
-Academy Shenzhen-

如何识别？







# 什么是网络暴力

- 网络暴力是指使用数字技术对他人造成伤害的行为。
  - 方式：通过电子设备在虚拟空间包括社交媒体上、应用程序内部、论坛里、游戏过程中等等，实施暴力或遭受伤害。
  - 网络暴力也可以通过电子邮件、短信或私信的形式发生。







# 网络暴力涉及的三大群体

## ●施暴者

- 从众心理 - 人们采纳其他群体成员的行为和意见的倾向。
- 群体极化 - 与群体成员单独决策相比，群体倾向于做出比较极端的决策。群体极化倾向于使得一个群体更加谨慎或者更加冒险。
- 匿名性 - 社会心理学家通过实验发现，个体在群体中由于减少了可辨性，降低了责任感强度，从而消融了个性，做出单独时不敢做或未考虑做的事情，尤其是做出违反和破坏群体准则的行为。





# 网络暴力涉及的三大群体

## ● 受害者

- 受害者往往在被言语攻击之时容易产生消极情绪，身心健康都可能会受到伤害，如果觉得自己无法应对，要及时寻求专业帮助。

## ● 旁观者

- 责任分散：当有不止一个人能够在紧急事件中帮忙的时候，人们经常会假设其他人愿意或应该帮忙，于是，他们自己就会退缩或不介入。







# 网络暴力不能轻视

- 在网络暴力中，受害者通常**无法逃避**他们遭受的辱骂和骚扰。与现实生活中遭遇暴力事件不同，网络暴力和互联网本身从未真正关闭，暴力行为可能永无休止。
- 这可能使受害者感到自己无路可逃，特别是当暴力行为涉及到他们私人信息的公开、或者关于他们的帖子在网络上疯传时。这种类型的网络暴力可以持续很长一段时间。





# 网络暴力的影响

网络暴力对人的影响可能是长期的、多方面的：

- 精神上——感到烦恼、尴尬，甚至愤怒；出现创伤后应激的症状（如过度警觉、记忆侵扰、畏缩回避等）
- 情绪上——情绪波动增加；对所喜欢的事情失去兴趣
- 身体上——感到疲劳，或出现胃疼和头疼等症状；入睡或保持睡眠上的困难（如失眠）
- 生活上——注意力不集中；自尊水平或自我价值感降低；社交隔离、退出朋友圈子、或花很多时间独处；与家人和朋友的关系出现问题

网络暴力可以在很多方面影响我们。  
但这些都是可以克服的，我们可以重拾自信，恢复健康。





## 我被网暴了吗？怎么区分玩笑和网暴？

- 朋友们都会互相开玩笑，有时很难区分一个人是在开玩笑还是想伤害你，在网上这种情况尤为明显，有时他们会用一句“开玩笑”或“别把它当回事”一笑置之。但是如果你感到受伤，或认为别人是在嘲笑你，而不是在和你说笑，那这个玩笑就开得过头了。
- 如果你要求对方停下来，可对方依旧我行我素，你也一直烦恼，那么这可能是一种欺凌了。当欺凌发生在网上时，会引起包括陌生人在内的许多人的不必要的注意。不管它发生在哪里，如果你对它不满意，你就不必忍受它。
- 总之，如果你感觉不好，而且这种行为没有停止，那么你就应该得到帮助。制止网络欺凌不仅仅是要指出欺凌者，还需要认识到每个人都值得尊重——无论是在网络上还是在现实生活中。





新哲书院  
Sendelta International  
-Academy Shenzhen-

如何防范及应对？





# 如何防范

- 保护个人隐私
- 网上交友需谨慎，及时清理社交网络上的朋友
- 谨慎上传个人照片
- 辩证地看待网络上的信息，不传播不实谣言



拒绝网络暴力



# 被网暴了如何应对

- 及时截图保留证据
- 及时告知亲近或信任的人
- 根据施暴者的身份，采取对应措施。如：论坛网友、同学、游戏好友、亲戚等。
- 寻求专业的心理帮助，积极主动地恢复心理健康。







# 受害者心理调适

- 网络不代表真实世界
- 调节自己对网暴后产生的负性认知，例如责怪自己当时太弱小，自己太倒霉，学校的同学不好等等
- 自我关怀
- 向前看
- 班主任、学生处、学校心理咨询室寻求帮助，进行专业的心理治疗





# 施暴者的处理方式

深圳新哲书院对于网暴采取——零容忍的态度；

- 学校在调查清楚原因后对于网络施暴者、参与者给予留校查看处分，情节严重者责令退学；
- 旁观者视情节严重给予警告或严重警告处分





新哲书院

Sendelta International  
-Academy Shenzhen-

# 旁观者可以做什么？

- 力所能及的范围内制止暴力
- 不主动传播
- 不加入、不跟风







新哲书院  
Sendelta International  
- Academy Shenzhen -

# 做更好的自己 建更好的世界

Better Self Better World

