



# 青少年该如何面对网络暴力？



心理咨询师 温会会

上海12355青少年服务台  
心理咨询师、律师、讲师  
国家二级心理咨询师

一位老师来电，部分学生在小群体之间传谣，然后在网络上造谣，在网络社群对个别同学进行攻击，使得其他学生不堪其扰，来寻求老师的帮助。那么，未成年人应该如何正确面对网络暴力和不公正的言论对自己的攻击，又该如何分清网络和现实，调整自己的心态去面对谣言纷飞的情况呢？



网络暴力是社会暴力的延伸，它虽不同于现实生活中血肉相搏的暴力行为，但有时候往往比现实的暴力行为更具攻击性和侮辱性，网络暴力对未成年人的影响十分深远。

身体上的痛，可以通过吃药治愈，但心灵遭受的创伤却没那么容易痊愈。当未成年人遇到恶意的网络造谣和人身攻击，一定要及时处理，所谓的“小恶不纵，大恶方止”正是这个道理。虚拟世界中持续的造谣和攻击常会给未成年人的心理造成极大的伤害，如果我们不

幸遭遇了网络暴力，若以同样的方式还击，矛盾可能会愈演愈烈。因此，当我们遇到网络暴力时，应当尽量保持冷静与自信，理性应对。

一是要明确拒绝，就像校园欺凌一样，如果受害者选择默默忍受，施害者就会更加嚣张。二是当我们遇到网络暴力无法自行处理时，一定要积极求助，别让创伤蔓延。如有必要，向家长、老师等可以帮助到我们的人报告存在网络暴力的情况。我们可以明确警告网暴的施害者，如果再持续下

去会报告班主任，也会让家长介入，相应网络暴力的具体内容会以截图的方式留存作为证据，并可向相关平台进行举报投诉，甚至可以通过报警的方式维护自己的合法权利。

我们都是这个社会的组成部分，即使作为心理老师，如果遇到无法掌控的网暴也会很难受，在此我有几条建议想分享。

一、如果谣言和攻击令我们不快乐，要学会暂时远离网络社交媒体和电子设备，与网络外的人和事构建联系，去

做具体的事，和我们喜欢的人打交道。

二、给自己定一个会令自己快乐的小目标，当自己完成了一个目标，就告诉自己，我有理由为了这个目标的实现而快乐。

三、向父母或其他信任的成年人报告正在发生的网络暴力，及时寻求帮助。

四、找寻能让我们有安全感的人倾诉，比如同学、好友、信任的老师，还可以通过拨打021-12355热线寻求专业帮助。

## ★ 法律常识

### 抵制网络暴力，不做“键盘侠”

网络并非法外之地，任何组织和个人在网上活动时，都应严格遵守相关法律规定，不得侵犯他人的合法权益，不得对他人实施网络暴力，构成犯罪的，将受到法律的惩处。值得注意的是，最高人民法院、最高人民检察院、公

安部起草的《关于依法惩治网络暴力违法犯罪的指导意见》已正式发布施行。该意见在惩治网络暴力的法律运用方面起到更有力的指导作用，使广大网民更好地规范自己的言行、切实维护自身的合法权益。青少年是祖国的未来

和希望，在学习成长过程中应当认真学习法、懂法、守法、用法，面对网络暴力时坚决说“不”，勇敢拿起法律武器来捍卫自身合法权益。

# 12355

