

根据美国教育部的数据，几乎每 4 名学生中就有 1 人报告自己曾遭受霸凌，其中 10% 的人表示是在网上或通过短信发生的霸凌。

会发生什么？ 霸凌者会……

- 取笑他人。
- 辱骂别人。
- 侮辱他人。
- 编造和散布谣言。
- 威胁伤害他人。
- 发送骚扰信息。
- 在网上发布他人的私人信息。

霸凌者通常会基于以下因素针对他人：

- 外貌。
- 种族。
- 民族。
- 性别。
- 残疾。
- 宗教。
- 性取向。

霸凌会影响您的：

- 自尊/自我形象。
- 与朋友和家人的关系。
- 学业。
- 身体和心理健康。



如果您或您认识的人成为网络霸凌的受害者，您应该怎么做？

- 保存证据，并与可信赖的成年人（如家长或老师）分享。
- 避免回复霸凌者的讯息/帖子。也不要试图进行任何形式的报复。
- 在社交媒体和手机上屏蔽霸凌者。
- 注意自己的压力。
- 如果您觉得压力变成了问题，请寻求辅导员或治疗师的帮助。
- 如果您开始有自残的想法，请拨打全国自杀预防生命热线（1-800-273-8255）。如果您或他人面临紧急危险，请务必拨打 911。