

# 基于具身认知的语言欺凌机制建构：语言-身体-情绪的互动路径分析

韩君翊, 杨 绿

吉林体育学院 吉林长春

**【摘要】**语言暴力在校园欺凌中普遍存在且易被忽视。传统研究忽略了语言暴力中的具身认知因素。本文基于具身认知视角,整合镜像神经元机制与情绪—认知交互理论,构建“语言—身体—情绪”的互动路径模型。该模型揭示语言暴力如何通过非言语线索激活受害者的身体表征系统,引发情绪反应并强化认知层面的伤害效应。研究还提出家庭、学校及同伴环境在该机制中的调节作用,为校家社协同干预提供新视角。

**【关键词】**语言暴力;具身认知;镜像神经元

**【收稿日期】**2025年6月9日

**【出刊日期】**2025年7月7日

**【DOI】**10.12208/j.ije.20250268

## Constructing the mechanism of verbal bullying based on embodied cognition: An interactive pathway of language–body–emotion

*Junyi Han, Lv Yang*

*Jilin Sport University, Changchun, Jilin*

**【Abstract】** Verbal violence is a pervasive yet often overlooked form of school bullying. Traditional research has largely neglected the embodied cognitive mechanisms embedded in verbal aggression. Drawing on the framework of embodied cognition, this study integrates the mirror neuron system and the emotion–cognition interaction theory to construct an interactive model of “language–body–emotion.” The model elucidates how verbal bullying triggers embodied representations in victims through nonverbal cues, leading to emotional arousal and reinforcing cognitive harm. Furthermore, the study highlights the moderating roles of family upbringing, school climate, and peer culture in this embodied process, offering a novel perspective for coordinated school–family–community interventions.

**【Keywords】** Verbal violence; Embodied cognition; Mirror neurons

### 1 引言

语言暴力作为校园欺凌中最常见却易被忽视的形式,具有隐蔽性强、持续性高和情绪穿透力强等特点<sup>[1,2]</sup>。它不仅包括辱骂、威胁等显性攻击,还常以讽刺、操控性语言、标签化表达等方式隐性呈现,广泛渗透于青少年日常交往。已有研究指出,遭遇语言欺凌的青少年更易出现焦虑、抑郁、自尊受损等问题,甚至发展出敌意归因和攻击倾向<sup>[3,4]</sup>。然而,相关研究多关注外部诱因,如家庭功能或学校气氛,较少探讨语言暴力的内在传导机制,尤其忽视非言语线索与具身认知过程的作用<sup>[5]</sup>。

为弥补上述不足,本文引入具身认知理论,探索语言暴力中的“语言—身体—情绪”互动机制。具身认知认为,认知深植于身体的感知、动作经验与环境交互中<sup>[6]</sup>。个体在遭遇具有攻击性的言语时,不仅处理其语义

内容,还会无意识模拟相关的非言语具身线索,如语调、表情与逼近姿态,从而激活“如临其境”的身体体验,产生显著情绪应激反应<sup>[7]</sup>。镜像神经元机制与情绪—认知交互理论进一步揭示了这一具身激活如何转化为持续的负性情绪与创伤记忆<sup>[8,16]</sup>。

基于此,本文尝试构建一个“语言—身体—情绪”具身循环模型,填补语言暴力缺乏神经心理机制解释的理论空白<sup>[9]</sup>。在定义层面,拓展对语言暴力的理解,强调非言语信号的伤害力;在机制层面,揭示具身路径在情绪加工中的中介作用;在实践层面,结合具身机制的可训练性,提出包括线索识别训练、情绪调节介入和校园文化营造在内的校家社协同干预策略<sup>[10]</sup>,为前期识别与有效干预提供新思路。

### 2 文献综述与理论基础

#### 2.1 语言暴力的内涵与影响

语言暴力是指通过言语、语调或符号传递攻击信息, 导致个体情绪、认知或社交受损。其形式包括显性辱骂、威胁, 以及否定、讽刺等隐性表达, 常伪装为“玩笑”<sup>[10]</sup>。网络语言暴力还具匿名性与虚实交织等特点<sup>[11]</sup>。常见类型分为四类: 显性攻击、隐性攻击、社交排斥与符号化语言暴力<sup>[2]</sup>, 其中后两类多以非言语形式出现, 隐蔽性强。语言暴力具有反复性与结构性, 易被合理化, 长期存在可能嵌入校园文化, 对青少年情绪、自尊和适应力造成持续伤害<sup>[5]</sup>。

## 2.2 具身认知理论

具身认知 (Embodied Cognition) 认为, 认知并非局限于大脑的信息加工, 而是深植于身体的感知、动作经验与环境交互之中<sup>[6]</sup>。该理论打破传统“认知—大脑”模型, 强调身体在认知建构中的不可或缺性<sup>[9]</sup>。以语言理解为例, 个体通过“具身模拟”激活与词句相关的动作经验, 如听到“推开门”会联想到具体动作与身体感受, 从而完成意义建构<sup>[6]</sup>。在语言暴力情境中, 非言语线索如攻击性语调、敌意表情或逼近姿态会被受害者无意识模拟, 引发类似“真实冲突”的身体反应与情绪困扰。

镜像神经元为具身认知提供了神经机制支持。研究发现, 当个体观察他人动作或情绪表达时, 大脑中相应区域会同步激活, 形成“自我模拟”系统<sup>[8]</sup>。该机制不仅使个体能“以身体感知他人”, 还在情绪共鸣与社会互动中发挥作用<sup>[12]</sup>。面对语言暴力, 受害者往往通过镜像系统模拟攻击者的语调与表情, 从而激活“身临其境”的应激反应。这种具身激活机制揭示了语言暴力为何即使缺乏身体接触, 也能带来持续性的情绪创伤<sup>[13]</sup>。

## 2.3 情绪—认知交互理论

情情绪与认知在加工过程中并非独立, 而是动态耦合的双向系统。情绪不仅影响注意、记忆与判断, 还调节个体对社会线索的解读方式<sup>[17]</sup>。在语言暴力情境中, 羞辱、愤怒等负性情绪易占据认知资源, 使受害者对模糊语言产生放大性解释, 形成“情绪强化的认知偏差”。即便语句本身带有双关或模糊性, 高唤起情绪也可能促使个体将其理解为冒犯, 从而放大伤害体验。这一机制揭示了语言暴力为何具有高主观伤害强度, 且容易留下持续性心理负担。

情绪—认知交互理论进一步指出, 情绪不仅是语言暴力的反应结果, 还会反馈影响认知系统, 对后续相似情境产生“情绪标签效应”。受害者在具身激活下形成的负面情绪体验, 会强化对暴力语境的敏感性, 加深创伤记忆, 造成长期认知偏向与社会退缩<sup>[18]</sup>。这种机

制为理解语言暴力的“持续伤害效应”提供了神经—心理解释基础。

## 3 具身视角下的语言欺凌互动路径模型构建

### 3.1 模型提出的理论基础与逻辑

语言欺凌并非单纯的言语交流, 而是一种包含非言语信号与身体表征的社会互动过程。具身认知理论强调认知来源于身体与环境的动态耦合, 而镜像神经元研究表明, 个体在观察他人动作或情绪时, 会在大脑中激活与自身行为相似的神经模式, 从而产生“共感”体验。结合情绪—认知交互模型可进一步推论: 语言暴力中伴随的肢体动作、语调和面部表情, 会引发受害者的具身模拟与情绪激活, 最终导致认知上的伤害标签化与固化。这一过程构成了“语言—身体—情绪”的具身循环路径。

### 3.2 “语言—身体—情绪”具身互动机制

#### 3.2.1 语言暴力中的非言语具身线索

语言暴力常常通过语速加快、音量升高、嘲笑语调、蔑视眼神、靠近式威胁姿势等非言语手段传达敌意<sup>[10]</sup>。这些非言语信号比词语本身更具攻击性, 因其激活受害者本能的防御系统, 强化警觉和恐惧反应。

#### 3.2.2 镜像神经元系统的激活与身体具身表征

个体在面对攻击性动作或情绪时, 大脑镜像系统 (如下运动皮层、岛叶等) 会自动模拟对方行为, 从而在神经层面“体验”被攻击。这种内隐模拟可转化为身体紧张、肌肉僵硬等具身反应, 形成无意识的受害表征<sup>[19]</sup>。

#### 3.2.3 具身表征激发的情绪反应及认知反馈

上述模拟反应进一步通过杏仁核、前扣带皮层等情绪中枢产生愤怒、羞辱或焦虑等情绪。这些情绪再通过认知系统的加工, 对语言内容赋予“恶意”解释标签, 导致持续性认知损伤与社会回避倾向<sup>[17]</sup>。已有研究表明, 语言暴力会显著损害青少年的情绪调节能力, 并对学业表现造成不良影响<sup>[20]</sup>, 这进一步佐证了具身模拟引发的情绪反应在认知系统中的长期负面作用。

## 4 社会因素对具身机制的影响

语言欺凌的具身加工机制虽主要发生于个体神经与认知层面, 但其启动与持续往往嵌入具体的社会情境中, 家庭、学校和同伴文化共同构成具身机制的环境依托。家庭作为个体情绪调节与行为习得的起点, 其教养风格显著影响青少年对非言语暴力线索的敏感性。研究表明, 忽视型与攻击型家庭环境易造成高敏感或回避型的具身反应模式, 甚至诱发受害—施害的循环倾向。学校则是语言欺凌的高发场域, 其互动氛围能强

化或缓解学生的具身防御反应。缺乏共情和积极回应的师生关系可能加剧个体的紧张体验, 而尊重与包容的校园文化则有助于抑制具身信号的负性激活<sup>[14]</sup>。此外, 同伴文化对非言语欺凌的容忍程度亦影响具身认知机制的内化路径。若讥笑、冷暴力等具身性攻击行为被默认为“玩笑”, 个体便易习得攻击性模式, 削弱防御意识; 反之, 支持性同伴文化可形成对语言暴力的集体识别与抵制<sup>[15]</sup>。

### 5 校家社协同干预策略

面对语言欺凌中的具身认知机制, 仅靠认知层面干预难以奏效。有效策略应聚焦“语言—身体—情绪”路径, 整合学校、家庭与社会资源, 构建联动式干预体系。首先, 应提升学生对非言语暴力的识别能力。可在课程中引入情境剧、视频分析等方式训练学生识别敌意语调、贬义姿态与面部表情, 强化“身体信号”意识。同时, 开展“角色互换”等具身模拟训练, 增强共情与身体感知, 降低语言攻击的内化风险。其次, 重视具身体验下的情绪调节训练。结合 CBT 与情绪 ABC 理论, 引导学生识别并转化由语言暴力引发的身体紧张与情绪体验。通过“肢体情绪识别”等活动, 帮助其重新理解具身反应, 缓解羞辱与愤怒感。最后, 打造包容的校园文化氛围。学校应建立非言语欺凌的监测机制, 回应“语调攻击”“冷暴力”等隐性具身线索; 同时鼓励家庭与社区参与反欺凌教育, 推动校家社协同建构尊重与共情的交往规范。

## 6 结论

### 6.1 研究发现

本文基于具身认知理论, 构建了“语言—身体—情绪”的语言欺凌具身机制路径模型, 揭示语言暴力不仅依赖于文字和语义, 更深层地通过非言语的具身线索影响受害者的情绪加工与认知反应。镜像神经元系统在该过程中起到关键中介作用, 使个体在交互中产生“共感性”伤害体验。在此基础上, 文章进一步提出了校家社协同干预框架, 强调应识别非言语具身信号、强化情绪调节训练, 并营造多元文化氛围, 为当前语言暴力干预策略提供了具身认知视角的补充。

### 6.2 研究不足与未来研究方向

本研究为理论建构性探索, 尚缺乏实证验证支持。未来研究可通过实验设计、访谈或眼动追踪等方法, 对语言暴力情境中的具身加工机制进行量化验证。

## 参考文献

[1] 李凤琴. 校园欺凌中语言暴力的表现及心理干预策略

研究[J]. 中小学心理健康教育, 2016(6): 12-14.

- [2] 张宝书. 四类校园欺凌行为的表现形式及其干预建议[J]. 教育研究与实验, 2020(5): 88-91.
- [3] 郭玥言, 李欢欢, 孙芳, 魏诗洁. 中学生校园人际冲突的潜在类别与心理危机的关系: 心理痛苦的中介作用[J]. 心理科学, 2025, 48(2): 242-250.
- [4] 岑雨珊. 家庭环境对青少年欺凌敏感性的影响路径分析[J]. 中国特殊教育, 2024(3): 33-39.
- [5] 王祈然. 青少年语言欺凌的隐性机制与反应模式研究[J]. 心理科学进展, 2022, 30(9): 1322-1330.
- [6] 王瑞安. 具身认知理论及其在教育场景中的应用[J]. 教育理论与实践, 2021, 41(15): 12-17.
- [7] 曲方炳, 王瑞安. 情绪共鸣与身体模拟: 具身认知视角下的理解机制[J]. 心理学探新, 2012, 32(2): 98-103.
- [8] 叶浩生. 镜像神经元: 从动作理解到社会认知[J]. 心理科学进展, 2008, 16(6): 927-933.
- [9] 薛灿灿. 具身认知研究进展综述[J]. 心理科学进展, 2021, 29(4): 620-630.
- [10] 曾莉. “玩笑”背后的伤害: 青少年语言暴力的心理解构[J]. 教育发展研究, 2021(8): 65-70.
- [11] 王贞会. 网络语言暴力对青少年心理健康的影响及防控路径[J]. 现代教育管理, 2022(4): 78-83.
- [12] 郭爱克. 镜像神经元与社会互动的心理机制[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(2): 112-117.
- [13] 李莹. 镜像神经元与青少年共情能力的发展研究[J]. 中国青少年研究, 2022(5): 64-70.
- [14] 罗喆. 学校心理文化建设在欺凌防治中的作用探析[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(4): 515-519.
- [15] 胡春霞. 同伴文化与青少年欺凌行为的互动机制研究[J]. 青少年研究, 2020(9): 43-49.
- [16] Zhong Z, Wang X, Zhao Y, et al. Bullying victimization and adolescent depression: The mediating role of rumination and the moderating role of emotional intelligence[J]. Journal of Adolescence, 2021, 91: 55-65.
- [17] Gaffney H, Farrington D P, Espelage D L, et al. Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review[J]. Aggression and Violent Behavior, 2021, 58: 101608.
- [18] Ye B, Li X, Wang L, et al. Bullying victimization and depressive symptoms among Chinese adolescents: A meta-analysis[J]. Child Abuse & Neglect, 2023, 142: 106261.

- [19] Gallese V. Embodied simulation: From mirror neuron systems to interpersonal relations[J]. Trends in Cognitive Sciences, 2009, 13(11): 439-446.
- [20] Munawaroh H, Soenarto S, Hadi S. The influence of verbal bullying on students' emotional intelligence and academic performance[J]. International Journal of Instruction, 2009,

2(1): 13-26.

**版权声明:** ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**