



不！我不喜欢被推搡

遇到肢体霸凌怎么办？



[美] 梅丽莎·希金斯 著

[美] 西蒙娜·希恩 绘

杨惠 译

中信出版集团



不！我不喜欢 被推搡

遇到肢体霸凌怎么办？

[美] 梅丽莎·希金斯 著 [美] 西蒙娜·希恩 绘 杨惠 译

图书在版编目(CIP)数据

不!我不喜欢被推搡:遇到肢体霸凌怎么办? /
(美)梅丽莎·希金斯著;(美)西蒙娜·希恩绘;杨惠
译.--北京:中信出版社,2018.8

(别让伤害靠近你:教孩子辨别、远离隐性伤害)

书名原文:Pushing Isn't Funny: What to Do

About Physical Bullying

ISBN 978-7-5086-8569-4

I. ①不… II. ①梅… ②西… ③杨… III. ①儿童故
事-图画故事-美国-现代 IV. ① I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第021020号

© Picture Windows, an imprint by Capstone (2016).

All rights reserved.

This Chinese (simplified) edition distributed and published by © CITIC Press Corporation, (2018)
with the permission of Capstone, the owner of all rights to distribute and publish same.

Simplified Chinese translation copyright ©2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

不!我不喜欢被推搡:遇到肢体霸凌怎么办?
(别让伤害靠近你:教孩子辨别、远离隐性伤害)

著者:[美]梅丽莎·希金斯

绘者:[美]西蒙娜·希恩

译者:杨惠

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者:深圳当纳利印刷有限公司

开本:500mm×965mm 1/16 印张:2 字数:30千字

版次:2018年10月第1版 印次:2018年10月第1次印刷

京权图字:01-2016-3282 广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书号:ISBN 978-7-5086-8569-4

定价:35.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

图书策划 中信童书·如果童书

策划编辑 李 想

责任编辑 温 慧

营销编辑 张 远

封面设计 韩莹莹 谢佳静

内文排版 李艳芝



不！我不喜欢 被推搡

遇到肢体霸凌怎么办？

[美] 梅丽莎·希金斯 著 [美] 西蒙娜·希恩 绘 杨惠 译

写在前面的话

霸凌是很多儿童都曾经历的严重问题。肢体霸凌包括打人、使绊儿、踢踹、吐口水和揪头发等；也包括人身威胁和损坏他人财物。受到肢体霸凌的儿童会感到焦虑、抑郁，面临健康和社交问题。要制止霸凌，成人和儿童都要对霸凌有清楚的认识，并及时合理地去应对。

本书既适合孩子自己阅读，也适合家长读给孩子听。阅读本书时，问问孩子是否曾目睹、遭受或实施过肢体霸凌，并鼓励孩子说出自己类似的经历，进而以本书内容为引子，去交流和解决问题。比如问问孩子：对于贝利的困境和他得到的建议，你觉得怎么样？你会如何应对霸凌呢？

大多数时候，我都很喜欢上学。我的老师西姆斯太太和蔼可亲，班里同学也大多待人友好。

往常，我喜欢上午的课，因为有数学，那是我最感兴趣的科目。

可是最近这几周，我上课老走神儿。



午饭铃一响，大家都走了。
我待在座位上，紧张得胃都打了结。



“贝利？”西姆斯太太见我还在教室，
问道，“听见铃声了吗？”



我讨厌午餐时间，一点儿也不想去吃饭，但我还是说“听见了”，然后拖着步子慢慢挪过走廊。

这时，脚步声从身后传来，我不由得屏住呼吸。

“嘿，傻子，”金从后面推了我一把，“你迟到啦。”

我继续走，但愿他能放过我。



突然，金的一个朋友挡住我，我只好停下来。


我开始哭，虽然我也不想，可我好害怕。



金紧紧扭着我的胳膊，把我转向他。

“怎么了，宝贝？”他说，“想妈妈啦？”



 肢体霸凌多发生在缺少监管的地方，比如厕所、走廊、操场或校车上。

“放手！”我叫道，“走开！”我使劲想挣脱出来，可金一拳打在我肚子上，还抢了我的饭盒。



我摔倒在地，疼得直喘气，哭得更厉害了。

剩下的午餐时间里，我都在长椅上独自坐着。



肢体霸凌包括打人、推搡、踢踹、使绊儿、扇耳光、吐口水和揪头发等，还包括人身威胁和损坏他人财物。



等到家时，我已经饿了一整天了。我狼吞虎咽地吃了一个苹果和几块饼干。

“嘿，留点儿肚子吃晚饭啊，”妈妈说，“你没吃午饭吗？”

“没有，我……我把饭盒弄丢了。”我说。

洗澡时，我尽量遮挡住受伤的胳膊，不让妈妈看到。



那天晚上，妈妈陪我坐在房间里。

“贝利，”她说，“妈妈发现你胳膊上有瘀青，而且，这不是你第一次弄丢午餐盒了。妈妈像你这么大的时候，有小朋友老是对我推推搡搡。你遇到过这样的事吗？”



我感到难为情。妈妈会怪我任人欺负吗？她会相信我吗？我不想告状，万一金发现了，会不会对我更凶呢？

但我真的需要帮助，所以我告诉了妈妈。



妈妈认真听了。然后，她让我详细说说金到底做了什么。我努力回想，告诉她金是怎么拧我胳膊、抢我饭盒的。




将霸凌行为“告诉”大人不等于“告状”。“告诉”是为了保护自己或别人，而“告状”是为了给别人找麻烦。

“我很高兴你告诉了我，”妈妈说，“这不是你的错，欺负人是不对的。明天我会找你的老师谈谈，看看怎么办。还有，我知道你应该怎么做来保护自己，你想听吗？”

我点点头。

妈妈告诉我，与愁眉苦脸的孩子相比，自信的孩子更不容易受到欺负。她说如果我抬头挺胸，手臂下垂，看起来会更自信。她还告诉我不要哭。

“我知道你哭是因为害怕，叫喊是因为生气，但那正是金想看到的。你越是难过，金越会来劲。”

 还手似乎是对付肢体霸凌的好办法，但那会使自己陷入和对方同样的麻烦，而且还击之后，反而可能会被欺负得更厉害。