



不！我不喜欢这种话

遇到言语霸凌怎么办？

[美] 阿曼达·F·多林 著
[美] 西蒙娜·希恩 绘
杨惠 译





不！我不喜欢 这种话

遇到言语霸凌怎么办？

[美] 阿曼达·F. 多林 著 [美] 西蒙娜·希恩 绘 杨惠 译

图书在版编目 (CIP) 数据

不! 我不喜欢这种话; 遇到言语霸凌怎么办? /
(美)阿曼达·F.多林著; (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: Insults Aren't Funny: What to Do

About Verbal Bullying

ISBN 978-7-5086-8572-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 021022 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! 我不喜欢这种话; 遇到言语霸凌怎么办?
(别让伤害靠近你: 教孩子辨别、远离隐性伤害)

著 者: [美]阿曼达·F.多林

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 978-7-5086-8572-4

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 这种话

遇到言语霸凌怎么办？

[美] 阿曼达·F. 多林 著 [美] 西蒙娜·希恩 绘 杨惠 译

写在前面的话

霸凌行为对施受双方都会产生不良的影响。想要制止霸凌，儿童和成人都需要认清什么是霸凌行为，并及时合理地去应对。

同学间常常互开玩笑或互换绰号，若态度友好，则不失为乐趣。但是，骂人、羞辱和威胁都是言语霸凌的表现，绝不能纵容。

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，请问问孩子是否曾目睹、遭遇或施行过言语霸凌，并鼓励孩子谈论自己的类似经历。比如问问孩子：你对凯西的遭遇有什么感想？如果有人对你说那样的话，你会怎么办？对于惯用言语霸凌的人，你有什么好办法？

踢足球是我最喜爱的运动。很小的时候，我就加入了一支足球队。当守门员的感觉真是棒极了。虽说我不是最好的球员，但我总是踢得兴高采烈——至少以前是这样。

今年，我们开始跟高年级学生踢球。他们大部分都很友好，除了达纳，他有时很讨厌！每次我踢得不好，他都会发火骂我。因此，在球场上我不再兴致勃勃，而是变得紧张兮兮。



今天早上，我们有一场球赛。热身时我耳边传来一个声音：“嗨，凯西！嘿，说你呢，呆头！”

又是达纳。我假装没听见，径直往球场跑去。

“喂，我跟你说话呢，胖子！”达纳说，“今天你最好别搞砸，我可要赢！”



“可……可这不是我一个人说了算的啊。”我说。

“可这不是我一个人说了算的啊。”达纳尖着嗓子没好气地学我。

“你最好别搞砸了，不然，等着瞧吧！”达纳威胁着，“嗖”的一下冲到我前面去了。



✓ 有种避免被人欺负的办法是启用“伙伴系统”，就是在容易受到欺负的地方和小伙伴待在一起。在小伙伴们受到欺负时，也要这样陪伴他们。



达纳的话让我忐忑不安，我甚至都没注意听巴恩斯教练说了什么。他正在布置队形，我又问了一遍，才知道自己的位置。

“记住我刚才说的，傻瓜！”达纳对我低声说，“别出差错！”

我强忍住泪水，点点头。我紧张得心都揪起来了，但不管怎样，我一定要好好踢。



比赛开始了，我的朋友里斯把球传给了我，我的心怦怦直跳，我要让达纳看看我的本事！可是，我还没来得及施展拳脚，对方球员就把球截走了！

“凯西，你真笨！”达纳一边跑去抢球，一边冲我咆哮。

对方进了一球，达纳又冲守门员喊道：“你跟凯西一样差劲！”

达纳的话在我耳边久久回响，也许我真的踢得太烂了，也许我压根儿就不该再踢球。



不断重复的辱骂是有杀伤力的，那些被辱骂的人会渐渐相信他们所听到的，即便那并不是真的。





比赛还剩五分钟时，轮到我守门了！目前的比分是一比一，我好紧张啊，有种想吐的感觉。



达纳和里斯将球踢进对方半场，可迟迟未能射门，比赛只剩两分钟了。

哦，不！对方截球成功，正冲我跑来！球员们左踢右挡，忽进忽退，我正看得眼花缭乱，只听“嗖”的一声，球从我的头顶飞过，进门了。口哨声响起，比赛结束，我们队输了。



输球就够惨了，但更惨的是，达纳一定会责怪我。

“干得好啊，蠢货！”等其他人员离场后，达纳开始大声挖苦我，“凯西，你真是笨得够可以的！你哪是兔子啊，分明是只乌龟！”

我难过得哭了起来。我一哭，他更烦了，说：“哭有什么用，小屁孩儿！”然后，他嘴里“哇哇”地学着我，扬长而去。

大家都以为我是因为输了才哭鼻子的，其实我们并不是头一回输球，只不过以前从来没有人让我觉得，输球这么可怕。

挨欺负时，我们往往会害怕或哭泣，而这恰恰是欺负我们的人想要看到的，所以，如果我们能假装不难过，甚至能完全不以为意，他或许反倒会罢手。



巴恩斯教练说，我们球队配合得非常好。

其他队友也都很和气，但我能感觉到他们的失望。

里斯说：“凯西，这不是你的错，输球大家都有份儿。”

