

[美]希瑟·朗扎克(Heather Lonczak)著 陈浅浅 译  
[美]马西·拉姆齐(Marcy Ramsey)绘 程秀丽 译校  
卓文如 译

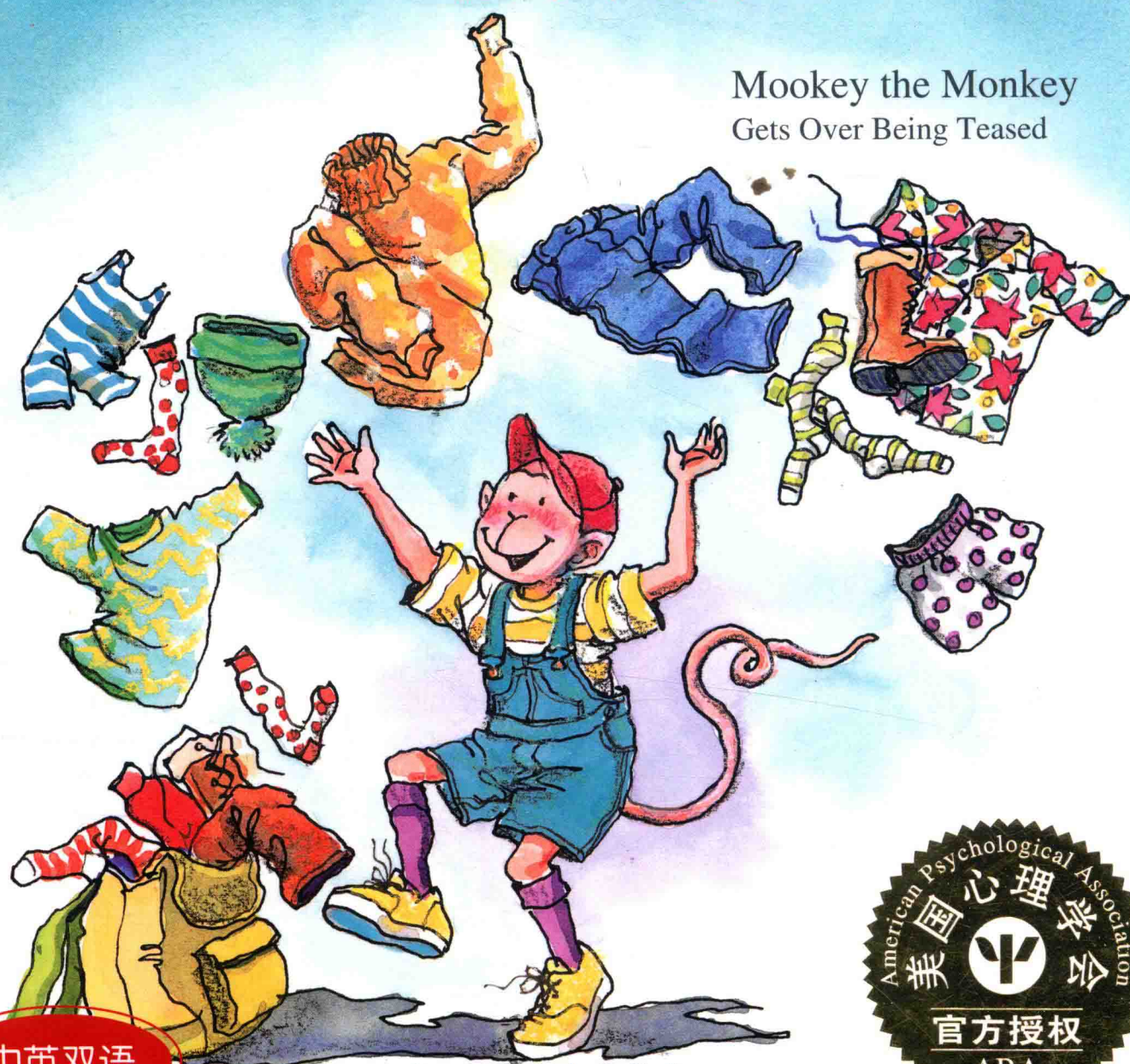
北京市绿色印刷工程  
优秀青少年读物绿色印刷示范项目

儿童情绪管理与性格培养绘本

# 不怕被嘲笑

猴子穆奇的故事

Mookey the Monkey  
Gets Over Being Teased



中英双语



化学工业出版社  
全国百佳图书出版单位



≡ 儿童情绪管理与性格培养绘本 ≡

# 不怕被嘲笑

猴子穆奇的故事

Mookey the Monkey  
Gets Over Being Teased

[美] 希瑟·朗扎克 (Heather Lonczak) 著

[美] 马西·拉姆齐 (Marcy Ramsey) 绘

陈浅浅 卓文如 译

程秀丽 译校



化学工业出版社

· 北京 ·



亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ 2503—2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程



### 希瑟·朗扎克博士（Heather Lonczak, Ph.D.）

从事青少年问题和发展研究的教育心理学家。她发表了大量关注未成年人健康的学术论文，本书是她为孩子创作的第二本故事书。目前，她和家人居住在美国西雅图。

### 马西·拉姆齐（Marcy Ramsey）

她的父亲是一位艺术家，她从小学学习绘画，已经为50多本书画过插图，同时还创作了一些故事。目前她住在美国马里兰州的切萨皮克湾。

### 陈浅浅

本名朱晓颖，童书编辑，北京师范大学儿童文学硕士，编译过“小熊维尼”“消防员山姆”等许多图画故事书，享受阅读，也喜欢码字。

### 程秀丽

一名5岁男孩的妈妈。北京大学管理学硕士毕业，中科院心理所儿童发展心理学硕士。国家三级心理咨询师，《妈咪宝贝》杂志撰稿人。启蒙听听故事主播，创“禾妈故事屋”节目品牌。家中小书童已识千余字。

## 图书在版编目（CIP）数据

不怕被嘲笑：猴子穆奇的故事/[美]希瑟·朗扎克（Heather Lonczak）著；[美]马西·拉姆齐（Marcy Ramsey）绘；陈浅浅，卓文如译；程秀丽译校. —北京：化学工业出版社，2016.7

（儿童情绪管理与性格培养绘本）

书名原文：Mookey the Monkey: Gets Over Being Teased

ISBN 978-7-122-27194-7

I. ①不… II. ①希… ②马… ③陈… ④卓… ⑤程… III. ①儿童文学—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第120667号

Copyright © 2007 by the Magination Press, an imprint of the American Psychological Association.

This Work was originally published in English under the title of: *Mookey the Monkey: Gets Over Being Teased* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2007 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 American Psychological Association (APA) 授权化学工业出版社在中华人民共和国境内（香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾地区除外）独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2013-5343

责任编辑：郝付云 肖志明

装帧设计：邵海波

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京尚唐印刷包装有限公司

889mm×1194mm 1/16 印张3 字数30千字

2017年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

# 写给父母和老师的话

简·阿农吉亚塔 心理学博士

儿童时期被别人嘲笑是非常普遍的现象。从哥哥姐姐偶尔的取笑，再到其他孩子的更长时间的、带有伤害性的嘲弄，被人嘲笑的经历可谓多种多样。幸运的是，孩提时代的嘲弄大多并没有恶意，如果能教给孩子有效的应对办法，他们很快就不再害怕被嘲笑了。

即便如此，也许在成年人看来没什么大不了，但对于孩子来说，被嘲笑确实是一件非常苦恼的事情。孩子被嘲笑的事情很常见，因此有时成年人会低估它造成的影响，或者没有意识到这会给孩子带来多大的心理伤害。甚至孩子自己也轻视了它的影响，不愿意把被嘲笑的经历告诉父母和老师，有时还佯装欢笑以掩饰内心的伤痛。

不管是否表露出来，孩子在受到嘲笑的时候，通常会产生一系列的情绪，如困惑、愤怒、自责、悲伤、挫折感和无力感等。他们心理所受伤害的程度取决于他们被嘲笑的次数、是否触及自身存在的缺陷（比如身高、体重、学习障碍等）、父母和老师的处理方式、孩子自身的排解能力，以及最重要

一点，他们是否掌握了有效的处理办法。

成年人要认真对待孩子被嘲笑这件事情，这一点非常重要。当然，凡事不能过头，或者反应过度，因为这会加重孩子自身的焦虑。特别是当孩子看起来已经很伤心或者被嘲笑的缺陷确实存在时，父母和老师的反应就尤为重要了。当孩子自身已经很敏感，即使是一些善意的玩笑也会让他们感到很受伤。

教会孩子一些应对的技巧，让孩子有能力处理别人的嘲笑极为重要。至少从两方面可以帮助到孩子：一是他们能够对此形成正确的认识；二是更有勇气面对嘲笑自己的人。最终，这些技巧能够让孩子们觉得普通的嘲笑只不过是孩提时代微不足道的众多挫折之一。

## 孩子应对嘲笑的技巧

《不怕被嘲笑》这本书为孩子们提供了很多有用的方法，孩子们可以学以致用：

**做自己。**试图变成跟别人一样是行不通



的，但是特立独行或者刻意表现得与众不同也不会好到哪里去，既不会减少嘲笑，甚至会引起更多的嘲笑。

**正面思考。**要把自己身上的不同看作是闪光点，要记住今天你饱受诟病的缺点将来很可能成为自己的财富。比如，个头高的女孩将来可能会享受身高带来的优势。一个被嘲笑为“滑头”的孩子，未来也许会因为聪明而非常成功。

**多跟朋友在一起。**建立自己的朋友圈，朋友圈里友好、融洽的氛围会带给你温暖，当因被嘲笑而烦恼时，一定要告诉朋友你需要他们。

**寻求帮助。**向值得信赖的人（包括小伙伴和大人）寻求帮助应对嘲笑，尤其是情况越来越严重时，你可以向他们倾诉自己的感受，寻求他们的支持。

**学会幽默。**幽默感能够化解别人对你的嘲笑，而且能够减少嘲笑的发生。

**不理睬嘲笑。**不要过分在意别人的嘲笑，就当作什么都没发生，或者只是酷酷地走开。大量研究表明，无视令自己不快的行为，能够有效减少这种行为。用这招对付别人的嘲笑同样奏效。

**保持冷静。**想办法让自己冷静下来，而不是用恼羞成怒的方式回应，否则别人对你的嘲笑就会变本加厉。深呼吸，想象自己喜欢的地方或者欢乐的场景都是简单而有效的放松技巧。

**被人嘲笑很平常。**被人嘲笑这种行为经常发生，世界上有很多喜欢嘲笑别人的人。这是客观事实，接受这个事实很重要。孩子无法控制别人的嘲笑，但却能控制自己的反应。有很多办法都能让自己好受一些，并且还可以减少别人的嘲笑。

**这不是你的错。**理解嘲笑这种行为只与嘲笑别人的人相关，与被嘲笑的人是没有关系的。让孩子相信这是嘲笑别人的人自己的问题，这样能够帮助他们正确处理这些问题，并有助于维护自己的自尊心。

除了以上穆奇所采取的方法外，还有一些成年人可以指导孩子应对嘲笑的方法：

**阅读《不怕被嘲笑》这类书籍。**这样能够帮助孩子不断学习新方法，提醒他们别人的嘲笑会逐渐减少乃至终止。而且，这类书籍可以启发孩子们思考：穆奇还可以说什么或者做什么，帮助孩子们把穆奇面临的问题应用到自己身上，并寻找解决方案。

**主动掌控局面。**无论何时何地，帮助孩子想办法控制被人嘲笑的局面。要说明被嘲笑并不是他的错，要帮助他们想办法改变或者减少这种情况的发生。这样能让孩子掌控局面。方法很简单：比如上学时选择走另外一条路，避免遇到嘲笑他的人，或者穿更符合他年龄特点的衣服等。

**让孩子更加坚强。**和孩子来一场头脑风暴，多想想被嘲笑的时候应该怎样让他感觉更强大，更不容易受伤害。通过教会孩子一些应对技巧，来让他们的内心更强大，同时

也可以通过积极锻炼让孩子的身体更强壮，帮助他们内外兼修，这样才能让孩子更坚强地面对他人。

**寻找其他帮助者。**建议孩子可以和学校的辅导员或者其他可信赖的人（比如家庭教师或教练）多沟通，向他们请教一些方法和技巧。有时候大一点的孩子或者哥哥姐姐也是很好的求助对象。他们给予的建议也许和父母或者老师没有什么不同，但是对于孩子来说，来自不同人的建议他们接受的效果可是不同的哦。（当然，需要确保这些人有很好的判断力，可以给孩子有益的建议。）

## 父母能做什么

如果您知道孩子被嘲笑，即使孩子并没有主动提到，您应该和孩子坦诚地谈一谈。有些孩子被嘲笑时感到难堪和尴尬，面对父母时羞于提及，但是开诚布公的谈话才是解决问题的良好开端。

通知孩子的老师，这样他们能够多留心一些，必要的话，还可以请学校的心理辅导员给孩子提供必要的帮助。

带孩子去一些更加包容和友好的场所。这样不仅能让孩子感到被接纳和认同，还有助于消除在学校被嘲笑所带来的负面影响。

确保您了解所有来自家庭内部的嘲笑，不允许家里有任何伤人或过分的嘲笑存在。很多父母对家庭内部（尤其是哥哥姐姐）的嘲笑不以为然，低估了它带来的负面影响。

当孩子在学校里已经被嘲笑时，来自家庭内部的嘲笑无疑是雪上加霜。

帮助孩子表达他们受到嘲笑时的所有感受，同时强调处理方法的重要性。给他们足够的时间倾诉自己的感受，并且尊重他们的感受。教给他们一些抒发自己感受的方法，比如画画、旅行或者锻炼来舒缓情绪。

和孩子谈一谈嘲笑的具体内容也很有用，并且能学习如何客观判断。比如，如果孩子被人嘲笑个子矮，您可以这样说：“咱们家里有很多高个子，你很快就会长高的。”

用你的乐观和远见影响孩子，让他们相信嘲笑终会停止，他们也会感觉好起来。当孩子难过时，他们很容易悲观失望，提醒你的孩子尽管现在很难过，但事情不会一直这样的，总会有解决的办法，一切都会好起来的。

## 老师能做什么

留心观察。被嘲笑的孩子一般不会主动提及，而那些嘲笑别人的孩子一般会在成年人不在场的时候嘲笑别人，比如课间休息，或者在上学、放学路上。

如果孩子被嘲笑了，要及时通知家长。安排家长和老师会面，这样大家可以一起想办法，家庭和学校两边都可以帮助孩子。

把问题反映给学校的心理辅导员。辅导员可以与被嘲笑的孩子单独谈一谈，这样可能会大有帮助。如果情况严重，辅导员还可



以劝导嘲笑别人的孩子停止自己的行为。让孩子知道学校不容许有伤人的、过分的嘲笑行为存在。

召开主题班会。和孩子们讨论如何做一个友善的人，告诉孩子互相尊重和礼貌待人的重要性。

给孩子提供应对嘲笑的建议。这些可能与父母提供的建议大同小异，但有时候孩子可能对其他人的建议更容易听得进去。

如果嘲笑让孩子感觉到非常痛苦，最好通知家长让孩子接受专业人士的帮助。

## 如果孩子需要更多的帮助

幸运的是，大多数的嘲笑都是短暂并且没有恶意的。父母和老师都是过来人，他们可以教给孩子们一些处理的技巧，来帮助孩子克服这一困难。很显然，如果嘲笑升级、发生频率更高、发生的场合也更多（比如学校、运动队、邻里之间等），有更多的人参与，问题就会变得严重起来。

孩子无法再忍受被嘲弄的烦扰时，适时需要咨询心理健康方面的专家。儿童与家庭问题专业心理医生不仅能够帮助孩子处理焦虑的情绪，还能和父母一同支持孩子克服压力。对照以下几个问题，如果您的回答都是肯定的，也许您就需要寻求专业的心理帮助了。

- 嘲笑的内容是否是现实存在的，并且孩子对此非常敏感？

- 嘲笑是否已经持续三个星期以上？

- 孩子是否想要回避嘲笑发生的地点？比如因为上足球课时被嘲笑而不想再上足球课了。

- 孩子是否明显因嘲笑而困扰？换句话说，孩子是不是看上去很焦虑，并且经常挂在嘴边，或者一说起这件事就开始哭？

- 您是否注意到孩子的情绪和行为已经有了变化？比如说，孩子看上去很伤心、焦虑、过分安静或者孤僻？孩子在家里或者在学校是否有异常的行为？

请记住，几乎所有的孩子在童年时代多多少少都有被嘲笑的经历。解决这一问题的关键是给他们提供有效的帮助（包括家庭的，学校的，甚至是专业人士的）。

简·阿农吉亚塔（Jane Annunziata），心理学博士，临床心理学专家。目前在美国弗吉尼亚州的麦克莱恩市开有一家私人诊所。她同时也是一名作家，撰写了大量与儿童和父母问题相关的专著和论文。

# 让孩子从容而喜悦地 面对世界

---

在儿童成长过程中，随着不断深入地与人交往，融入社会，他们会经历各种各样的事件，也会面临很多方面的问题。比如，胆小害羞怎么办？小朋友总是嘲笑我怎么办？我很生气怎么办？……由于这些问题的答案往往并不能通过直接教授的方式来传递给儿童，所以帮助儿童认识并应对这些问题对于成人来说是一个非常大的挑战。

儿童情绪管理与性格培养系列绘本是由美国心理学会出版的，旨在选择儿童心理发展过程中经常经历的不同方面的问题（如情绪调控问题、建立和维护友谊、与人相处以及正确认识自我等），以帮助儿童看到问题、体验问题并找到答案的图画书。这是我看到的情绪管理与性格养成方面非常好的一套书。

这套书最打动我的地方在于它的专业性。由于每一本书的作者都是心理学工作者，他们在书中对于儿童所面临的问题的性质、问题的来源以及应对策略都做了科学、细致又充满童趣的阐述。每一本书的重点都在于给出解决问题的方法，而且是鼓励儿童自己找到解决的方法，从而形成明确的应对策略。这一点我们可以在《不要告状，除非是大事！》中清晰地看到。特别要提到的是，在每一本书的最后部分，作者都用简单而通俗的语言，在理论上为家长和老师梳理了相关问题的性质与来源，力求加深理解。同时，在实践操作方面，总结了帮助孩子面对与应对问题时应该遵循的原则和具体的处理技巧。这对于成人认识和了解问题，并帮助孩子练习解决问题大有帮助。这一点也是这套图书和其他同类绘本相比的最大区别。这套在科学的理论和方法引领下的心理成长绘本，少了抒情和感慨，多了科学而理性的思考——这是我们成人在引领孩子成长中最缺乏的。事实上，在每本书后面写给家长和老师的话中可以看到，作者除了给出一些一般



的原则和方法之外，还特别关照了具有不同特点的儿童，也就是在解决相关问题时可能会存在的个体差异。这就提醒成人需要基于每个儿童的独特特点，在育儿实践中灵活运用不同的方法。

相信有了成人的陪伴和引领，这套图画书能为帮助孩子顺利解决发展中面临的问题提供重要的支持，让我们的孩子从容而喜悦地面对世界。

中国科学院心理研究所 李甦





从前，在一片遥远的热带丛林里，一只小猴子出生了。他浑身上下没长一根毛。没有长毛、短毛、粗毛、细毛，甚至一根绒毛都没有！爸爸妈妈给这个可爱的宝贝起名叫穆奇。他们觉得他柔软的、光滑的皮肤可爱极了。叔叔阿姨、表哥表姐们都抢着抚摸他光滑的脑袋。外婆为他织了一件厚厚的毛衣，好让他冬天里不被冻着。

### 第3页

Once upon a time in a faraway jungle, a tiny monkey was born without a single hair on his body.

No fur, no fleece, not even fuzz!

His parents named their beloved baby Mookey.

They found his soft, alabaster skin beautiful.

His aunties and uncles and cousins took turns caressing his silky head, and his nana knitted cozy sweaters to keep him warm in the winter.



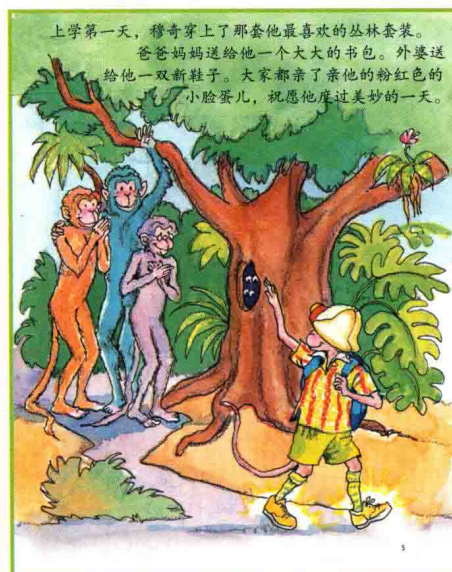
穆奇一天天地长大了。他仍然和出生的时候一样，浑身光溜溜的，一根毛也没有。  
“我就像香蕉一样滑溜溜的。”他自豪地说。  
冬天，他得穿上衣服保暖；夏天，他得穿上衣服防晒。他很喜欢这些五颜六色的衣服。

### 第4页

As Mookey grew, he stayed as hairless as the day he was born.

“I’m as smooth as a banana,” he said with pride.

He loved the colorful clothes he wore to keep warm in the winter and to avoid sunburn in the summer.



上学第一天，穆奇穿上了那套他最喜欢的丛林套装。爸爸妈妈送给他一个大大的书包。外婆送给他一双新鞋子。大家都亲了亲他的粉红色的脸蛋儿，祝愿他度过美妙的一天。

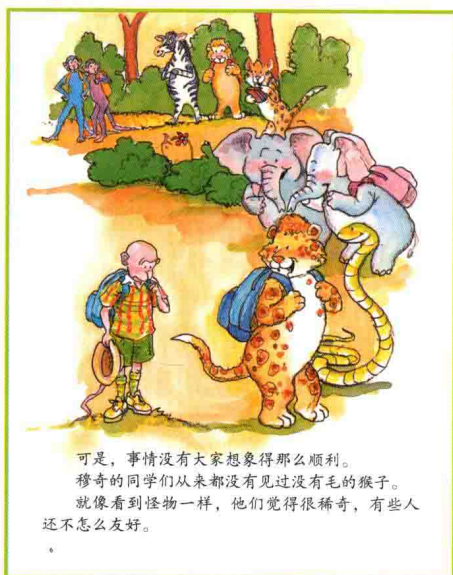
### 第5页

On his first day of school, Mookey picked out his favorite jungle outfit.

His parents gave him a big book bag. His nana gave him new shoes for his smooth feet.

Everyone kissed Mookey’s sweet pink cheeks and wished him a great day.





## 第6页

But things didn't work out so well.

Mookey's classmates had never seen a hairless monkey.

They didn't know what to think. Some were not very nice.



## 第7页

On Monday, Morton Mongoose called him Baldy.

On Tuesday, Tristan Tiger just stared.

On Wednesday, Wilhelmina Warthog pointed and giggled.



## 第8页

Every day they teased Mookey. And soon he stopped loving the very thing he once loved most about himself.

“Why do I have to be different?” he thought. “It's not fair.”

Then he had an idea.

穆奇来到鳄鱼克莱德的服装店。  
在这里，他找到了自己想要的东西。



第二天早上，穆奇穿着一身毛茸（róng）茸的衣服  
来到学校。但是，他很快就发现，这并不是什么好主意。  
“这比穿上北极熊的外套还热呢！”

## 第9页

At Crocodile Clyde's Costume Shop, Mookey found what he was looking for.

The next morning he arrived at school as furry as everyone else.

But soon it didn't seem like such a good idea.

“This is hotter than a polar bear coat!”



他又去獼猴碧翠丝的美发店里，找来很多其他动物  
的毛粘在身上，可是也不管用。

## 第10页

Gluing fur clippings from Beatrice Baboon's Beauty Boutique didn't work either.

从豪猪保利娜的魔力药水店里，他买了一罐114号  
魔力药水。保利娜说这瓶药水可以让他长出毛来。

第二天早晨，穆奇把药水抹（mǒ）在身上，很快，  
他感觉到皮肤有些刺痛。“太好了，有东西长出来了！”  
他高兴得跳起来。



可是，长出来的  
却不是他的毛。

## 第11页

At Paulina Porcupine's Potions, Mookey bought a bottle of Potion No.114, which Paulina said would help grow hair.

The next morning, he rubbed it on his skin. Soon his skin started to tingle. “Something is growing!” he rejoiced.

But it wasn't hair.



“唉，什么都不管用！”穆奇咕哝着说。

## 第12页

“Nothing works,” grumbled Mookey.





### 第13页

“Who, whoo, I’ve been watching you, Mookey,” said Oslo Owl. “You can’t solve your problems by changing who you are on the outside. And you can’t change others. But you can change what you do when someone teases you.”

“How?” asked Mookey.

“You are surrounded by wisdom and experience,” Oslo hooted, but said nothing more.



### 第14页

“What does he mean?” Mookey asked Horatio Hyena.

“I think he means your friends can help,” said Horatio.

So Mookey told Horatio about his problem.

“When folks give me the business,” said Horatio,

“I just make a joke! It’s hard for others to laugh at you when you’re already laughing.”



### 第15页

“Is that so?” said Mookey.

“I know some funny jokes. And I like to laugh!”

Mookey thanked Horatio and went on his way.



## 第16页

“Hellooooo,” Mookey called up to Genevieve Giraffe.

“May I ask your advice?”

Genevieve listened to Mookey’s story.

“When I was your age,” she said, “kids called me Stretch. But one summer there was a drought, and the only food was too high in the trees for anyone to reach. Anyone except me, that is. So I shook down all the bananas and coconuts.”



## 第17页

“Then I felt good about my long neck, and when I did, so did everyone else. That helped me ignore kids when they teased me.”

“Hmmm,” thought Mookey out loud. “My sleek skin helps me swim fast. I feel good about that.”

“That could surely come in handy some day,” she said. Mookey thanked her and went on his way.



## 第18页

Sigmund Sloth dangled sleepily overhead.

“What’s up?” he yawned.

Mookey told him his story.

“I have especially long toes,” said Sigmund.

“Sometimes Winky Wolfhound gives me a hard time about it. But I just take a deep breath and relax, and go back to my nap. He always finds that boring, so he leaves me alone. Apparently teasing Howie Howler-Monkey is more fun.”



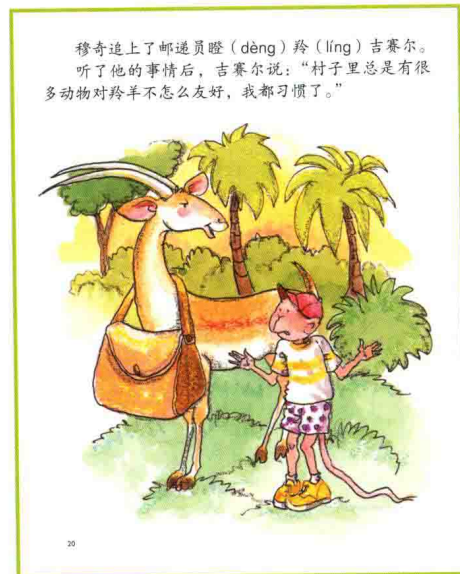


“嗯，”穆奇说，“每次他们嘲笑我，我都很难过。下次，我也要试试深呼吸，不理他们。”  
穆奇转过身向西格蒙德道谢，但是他已经睡着了。

## 第19页

“Hmmm,” said Mookey, “I do get upset when they tease me. I’ll try breathing and walking away instead.”

Mookey turned to thank Sigmund, but he was already asleep.

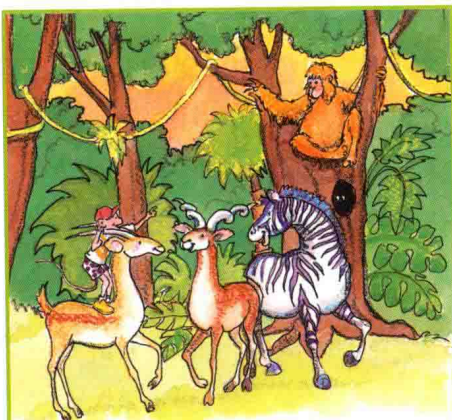


穆奇追上了邮递员瞪（dèng）羚（líng）吉赛尔。听了他的事情后，吉赛尔说：“村子里总是有很多动物对羚羊不怎么友好，我都习惯了。”

## 第20页

Mookey caught up with Giselle Gazelle, the mail carrier.

“There have always been creatures in this village who are unkind to gazelles. I’ve accepted that,” she said after hearing Mookey’s story.



“我会尽量避开他们，和斑马佐伊、羚羊亚伯罕待在一起，他俩对我非常好。”  
“嗯，红毛猩猩奥蒂斯对我也很友好。”穆奇说。  
不过吉赛尔根本没听见，她早就忙着赶路去送信了。

## 第21页

“I spend time with Zoe Zebra and Abraham Antelope. They are nice. I try to avoid the others.”

“Hmmm, Otis Orangutan has always been friendly,” said Mookey.

But he said it to the air.

Giselle was already well on her way!



## 第22页

Mookey swung home to his parents.

“It’s not easy being teased,” he told them.

“But everyone I talked to had a good idea.”

“We’re so sorry for what you’ve been going through,” said his mom.

“But we’re very proud of you for asking for help,” said his pop.



## 第23页

“Why do kids tease each other?” Mookey wanted to know.

“Maybe so they can feel better about themselves,” said his mom.

“Maybe because they feel uncomfortable when someone is different,” said his pop.

“It’s not about you,” they said.

“It’s more about them.”



## 第24页

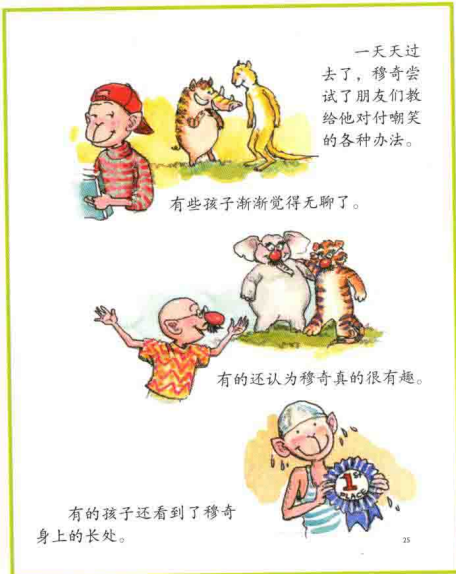
Back at school, Mookey had lots of new tools to help him deal with being teased.

He felt like he was wearing a suit of armor over his smooth skin, just like Arty Armadillo!



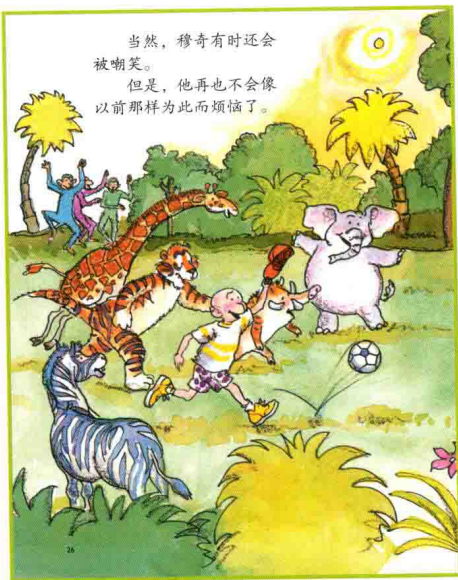
## 第25页

Over time, Mookey tried all of his friends' ideas.  
Some kids became bored.  
Some thought Mookey was funny.  
And some saw him in a brand new light.



## 第26页

Of course, Mookey still got teased from time to time.  
But it didn't bother him like it used to.



## 第27页

Sometimes he even took it as a compliment.  
“That’s right,” he would say proudly, “I am a hairless monkey. Thank you for noticing!”

