



A Bully-Free SCHOOL

我该怎么办?

美国小学生喜爱的

★
防欺凌
情景绘本

【美】帕梅拉·霍尔 著 【美】鲍勃·奥斯特伦姆 绘

美国国家校园事务中心主管

【美】菲内莎·费瑞尔 内容顾问

朱银涛 译



煤炭工业出版社



我该怎么办?

美国小学生喜爱的
★ 防欺凌情景绘本 ★

[美]帕梅拉·霍尔 著 [美]鲍勃·奥斯特伦姆 绘

美国国家校园事务中心主管
[美]菲内莎·费瑞尔 内容顾问

朱银涛 译



机械工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我该怎么办?: 美国小学生喜爱的防欺凌情景绘本. 校园 / (美) 帕梅拉·霍尔著; 朱银涛译. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2016 (2016.9 重印)

(一个没有欺凌的世界)

书名原文: A WORLD FREE OF BULLYING

ISBN 978-7-5020-5372-7

I. ①我… II. ①帕… ②朱… 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 173066 号

A World Free of Bullying Series

Text by Pamela Hall, Illustrations by Bob Östrom

Copyright ©2013 by Abdo Consulting Group, Inc.

All rights reserved

This Simplified Chinese translation is published in 2016

By China Coal Industry Publishing House

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

著作权合同登记号: 01-2016-5065

我该怎么办? ——美国小学生喜爱的防欺凌情景绘本

(一个没有欺凌的世界)

著 者 (美) 帕梅拉·霍尔 绘 图 (美) 鲍勃·奥斯特伦姆

译 者 朱银涛

图书策划 眼镜爸爸

责任编辑 曹 靓 曲光宇

编 辑 赵 冰

装帧设计 北京弘果文化传媒

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010-84657898 (总编室)

010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)

电子邮箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 889mm × 1194mm¹/₁₆ 印张 1¹/₂ 字数 14 千字

版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 2 次印刷

社内编号 8229

定价 60.00 元 (共六册)

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010-84657880



— TABLE OF CONTENTS —

目 录

写在前面——校园中的欺凌现象

Bullying at school

5

面对说闲话

7

Rumors

我该怎么办?

9

What to do

面对朋友的压力

11

Peer pressure

我该怎么办?

13

What to do

面对恶意辱骂

15

Name-calling

我该怎么办?

17

What to do

面对肉体欺凌

19

Hitting and shoving

我该怎么办?

21

What to do

小测试与分析

22

Take the bully test

给家长和老师们的建议

23

Note to parents and caregivers



我该怎么办?

美国小学生喜爱的
★ 防欺凌情景绘本 ★

[美]帕梅拉·霍尔 著 [美]鲍勃·奥斯特伦姆 绘

美国国家校园事务中心主管
[美]菲内莎·费瑞尔 内容顾问

朱银涛 译

 机械工业出版社
· 北 京 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

生词表

Words to know

社交欺凌	是指宣扬他人私事、说闲话、给别人脸色看、故意孤立他人以及其他类似的行为。
口头欺凌	是指用刻薄的话语对待他人的行为，比如辱骂。
肉体欺凌	通过推人、踢人、打人以及用其他伤害性的方式触碰他人的行为。
闲话	在人们之间反复传播的消息，但往往不是真的。
朋友的压力	是指为讨朋友高兴而不得不违背自己意愿去做一些事情的难受感觉。
如实汇报	告诉大人自己或他人被欺凌的事情。



— TABLE OF CONTENTS —

目 录

写在前面——校园中的欺凌现象

Bullying at school

5

面对说闲话

7

Rumors

我该怎么办?

9

What to do

面对朋友的压力

11

Peer pressure

我该怎么办?

13

What to do

面对恶意辱骂

15

Name-calling

我该怎么办?

17

What to do

面对肉体欺凌

19

Hitting and shoving

我该怎么办?

21

What to do

小测试与分析

22

Take the bully test

给家长和老师们的建议

Note to parents and caregivers

23



写在前面

——校园中的欺凌现象

Bullying at school

为什么有些同学会欺负别人呢？这是因为欺凌者往往喜欢拥有一种高于他人的权力，他们挑选那些自己认为好欺负的同学作为欺凌的对象，并通过一些手段打击这些同学的自尊心。这样一来，他们就会错误地以为自己比其他人强。

欺凌现象常常发生在学校，因为学校是学生的聚集地。他们在图书馆、在楼道……可以随时随地欺负人。欺凌是不对的！我们每个人都有责任去制止。眼下，五洲小学的同学们在校园中出现了欺凌的行为，让我们一起来看看他们是如何修正各自的错误行为，让欺凌校园变成“欺零”校园！

PAGE NUMBER

5



呵?
谁告诉你的?

大家都在传
这事儿呢!

吉米, 你真的
尿床了吗?



面对说闲话

Rumors



说闲话和故意孤立他人都属于社交欺凌。说闲话的人往往会故意说一些伤害他人的话，而这些话往往都不是真的。社交欺凌带来的伤害有时比拳打脚踢的肉体欺凌更为严重，它有可能会对我们的心理健康造成影响。

PAGE NUMBER

7





傻呵你!
什么都信!

太逗了!
我家里还有一头
紫色的母牛呢!



我该怎么办？

What to do



珍妮正在说关于吉米的闲话呢。有两个方法可以不让
们继续传闲话：一个方法是告诉说闲话的人停止这么做。吉
米可以告诉珍妮：“你根本不知道真实情况，请你不要说闲
话了。”这样一来，珍妮会自觉没趣，就不会继续说闲话了。
另一个方法就是让这个闲话变成笑话。但要是吉米不愿意这
样的话，也不用勉强。

PAGE NUMBER

9





朱迪，你别
来我们这边
玩儿了……

为什么啊……

PAGE NUMBER
10



面对朋友的压力

Peer pressure



大家都喜欢和一起玩的小朋友们做一样的事，但这些事情有些是对的、有些是错的；有些情愿去做，有些不愿意去做。我们应该怎么办呢？

安娜要组织一场比赛，可露茜却和安娜说：“你别叫朱迪来比赛了，要是你坚持叫朱迪来的话，那我就不参加了。”这就是同伴的压力，露茜这么说让朱迪感到非常伤心，也让安娜很为难。

PAGE NUMBER

11



我们一起玩儿
好吗?

没问题,
朱迪!

欢迎
欢迎!



我该怎么办？

What to do



对朱迪来说，最好的办法就是找班上的其他同学一起玩儿。她可以在课间和别的同学多多相处。一旦露茜和安娜看到朱迪在和新的朋友们一起玩耍时，无论她们再怎么做，朱迪都不会在乎了。因为她们已经没有了孤立朱迪的理由，欺凌自然也就停止了。

PAGE NUMBER
13

