



A Bully-Free ONLINE

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. 网络 / (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 173062 号

A World Free of Bullying Series

Text by Pamela Hall, Illustrations by Bob Ostrom

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 靛 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×1194mm^{1/16} 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——网络上的欺凌现象

Cyberbullying

5

面对网上的辱骂

7

Being mean online

我该怎么办?

9

What to do

面对身边匿名的网络欺凌

11

Hidden identity

我该怎么办?

13

What to do

面对在网上传闲话

15

Spreading rumors

我该怎么办?

17

What to do

面对传播恶意照片

19

Embarrassing photos

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 ·

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。
网络欺凌	通过用电脑或手机发送信息的形式做出伤害他人的事。
保护者	当看到欺凌现象，勇敢站出来支持弱势一方的人。
闲话	在人们之间反复传播的消息，但往往不是真的。
让人难堪	让别人觉得羞耻或者不舒服。
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——网络上的欺凌现象

Cyberbullying

5

面对网上的辱骂

7

Being mean online

我该怎么办?

9

What to do

面对身边匿名的网络欺凌

11

Hidden identity

我该怎么办?

13

What to do

面对在网上传闲话

15

Spreading rumors

我该怎么办?

17

What to do

面对传播恶意照片

19

Embarrassing photos

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



写在前面

——网络上的欺凌现象

Cyberbullying

那些欺凌他人的同学喜欢充满权力的感觉，他们错误地采取欺负别人、伤害别人来显示自己所谓的“权威”。其实，这种想法非常可笑。

随着信息技术的发展与计算机、手机等电子设备的普及，在校园中出现了一种新的欺凌方式——网络欺凌。网络欺凌是指通过用电脑或手机发送信息的形式做出伤害他人的事。网络欺凌者与其受害者不需要在现实中面对面就能够达到欺凌的效果，这比起肉体欺凌、社交欺凌来说会更加容易，毕竟发送一条伤人的信息只是动动手指的事。

现在，让我们跟随五洲小学的小伙伴们一起来学习如何制止网络欺凌吧。

PAGE NUMBER

5



亨利，你的头发
看起来真傻！我要是
顶着你那样的头发，我都
没脸出门了！



面对网上的辱骂

Being mean online



网络欺凌是社交欺凌的一种。什么是社交欺凌呢？有些人做刻薄的事、说刻薄的话，仅仅是为了让自己感觉更“厉害”，让受害者感觉很伤心。信息技术加速了消息的传播，这样欺凌所带来的影响也变得更加严重。根据调查，半数以上的儿童和青少年都曾经在网上被欺凌过。

放学后，亨利打开自己的电子邮箱，发现有人发来了一封辱骂的邮件，而且发件人用的是假名，他根本不知道发送邮件的人是谁。亨利该怎么办呢？

PAGE NUMBER
7





我该怎么办?

What to do



亨利看到邮件以后又生气又伤心，而且他也没办法立即采取行动。他应该先离开电脑冷静一下。这样的话，他就不会出于愤怒而用同样刻薄的话回邮件了。毕竟要是他这样做的话，他也会成为一个欺凌者。

接下来，亨利应当把邮件的事告诉自己的爸爸妈妈。妈妈可以帮助他更好地去制止欺凌。很多同学由于难以启齿不愿把遭到网络欺凌的事向家长如实汇报，但是亨利还是鼓起勇气告诉了妈妈。

PAGE NUMBER

9





比尔可真恶心!
他从来不洗澡。我永远
也不会和他交朋友!

珍妮
你看我写得怎么
样? 哈哈!



面对身边匿名的网络欺凌

Hidden identity



对小学生来说，匿名上网是很简单的一件事。他们认为，用电脑去掩饰自己的身份可以让自己不会因此受到惩罚，那么取笑别人也变得更加容易了。

根据调查，女孩通常比男孩更容易成为网络欺凌者。珍妮的朋友安娜在网上用假名说比尔的坏话。珍妮感觉这样很过分，她该怎么办呢？

PAGE NUMBER

11





安娜 我特别
不喜欢看到你欺负别人
的样子，我走了。

别走啊！好
吧……我这就删
掉它。

我该怎么办?

What to do



对于网络欺凌来说，目睹了欺凌者行为的人应当肩负起重要的责任，他们必须成为一名保护者，勇敢地让欺凌者停止欺凌。他们可以采取各种各样的办法，让欺凌者看起来很傻或者为自己伤人的行为害羞。珍妮现在是时候为比尔挺身而出，为他撑腰了！

PAGE NUMBER

13

