

一小时
改变生活



简单有趣的个人管理
KNOWLEDGE that STICKS!

远离校园欺凌

——你该怎么做？

The Skinny on Bullying

The Legend of Gretchen



【美】麦克·卡西迪 (Mike Cassidy) 著 雷秀云 译



保护自己免受校园欺凌与网络欺凌。

Defend yourself against bullies and cyberbullies.



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

一小时
改变生活



简单有趣的个人管理
KNOWLEDGE that STICKS!

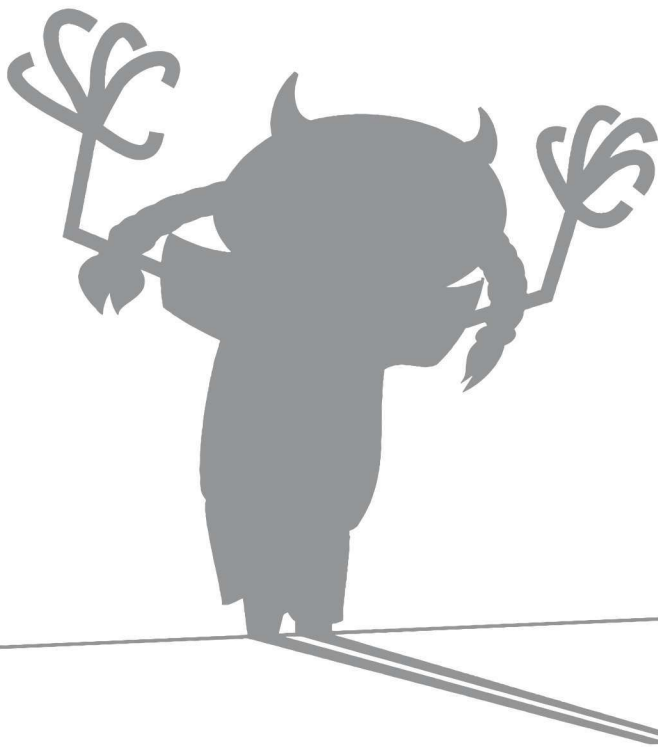
远离校园欺凌

——你该怎么做？

The Skinny on Bullying

The Legend of Gretchen

【美】麦克·卡西迪 (Mike Cassidy) 著 雷秀云 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书为“简单有趣的个人管理”丛书之一。主要介绍了什么是校园欺凌，校园欺凌是如何发生的，怎样避免校园欺凌。本书采用绘画与文字相结合的形式，通过讲故事的方式表述，读来生动有趣，适合家长、老师、教育工作者和学生阅读。

The Skinny on Bullying: The Legend of Gretchen © 2010 by Rand Media Co.

Simplified Chinese edition copyright: 2018 Shanghai Jiao Tong University Press.

All rights reserved.

版权合同登记号：图字：09-2018-363

图书在版编目(CIP)数据

远离校园欺凌：你该怎么做？ / (美) 迈克·卡西迪 (Mike Cassidy) 著；雷秀云译. —上海：上海交通大学出版社, 2018

ISBN 978-7-313-19305-6

I. ①远... II. ①迈... ②雷... III. ①校园-暴力行为-预防
IV. G474

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第091357号

远离校园欺凌：你该怎么做？

[美]迈克·卡西迪 (Mike Cassidy) 著

雷秀云

译

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路951号 邮政编码200030)

电话:64071208 出版人:谈毅

常熟市文化印刷有限公司 印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:4 字数:96千字

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

ISBN 978-7-313-19305-6/G 定价:25.00元

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：0512-52219025

致中国读者

我在此感谢上海交通大学出版社把这套丛书介绍给中国的读者。这套丛书能在中国翻译出版，我深感荣幸。

我期待收到中国读者的来信。我的个人邮箱是 jrandel@randmediaco.com。你们写来的每一封邮件我都会亲自回复。

致以诚挚的问候！

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jim Randel', written in a cursive style.

吉姆·兰德尔

引言

致被欺凌者

我们得承认……世界上有欺凌。

欺凌有很多种，很难给出一个一劳永逸的解决方案。每个欺凌的案例都各不相同。欺凌在世界各地每个国家每种文化中都存在。包括父母和成人在内，每个人在一生中都经历过某种欺凌。

本书中的策略可能有些适合你，有些则不适合。要利用你的常识和判断力来对待欺凌，并把个人安全放在第一位。记住：本书只是一个指南，而不是解决欺凌问题的处方。如果你遇到欺凌问题，我建议你使用本书的**指导原则**：告诉成年人。你们可以一起设计一个符合你实际情况的最佳解决方案。

致欺凌者

如果你正在读本书，你已朝着改进自己的行为迈出了第一步。欺凌他人不但一点儿都不酷，而且欺凌者也会面临一些严重的后果。你可能被停学、开除，甚至会被逮捕。明智的做法是设身处地为被欺凌的孩子想想。如果你是他们会有什么感觉呢？记住：己所不欲，勿施于人！如果你真的想停止欺凌，就和一个你信任的成年人谈谈。不要担心会惹麻烦。你这样做就对了！

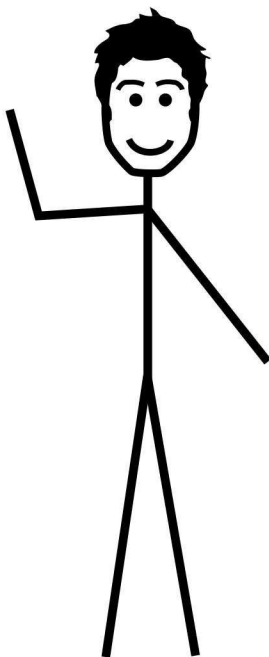
**“到头来，我们记住的不是敌人的
攻击，而是朋友的缄默。”**

——马丁·路德·金

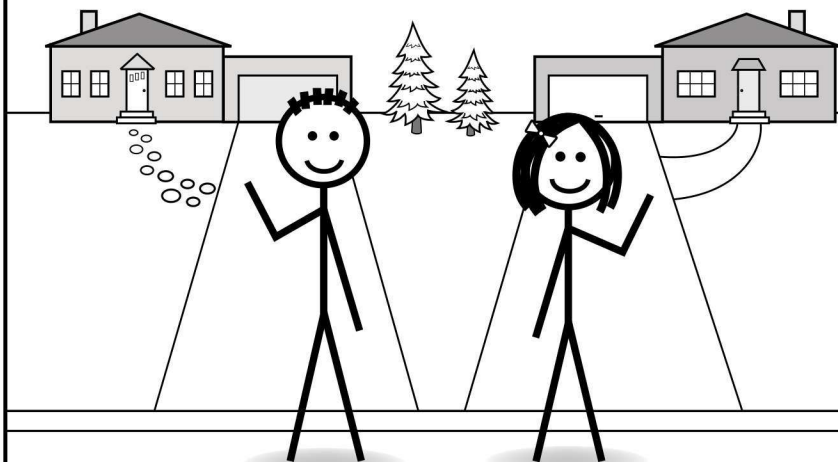
嗨，我是麦克·卡西迪。我小的时候受过欺凌，（有时）也会欺凌别人。因此，说我了解欺凌人和被欺凌的感受，我认为并不为过。

为了给大家提供最中肯的建议，我还跟家长、老师、教练、心理学家及咨询师等专家交换了意见。

在阅读过程中，请特别注意那些**黑体、大写及有下划线**的词语。在书后的词汇表里可以查到这些词的定义。



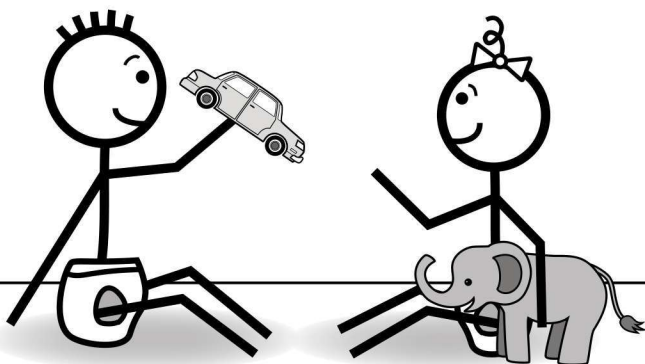
我们来认识一下比利和贝丝。他们都10岁了。



1

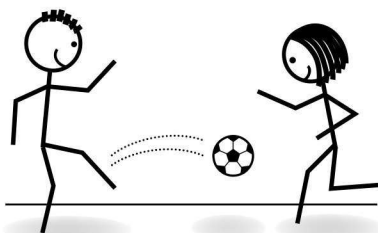
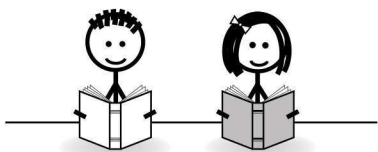
他们是邻居。

他们从记事儿起就是最要好的朋友。



2

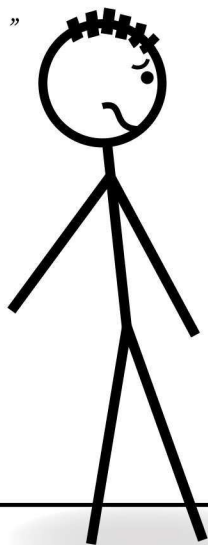
他们什么事都一起做。



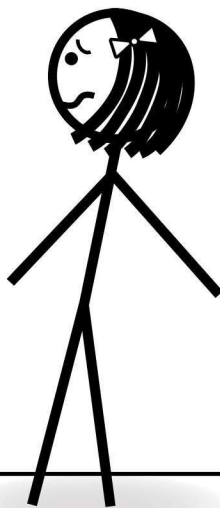
3

几乎每个人都认为他们是男女朋友……但他们绝对不是。

“绝对不是。”

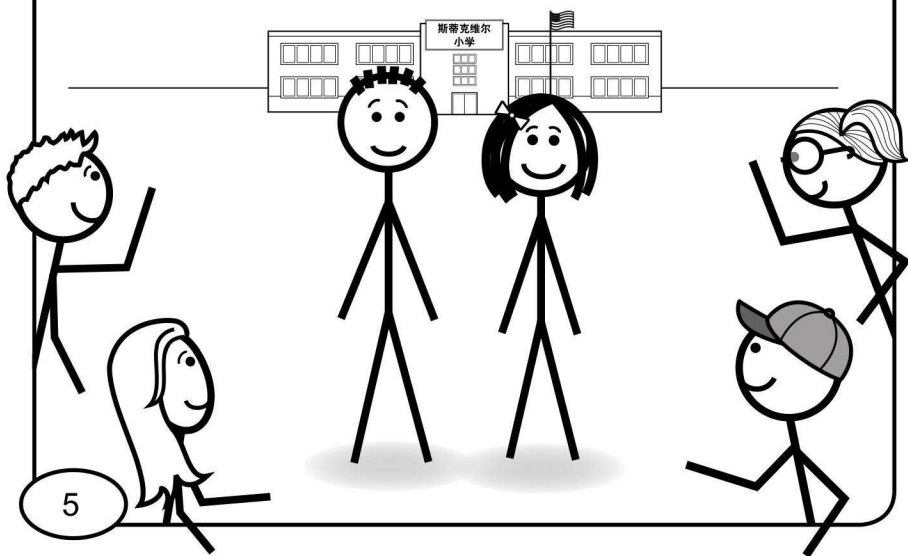


“胡说！”



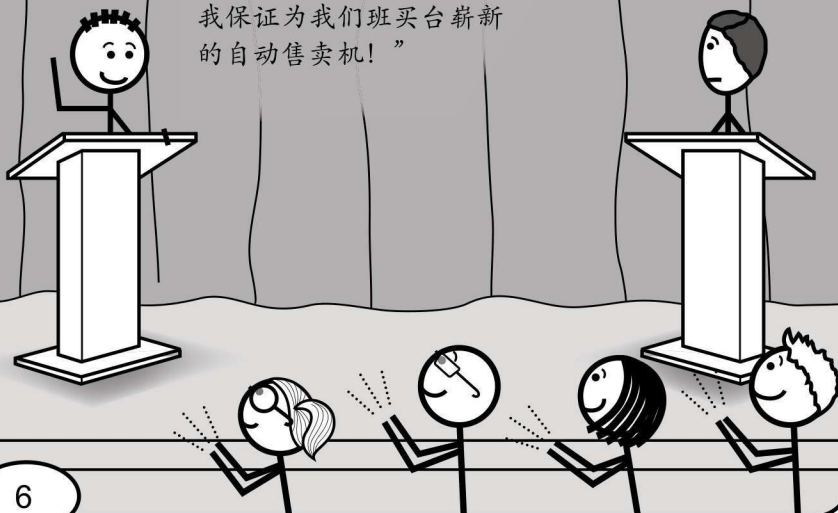
4

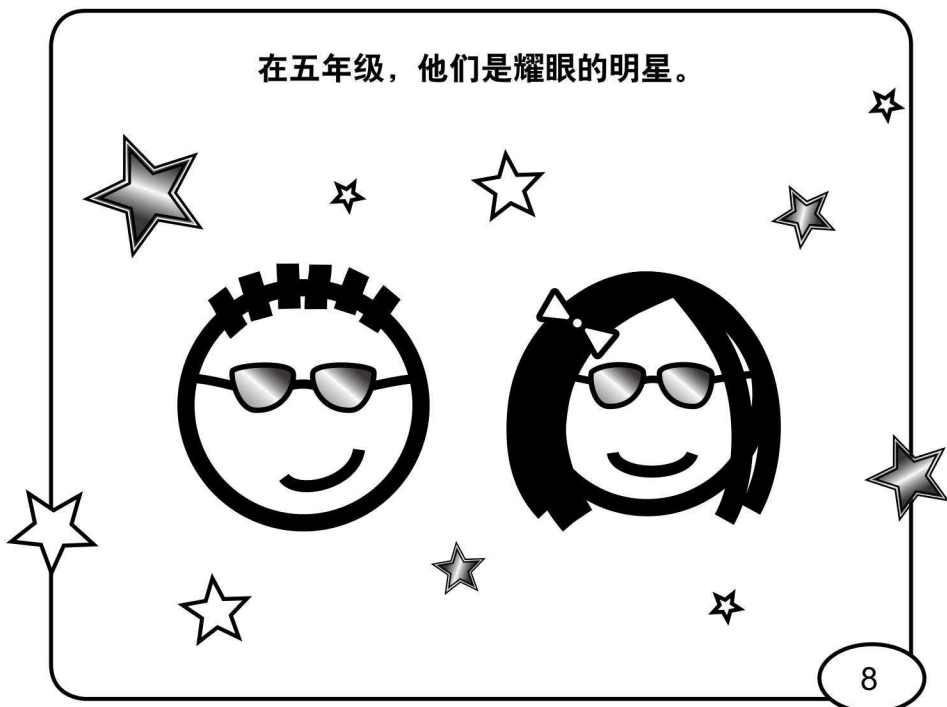
去年比利和贝丝五年级毕业。他们在斯蒂克维尔小学广受欢迎。



比利是班长。

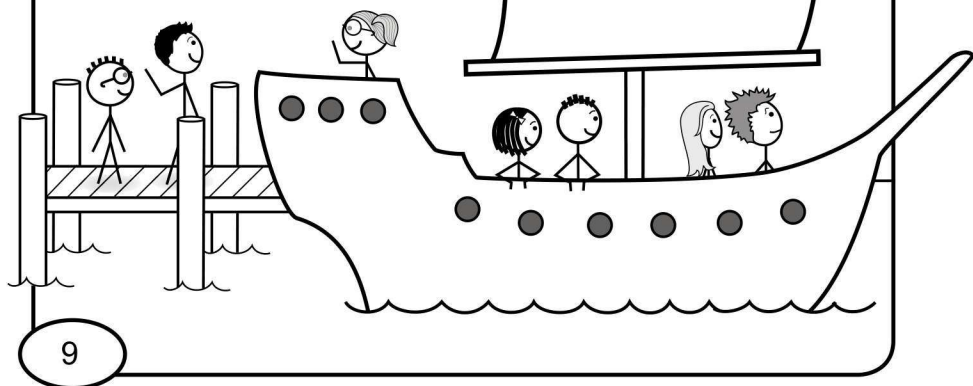
“如果我当上班长，
我保证为我们班买台崭新的
自动售卖机！”





然而那一切都在他们
扬帆驶进斯蒂克维尔中学
读六年级时发生了变化。

斯蒂克维尔
小学



9

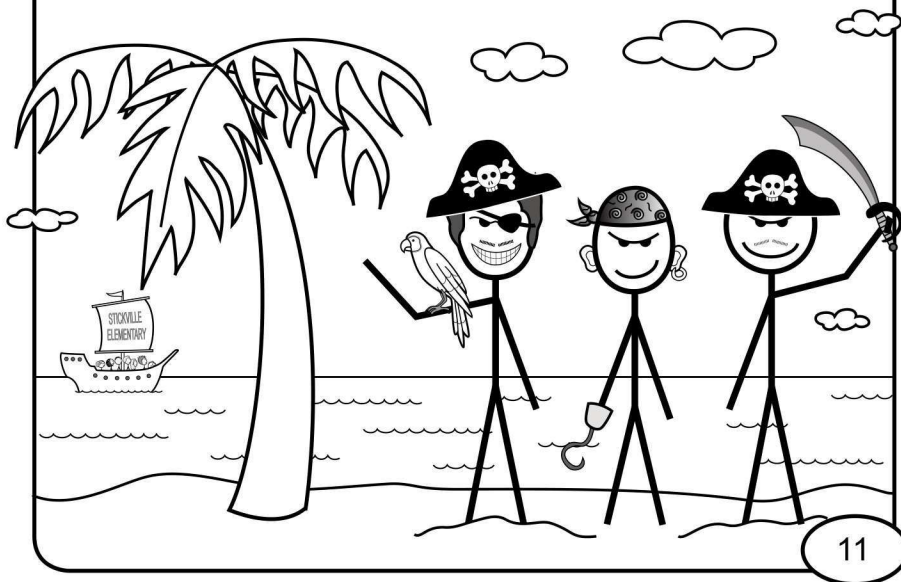
一所新的学校等待着他们……



这是一个对船上所有人
来说神秘莫测的领地……

10

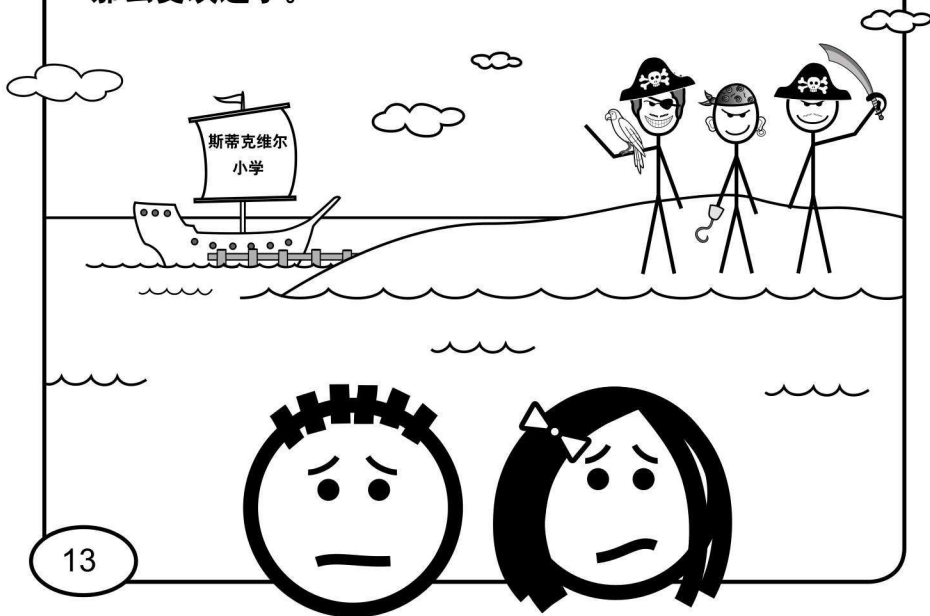
中学的原班人马人高马大，而且他们对新学生看起来不怎么友好。



但是勇敢的水手们义无反顾地驶向前方，奔向新的征程。



刚一到中学，比利和贝丝就意识到他们不会像以前那么受欢迎了。



13

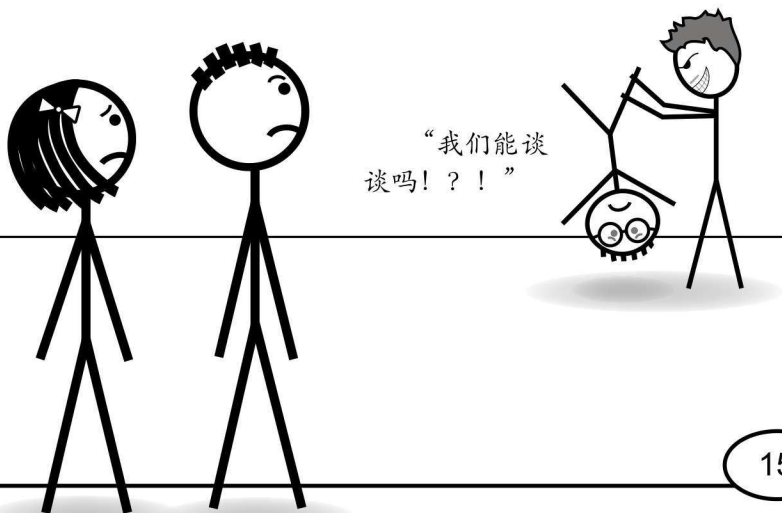
更换学校可能是个艰难的转折点。

一所新学校意味着新的自由、新的伙伴、新的课程和新的责任。

你能做的就是为第一天做好准备，把一切安排妥帖。不要让自己太紧张。有任何问题都可以跟自己信任的成年人讨论，要开开心心的。上学应该有趣才对！

14

在斯蒂克维尔中学的第一个月，比利和贝丝看见
八年级的大孩子欺负别人，他们就只是旁观。

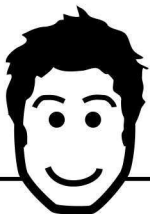


15

什么是欺凌？

很多年轻人知道什么是欺凌，因为他们每天都看到欺凌发生！如果一个人故意伤害或吓唬另一个人，而后者很难做到保护自己，这就是欺凌了。通常被欺凌一次后就会反复被欺凌。欺凌也可能发生在网上或以电子的方式出现。互联网欺凌是指儿童或十几岁的少年通过互联网、手机或其他网络技术欺凌他人的情况。

《即刻停止欺凌》（*Stop Bullying Now*），HHS.gov



16

关于欺凌的定义，各个学校都有所不同。最好跟父母或老师了解一下在自己学校欺凌到底是如何定义的。



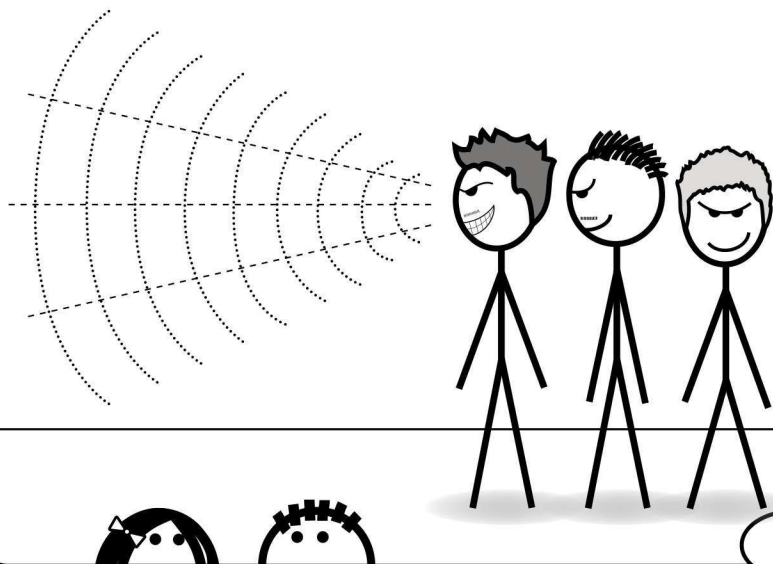
17

欺凌主要有四种

1. **身体的** —— 故意用暴力伤害他人
2. **语言的** —— 用语言伤害他人
3. **间接的** —— 背地里而不是当面伤害别人
4. **网络的** —— 发生在网上或以电子形式进行的欺凌

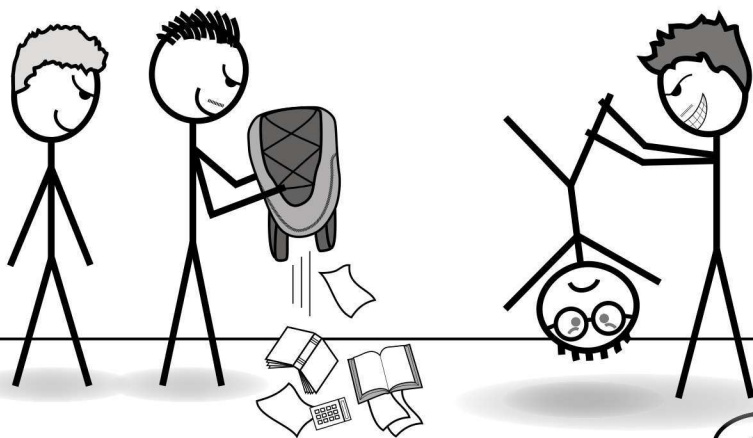
18

比利和贝丝到目前为止很幸运。他们想办法避开了欺凌者的雷达。



19

莱斯特·皮克斯就没有这么走运了。他成了克里斯·罗根和他的跟班们经常欺凌的目标。显然，他在学校的日子不好过。



20