

10分钟亲子小练习

(6~12岁)

让孩子不再被人欺负！

教会孩子做一个不容侵犯的好小孩，并得到“侵犯者”的尊重和敬佩。



苏珊·格林 著
幸敏 译

凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社



为孩子健康成长而读书！系列工具书 02

10分钟亲子小练习(6~12岁)

让孩子不再被人欺负！

(美) 苏珊·格林 著
幸敏 译

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子不再被人欺负, 10 分钟亲子小练习 (6~12 岁) / [美] 格林

(Green,S.E.) 著; 幸敏译. — 南京: 江苏教育出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5499-0505-8

I. ①让… II. ①格… ②幸… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035433 号

DON'T PICK ON ME: HELP FOR KIDS TO
STAND UP TO & DEAL WITH BULLIES

by

SUSAN EIKOV GREEN

Copyright:© 2010 BY SUSAN EIKOV GREEN

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 Shanghai Dook Publishing Co. Ltd & Phoenix Education Publishing, Ltd.

All rights reserved.

中文版权 ©2011 上海读者图书有限公司 & 江苏凤凰教育出版社有限公司

经授权, 本书中文简体版由上海读者图书有限公司和江苏凤凰教育出版社有限公司合作出版

江苏省著作权合同登记号: 10-2011-233 号

书 名 让孩子不再被人欺负, 10 分钟亲子小练习 (6~12 岁)

作 者 [美] 苏珊·格林

译 者 幸 敏

责任编辑 沈静明

特约编辑 胡艳艳 许姗姗

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)

网 址 <http://www.10088.com.cn>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

策 划 读者图书

封面设计 读者图书 021-33608311

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 710mm×990mm 1/16

印 张 9.75

版 次 2011 年 9 月第 1 版

印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-0505-8

定 价 24.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

孩子，妈妈教你不会再被人欺负！

被欺负是指被殴打、被取笑，还是被人说闲话？是被取难听的绰号，还是受到大孩子的威胁？是让你难堪、羞愧还是害怕？事实上，受欺负包括所有这一切，甚至更多。

每个人都曾经受过欺负，这几乎不可避免，因为总有些孩子喜欢欺负人。大多数喜欢欺负人的孩子都有一种控制欲，而欺负别人恰恰满足了他们的这种强势心理；也有些孩子是因为自己曾经受过兄弟姐妹或父母的欺凌，所以在他们看来欺负别人也是理所当然；而有些孩子则是因为他们觉得这样可以引人注目，从而满足自己的虚荣心。

你怎样才能判断出哪些孩子喜欢欺负人呢？要知道，欺负人的孩子并非都长得一模一样，所以你不能单单通过长相去判断，而应通过他们的行为进行辨别。

如果你认为被人欺负时只能忍气吞声，别无他法，那你就错了，因为除了容忍，还有更多、更积极的方法来对付那些欺凌者。更何况，没有人有必要忍气吞声。本书的37个小策略将教会你如何应对欺负。

当你和妈妈一起完成本书的练习后，你就可以勇敢地对那些欺负你的家伙说：

别欺负我！我知道怎样对付你！

现在，和妈妈一起开始练习吧！

目录

序言 孩子，妈妈教你不会再被人欺负！… I

10分钟亲子小练习， 让孩子不再被人欺负！

- 练习1 你的孩子是否经常被人欺负？… 1
- 练习2 被欺负了，让孩子写下心里的感受… 5
- 练习3 被欺负了，让孩子写下身体的感受… 10
- 练习4 教孩子改变表情和动作，别人就不容易欺负他… 14
- 练习5 衣服穿得越整洁，就越不容易被人欺负… 18
- 练习6 让孩子先镇定下来，别让欺负者得意… 21
- 练习7 和欺负自己的人对着干，只会变得更糟… 25
- 练习8 让孩子尽量避免与那些爱欺负人的家伙碰面… 29
- 练习9 说话语气坚定自信，就不容易被欺负… 34
- 练习10 7招，让孩子用说话“赶走”欺负者… 38
- 练习11 别落单，和伙伴在一起会更安全… 41
- 练习12 面对挑衅，充耳不闻，马上走开… 44
- 练习13 被欺负时，
孩子用“我很……”句式坚定表达自己的态度… 48
- 练习14 教孩子学点小幽默，轻松化解被欺负… 52

- 练习15** 尽可能离那帮不太老实的家伙远点… 55
- 练习16** 感到害怕，要及时告诉大人… 59
- 练习17** 聪明的孩子，多向大人告知，少向大人告状… 62
- 练习18** 分步解决问题，事情会更容易… 67
- 练习19** 哪些玩笑是善意的？哪些玩笑是恶意的？… 73
- 练习20** 这是绰号，还是辱骂？… 77
- 练习21** 被人嘲笑的时候，
把自己的优点在脑子里一条条列一遍！… 82
- 练习22** 对骚扰自己的人明确说“不”… 85
- 练习23** 对嘲笑者勇敢地说：“这一点都不好笑。”… 89
- 练习24** 被别人无视不可怕，轻视自己才可怕… 94
- 练习25** 被好友冷落？那就去找新朋友… 98
- 练习26** 教孩子正确面对他人的威胁… 102
- 练习27** 被人暴力攻击，请马上告知大人！… 105
- 练习28** 告诉孩子如何面对流言飞语… 108
- 练习29** 不做“传话筒”，消灭谣言要从自己做起… 111
- 练习30** 7个小妙招，保护孩子网络安全… 114
- 练习31** 与孩子一起设置安全的用户账号和密码… 118
- 练习32** 私人照片被传到网上，孩子应该如何处理？… 123
- 练习33** 孩子总被朋友指挥来指挥去，该怎么办？… 127
- 练习34** 被人怂恿，孩子要勇敢拒绝对方… 131
- 练习35** 帮孩子分清什么是帮派，什么是朋友… 135
- 练习36** 亲眼目睹他人被欺负，孩子该怎么做？… 139
- 练习37** 做一幅拼贴画，
用喜欢的事儿消除被欺负的不快… 144



练习1 你的孩子是否经常被人欺负？



妈妈讲一讲

欺负是指用蛮横无理的手段对他人进行捉弄、取笑或者暴力攻击。不论大人还是小孩，多数人都曾不可避免地受过欺负。

欺负的形式多种多样，有些是对他人进行言语攻击，比如嘲笑、谩骂或者威胁。

就像丹妮：因为奥利维亚有点胖，丹妮就骂她是“肥猪”。

有些是利用造谣、冷落以孤立某人。

就像妮可：因为罗伯特的数学成绩比她好，妮可就造谣说他在数学考试中作弊。

有些则是对人冲撞或殴打，又或是抢夺并毁坏别人的东西。

就像艾迪：在和威利一起下楼梯的时候，艾迪故意推他。

欺负不一定是针对自己不喜欢的人。有时，欺负也会发生在朋友与朋友之间。

就像旺达：她总希望别人按自己的方式行事。旺达认为鲁特西亚没有“遵从”自己，就不再和她说话，还不让其他人理她。

想一想，生活中你或者其他小伙伴有没有遭受过这样的欺负呢？



孩子想一想

你是否经常被人欺负，或看到别人被欺负呢？对照下表所列举的情形，在“经常”、“有时”和“从未”之间选择并打“√”。

你是否曾经见过有人：	经常	有时	从未
给别的孩子取难听的绰号？	_____	_____	_____
抢走其他孩子的午餐？	_____	_____	_____
故意冷落某个孩子？	_____	_____	_____
造谣、中伤别的孩子？	_____	_____	_____
给别的孩子难堪以逗乐其他人？	_____	_____	_____
不顾对方的恳求而为其取难听的绰号？	_____	_____	_____
恶意戏弄别的孩子？	_____	_____	_____
故意欺负弱小的孩子？	_____	_____	_____
用力殴打别的孩子？	_____	_____	_____
故意抢夺和毁坏其他孩子的东西？	_____	_____	_____
纠集众人欺负低年级同学或弱小者？	_____	_____	_____
集结众人孤立某个孩子？	_____	_____	_____
威胁别的孩子，说“你等着瞧”？	_____	_____	_____

结合自己的日常生活和学习，思考一下，你有没有经常被人欺负呢？
当时的情形是什么样的呢？原因又是什么呢？



孩子再想想

了解欺负事件通常发生的地点有利于做好心理准备，进而让你从容应对。在下列地方，你有没有见过有人受欺负？请将合适的频率圈出来。

1=几乎没有；2=有时会有；3=经常会有

公共汽车站	1	2	3
校车	1	2	3
教室	1	2	3
学校食堂	1	2	3
学校浴室	1	2	3
公园	1	2	3
操场	1	2	3
家	1	2	3

你还能想到在其他什么地方可能会遭人欺负吗？如果有，请把它们写下来，并按频率分级。

_____	1	2	3
_____	1	2	3
_____	1	2	3



练习2 被欺负了，让孩子写下心里的感受



妈妈讲一讲

被欺负时会产生许多不同的感受，要想克服这些令人讨厌的感受，首先要知道各种感受的名字。

受欺负后，你也许会说“我感觉不好”。但是，“不好”这个词并不能很真切地表达你的感受。因为从肚子痛到考试不及格，再到弄破妈妈最心爱的画，这些事情都可以用“不好”来形容。

被欺负的感受因人因事而各不相同，有很多词可以用来表达这些感受，比如：

每次进入女更衣室时，伊莎贝拉都感到很紧张，因为她怕遇到卡特琳——这人总喜欢揪扯伊莎贝拉的头发。

自己跑步的样子被迪伦取笑时，亚当感到很尴尬。

艾娃与伙伴们不愿意和茉莉坐在一起吃午饭，茉莉感到孤独、痛苦。

学会识别和处理自己的感受非常重要，这样你才不会那么憋闷，从而成功消除这些烦恼。



孩子想一想

A栏是受欺负时可能有的感受，B栏是每种感受的含义。请将A栏中的词和B栏中对应的最佳含义连线。如果你不知道答案，请查查词典。

A

-  孤独
-  困惑
-  尴尬
-  沮丧
-  愤怒
-  痛苦
-  焦虑
-  恐惧
-  笨拙
-  羞耻
-  紧张
-  难受

B

- 很受伤，想哭
- 心跳加速，不安
- 焦急忧虑
- 傻乎乎
- 内疚
- 惊慌害怕
- 情绪低落，不开心
- 狼狈，不自然
- 恼火，暴躁
- 心里不舒服，感觉被冒犯
- 摸不着头脑，不知所措
- 没有朋友

你还能想出受欺负时的其他感受吗？如果能，请将它们写在下面。



孩子再想想

阅读下面的一些场景，想一想，如果被欺负的人是你，你会有什么感受呢？用前两页所列举的词语或其他词语，写下你的感受。

路易斯走进教室，坐在位子上。他突然跳起来，因为有人在他座位上倒了一摊水！其他孩子见状都哄然大笑。

如果你是路易斯，你会感到

米蒂生日那天，爸爸送了她一辆自行车，她为此非常骄傲。然而别的孩子看见时却取笑她的自行车，开始叫她“小毛孩”。

如果你是米蒂，你会感到

杰西在小区的篮球场练习投篮。这时，他哥哥威尔带着几个朋友回来了。威尔以和朋友打球为由，让杰西进屋玩。杰西说：“凭什么？是我先来的！”威尔回答说：“那又怎样！你马上给我离开，要不然就给你点颜色瞧瞧。”

如果你是杰西，你会感到

夏贝和克里斯汀是好朋友，她们在校车上总坐在一起。但是，最近几天，克里斯汀却一直和另一个女孩坐在一起。当夏贝问她原因时，她却一言不发，完全无视夏贝的存在。

如果你是夏贝，你会感到

贝克老师将自己的学生分成几个小组，让他们为即将到来的家长会做准备工作。简所在的小组负责布置教室，但小组的其他同学都不理会她，也不问她的想法，甚至开会时也不通知她。

如果你是简，你会感到



练习3 被欺负了，让孩子写下身体的感受



妈妈讲一讲

被欺负时，身体健康也会受损。所以，你需要掌握一些保护自己的方法。

受欺负时，人们会感到愤怒、悲伤或者害怕等。除了这些心理上的反应之外，也会伴有一些生理上的反应，比如头痛、胃痛等。

身心方面的这些感觉就是压力。当你对某件事或某个人感到忧虑、害怕或不舒服时，你就会有压力。除了头痛和胃痛，压力还会使人的身体产生其他反应，如出疹子、呼吸困难、失眠等。你有过这样的经历吗？



孩子想一想

下面是孩子被欺负时会产生的一些生理反应，请将适合你的频率勾出来。如果还有其他反应，请写到下方横线上。

当我被欺负的时候，我感到：

	经常	有时	从不
胃痛	_____	_____	_____
头痛	_____	_____	_____
发热，冒汗	_____	_____	_____
发冷，颤抖	_____	_____	_____
恶心，想吐	_____	_____	_____
非常紧张	_____	_____	_____
头晕	_____	_____	_____
呼吸困难	_____	_____	_____
浑身疼痛	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____