

来自美国青少年教育专家的专业指导

不要欺负我！

帮助孩子勇敢面对欺负和嘲笑



[美] 苏珊·艾考芙·格林 著 姜 上 译



用孩子听得懂的语言
和新颖有趣的心理游戏
帮助孩子学会识别和应对
嘲笑、欺负和网络暴力

让孩子学会保护自己
远离欺负！

北京科学技术出版社

不要欺负我！

帮助孩子勇敢面对欺负和嘲笑

〔美〕苏珊·艾考芙·格林 著

姜 上 译

 北京科学技术出版社

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:
2017 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2017-4387

图书在版编目(CIP)数据

不要欺负我! 帮助孩子勇敢面对欺负和嘲笑 / (美) 苏珊·艾考芙·格林著;
姜上译. —北京: 北京科学技术出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5304-9186-7

I. ①不… II. ①苏…②姜… III. ①儿童—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 188129 号

不要欺负我! 帮助孩子勇敢面对欺负和嘲笑

作 者: [美] 苏珊·艾考芙·格林
译 者: 姜 上
策划编辑: 孙晓敏
责任编辑: 刘 宁
装帧设计: 天露霖
责任印制: 吕 越
出 版 人: 曾庆宇
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号
邮政编码: 100035
电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)
0086-10-66113227 (发行部)
0086-10-66161952 (发行部传真)
电子信箱: hjkj@bjkjpress.com
网 址: www.bkydw.cn
经 销: 新华书店
印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司
开 本: 889mm × 1130mm 1/16
字 数: 70 千字
印 张: 13
版 次: 2018 年 2 月第 1 版
印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5304-9186-7 / G · 2671

定 价: 45.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



前言

- 💡 被打或者被推是被欺负吗？
- 💡 被戏弄或被嘲笑是被欺负吗？
- 💡 被比你大的孩子捉弄是被欺负吗？
- 💡 被别人在背后议论是被欺负吗？
- 💡 欺负是被起绰号吗？
- 💡 欺负是让你陷入尴尬或让你感觉很傻、很害怕吗？

欺负包括以上所有行为，甚至还包括更多。

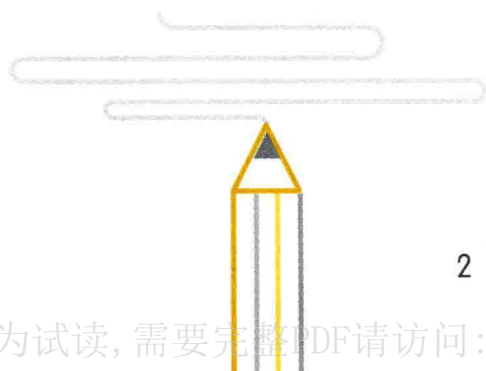
每个人都会在某个阶段不得不面对欺负，不遭遇欺负几乎是不可能的，因为有很多孩子会做出欺负的行为。大多数欺负别人的孩子是想获得控制感，欺负别人让他们感到有力量和很重要；有的孩子欺负别人是因为他们自己被欺负过；欺负者或许是哥哥、姐姐或父母，他们认为这是一种正常的行为方式；有的孩子欺负别人是因为他们认为欺负别人会使他们成为大家注意的中心，他们会因此而更受大家欢迎。

如何识别欺负者？不是所有的欺负者都是相同的，所以你不可能仅通过外表分辨谁是欺负者，但你可以通过他们的行为区分。

如果你对被人欺负束手无策，那么你要好好想一想。你不必忍受欺负，没有人应该被欺负！这本书专门讲欺负这个问题，书中的活动包括为你提供不同的策略，并使你学会如何用这些策略帮助自己。

现在，让我们开始吧。当你完成了书中介绍的活动，你会说：

“不要欺负我！我知道怎样面对欺负！”



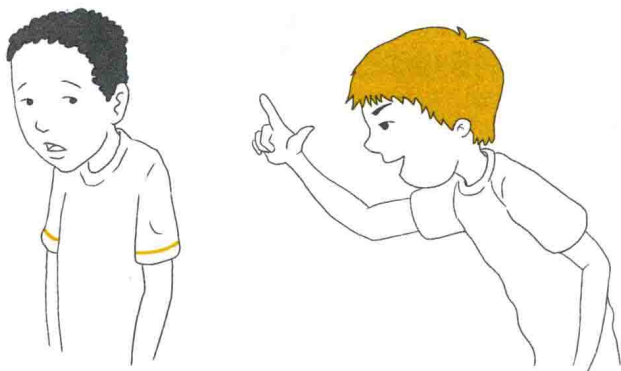
Contents

目 录



- ▶ 活动1 什么是欺负 / 1
你要知道 / 3 你要做的 / 3 更多你要做的 / 5
- ▶ 活动2 被欺负会让你的心理产生什么感受：
难过、害怕还是其他 / 6
你要知道 / 6 你要做的 / 8 更多你要做的 / 10
- ▶ 活动3 被欺负会让你的身体产生什么感受：
疼痛和伤害 / 15
你要知道 / 15 你要做的 / 16 更多你要做的 / 17
- ▶ 活动4 看起来勇敢，表现得勇敢 / 19
你要知道 / 19 你要做的 / 21 更多你要做的 / 23
- ▶ 活动5 看起来很好，感觉很好 / 25
你要知道 / 25 你要做的 / 27 更多你要做的 / 29
- ▶ 活动6 保持冷静 / 30
你要知道 / 30 你要做的 / 32 更多你要做的 / 33
- ▶ 活动7 不要用欺负的方式回击遭受的欺负 / 35
你要知道 / 35 你要做的 / 37 更多你要做的 / 39
- ▶ 活动8 远离欺负者 / 41
你要知道 / 41 你要做的 / 43 更多你要做的 / 44
- ▶ 活动9 坚定自信的、充满攻击性的还是
消极被动的 / 46
你要知道 / 46 你要做的 / 48 更多你要做的 / 51
- ▶ 活动10 自信地说出来 / 53
你要知道 / 53 你要做的 / 55 更多你要做的 / 56
- ▶ 活动11 不落单才是安全的 / 58
你要知道 / 58 你要做的 / 60 更多你要做的 / 61

- ▶ 活动12 “我没听到你在说什么” / 62
你要知道 / 62 你要做的 / 64 更多你要做的 / 65
- ▶ 活动13 I-Message / 67
你要知道 / 67 你要做的 / 69 更多你要做的 / 70
- ▶ 活动14 一笑而过 / 72
你要知道 / 72 你要做的 / 74 更多你要做的 / 75
- ▶ 活动15 赶快离开 / 76
你要知道 / 76 你要做的 / 77 更多你要做的 / 80
- ▶ 活动16 告诉你信任的成年人 / 83
你要知道 / 83 你要做的 / 85 更多你要做的 / 86
- ▶ 活动17 举报实情并不是泄露秘密 / 88
你要知道 / 88 你要做的 / 90 更多你要做的 / 93
- ▶ 活动18 问题解决步骤 / 95
你要知道 / 95 你要做的 / 98 更多你要做的 / 100
- ▶ 活动19 是玩闹性的取笑还是欺负 / 103
你要知道 / 103 你要做的 / 105 更多你要做的 / 106



► 活动20 是绰号还是骂人 / 108

你要知道 / 108 你要做的 / 110 更多你要做的 / 111

► 活动21 不要容忍贬低和侮辱 / 113

你要知道 / 113 你要做的 / 115 更多你要做的 / 117

► 活动22 什么是骚扰 / 118

你要知道 / 118 你要做的 / 119 更多你要做的 / 121

► 活动23 “你开不起玩笑吗？” / 122

你要知道 / 122 你要做的 / 124 更多你要做的 / 126

► 活动24 被忽视、被排挤 / 128

你要知道 / 128 你要做的 / 130 更多你要做的 / 131

► 活动25 冷暴力 / 132

你要知道 / 132 你要做的 / 134 更多你要做的 / 135

► 活动26 “你最好给我小心一点儿！” / 137

你要知道 / 137 你要做的 / 139 更多你要做的 / 141



- ▶ **活动27 被打或被抢 / 142**
你要知道 / 142 你要做的 / 144 更多你要做的 / 145
- ▶ **活动28 闲话和谣言 / 146**
你要知道 / 146 你要做的 / 148 更多你要做的 / 149
- ▶ **活动29 打电话：不仅仅是一个游戏 / 151**
你要知道 / 151 你要做的 / 153 更多你要做的 / 154
- ▶ **活动30 网络欺凌 / 155**
你要知道 / 155 你要做的 / 157 更多你要做的 / 158
- ▶ **活动31 用户名和密码 / 160**
你要知道 / 160 你要做的 / 162 更多你要做的 / 164
- ▶ **活动32 令人难堪的图片 / 166**
你要知道 / 166 你要做的 / 168 更多你要做的 / 169
- ▶ **活动33 当朋友欺负朋友 / 170**
你要知道 / 170 你要做的 / 172 更多你要做的 / 173



- 
- ▶ 活动34 “我是为了你才这样做的” / 175
你要知道 / 175 你要做的 / 177 更多你要做的 / 179
 - ▶ 活动35 小团体 / 181
你要知道 / 181 你要做的 / 184 更多你要做的 / 186
 - ▶ 活动36 当你看到发生欺负行为时 / 188
你要知道 / 188 你要做的 / 190 更多你要做的 / 192
 - ▶ 活动37 处理压力的正确方式 / 194
你要知道 / 194 你要做的 / 196 更多你要做的 / 198



Activity 1

活动1 什么是欺负

· **你要知道** · 欺负是指一个人故意嘲笑、戏弄另一个人，或者对他人进行身体上的攻击与伤害。大多数人，包括儿童和成年人都曾遭受过欺负，没有遭受过欺负几乎是不可能的。

欺负有许多种表现类型，每一种表现类型都不相同。

▶ 有些欺负是利用言语伤害他人。欺负者会嘲笑别人、给别人取不好的绰号，或者辱骂、命令、吓唬、威胁别人。

例如，丹妮尔叫奥利维亚“胖猪”，因为奥利维亚有点儿胖。

▶ 有些欺负是欺负者散播谣言或故意排挤某个孩子，让其他孩子与自己一起冷落这个孩子。

例如，妮可不喜欢罗伯特，因为罗伯特数学学得很好，而她自己数学学得并不好。因此她到处散播罗伯特的谣言，说罗伯特在数学测验中作弊。

▶ 有些欺负涉及推搡或者打人，以及欺负者故意拿走、毁坏不属于自己的东西。

例如，艾迪在威利下楼时故意推他。

并不是所有喜欢欺负别人的人都去招惹自己不喜欢的人，有些人喜欢欺负自己的朋友。

例如，旺达希望朋友们按照她的“规矩”做事，她觉得鲁提希亚并没有遵守她的“规矩”，因此她不再和鲁提希亚说话，并且让其他的朋友也不要跟鲁提希亚说话。

Share

你身边有欺负者吗？他们是否给你或者他人带来了麻烦？



For you

你要做的

你一般多久会遇到一次欺负？包括你自己被欺负，以及你知道或者看到的别人被欺负。对照下面的列表，看看这些情况是“经常”“有时”还是“从不”发生（在相应的选项下打√）。

你是否见过有人有以下行为：

	经常	有时	从不
● 给别的孩子起难听的绰号？			
● 故意拿走其他孩子的午餐？			
● 故意排挤某个孩子？			
● 散播关于某个孩子的谣言？			
● 取笑某个孩子的长相？			
● 仅仅为了开心和取悦其他孩子而故意使某个孩子感到难堪？			
● 尽管某个孩子不喜欢，却还故意给他起绰号？			



	经常	有时	从不
● 对某个孩子做过分的恶作剧？			
● 捉弄一个不会还手的孩子？			
● 因为愤怒而打人？			
● 拿走其他孩子的物品并故意毁坏它？			
● 串通其他孩子，合伙对付一个弱小的孩子？			
● 让其他孩子不要跟某个孩子说话？			
● 对其他孩子说：“你最好给我小心点儿！”			

欺负对你来说是不是一个大麻烦，为什么？

.....

For you

更多你要做的

如果你知道可能会在哪里遇到欺负，你就不会因此而感到手足无措了。你多久会在以下场合见到欺负行为？请在代表不同发生频率的数字上打√。

	1=几乎从不	2=有时	3=经常
• 公交车站	1	2	3
• 校车上	1	2	3
• 教室里	1	2	3
• 食堂里	1	2	3
• 学校卫生间	1	2	3
• 公园	1	2	3
• 操场空地上	1	2	3
• 家里	1	2	3

你能想出其他可能会发生欺负行为的场所吗？如果有，请写下来并作出评分。

..... 1 2 3

..... 1 2 3

..... 1 2 3



Activity 2

活动2 被欺负会让你的心理产生什么感受：
难过、害怕还是其他

· **你要知道** · 遭受欺负会给人带来许多不同的感受，而对付它们的第一步，就是明确这些感受是什么，给这些感受起个名字。

当有人欺负你时，你可能会说：“我感觉不好受。”“不好受”这个词并不能完整或确切地表达你的感受。“不好受”可以用来描述许多事情，从胃痛到考试考砸了，再到弄坏妈妈最心爱的相框。被人欺负会给人带来许多不同的感受，你可以用很多词汇来表达这些感受。

伊莎贝拉会在走进女更衣室时感到紧张，因为她担心凯特琳会在那里，凯特琳经常会拽她的头发。

亚当会在迪伦嘲笑他跑步的样子时感到难堪。

当艾娃及她的朋友们不和杰西梅坐在一起吃午饭时，杰西梅会感到孤单和伤心。



给你的感受起个名字，将有助于你应对这些令人烦忧的事情。学会识别与应对你的感受是很重要的，这样一来它们就不会使你感到压抑了。

