



双语
绘本
免费听英语

耐心 Patience



绘 [爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克

译 [骆 颖]

著 [爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克

我的第一本心灵成长魔法书



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



七色花童书馆

[爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克◎著

[爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克◎绘

骆颖◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本心灵成长魔法书. 耐心 / (爱尔兰) 贝兹纳克文 ; (爱尔兰) 贝兹纳克图 ; 骆颖译. -- 上海 :

华东师范大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5675-3702-6

I. ①我… II. ①贝… ②骆… III. ①儿童文学—图画故事—爱尔兰—现代 IV. ①I562.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第130539号

我的第一本心灵成长魔法书·耐心

著 者 [爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克

绘 图 [爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克

译 者 骆 颖

责任编辑 姜怡雯

责任校对 时东明

装帧设计 卢晓红



出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

总 机 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市 (邮购) 电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdchs.tmall.com>

印 刷 者 上海当纳利印刷有限公司

开 本 889 × 1194 16开

印 张 2.25

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次

书 号 ISBN 978-7-5675-3702-6/I · 1399

定 价 18.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

Tiny Thoughts on Patience

written and illustrated by Agnes and Salem de Bezenac

Copyright 2014 and published by iCharacter Limited, Ireland. www.icharacter.org

The Simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体字版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com)

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2015-348号

[爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克◎著

[爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克◎绘

骆颖◎译



图书在版编目(CIP)数据

我的第一本心灵成长魔法书. 耐心 / (爱尔兰) 贝兹纳克文; (爱尔兰) 贝兹纳克图; 骆颖译. -- 上海:

华东师范大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5675-3702-6

I. ①我… II. ①贝… ②骆… III. ①儿童文学—图画故事—爱尔兰—现代 IV. ①I562.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第130539号

我的第一本心灵成长魔法书·耐心

著 者 [爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克

绘 图 [爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克

译 者 骆 颖

责任编辑 姜怡雯

责任校对 时东明

装帧设计 卢晓红



出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

总 机 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海当纳利印刷有限公司

开 本 889×1194 16开

印 张 2.25

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次

书 号 ISBN 978-7-5675-3702-6/I·1399

定 价 18.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

Tiny Thoughts on Patience

written and illustrated by Agnes and Salem de Bezenac

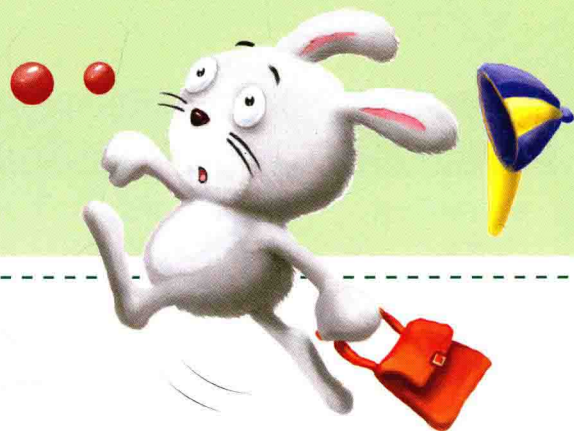
Copyright 2014 and published by iCharacter Limited, Ireland. www.icharacter.org

The Simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体字版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com)

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2015-348号

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

阅读指导



3

耐心是成功的核心要素之一，是一种需要从小就开始培养的意志品质。有耐心的人不急躁，能等待，遇到困难挫折的时候也能够有意识地调节自己的情绪和行为，坚持到最后。但是影响一个人耐心的因素有很多：天生的气质、身边的榜样、生活方式和社会文化等。我们今天的孩子身处一个高节奏的快餐时代，家长每日奔波忙碌，对待孩子的教育也鲜有耐心，这本《耐心》不仅可以警醒家长对孩子耐心培养的重视，更可以为孩子耐心的培养提供思路。

儿童的耐心培养应该从他们生活中的点滴小事开始。故事里的丽塔遇到的情况孩子们会有同感：太渴望去参加展览会，结果忘记带东西、摔伤了脚。到了以后却发现还早，她又插队、吃东西太快肚子痛，毁了一个原本可以很美好的体验。家长在和孩子共享《耐心》时，可以按照绘本呈现的时间顺序，帮助孩子梳理清晰故事的脉络，如果宝宝的年纪尚小，家长在讲读的时候可以和孩子类似的生活事件建立联系。例如，宝宝刚去参加过聚餐，就可以结合他的经历谈谈参加前后需要做哪些事情。这个环节可以帮助孩子从认知的角度了解参加一个活动有许多环节，要耐心地做好每个步骤。对于大些的孩子，就可以在阅读的过程中请孩子讲讲自己的问题、以后可以怎么做、已经做了哪些自己认为是有耐心的事情，使孩子意识到耐心的重要性。此外，家长在讲读的过程中要注意尊重孩子的情绪。儿童缺乏耐心的时候，往往是他对这个事情比较在意或者不感兴趣。借助对丽塔内在心理的分析，可以使儿童在缺乏耐心的时候能够有意识地审视自己的情绪状态，以便更好地调控。所以，快打开《耐心》来尝试孩子耐心的培养吧！

——学前教育学博士 徐晓妮

行为测评表

孩子的表现	家长的直接反应和应对	给家长的建议
游戏中碰到失败，立即放弃：“这个游戏一点儿也不好玩。”	两种极端：“好好好，我们不玩这个，我们玩其他的吧。”或者：“不行，半途而废怎么行，你给我继续玩，玩到好为止。”	遇到挫折就放弃是现代社会中儿童比较常见的问题之一。究其原因有许多，比如抗挫能力差、缺乏自信、喜欢发脾气、过于要强、家长习惯忍让孩子等。您可以根据自己的情况帮助孩子分析问题的原因，日常生活中加强对孩子行为表现的观察，重视挫折教育的重要性。因为抗挫能力对孩子的成长来说非常重要，家长首先不要太急功近利，要重视孩子发展的过程。
不肯排队，排队的时候直嚷嚷。	那算了，我们不排了，走吧。	学会等待，是每个人的人生必修课。家长首先要示范好榜样，然后借助绘本故事等媒体和孩子分享耐心等待的必要性。也可以在家中设置一些培养孩子耐性的活动，比如，种植一些小花草，请孩子每天浇水，做观察记录，让孩子意识到花草长得很慢，只有有耐心的人才能看到它们开花结果。
长时间专注做一件事情，废寝忘食。	着急，急于打断。	儿童先天有学习的本能，所以我们经常会看到孩子非常专注地做一件事情，但许多家长容易犯的错误是随意打断孩子，这样的家长一般认为孩子的发展自己必须介入，否则孩子发展不好。所以，家长首先要认识到孩子是自身发展的主人，要相信孩子。成人的作用不在于多少，而在于适当和适度。有许多喜欢干预孩子的家长后来都发现，孩子的注意力越来越难集中，越来越没有耐性，这与家长随意的干预有直接关系。

什么是耐心？

耐心就是当你在等待某件事情到来的时候，
仍能保持积极的心情。



**What is
Patience?**

I am willing to wait for things,
even when I want them right away.



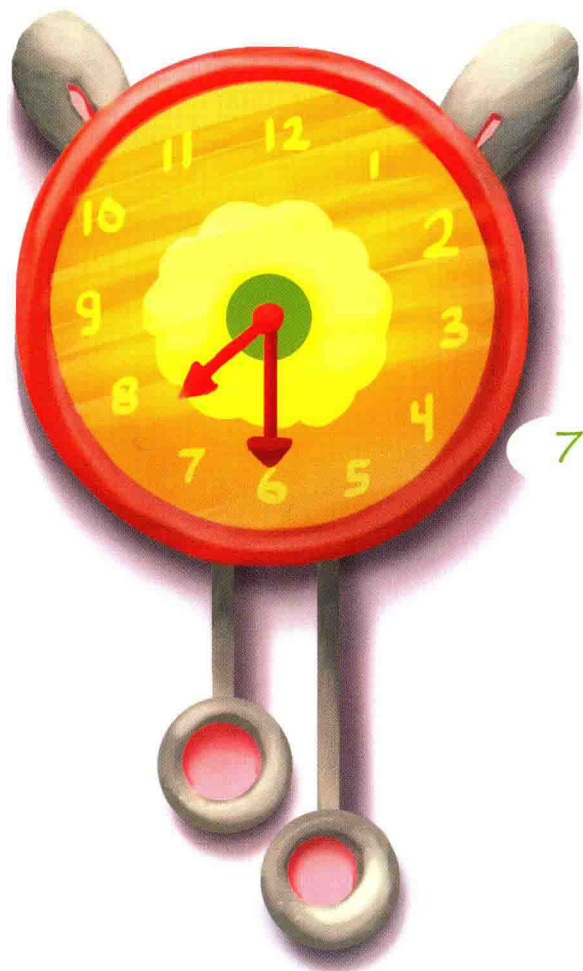
快点！快点！

我可不想去展览会迟到。

Quick!

Quick!

I don't want to be late for the fair.





那儿有小吃、活动和表演。

哇哦！

There will be snacks, activities and shows.

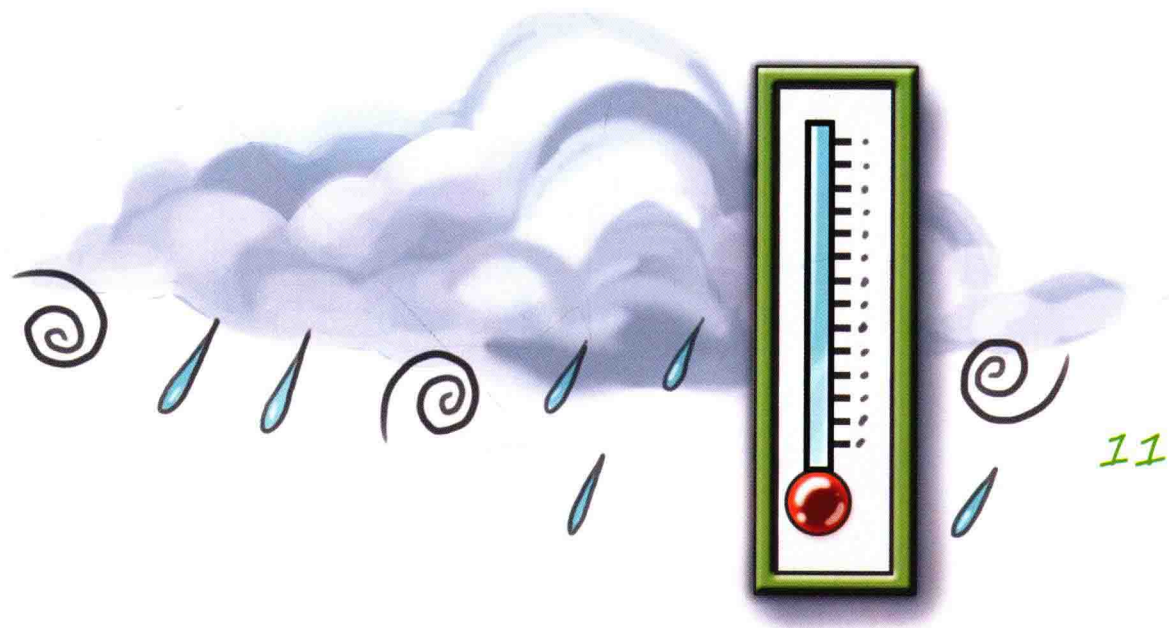
Whoopee!

9



10





哦不，我忘记穿外套了，
现在我必须跑回家拿外套！

Oh no! I forgot my jacket!
I can run home and get it.



12

赶快！赶快！我不能迟到，
不然小吃会卖光，表演会结束。

Hurry, hurry! I can't be late or the snacks might be all sold out and the shows could have finished.

13



