

学会战胜恐惧

闵小珍 著
黄晓敏 李春苗 绘

米粒历险记

棒棒仔
心灵之旅图画书
心理自助读物

海燕出版社



棒棒仔
心灵之旅图画书
心理自助读物

学会战胜恐惧

闵小玲 著
黄晓敏 绘
李春苗

米粒历险记



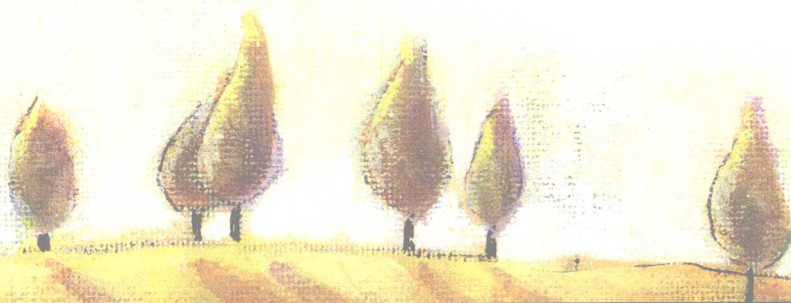
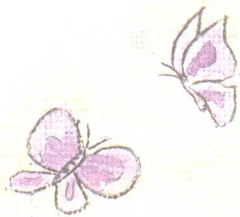
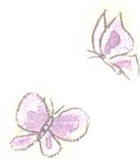
海燕出版社



打开心灵的窗户，

拨动幼小的心弦。

送给我最最亲爱的宝贝

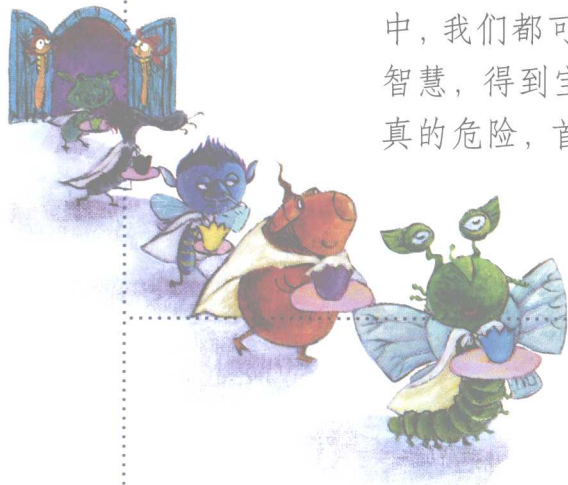


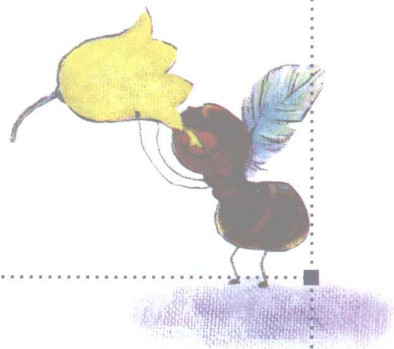
专家导读

华东师范大学学前教育研究所 朱家雄 胡蕙慧

《米粒儿历险记》是个新鲜刺激的故事，情节紧凑，变化很快，并充满了意外。小蚂蚁米粒儿因为一个小事掉进了虫虫精灵的蜂蜜魔药，然后开始了他的历险。在经过了一系列稀奇古怪的事情以后，他又回到了原地，只不过，多了一瓶隐形魔药和一段有趣的经历，当然，他也变得更加勇敢。

在这个故事里，我们要一起面对始料未及的变化。和所有的孩子一样，当米粒儿孤身来到从未听说过的地方、遇到从未遇到过的麻烦，他的恐惧是必然的。而他之后的经历也让我们了解到，这样的恐惧并不难克服。从故事的很多情节中，我们都可以感受到米粒儿不断增长的勇气和智慧，得到宝贵的经验。确实，无论处境是不是真的危险，首先要冷静地思考，然后尝试各种应





对的方法，比如鼓励自己、尝试自救，并且积极地了解环境、分析情况等等。

同时，也并不需要对所有的意外都抱着过分的恐惧。就像米粒儿最后了解到的，遇到的那些虫虫精灵其实是善良可爱的，而回头看这段历险，还十分地有趣。毕竟，人们无法预料一切变化，所以要了解，我们应对的是无数的可能。而这些可能，都需要我们用平常心去对待，用智慧去了解。这样，我们才可能得到成长。

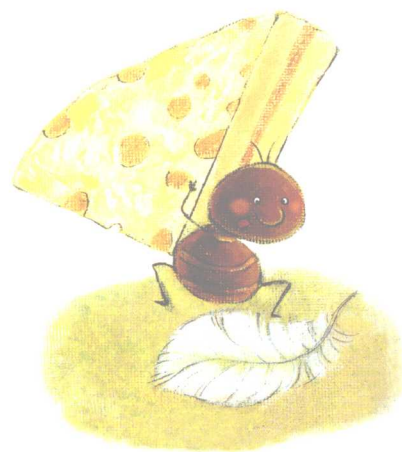
故事结尾处，米粒儿又恢复了他的调皮和轻松，大家于是跟着松了一口气。但是要知道，无论是对米粒儿还是对我们自己来说，各种各样的“历险”随时都可能再发生。但愿在我们准备迎接挑战的时候，这个故事可以提供一些经验，并帮助我们驱散恐惧、充实信心。







嗨哟,嗨哟! 小
蚂蚁米粒儿抱着一块
捡来的大蛋糕,急急
地朝家里走去。

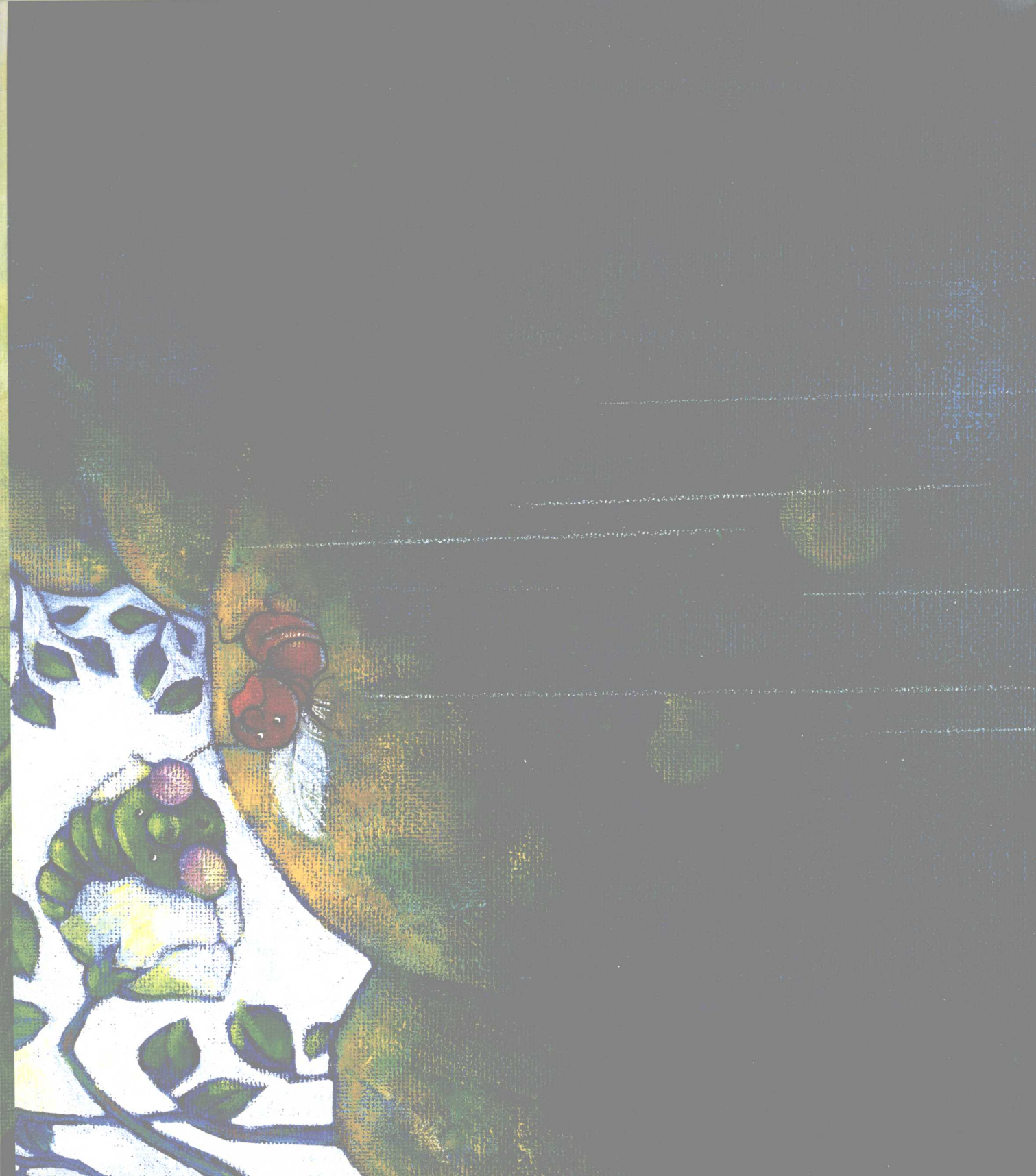




走着走着，米粒儿发现自己迷路了！“糟了！”米粒儿赶紧放下蛋糕，爬上身旁最高的那朵蔷薇花，站在花瓣上，朝远处望去。

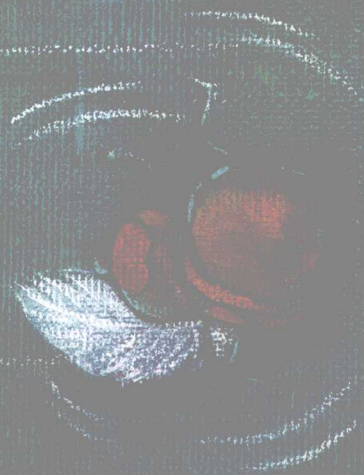
“哦，我的家在……”





就在这时，想不到的事情发生了。一条胖嘟嘟的大青虫从树上掉了下来，啪嗒，正好砸在米粒儿站着的蔷薇花上。蔷薇花瓣被砸得翻了个个儿，米粒儿从花瓣上掉了下去！

掉呀掉呀……米粒儿掉了好久，也没掉到地上。“怎么回事啊？”米粒儿心里有些害怕了，“难道我要一直穿过地球，掉到地球的那边去吗？”



又掉了好久，米粒儿的双脚终于落到了地上。

“这个洞好深啊！我得爬一年，才能爬出去吧。”

米粒儿的心怦怦跳得好厉害。





更让米粒儿害怕的是，他的身边，一左一右，竟然站着两个模样非常古怪的家伙！

“幽灵？！”米粒儿拔腿想跑，可是怎么也跑不动。自己的双脚正落在一个装满黏糊糊蜂蜜的小桶里。

这时，左边的虫虫精灵说话了：“你别害怕，我们不是幽灵，我们是虫虫精灵。”

“你掉进我的蜂蜜魔药里了！”右边的虫虫精灵说，他看起来很生气，“蜂蜜魔药里掉进了蚂蚁，魔力一定会改变的！所以……”

说着，他一把抓住了米粒儿的手。“不怪我啊，是一条虫子把我砸下来的！”米粒儿使劲甩开了那个虫虫精灵，奋力拔出了腿，迈开大步，想要逃走。可是，脚上沾着蜂蜜，好黏啊！没跑几步，还是被虫虫精灵们抓住了！







两个虫虫精灵拉着他，走过长长的走廊，走进了一间大房子。那里有一张大餐桌。

米粒儿被虫虫精灵们拎起来，放在餐桌上。这时的米粒儿心里害怕极了！浑身上下抖个不停。

“可是，现在不能害怕啊！”米粒儿在心里对自己说，“必须勇敢，必须赶紧想办法逃出去！”



