

我的感觉

when I feel good about myself

我觉得自己很棒

[美]康娜莉娅·莫得·斯贝蔓 著 [美]凯茜·帕金森 绘 黄雪妍 译 飞思少儿科普出版中心 监制

| 中英双语 |

畅销全国
近100万册
影响世界儿童的
情感教育绘本



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

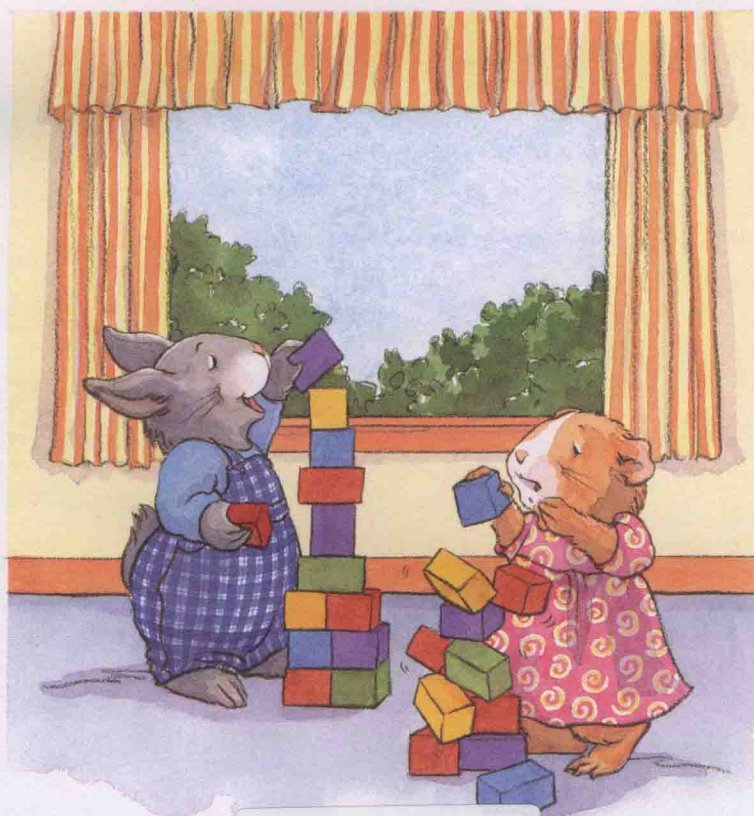
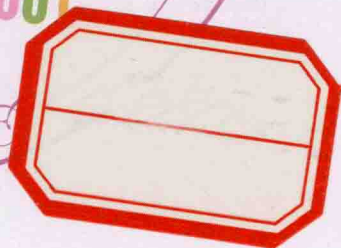
<http://www.phei.com.cn>

我的感觉 3

[美]康娜莉娅·莫得·斯贝蔓 著 [美]凯茜·帕金森 绘 黄雪妍 译 飞思少儿科普出版中心 监制

我觉得自己很棒

WHEN I FEEL GOOD ABOUT
MYSELF



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本册书对树立孩子的自信心极有启发教育作用。书中描述了小天竺鼠在“我很棒”的自信心态下,敢于“不用和其他人一样”而独立做事。如:自愿做某些人的朋友,不必事事争第一,不必是最好的但要尽最大努力,有些事对我来说很难但不要紧,如果做的不对就再来一次。家长应该帮助孩子树立自尊心,提高独立生活的能力。

WHEN I FEEL GOOD ABOUT MYSELF

by Cornelia Maude Spelman and illustrated by Kathy Parkinson

Text copyright © 2003 by Cornelia Maude Spelman

Illustrations copyright © 2003 by Kathy Parkinson

Published by arrangement with Albert Whitman & Company

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Publishing House of Electronics Industry

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体版专有出版权由Albert Whitman & Company经由博达著作权代理公司授予电子工业出版社,未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2006-7355

图书在版编目(CIP)数据

我觉得自己很棒/(美)斯贝蔓(Spelman,C.M.)著;(美)帕金森(Parkinson,K.)绘;黄雪妍译.
北京:电子工业出版社,2010.8

(我的感觉)

书名原文: When I Feel Good about Myself

ISBN 978-7-121-11369-7

I. ①我 II. ①斯 ②帕 ③黄 III. ①图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第134030号

责任编辑:郭晶 赵静

文字编辑:吴秀玲

印 刷: 中国电影出版社印刷厂
装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:787×1092 1/16 印张:1.75 字数:44.8千字

印 次:2011年3月第2次印刷

定 价:9.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

序言（一）

——父母、老师和孩子共学管理情绪

《我的感觉》是一套有用、有趣和有内涵的情绪教育丛书。

日常生活中，孩子经常会发生一些情绪的困扰，如不开心、哭泣、发脾气和孤独感等等。他们不会向大人诉说自己的情绪状态，更不能自己化解。因此，家长和老师要知道如何有效地帮助孩子摆脱这些不良情绪，培育他们愉悦、向上、与人相和的积极情绪。这就要学会对情绪的管理。

这套丛书汇集了孩子经常发生的七种情绪——想念亲人、难过、害怕、生气、嫉妒、自信和关心他人。作者逐一将孩子这些难解的情绪放在自然寻常的生活情景中，用彩图和易懂的文字展现出各种情绪的表现特征和相应的处理方式，使孩子形象地掌握调理自己情绪的可行办法。目前，像这样以情绪教育为情节内容的图画书，在我国尚为少见。

在《我好害怕》一册中，告诉成人，在新的处境中，孩子常常会有害怕的情绪，成人要关注他们的这些感觉；告诉孩子谁都会经历这种感觉，无须害怕；大人要在孩子身边，帮助他们度过这种情绪，树立自信心。

在《我好难过》一册中，告诉成人，首先，要教育孩子难过是不可避免的；其次，要和他在一起，听他倾诉为什么难过，并让孩子知道，他不会一直难过下去的。

在《我觉得自己很棒》一册中，告诉成人，要尊重孩子与生俱有的特质，并懂得每个孩子都是独一无二的；要帮助孩子了



解大家都不一样，让孩子觉得自己也是很棒的。

在《我好嫉妒》一册中，告诉成人，当孩子发生嫉妒情绪时，让他们向信任的人诉说出来，大人要正视孩子的这种感觉；并告诉孩子每个人都有优点和独特的特点，不要去伤害别人，嫉妒情绪就会渐渐减弱，直至消失。

在《我好生气》一册中，告诉成人，要让孩子学会控制自己的怒气，不要去伤害他人。书中向孩子提供了控制怒气的技巧和办法：成人管好自己的怒气对孩子是最好的榜样。

在《我会关心别人》一册中，提出先要让孩子感受到自己被别人关心的感觉，然后让他想想别人有什么感受，从而懂得自己不愿做的事不要让别人去做，这样才能让孩子养成关心所有人的良好习性。

在《我想念你》一册中，提供了种种成人和孩子可做的事，以用来消解因思念亲人而产生的分离焦虑情绪。例如，给孩子以关怀，提供使孩子喜欢、安心的物品等；亲人与孩子分离的时间不要超过孩子忍受的限度，要按承诺的时间让孩子重逢亲人。

从小培养人的管理情绪的良好习性，有助于健全人格的形成，将受用一生。

本书是写给孩子看的，但对大人也是极有帮助的。大人从书中可以反省自身，抚平情绪，并正确地把握对待孩子的方式。所以，该书家长和老师都值得一读，并与孩子共读。

——梁志燊

北京师范大学教育学院教授

中国老教授协会儿童早期教育专业委员会主任



序 言（二）

——写给家长和老师的话

当家长或其他人对孩子的天性表示赞赏，孩子会感觉良好，会增强自尊心（有人喜欢我，喜欢的就是我很棒）。

如果孩子能与他的世界成功交流并得到大人的肯定，他们会感觉良好。孩子渐渐长大，学会自己穿衣、盖小房子、画画、玩球、帮助他人、结交朋友……成功地做这些力所能及的事情会让他们乐于尝试新的事物（我喜欢交新朋友，也喜欢学习新东西）。

每一个孩子都是那么与众不同！我们要帮助孩子认识到这一点。让他们懂得，没必要长得和别人一样，做别人会做的事或者喜欢别人的爱好（我画的画，或我做的手工，和别人的都不一样）。

有特殊的天赋很好，但是那些没有特殊天赋的孩子必须认识到：他们和有天分的孩子一样珍贵。我们不希望孩子误以为要想赢得大家的爱，他就必须改变自己。所有关于自己无法控制的竞争，却还要去竞争，比如相貌等，那只会造成焦虑。

无须担心孩子对学习不感兴趣。他们天生就有求知的渴望——我们的挑战在于如何保持孩子可贵热情不被熄灭。不管孩子对做什么事有热情，我们都应该支持，鼓励他。

身教胜于言传。我们也许需要自问：“我是否对孩子本来的样子表示了尊重？是否喜欢自己现在的样子？”如果答案是否定的，那就应该改变自己的态度。我们应该都能说出：“我觉得自己很棒！”。

——康娜莉娅·莫得·斯贝蔓





我觉得自己很棒。

I feel good about myself.



有些人爱我，爱的就是我这个样子。

Somebody loves me just as I am.





我不用和其他人一样，
如和他们一样高，或是做同样的事情。

I don't have to look like anyone else,
be the same size, or do the same things.

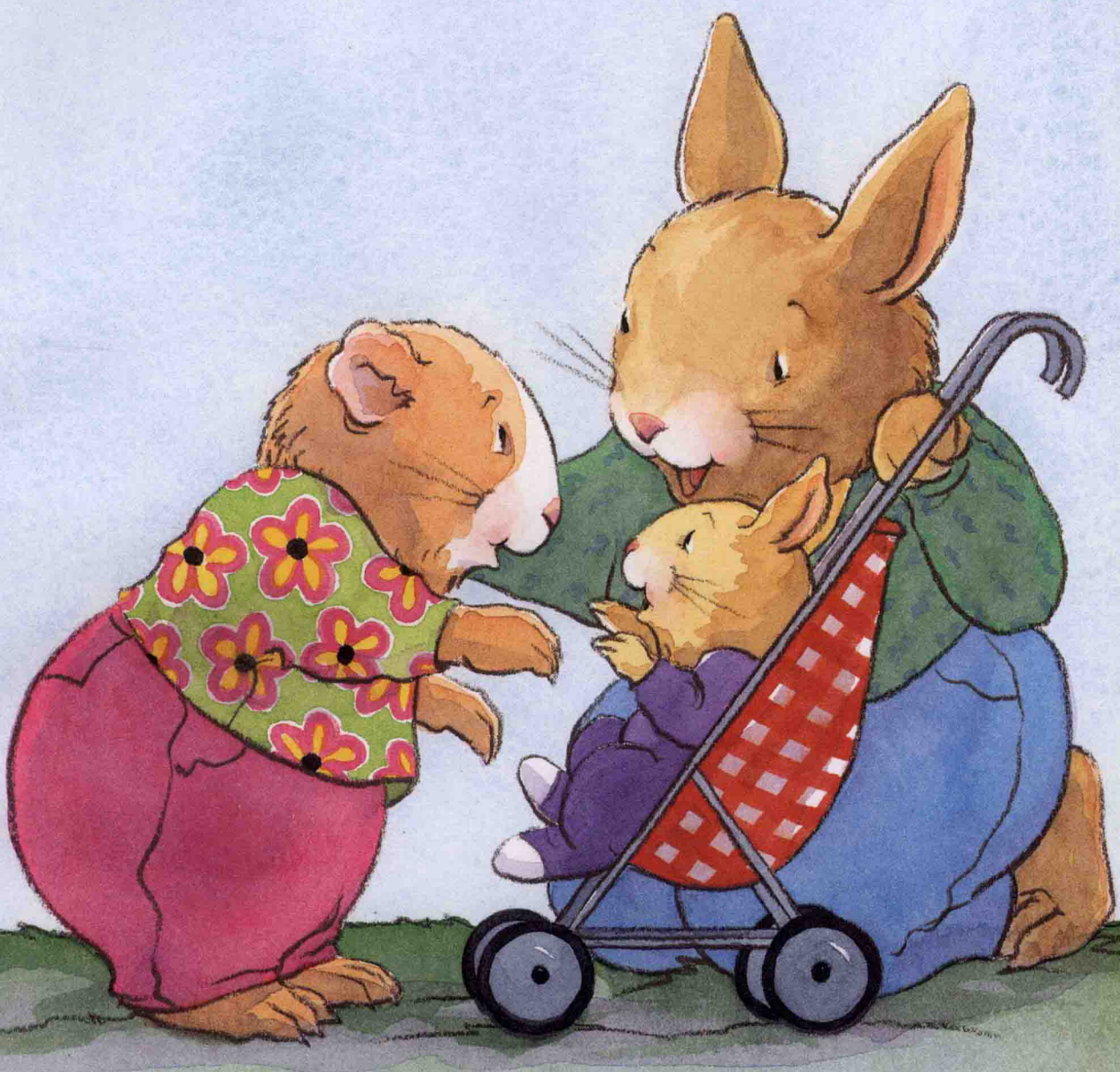


我就是我，这样很好。

It's fine to be me.



我是某些人的朋友。
I am somebody's friend.



有些人喜欢我，喜欢的就是我很棒。

Somebody likes me just as I am.



我不必事事第一。

I don't have to be first.



我也不必是最好的。

我所要做的只是尽我最大的努力。

I don't have to be the best.

All I need to do is try my hardest.

