

我的感觉

when I feel scared

我好害怕

[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 1

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

我好害怕

WHEN I FEEL SCARED



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

这本温和的书是针对年幼孩子所写，告诉孩子觉得害怕是没有关系的，并鼓励他们勇敢说出心中的感受。这是美国媒体对这册书的赞誉。作者在书中描述了小熊害怕的处境，害怕的感觉，以及如何消除害怕的情绪。由小熊把害怕的情绪转换到害怕时候，我知道我该做些什么，启迪成人要关注孩子害怕的感觉，帮助他们克服这种情绪，树立自信心。

WHEN I FEEL SCARED

by Cornelia Maude Spelman and illustrated by Kathy Parkinson

Text copyright © 2002 by Cornelia Maude Spelman

Illustrations copyright © 2002 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

我好害怕 / (美) 斯贝曼 (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 Scared

ISBN 978-7-121-11368-0

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134026号

责任编辑：郭 晶 赵 静

文字编辑：吴秀玲

印 刷：

装 订：中国电影出版社印刷厂

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zltts@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

当面对不熟悉的情况时，孩子会害怕的。我们大人不能无视或轻视孩子的这种恐惧感。我们说“没什么可怕的”，就觉得自己安全了，但事实上这种反应会伤害孩子，他们会认为害怕是可耻的。实际上恐惧感是普遍存在而且无法避免的。

为了让孩子健康地成长，就需要让孩子正视他们的感觉。当他们说出这些感觉的时候，我们大人要表示承认、理解和安慰。如果孩子的感觉被忽略或轻视，或者他对这种感觉有羞耻感，那么他将被这种感觉所困扰，不会去寻求大人的帮助。

与无视孩子的恐惧感相反，我们应该正视这种感觉，并帮助孩子克服它。具体方法要视情况而定。有些情况下需要恐惧感，因为这种感觉会让孩子远离危险（比如远离一只凶巴巴的狗）。有时恐惧是孩子的臆想，我们可以通过和他共同体验来消除这种恐惧（比如钻到床底下看看里面到底有什么，在黑暗中进行有趣的谈话等）。有些恐惧是必须要战胜的（比如打针），我们可以通过身体上、精神上的暗示帮助孩子克服这种恐惧感，告诉他——“我就在你身边。”

要让孩子知道，我们关心他所有的感觉——正面的或负面的。知道如何克服这些不良的感觉。我们要让孩子建立自信，拥有处理这些问题的能力，让他可以说出：“害怕的时候，我知道我该做些什么！”

——康娜莉娅·莫得·斯贝蔓





有时候，我好害怕。
Sometimes I feel scared.



我好害怕，在突然冒出一个巨大声响的时候，
在我做噩梦的时候，

I feel scared when there's a big, loud noise
or when I have a bad dream





或是在妈妈将要离开的时候，
or when my mother goes away.

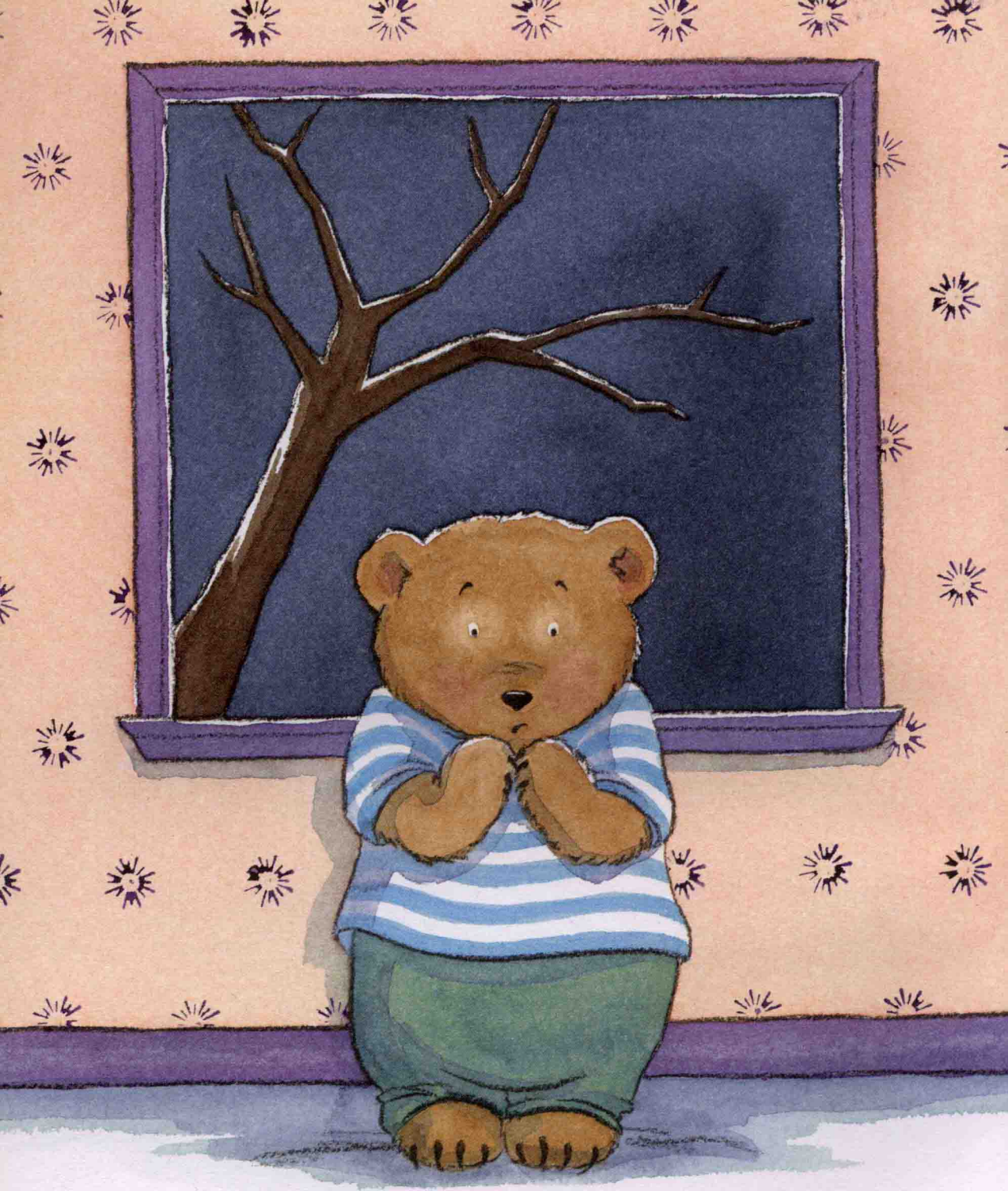


还有，当我觉得自己可能会受伤时，我好害怕……

When I think I could get hurt, I feel scared.

有时候不知道为什么，我就是感到害怕！
Sometimes I just feel scared and I don't know why!





害怕是一种冷冷的、紧紧的感觉。

Scared is a cold, tight feeling.



害怕的时候，我会哭。

When I feel scared, I cry.



我想要逃跑，或者躲起来。

I want to run away, or hide.



我想要有人抱抱我。

I want someone to hold me.



我想让害怕的感觉赶快消失！

I want to stop feeling scared!



每个人都有害怕的时候，就算是大人也有。

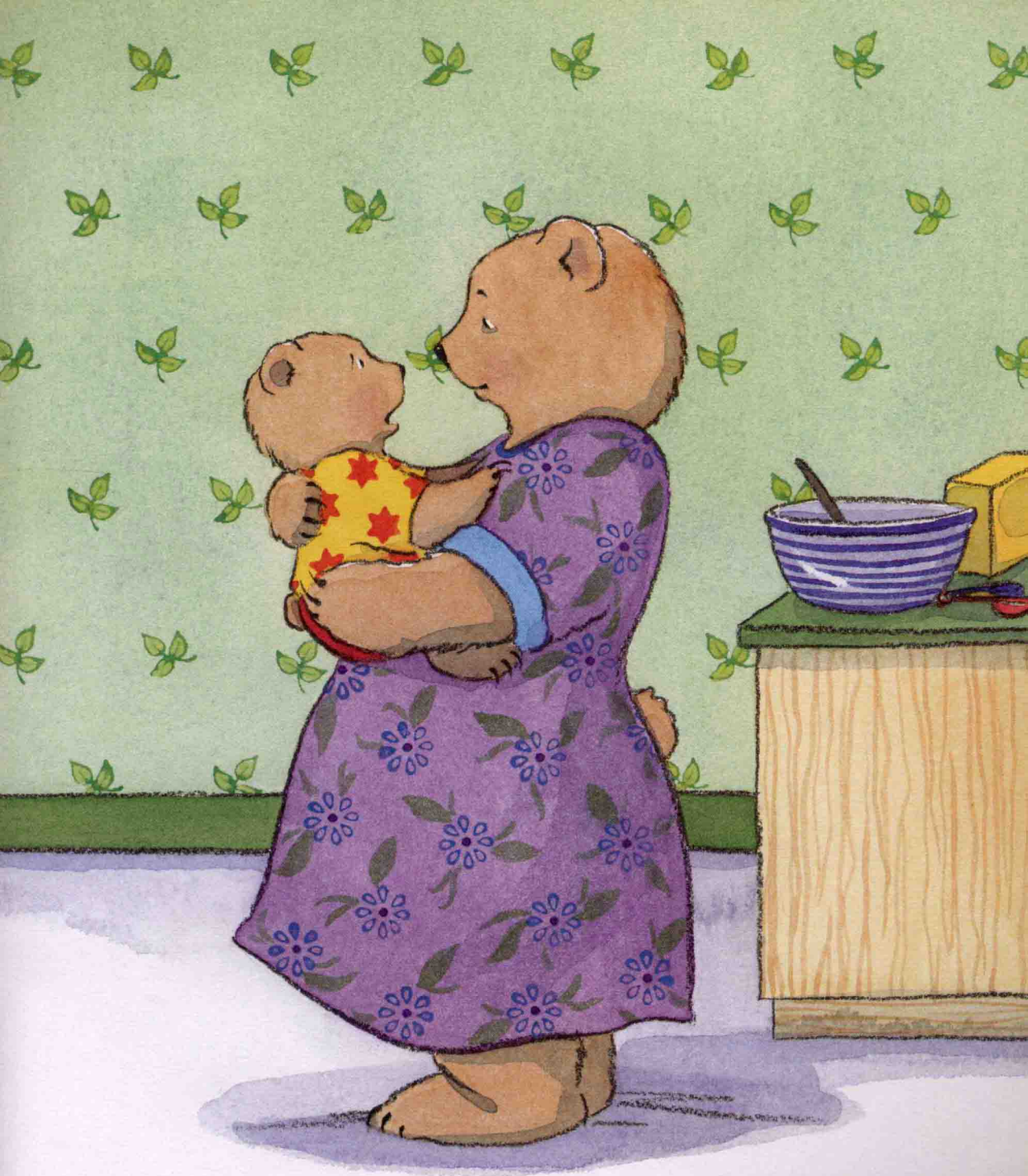
不是只有孩子才会害怕。

Everyone's scared sometimes, even grownups.

It's not being a baby to be scared.

害怕的时候，我可以做些事情让自己
感觉好过些，如告诉别人我很害怕。

**When I feel scared, I can do some things to
feel better. I can tell someone that I'm scared.**



我可以让妈妈抱抱我。或被人抱着，
说说是什么原因让我害怕。这让我感觉好多了。

**I can ask to be held. It helps to be held,
and to talk about what scares me.**



我可以抱着我的小毛毯或是小布偶，
靠在妈妈怀里，

**I can cuddle with someone, with my
blanket or stuffed animal,**