

我的感觉

when I feel jealous

我好嫉妒

[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 4

[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

我好嫉妒

WHEN I FEEL JEALOUS



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本册书描写了一件件让熊宝宝感到嫉妒的事情：妈妈疼爱妹妹、自己的好朋友跟别人玩、别人得到好东西、同学表现比他好……他说出了心中的感受：“嫉妒是一种刺刺的、热热的、讨厌的感觉。”在大人的帮助下，熊宝宝发现嫉妒人人都有，于是他开始寻找让自己不再嫉妒的方法。原来，嫉妒可以用很多的方式排解：可以说出自己的需要，可以去做自己的事，可以加入大家玩耍的行列……换个想法和做法，心情就不一样了，嫉妒的感觉没有了，熊宝宝又高兴地玩去了。

WHEN I FEEL JEALOUS

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

我好嫉妒 / (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 Jealous

ISBN 978-7-121-11366-6

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134025号

责任编辑：郭 晶 赵 静

文字编辑：吴秀玲

印 刷：中国电影院出版社印刷厂

装 订：中国电影院出版社

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

“嫉妒是一种刺刺的、热热的、讨厌的感觉。”嫉妒是一种普遍而又无法抗拒的感觉——甚至连动物都会嫉妒（养宠物的人可以证实这一点）。这种感觉我们都不喜欢，可每个人都会有。

当我们还是孩子的时候，可能就被告知过嫉妒是“不好”的。也许我们会因为这种“不好”的感觉而感到羞愧。我们要承认这种感觉的存在（不一定非要向我们嫉妒的人承认，但只要自己承认就好），并且想办法克服它。想要教会孩子如何克服嫉妒，首先要克服我们自己的嫉妒感。

嫉妒来源于对自身重要性的质疑——我们还好吗？我们被重视吗？对这些疑问连我们大人都会感到焦虑，而孩子对这些问题更迫切地需要得到肯定的答案，所以他们的感觉也更加强烈。

因此，要想减少嫉妒感，我们可以试着不去和其他孩子比较；不要认为某个孩子是最好的，其他的孩子就都是最差的。我们要看到人与人之间的差别和不同，让孩子意识到自己的重要价值。

如果嫉妒感已经产生，就要正视它的存在。我们可以学着如何去应付它——在不伤害他人的情况下——可以说出自己的感觉，或者告诉信任的人。要有耐心，相信这种感觉最后一定会消失。要提醒孩子，每个人都有自己存在和行为的方式，每个人都是与众不同的，都有自己存在的价值。

——康娜莉娅·莫得·斯贝蔓

有时候，我好嫉妒。
Sometimes I feel jealous.





我好嫉妒，当我觉得我的妈妈更喜欢别人的时候。

I feel jealous when I think my mommy likes someone else better than me.



我好嫉妒，我的朋友常和别人一起玩的时候。

or when my friend plays with someone else more than she plays with me.



我要我的朋友最喜欢我！

I want my friend to like me best!



当别人拥有那些我想要的东西时，我好嫉妒。我也要有！

When someone has something I want, I feel jealous. I want it, too!



在别人能做好那些我特别想做好的事情时，我好嫉妒。

那我该怎么办？

I feel jealous when someone is good at something I want to
be good at. What about me?



当所有人都关注别人时，我好嫉妒。

When someone else gets all the attention, I feel jealous.



我也想要别人多关注我！！

I want some attention, too.



嫉妒是一种刺刺的、热热的、讨厌的感觉。

我不喜欢嫉妒的感觉，但是……

Jealousy is a prickly, hot, horrible feeling.

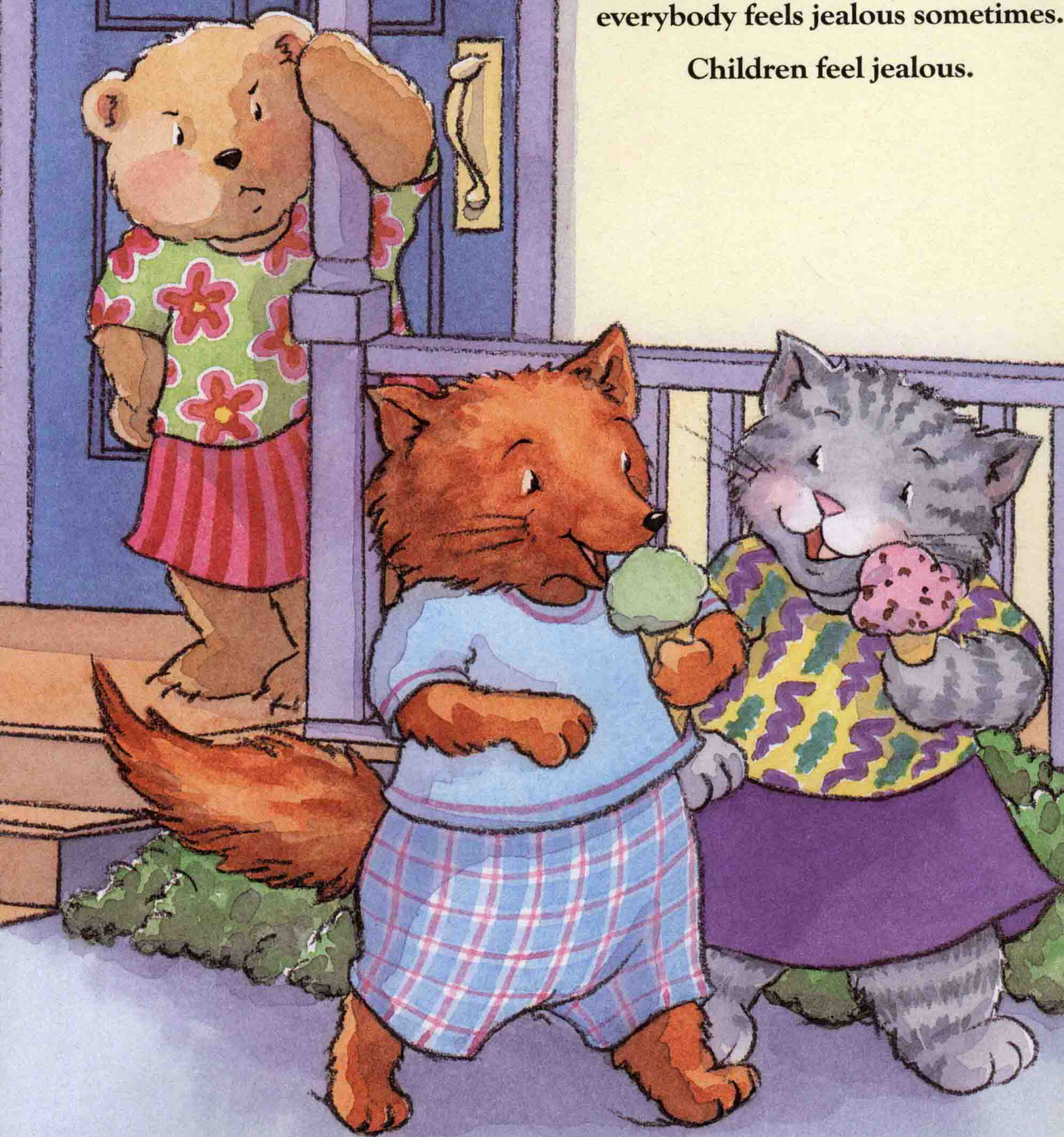
I don't like feeling jealous, but——

每个人都有嫉妒的时候。

小孩会嫉妒。

everybody feels jealous sometimes.

Children feel jealous.





大人也会嫉妒。

Grownups feel jealous.