

我的感觉

when I miss you

我想念你

[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

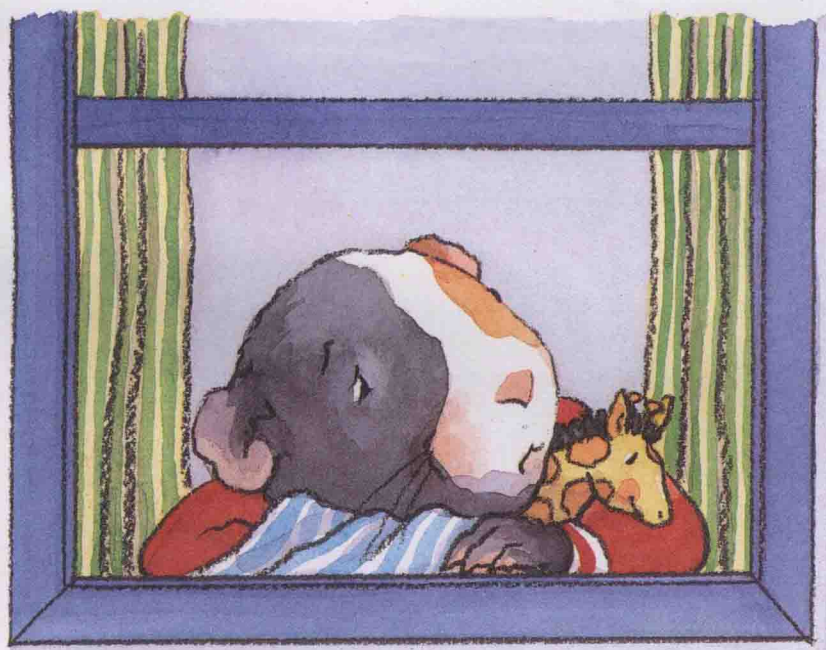
<http://www.phei.com.cn>

我的感觉 7

[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

我想念你

WHEN I MISS YOU



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本册书中描写了小天竺鼠与我们分享他的思念——你要去旅行，我会想你；我想要你吻着我道晚安；我们希望能一直在一起，但这不可能；我不喜欢想念你的感觉……即便是短短的分离，也让他感到不安。不论是妈妈离开他去工作，还是爸爸出差远行，当他一个人留在学校或保姆家时，思念的感觉多么令他难受！

书中随着小天竺鼠孩童般简单直接的语言，我们仿佛也跟着走进孩童般的内心世界，直接感受小天竺鼠敏感细腻的情绪起伏。书中文字和图画充分表达了小主角从一开始面对分离的沮丧，到后来摸索学习、想独立生活，最后期待着“可预期的”重逢——见到亲人的快乐情绪。

WHEN I MISS YOU

by Cornelia Maude Spelman and illustrated by Kathy Parkinson

Text copyright © 2004 by Cornelia Maude Spelman

Illustrations copyright © 2004 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

我想念你 / (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 Miss You

ISBN 978-7-121-11371-0

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134028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zltz@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；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

我们都知道，当孩子离开爸爸妈妈的时候会感到焦虑。家长和老师必须帮孩子克服这一点，因为父母不可能一直都陪在孩子身边，他们要出去工作，或者因为别的什么原因外出。

那我们应该怎么做呢？首先，不能无视或轻视孩子的焦虑感。与父母分开会让孩子苦恼，这是很自然的事，他会以为父母不要他了。直到一次次的分离与重聚让孩子明白，爸爸妈妈走了还会再回来。

孩子们对时间的感知和大人不一样，只有体验过几次分离的感觉，孩子们以后才会知道如何应付。

以下一些做法可以让这种学习过程更加轻松有效——

当孩子刚开始对分离表现出焦虑的时候，要及时安慰他；

外出的时候，不要把孩子托付给他不熟悉的人，或者让他待在不熟悉的环境；

给孩子留一些能缓解他情绪的物品；

分离的时间不要超出孩子的年龄所能承受的范围（如果你对这个时间不确定，可以向专业人士咨询或查找相关书籍）。

如果我们忽视了这些安全措施，分离将会影响孩子的成长过程，让他没有安全感。我们应该确保孩子在历经反复、成功的分离经验后能够说出：“当我想念你的时候，我知道你就会回来！”

康娜莉娅·莫得·斯贝蔓

有时候，我想念你。

Sometimes I miss you



我想念你，即使在你必须去工作的时候。

I miss you when you have to go to work.



我需要你，但你却不在。

I want you, but you're not there.



你到底什么时候回来？
When will you come back?





当你出门的时候，我想念你。

When you go out, I miss you.



我想给你看些东西，但却办不到。

我要你和我在一起！

I want to show you something, but I can't.

I wish you were with me!



如果你要去旅行，我会想你。

I miss you if you have to take a little trip.



短短的几天也显得很长、很长。

我想要你吻着我道晚安。

A few days seem like a long, long time.

I want you to kiss me goodnight.



当你回来时，我感到那么快乐！
I feel so happy when you come back!





想念是一种重重的、有点疼痛的感觉。

Missing you is a heavy, achy feeling.