



当安娜 准备去睡觉



[奥] 海因茨·雅尼什 著

[奥] 芭芭拉·荣格 绘

王泰智 沈惠珠 译

北京师范大学心理学院 陈英和 教授作序推荐

北京师范大学心理学院选用幼儿园实践活动图书

亲子互动情境体验专题设计

人民文学出版社 天天出版社

著作权合同登记：01-2010-6553

Wenn Anna Angst hat

© Copyright 2002 by Verlag Jungbrunnen Wien

Simplified Chinese translation copyright©2011 by Daylight Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目 (CIP) 数据

当安娜准备去睡觉 / (奥) 雅尼什著 ; (奥) 荣格绘 ;

王泰智, 沈慧珠译. —北京 : 天天出版社, 2011. 5

(幸福种子情商培育图画书系列)

ISBN 978-7-5016-0416-6

I. ①当… II. ①雅… ②荣… ③王… ④沈… III.

①图画故事—奥地利—现代 IV. ① I516.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第073167号

责任编辑：张昀韬

美术编辑：罗曦婷

责任印制：史 帅 李书森

地址：北京市东中街42号

邮编：100027

综合办公室：010-64167025

传真：010-64169902

市场部：010-64169902

<http://www.tiantianbook.com>

E-mail: tiantiancbs@163.com

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司 经销：新华书店

开本：889×1194 1/16

印张：2

2011年6月北京第1版

2011年6月第1次印刷

字数：40千字

印数：1-8300册

ISBN 978-7-5016-0416-6

定价：12.80元

版权所有·侵权必究

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。

当安娜 准备去睡觉

[奥] 海因茨·雅尼什 著

[奥] 芭芭拉·荣格 绘

王泰智 沈惠珠 译



 人民文学出版社  天天出版社

种下培育情商的幸福种子

北京师范大学心理学院发展心理研究所

陈英和 教授

情商，又称为“情绪智力”，由两位美国心理学家约翰·梅耶（新罕布什尔大学）和彼得·萨洛维（耶鲁大学）于1990年首先提出。情绪智力分为五个主要领域：了解自身情绪、管理情绪、自我激励、识别他人情绪、处理人际关系。

随着社会对个人综合能力要求的不断提高，家长不仅关注孩子的智力发育，对于孩子情商培育的重视也逐渐增强。家长与孩子共同生活在一个庞杂的情绪系统中，家长虽然难以系统地对孩子进行专业的情商发展指导，却可以对一些基本的情绪能力进行培养和指引。那么，在日常生活中，孩子的哪些关键情绪是能够被家长捕捉到，仔细引导，并促使孩子健康成长的呢？

情绪表达能力是最基本的情绪能力。自呱呱坠地起，婴儿就不断尝试用表情、声音和动作来表达基本情绪；两岁开始，婴儿就能发展出更高级的情绪，包括羞耻、尴尬、羞愧、妒忌和骄傲等等；到了三岁，幼儿就倾向于把这些与自身意识有关的情绪和自我评价相连，他们依赖于成人的指导和反馈来推知，什么时候应该感到骄傲或羞耻。

情绪理解能力是随着认知发展和社会经历的增多而建立起来的。四五岁的幼儿逐渐能正确判断各种基本情绪产生的原因，能预测判断怀有某种情绪的小伙伴下一步会做什么。

情绪调节控制能力以上述两种情绪能力为基础，是更为高级的情绪能力。两岁以后这种能力才逐渐养成；到三岁时，幼儿就会





掩饰自己的真实情绪。随着语言能力的发展，他们调节恐惧或其他消极情绪的能力也不断增强。例如，他们会用限制感觉输入（拿被子蒙住眼睛去抵御害怕），转移目标（你们不跟我玩，我就自己玩小汽车）等策略来减少情绪的唤醒。

情绪能力的另一个重要组成部分是移情能力。移情根植于心理的早期发展中，孩子们安慰别人的办法随着年龄的增长而增多。孩子学会去考虑和推测他人当下的感受，与他人的情绪产生共鸣，这是他们将来进行人际交往和沟通的一个重要能力。

在孩子成长的过程中，家长是情商培养的关键人，因为家长能够直接观察到孩子日常表现出来的情绪困惑，并加以正确引导。阅读情商小故事是培养孩子情绪理解能力的有效途径之一，这些故事具有清晰的逻辑结构，其情绪脉络包含了许多因果联系。

本套情商培育图画书正是由一个个独立的情绪小故事组成，不仅包括了孩子对于高兴、伤心、恐惧等基本情绪的理解，还包括了孩子对爱与被爱等高级情感的理解。家长可以借助这些故事成为孩子情绪智力的启蒙老师，孩子则可以在独立阅读中不断丰富对复杂情绪情感的理解。

此外，本套图画书以系统的方式、绚烂的色彩、生动的画面来讲述小故事。每一个故事都对幼儿及儿童的情绪表达能力、理解自身与他人情绪状态的能力、情绪调节控制能力以及移情能力等特点做出了细致准确的把握，并通过描述情绪能力对儿童社会性发展的诸多技能进行了联系扩展。对于三至六岁的幼儿来说，这套书适合爸爸妈妈和孩子进行亲子阅读，帮助父母观察孩子情绪能力的发展情况；而对于更大一些的儿童来说，不论是亲子阅读、独自阅读，还是同伴阅读，他们都能从这套图画书引人入胜的画面和娓娓道来的故事中寻找自己内心的影子，收获潜移默化的成长。



当安娜准备去睡觉的时候，她有一点害怕。
她去叫所有的朋友来保护她。



她去叫永远不睡觉的巨人伯伯。



她去叫——



住在核桃壳里的33个骑士。



她去叫——



会让人晕头转向的旋风龙圈圈。



她去叫——

Ha *hihi*
ho **Hi**



Hi *haha*
hahaha
hi *hi* **HOH**

会让人刺痒难忍的羽毛飞飞。



她去叫——



会把大家都吸进洞里的磁山铁铁。



她去叫——



给幽灵画上彩衣的画家绘绘。