



双语
绘本

免费听英语

快乐 Cheerfulness



著◎ [爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克
绘◎ [爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克

译◎ 骆颖

我的第一本心灵成长魔法书



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



七色花童书馆

[爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克◎著

[爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克◎绘

骆颖◎译



图书在版编目(CIP)数据

我的第一本心灵成长魔法书. 快乐 / (爱尔兰) 贝兹纳克文; (爱尔兰) 贝兹纳克图; 骆颖译. -- 上海:

华东师范大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5675-3697-5

I. ①我… II. ①贝… ②骆… III. ①儿童文学—图画故事—爱尔兰—现代 IV. ①I562.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第130535号

我的第一本心灵成长魔法书·快乐

著 者 [爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克

绘 图 [爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克

译 者 骆 颖

责任编辑 姜怡雯

责任校对 时东明

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

总 机 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>



印 刷 者 上海当纳利印刷有限公司

开 本 889×1194 16开

印 张 2.25

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次

书 号 ISBN 978-7-5675-3697-5/I · 1394

定 价 18.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

Tiny Thoughts on Cheerfulness

written and illustrated by Agnes and Salem de Bezenac

Copyright 2014 and published by iCharacter Limited, Ireland. www.icharacter.org

The Simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体字版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com)

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2015-348号

[爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克◎著

[爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克◎绘

骆颖◎译



图书在版编目(CIP)数据

我的第一本心灵成长魔法书. 快乐 / (爱尔兰) 贝兹纳克文; (爱尔兰) 贝兹纳克图; 骆颖译. — 上海:

华东师范大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5675-3697-5

I. ①我… II. ①贝… ②骆… III. ①儿童文学—图画故事—爱尔兰—现代 IV. ①I562.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第130535号

我的第一本心灵成长魔法书·快乐

著 者 [爱尔兰] 艾格尼丝·贝兹纳克、塞伦德·贝兹纳克

绘 图 [爱尔兰] 塞伦德·贝兹纳克

译 者 骆 颖

责任编辑 姜怡雯

责任校对 时东明

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

总 机 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>



印 刷 者 上海当纳利印刷有限公司

开 本 889×1194 16开

印 张 2.25

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次

书 号 ISBN 978-7-5675-3697-5/I·1394

定 价 18.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

Tiny Thoughts on Cheerfulness

written and illustrated by Agnes and Salem de Bezenac

Copyright 2014 and published by iCharacter Limited, Ireland. www.icharacter.org

The Simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体字版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com)

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2015-348号

阅读指导



3

生活总是让我们难以预料，有些人看到那些意外就不顺心，有些人则把它们当作惊喜。但不管你怎么看，事情还是会按照它的方式来存在。所以，为什么不积极地面对突如其来的变化呢？这种积极应对的心态是一种需要从小培养的思维习惯，孩子会在所见、所闻和所感中有意无意地形成这样的情绪反应模式。

《快乐》讲述了松鼠苏琦遇到了不顺心的事情：心爱的蒲公英在傍晚枯萎，而妈妈催促她早点睡觉，故事情节非常容易理解。所以，家长在和孩子一起阅读的时候可以多加一些对绘本内容的讨论，也鼓励孩子多提问，讲自己的想法。例如，你觉得苏琦喜欢蒲公英吗？看到蒲公英垂头丧气，苏琦的感觉会是怎样的？如果是你，你会感觉怎么样？第二天，蒲公英出乎意料地盛开了，你的感受是怎样的？针对后面的内容也可以提类似的问题。重复阅读时，就可以请孩子谈谈自己在面对变化时的感受和想法。例如，今天妈妈加班，没有按时回家陪伴宝宝。宝宝会怎么想，怎么做？是选择伤心地哭闹，还是和其他人做游戏打发等待妈妈的光光？要结合宝宝真实经历的事件，鼓励孩子去尝试积极处理问题的方法，然后再在重复的阅读中深入地体会绘本所传达的主旨：快乐与伤心就在转念间，如果可以，我们为什么不选择快乐！让《快乐》陪伴我们和孩子一起学会用快乐的心态去面对一切的不快乐吧！

——学前教育学博士 徐晓妮

行为测评表

4

孩子的表现	家长的直接反应和应对	给家长的建议
遇到不顺心的事情，就大哭大闹。	算了，算了，都依你吧，你别哭了。	孩子的情绪反应模式受身边人的示范影响很大。什么样的情况下会发脾气？发多大脾气？发脾气后的情绪调控能力如何？所以，家长要从孩子小的时候就有意识地多提供正向情绪的示范，并跟孩子一起探讨各种情绪体验，对自己和对他人带来的影响，努力帮助孩子树立积极的人生观。
家里的小宠物去世了，我很难过。	小狗而已，有什么好哭的。	孩子的情感非常纯粹、真实和感人，家里的小宠物和孩子朝夕相处，孩子必定对它有着浓浓的感情，所以小动物的死令孩子难过是非常自然的表现，而家长有这样的表现实属不该，因为这是对生命的不尊重，也是冷漠的表现。孩子看到家长这样的表现，很难学会善良、有爱心。所以，作为家长要时时刻刻反思自己的言行会对孩子产生怎样的影响，加强做父母的责任感。
一会儿哭，一会儿笑。	小孩子，哭哭笑笑很正常，不用管。	孩子情绪变化快是儿童期的一个典型特点，这个和他们的情绪认知、调控能力有很大关系。所谓的“六月天娃娃脸”，正是古人对儿童情绪变化的一个形象化的总结。而且，出于生存和自我保护的需要，儿童情绪会比实际的体验夸张一些，以期引起成人的关注。所以，家长既要认识到孩子情绪变化快的特点，也要尊重和重视孩子的情绪变化，不能任由孩子哭闹，要分析孩子情绪变化的原因，正确应对。

什么是快乐？

快乐就是当发生的事情跟想象的结果不一致时，
我也能高兴起来。



What is Cheerfulness?

It means being happy even when
things turn out differently from
the way that I want.



在从学校回家的路上，
我们采了一些美丽的黄色蒲公英。

On the way home from school, we picked some
beautiful yellow dandelions.

7





我马上把花儿插到水里，
生怕它们太快枯萎。

I put them in water right
away, to keep them from
wilting too quickly.



9

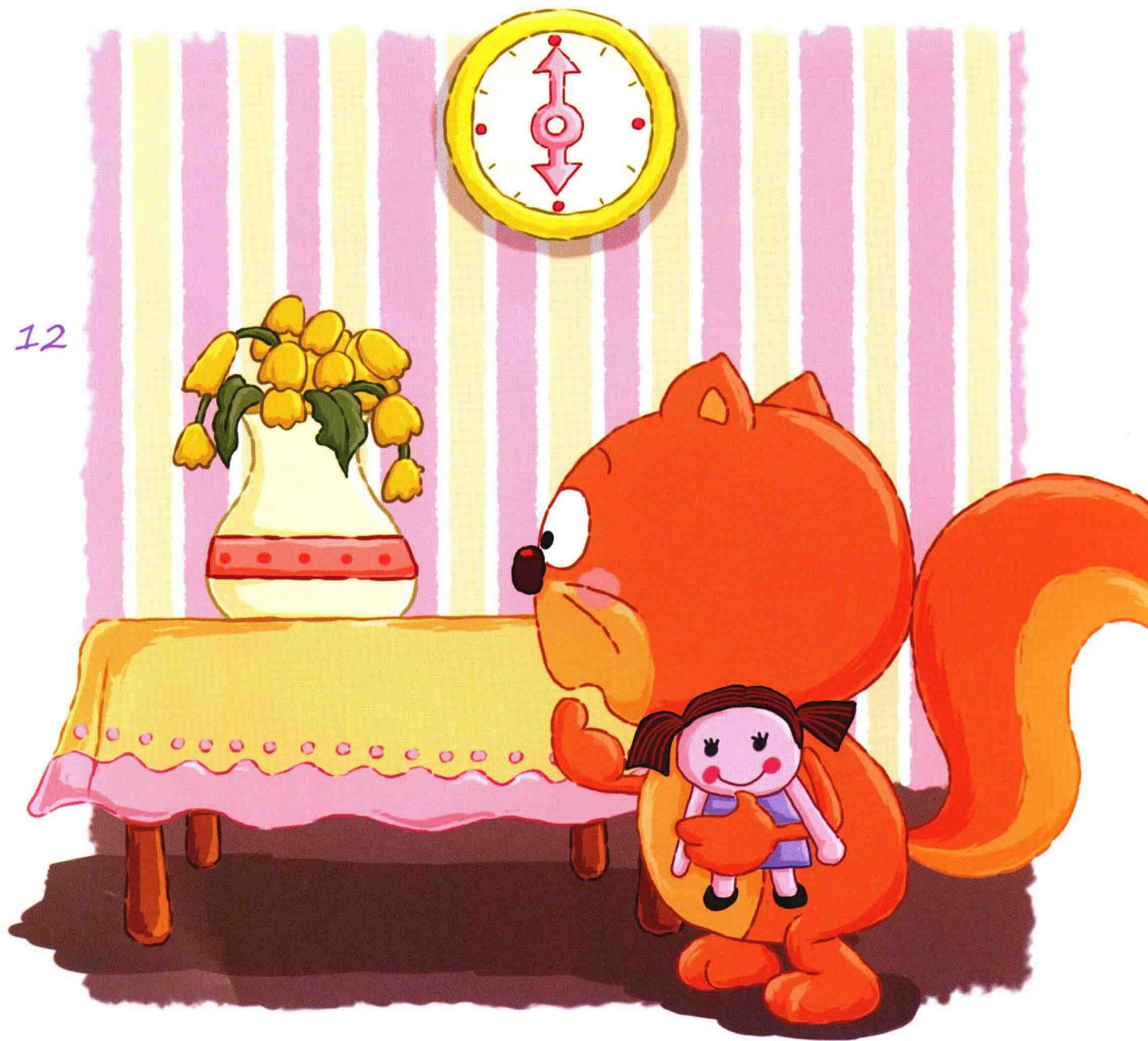


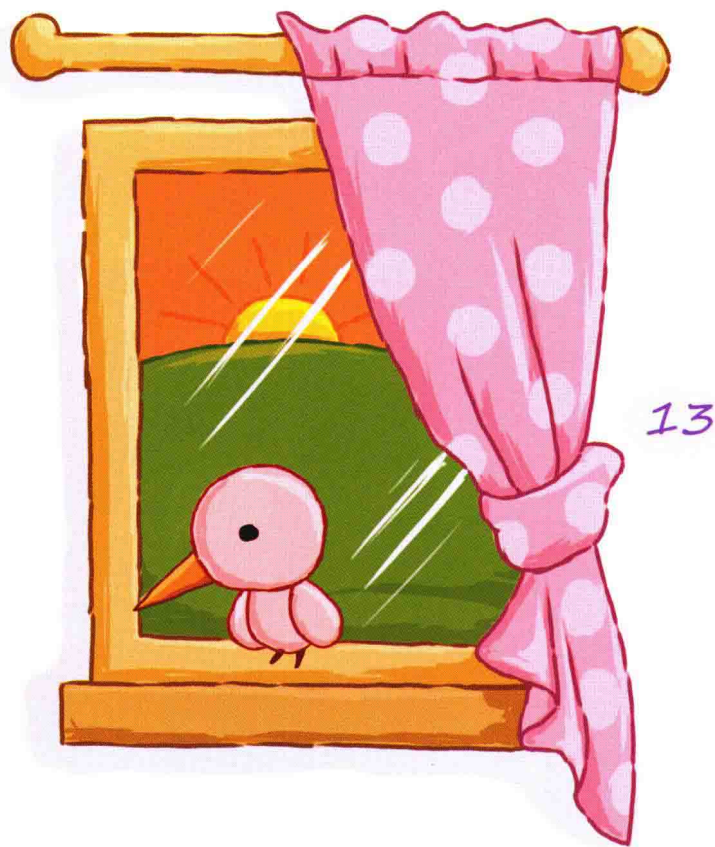


吃午饭的时候，它们在桌上看起来真漂亮。

They look beautiful
on our table at lunch.







晚饭的时候，
它们看起来有些垂头丧气。

They are looking kind
of droopy at dinner.

