

第一辑

4

双语
绘本

免费听英语

感恩 Thankfulness



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



七色花图书馆

[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.感恩/(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 978-7-5675-3691-3

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130544号

我的第一本心灵成长魔法书·感恩

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

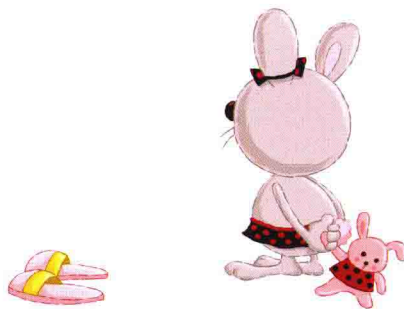
总 机 021-60821666 行政传真 021-62572105

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://hdsdebs.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 978-7-5675-3691-3/I·1388

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 Thankfulness

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·感恩/(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 978-7-5675-3691-3

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130544号

我的第一本心灵成长魔法书·感恩

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.ecupress.com.cn

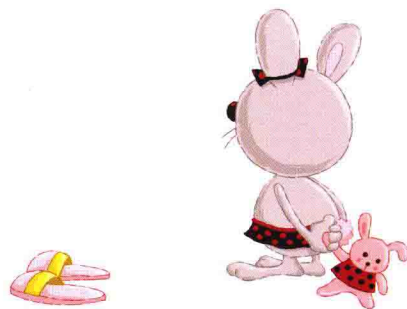
总 机 021-60821666 行政传真 021-62572105

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 978-7-5675-3691-3/I·1388

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 Thankfulness

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

有时候，我们会抱怨孩子太不知足：面对丰盛的饭菜还在抱怨没有好吃的；已经拥有了全套的芭比娃娃还在抱怨没有邻居的玩具好；每天有小伙伴的陪伴却总是抱怨小伙伴的各种缺点。没有感恩之心的人不仅会让关心爱护他的人伤心难过，他自己也很难体会到真正的幸福感。所以，我们需要帮助孩子懂得感恩，学会感恩。但是，感恩不仅是一种内心体验，更是一种处世哲学。对于年幼的儿童来说，他们需要以情入手，借助对比性体验来自我领悟。

《感恩》中，我们看到了兔妈妈在培养兔宝宝丽塔感恩之心的智慧之处：不喜欢胡萝卜，就吃青豆；不喜欢睡床，就睡沙发；不喜欢玩伴，就自己玩。兔妈妈正是通过这种失去后的对比性体验让丽塔自己感悟感恩。在亲子阅读的时候，家长可以在读到丽塔遇到的这些情境中邀请孩子加入，请孩子谈谈自己是不是也遇到过类似的情况，为什么会有这样的抱怨或不满？如果像兔妈妈那样的做法，他（孩子）会有什么样的感受？对于年龄小一些的宝宝，家长可以更多地谈自己对身边人的感恩，对宝宝的感恩，对爸爸的感恩，对祖辈的感恩，让孩子意识到感恩是一种思维习惯。此外，家长要利用生活环节来帮助孩子更好地体会在阅读《感恩》时提到的问题。例如，家长可以为孩子提供自我服务或为家人服务的机会，然后在重复阅读的时候请孩子谈谈做这些事情的体会，让孩子在直接经验的基础上认识感恩。

感恩是一种积极向上的健康心态，让我们一起借助《感恩》，分享彼此的感恩吧！

——学前教育学博士 徐晓妮

行为测评表

孩子的表现	家长的直接反应和应对	给家长的建议
没有说“谢谢”的习惯。	自己家里人不用客气的。	家长要重视日常礼节行为，不仅是自身的礼节示范，还有孩子的礼节行为习惯的培养，这是今后社会交往中非常重要的一项内容。礼节行为的培养需从小抓起，让孩子形成习惯。看似简单的一句谢谢，可能孩子一开始讲的时候并没有过多的心理感受，但是，这是对他人劳动最基本的尊重，当您告诉孩子在什么时候应该对什么人说谢谢的时候，其实是在告诉他为什么应该感激这些人。所以，只有在多次重复的练习和体会中，孩子才能有感恩之心。
家里的饭不好吃，我不要吃，我要吃店里的披萨。	今天把饭吃完，明天带你去吃披萨，好不好？	在外就餐似乎已经成为了当今亲子生活的一个必不可少的环节。的确，今天的家长都很辛苦，工作日忙工作，周末忙孩子，有时候也不想在家做饭。而外面的餐点口味偏重，满足了孩子的味觉体验。但是，家庭就餐文化给孩子的不仅仅是营养，更是饮食健康教育，还有对家人的感恩。所以，如果孩子真的觉得您做的饭菜无法与外面的饭菜相比，他又怎么会对您每日三餐的辛苦感恩呢？所以，除了提升家庭餐点安排的品质外，让孩子参与餐饮的准备也很必要。
妈妈，幼儿园的小朋友又买了一个新书包，我这个书包一点也不好看，我也要买新的。	你这书包去年才买的，还新着呢，买什么买！	知足常乐是健康生活必备的心理品质，特别是在今天这个物质非常富足的时代。首先，家长在孩子小的时候就要注意不要刻意引导孩子注意这些外在的东西，要让孩子意识到你看中的是人的内在；其次，让孩子知道买东西需要花钱，钱是家长辛苦的劳动付出赚来的，要节俭生活。最后，可以让孩子整理一下自己的玩具和物品，懂得珍惜已经拥有的东西。

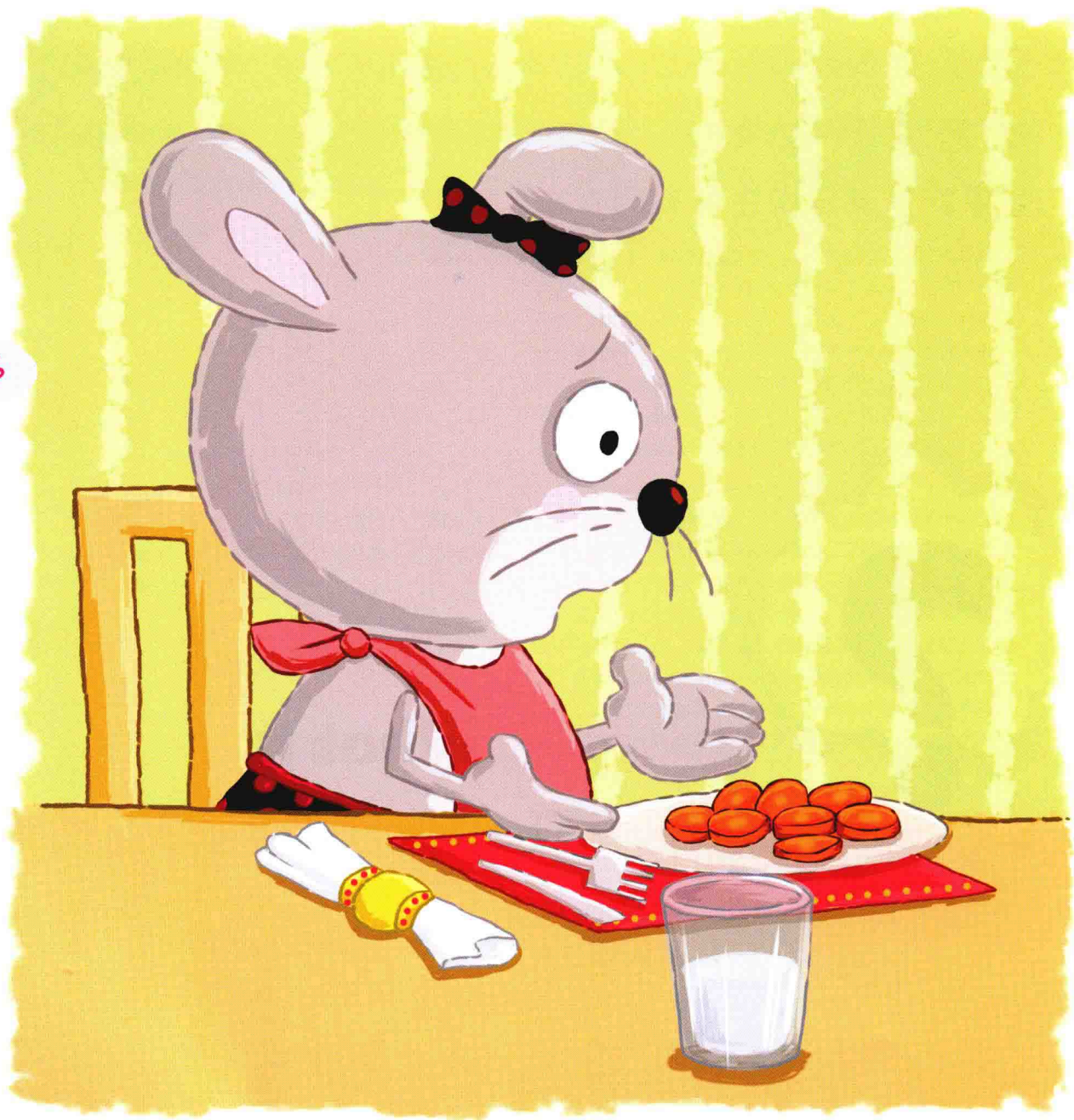
什么是感恩？

感恩就是满足现在拥有的幸福。



**What is
Thankfulness?**

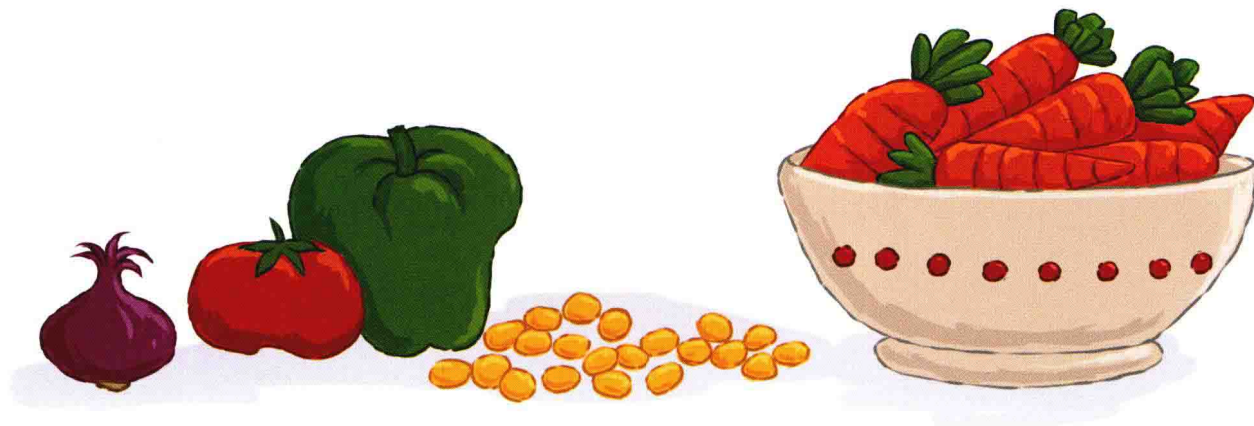
Thankfulness is
being happy with the things
that I have.



怎么又让我吃胡萝卜？我不爱吃胡萝卜。

Why do I have to eat carrots again?
I don't like carrots.

7

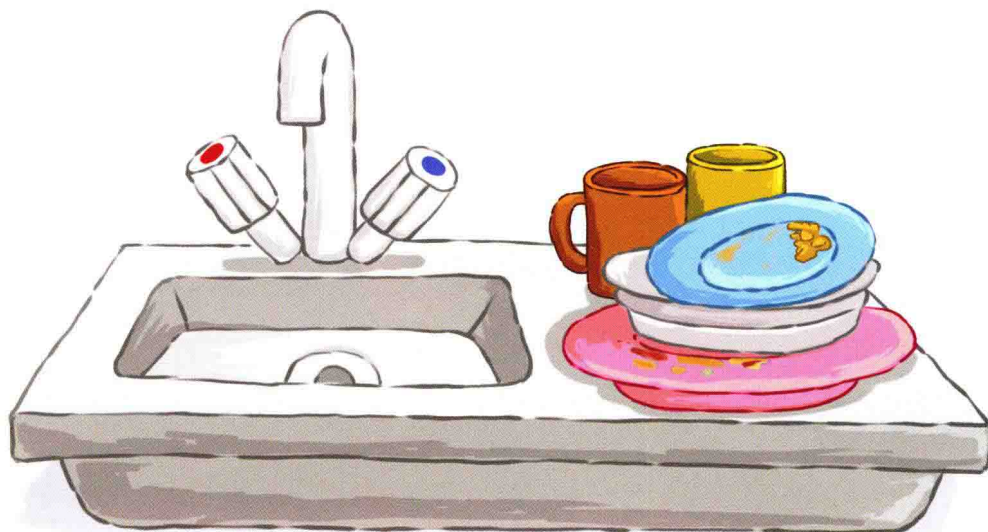




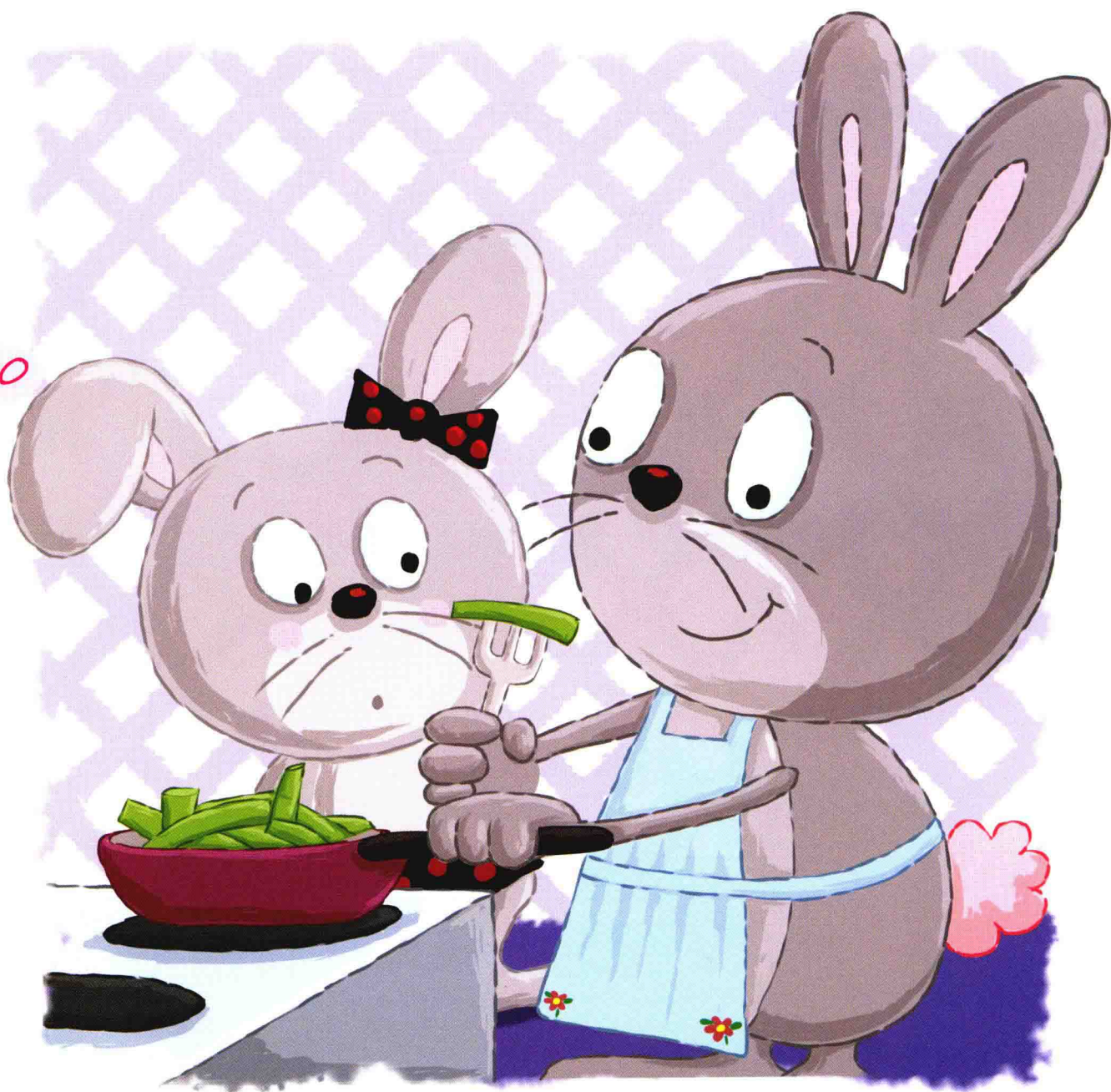
“妈妈，我可以吃点别的美味吗？”

“Mom, can I have something yummy instead?”

9



10



“当然，”妈妈回答说，“如果你愿意，我们可以吃些青豆。”

“Sure,” answered Mom.

“We can try green beans for a change if you like.”

11





为什么一定要铺床？
今天真不想铺床啊。

Why do I have to make
my bed?

I'm not in the mood
for making it today.

