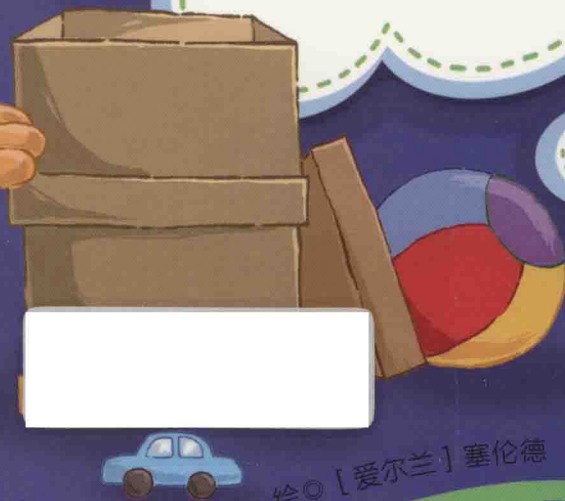




双语
绘本
免费听英语

自觉

Obedience



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

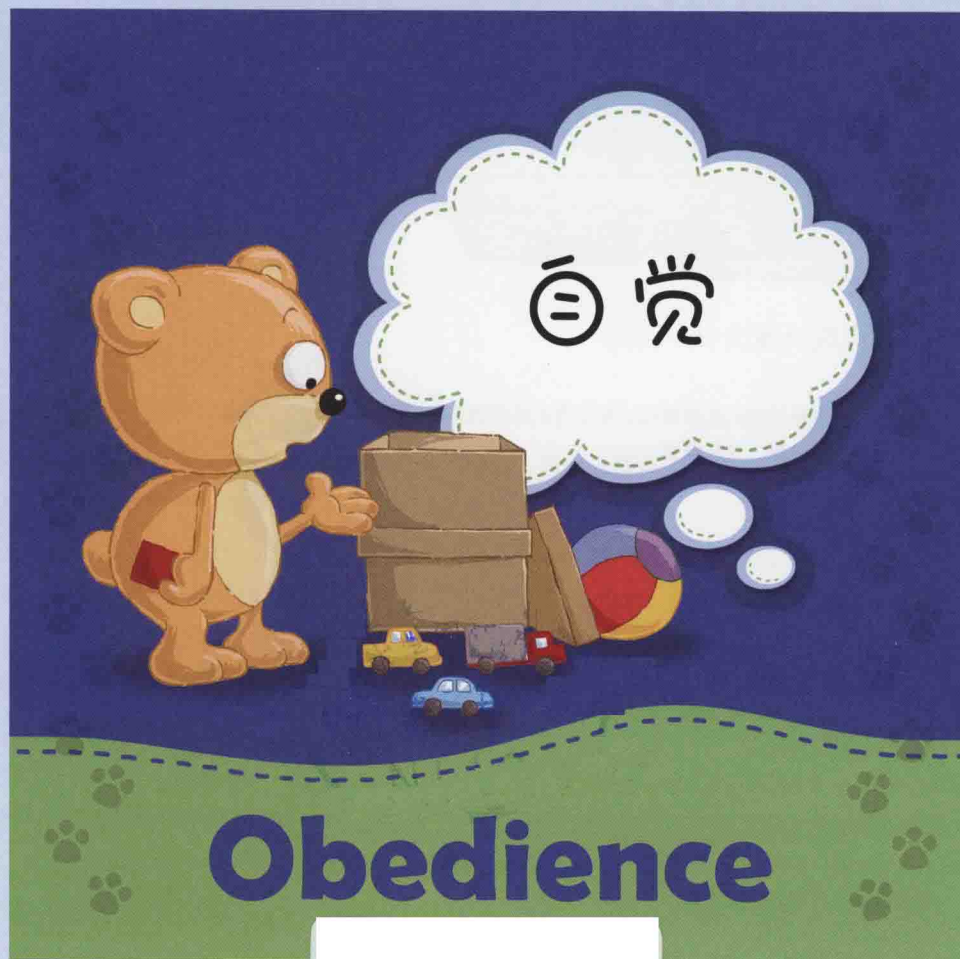


七彩花童书馆

[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. 自觉 / (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 978-7-5675-3690-6

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130545号

我的第一本心灵成长魔法书·自觉

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 978-7-5675-3690-6/I·1387

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 Obedience

written and illustrated by Agnes and Salem de Bezenac

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

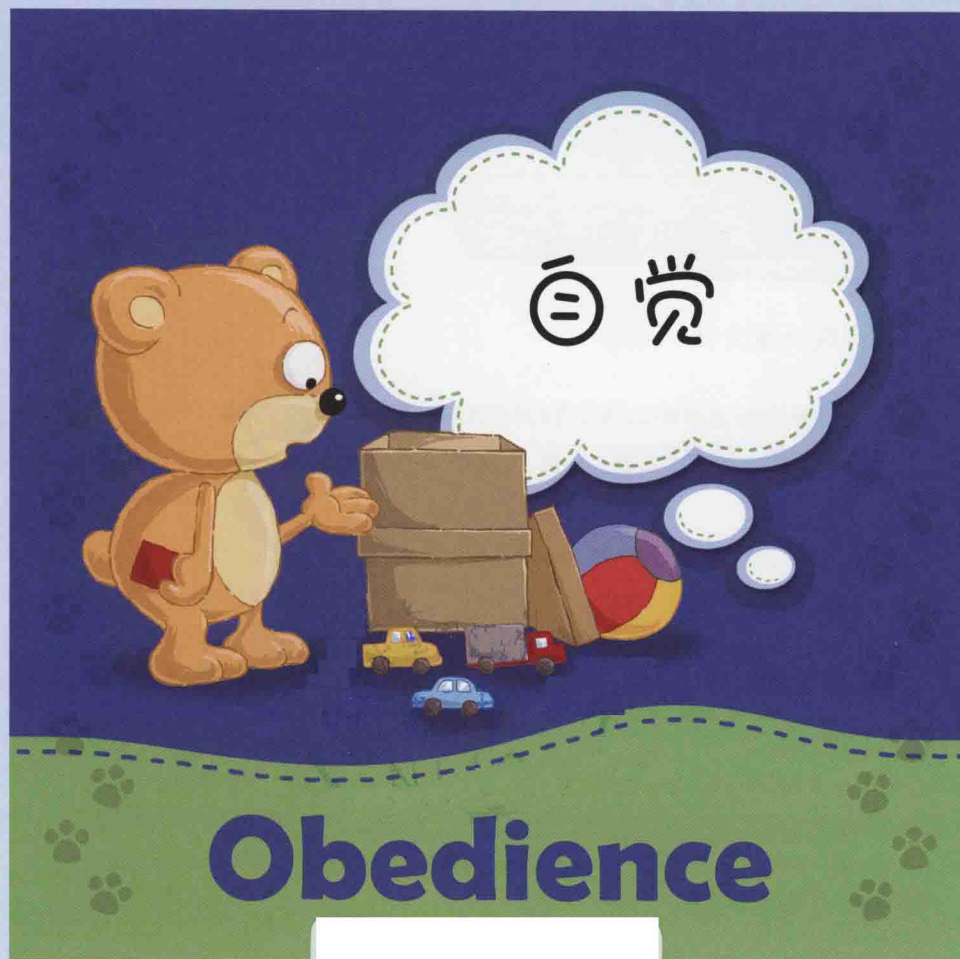
The Simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体字版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com)

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. 自觉 / (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 978-7-5675-3690-6

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130545号

我的第一本心灵成长魔法书·自觉

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 978-7-5675-3690-6/1 · 1387

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 Obedience

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

翻开《自觉》这本书，我相信许多家长都会有深深的共鸣，因为绘本里的场景大家太熟悉了：小熊邦佐太痴迷于自己的游戏，迟迟没有去吃饭。遇到这样的问题，我们应该怎么办？《自觉》不仅会帮孩子认识到自觉的重要性，还能教家长一些培养孩子自觉快速做事的方法。

对于这样熟悉的开篇，家长完全可以和孩子就问题直接展开讨论：邦佐为什么会这样？他不是也觉得肚子饿吗？妈妈是怎么做的？你觉得妈妈做得对吗？妈妈为什么要这样做？当然，读到这里的时候，我们的家长也可以对比一下自己在面对这个问题的时候的做法，可能你和小熊妈妈的初衷都是一样的，但是她为什么选择让大家把饭都吃光了呢？我们总是担心孩子饿肚子，但其实孩子是最知道自己饥饱的人。因为贪玩，莫说迟迟不去吃饭，连忘记吃饭的孩子也不少见。但是，因为担心孩子少吃一顿饭，就时时刻刻为孩子备饭的做法实在不妥。因为这样会给孩子造成错觉：饭就在那儿，我只要想吃随时都有。他自然不会自觉，自然想何时去吃就何时去。所以，这本书给我们家长的启示也是很明确的。此外，对孩子而言，通过分析小熊妈妈的做法，他可以认识到一日三餐都有固定的时间，错过了用餐时间就必须得饿肚子。有了这样的认识，即使孩子感兴趣的事情没有做完，也会优先考虑去吃饭，因为错过了就没有了。所以，读到邦佐饿肚子的时候，家长可以重点引导孩子谈谈他饿肚子的根本原因：是家人故意把饭吃光的吗？还是邦佐自己的问题？有饿肚子经历的孩子读到这里，就可以很快从邦佐身上学到教训，相信孩子也会和邦佐的选择一样，再也不会错过用餐时间。

——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
“宝宝，出去玩吧？”“不去，我要在家里玩。” “宝宝，我们回家吧？”“不回去，我还要再玩一会儿。”	唱反调的孩子真烦人，直接拖走。	处于逆反期的孩子经常会出现这样的状况，这其实是孩子自我意识发展的表现，他不是真的要反对你的提议，而是想反复体验拒绝后家长的反应，从中领悟自己的角色地位。家长不需要过度关注孩子唱反调，除了他必须做的事情外，其他都可以请他自主选择。在必须做的事情上面，家长可以运用一些小策略，如故意说反话：“吃饭了，我知道你不想吃的，你不用吃了。”在这个斗智斗勇的过程中，亲子相互的了解会更进一步。
趁妈妈不在家，使劲看电视，使劲吃糖。	你怎么那么不听话呢！	自我控制是一种对儿童而言要求比较高的能力，孩子年龄越小越是如此，所以家长首先不要有过高的期望，因为这个能力的培养和孩子先天的气质类型也有很大的关系。对于年龄小的孩子，如果您不想让他吃太多的糖，看太多的电视，直接把糖收好即可，告诉他电视机坏了，不能看了。如果大的孩子，可以跟他协商每天的量，并持续监督，鼓励他坚持下去。
快到睡觉的时间了，无论如何也不肯睡：“再玩一会吧，我还不想睡。”	快去睡觉，再不睡，揍你啦！	每个个体因先天的体质、活动量和饮食状况的差异，每天所需的睡眠量是有变化的，家长不可硬性规定，只要有个大致的范围就可以。如今天孩子活动很少，到了晚上肯定不会很早入睡，可以安排一些安静的活动，如玩积木、讲故事，稍微晚一点休息也无妨。儿童期对睡眠的需求是最不自主的，因为他们精力旺盛，体力恢复得也非常快，只要保证孩子自然睡、自然醒就可以。

什么是自觉？

自觉就是需要我做事的时候，马上就做而不拖拖拉拉。

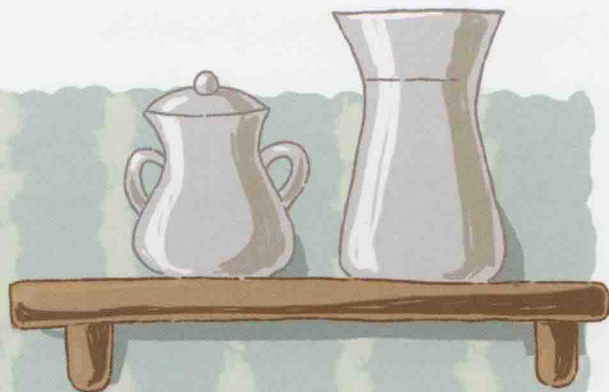


What is Obedience?

When I am asked to do something,
obedience is doing it right away
without needing reminders.



6



妈妈在厨房里叫我：“午餐做好啦！”

“Lunch is ready!”

Mom called from the kitchen.

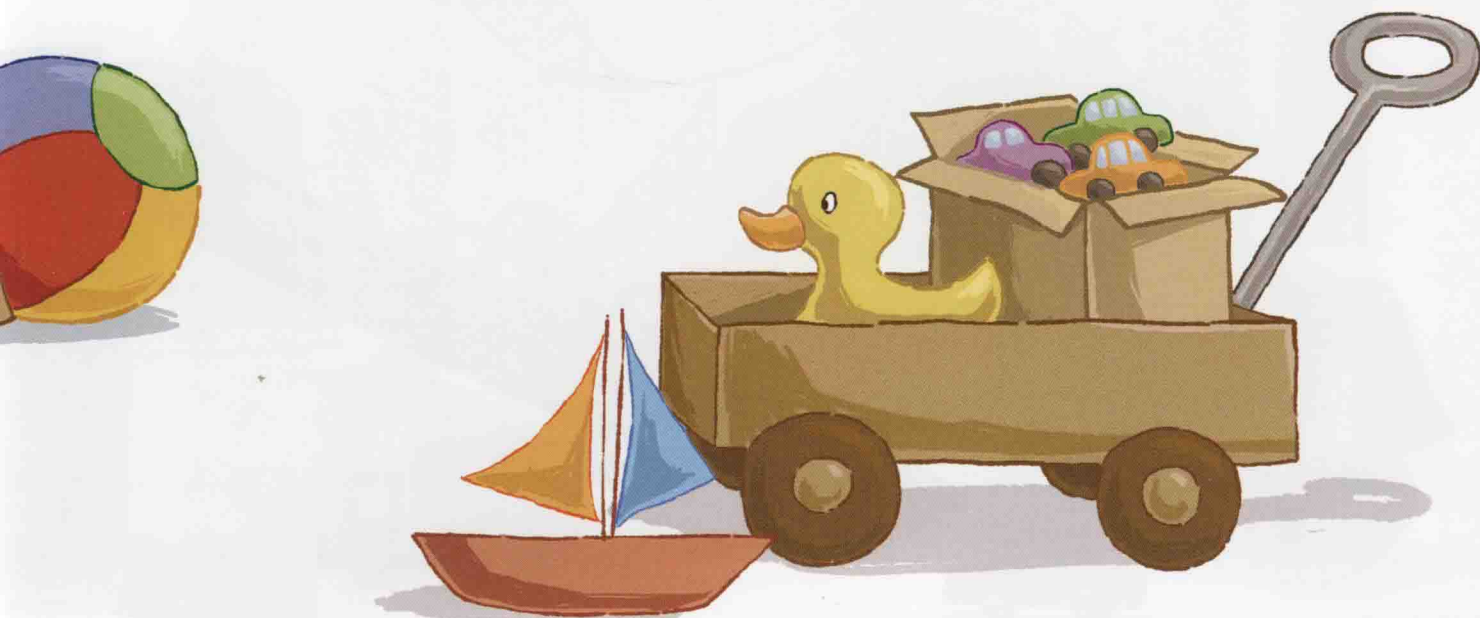




“好棒，我已经饿了！
但我还想再玩一会儿。”

“That’s great! I’m hungry!
But I also want to keep playing.”

9

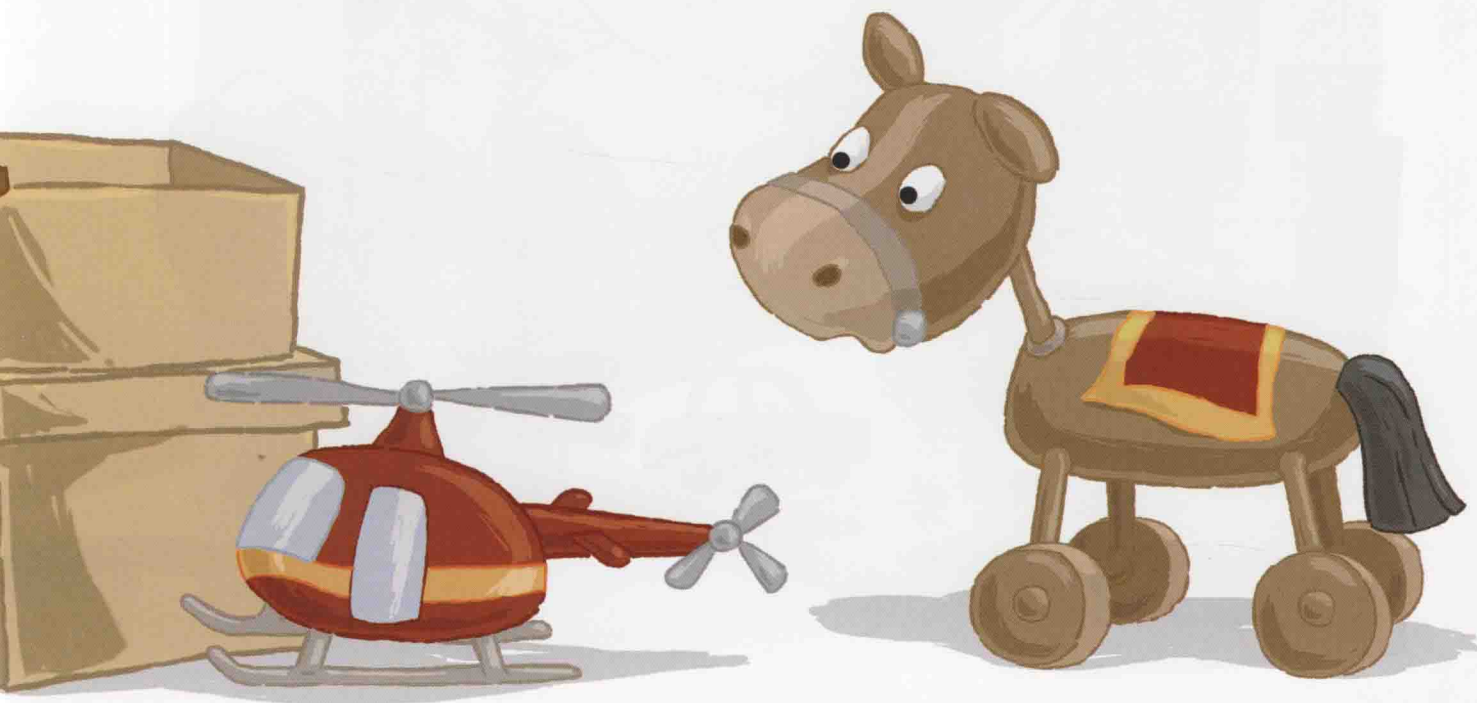




“我想帮小车子把路搭好。”

“I want to finish building this road for my cars.”

11





“再放一些东西在上面，看起来更好了。
也许加一些这个也不错。”

“When I add some of those, that makes
it even better. Maybe this will make it
better as well.”

13

