

Nightlights

[英]大卫·丰塔纳(David Fontana) 著
蔡晨青 译

小夜灯：睡前的旅行

和孩子一起分享这安宁祥和的睡前时光



大卫·丰塔纳撰写并编辑了大量儿童心理学的书籍
是儿童教育方面公认的专家，他的著作被翻译成23种语言

其中的小夜灯系列获得了世界范围的好评

東方出版社



小夜灯：睡前的旅行

[英] 大卫·丰塔纳 (David Fontana) 著

蔡晨青 译



東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小夜灯: 睡前的旅行 / (英) 丰塔纳 著; 蔡晨青 译. —北京: 东方出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5060-4841-5

I. ①小… II. ①丰… ②蔡… III. ①儿童故事—作品集—英国—现代 IV. ①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第107623号

Nightlights

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2003

Text of Background for Parents copyright © David Fontana 2003

Text of pp 26-31, 52-7, 74-9, 104-9, 124-9, 124-9 copyright © Joyce Dunbar 2003

All other text copyright © Duncan Baird Publishers 2003

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers 2003

“Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)”

本书中文简体字版由DUNCAN BAIRD PUBLISHERS LTD独家授权,

全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

中文简体字版专有权属东方出版社

著作权合同登记号 图字: 01-2012-2671号

小夜灯: 睡前的旅行

(XIAOYEDENG: SHUIQIAN DE LÜXING)

作者: [英] 大卫·丰塔纳

译者: 蔡晨青

责任编辑: 黄娟 唐华

出版: 东方出版社

发行: 人民东方出版传媒有限公司

地址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印刷: 北京博艺印刷包装有限公司

版次: 2012年7月第1版

印次: 2012年7月第1次印刷

印数: 1—4000册

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 8.625

字数: 50千字

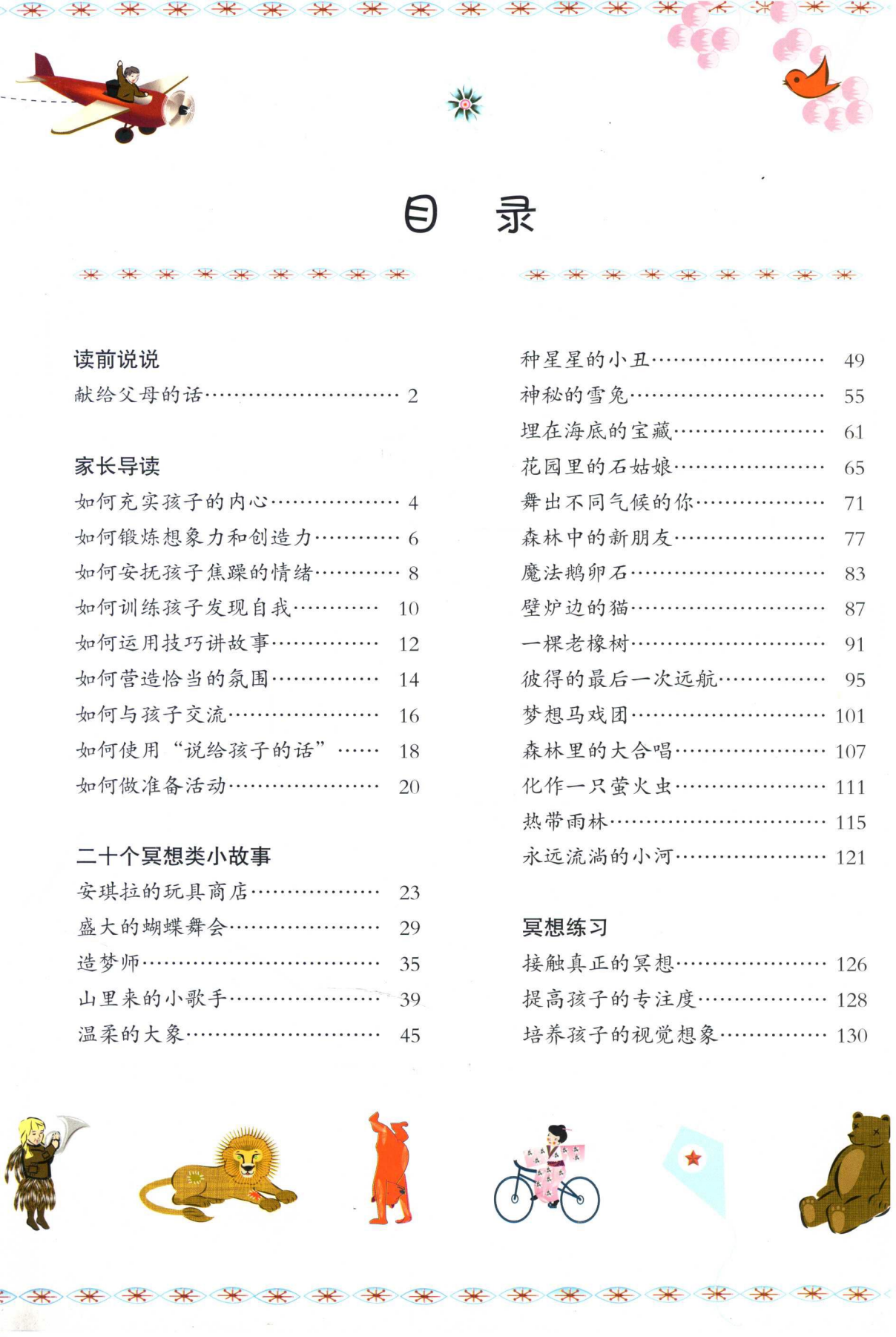
书号: ISBN 978-7-5060-4841-5

定价: 36.00元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012



目 录

读前说说

献给父母的话..... 2

家长导读

如何充实孩子的内心..... 4

如何锻炼想象力和创造力..... 6

如何安抚孩子焦躁的情绪..... 8

如何训练孩子发现自我..... 10

如何运用技巧讲故事..... 12

如何营造恰当的氛围..... 14

如何与孩子交流..... 16

如何使用“说给孩子的话”..... 18

如何做准备活动..... 20

二十个冥想类小故事

安琪拉的玩具商店..... 23

盛大的蝴蝶舞会..... 29

造梦师..... 35

山里来的小歌手..... 39

温柔的大象..... 45

种星星的小丑..... 49

神秘的雪兔..... 55

埋在海底的宝藏..... 61

花园里的石姑娘..... 65

舞出不同气候的你..... 71

森林中的新朋友..... 77

魔法鹅卵石..... 83

壁炉边的猫..... 87

一棵老橡树..... 91

彼得的最后一次远航..... 95

梦想马戏团..... 101

森林里的大合唱..... 107

化作一只萤火虫..... 111

热带雨林..... 115

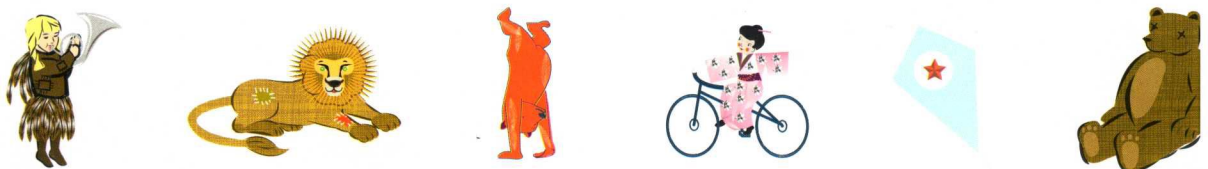
永远流淌的小河..... 121

冥想练习

接触真正的冥想..... 126

提高孩子的专注度..... 128

培养孩子的视觉想象..... 130





目 录

读前说说

献给父母的话..... 2

家长导读

如何充实孩子的内心..... 4

如何锻炼想象力和创造力..... 6

如何安抚孩子焦躁的情绪..... 8

如何训练孩子发现自我..... 10

如何运用技巧讲故事..... 12

如何营造恰当的氛围..... 14

如何与孩子交流..... 16

如何使用“说给孩子的话”..... 18

如何做准备活动..... 20

二十个冥想类小故事

安琪拉的玩具商店..... 23

盛大的蝴蝶舞会..... 29

造梦师..... 35

山里来的小歌手..... 39

温柔的大象..... 45

种星星的小丑..... 49

神秘的雪兔..... 55

埋在海底的宝藏..... 61

花园里的石姑娘..... 65

舞出不同气候的你..... 71

森林中的新朋友..... 77

魔法鹅卵石..... 83

壁炉边的猫..... 87

一棵老橡树..... 91

彼得的最后一次远航..... 95

梦想马戏团..... 101

森林里的大合唱..... 107

化作一只萤火虫..... 111

热带雨林..... 115

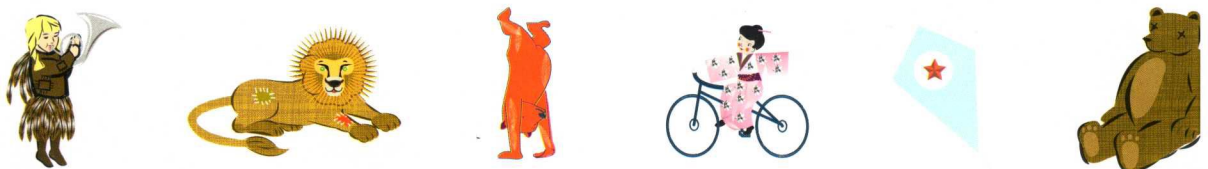
永远流淌的小河..... 121

冥想练习

接触真正的冥想..... 126

提高孩子的专注度..... 128

培养孩子的视觉想象..... 130



读前说说

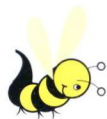
献给父母的话

本书收集了二十个亲子类的睡前故事，父母可以在孩子临睡前读给他听。与其他的故事不同，本书会让孩子安静下来，在入睡前彻底放松，同时也让孩子的大脑运转起来，充分发挥他的想象力。

除此之外，这些故事还能够帮助孩子集中注意力、充分发挥想象空间，同时丰富孩子的情感。当然，这些简单的活动并不能算是严格意义上的冥想，但也为孩子日后学习真正的冥想做了良好的准备。

大声地读出这些故事，父母将会带领孩子进行一次神奇之旅，在那里孩子会遇到各种各样奇妙而有趣的人物。鼓励孩子仔细地描述每篇故事中的插图，随着情节的发展，父母和孩子会一起走进一个个奇幻的新天地，在那里可以充分发挥孩子天马行空的想象力。这些想象中的世界不光是令人兴奋的，还会带给孩子安全感，让孩子幸福快乐地走进这样一个世界。

本书适用于3岁到10岁之间的孩子，当然每个孩子成长的速度不尽相同，最好由家长来决定在



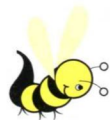
孩子什么年龄阶段的时候读给他听。

书中每个故事的开头都有这样的一段话：闭上眼睛，想象着自己拎起一盏魔法灯笼，沿着一条具有魔幻色彩的小径走下去，微弱的灯光在眼前摇曳。

每个故事结束时，会有一则“说给孩子们的话”来进一步解读故事的深意。一方面帮孩子解决自身存在的各种问题，比方说害羞、（分离）焦虑、孤独；另一方面，也会把一些积极的情感自然地灌输给孩子，比如自信心、爱、分享、勇气和耐心，去鼓励孩子探索并了解他生活中可能出现的问题。

每一个故事开始前，父母和孩子可以一起做一下伸展放松的运动，也就是一些呼吸和视觉想象的练习，为孩子今后学习真正的冥想做好准备。

在讲故事之前，父母最好能先看一看家长导读（详见本书第4页～第20页）。这部分内容主要讲了睡前故事对孩子成长的作用和父母需要注意的事项。家长最好选择在孩子睡前读给他听，让孩子在最放松的时候，真正享受到故事带来的乐趣，希望父母能够同时分享孩子的这份快乐，因为这样的亲子阅读会加深父母和孩子之间的感情，让彼此感受到对方的爱，且加深对彼此的理解，使父母与孩子关系更为融洽。





家长导读

如何充实孩子的内心

孩子的经历在很大程度上决定着他将来的会被塑造成什么样的人。如果孩子拥有一个快乐的童年，在充满爱、安全感和鼓励的环境中，在感官和想象力的刺激与兴奋中成

孩子的内心世界

小孩子会对生活中的很多事情怀有好奇的心理，想要去一探究竟。比如在一扇紧闭的门后面隐藏着什么东西呢？每一级台阶上面有什么呢？所以，吸引孩子的故事必须是离孩子心灵很近，又带有一定刺激性的；必须是和家庭以及每天的生活有关联，又能帮助孩子开辟通往魔幻王国道路的。

孩子喜欢参与，在活动中能够更好地学习。因而，以一种互动的方式给孩子讲故事会得到很好的效果。父母要抓住机会和孩子讨论他在故事中扮演的角色，详尽地描述每一幅插图，谈谈故事中神奇的新世界以及那些深深吸引他的人物角色。

长，孩子就能够成为一个自尊、自信的人，以积极乐观的人生态度去面对生活。这些品质对孩子以后的成长会有很大的帮助。

孩子身边亲人的举止、接触到的有趣事物和遇到的机会，在很大程度上决定他是否能宽容地对待自己和他人，拥有良好稳固的人际关系，以及树立远大的人生目标。这在开发智力、培养孩子的想象力和创造力方面表现得尤为明显。

给孩子读书或者让孩子自己读书不仅仅是激发了他的想象力，更是帮助他体验各种不同的情感。本书中的故事会给成长中的孩子带去兴奋、着迷、刺激的感受，让孩子学会熟悉不同的环境，更多地发现自己的好恶、优势劣势，以及自己创造故事的能力。

同时，孩子也会接触到其他人，了解不同的人际关系，学会与人沟通、表达自己，并给予他人帮助和支持。

本书的目的不光是让孩子感受到文字带来的魔力，更重要的是让孩子的内心世界充满魔法般神奇的想象。



如何锻炼想象力和创造力

在人们的生活中，想象力和创造力无处不在，密不可分。所有富有创造力的活动都源自于创造者的想象力。要想拥有创造力，就必须有想象力。也就是说要学会有自己的想法，观念要灵活变通，不能因循守旧。心理学家将这种思考方式描述成多样化、开放式思维，即不会局限于一个正确的答案，而是会想到更多的可能性。

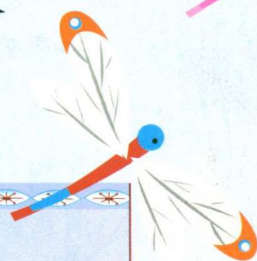
人们的内心深处都有想要创新的想法，但是如果这种需求在孩童时期一直得不到满足，那么长大之后可能就会处在一种沮丧和心有不甘的情绪当中。

说起激发孩子的创造力和想象力，没什么比给孩子讲故事更加有效的了，因为这样可以帮助孩子从小养成良好的阅读习惯。通常在这个年龄段，孩子的时间大多会被电影、电视这类视觉类媒体占据，讲故事的好处就在于贴近孩子的内心世界并使其得到丰富和拓展。视觉类的媒体几乎不能给孩子留下想象空间，但讲故事就能让孩子充分发挥想象力。孩子的思维会沿着故事中的线索发散，展开想



象，丰富整个故事的情节。同时内心也会以他自己独特的方法将整个故事形象化。

讲故事的人提供了一个框架，让孩子用想象力去充实装满。事实表明，如果孩子没有这样重要的经历，也许在今后的人生中就不可能再充分地挖掘自己潜在的想象力。所以说，让孩子拥有自由独立的思考空间至关重要。而这些配有插图的故事，恰恰能启发孩子的潜能，得到这样的效果。



激发孩子的想象力

书中每个故事的开头都为孩子设定好了一个想象的空间，让孩子想象着自己走到了一个特定的环境，成为故事里不可分割的一个角色，从而激发孩子的想象力。当然，有一些孩子会觉得这个过程有难度。

这样的话，在你开始读故事之前，首先要让孩子处于一种放松的状态，真正平静下来（方法见本书第14页）。让孩子闭上双眼，在脑海中想象一个场景，比如说“森林里的大合唱”中的森林。如果孩子一下子没有形象化的概念，或者不确定森林是什么样子，父母可以给他一点提示，比方说“在这个地方，有很多很多高大的树木，青翠欲滴的植物，娇艳芬芳的鲜花，可爱顽皮的小鸟、小动物等等。听到小鸟叽叽喳喳的叫声了吗，看到树丛间上蹿下跳的小猴子了吗……”描述得越是生动，就越是能激发孩子的想象力，令其慢慢在脑海中勾勒出其余的故事情节。

如何安抚孩子焦躁的情绪

读这本书里的故事就是为了让孩子安静下来，带他走进一个有安全感的、舒适的内心世界。现实生活中看似会让人紧张的因素，比方说树林中的蛇、要在公共场合表演时的忐忑心情、下一个成长期的困惑，都会在这些故事的讲述中得到缓解。故事刚开始时产生的担忧和害怕随着故事的发展很快就会消失殆尽。讲故事的时候，请用一种肯定的语气（这样的语气能起到强调作用），让孩子全身心放松，忘却一天的压力和紧张感。

其实孩子和大人一样，都会产生压力。无论父母有多爱他，有多么想要给他自我表达的自由空间，也不免会从身心健康和社会教育的角度考虑，给他制定这样那样的条条框框。孩子会因为这些束缚感到困惑和沮丧，加上叛逆心理作祟，就会郁闷不快。一旦他到了上学的年纪，会很容易为自己在班里表现不够优秀而灰心丧气，为和朋友争吵、感受到高年级同学的敌意感到烦恼，也因而不得不承受更多的压力。

孩子非常珍视的东西可能会失去，比



如最要好的朋友将要转到另一所学校，父母因为这样那样的原因不能经常陪在自己身边等等。

因此，父母需要为孩子寻找一个静谧的空间，让生活中的烦恼消弭不见。与此同时，孩子也会意识到，幸福感不仅仅是来源于他人对自己的珍爱，同样也可以来自内心的平静。在孩子焦躁不安、伤心难过的时候带他进入这样一个空间，让他沉浸在这一方天地里，倾听内心深处最美妙的音乐。对于他来说，这些有趣的故事构建的不仅仅是一处心灵的避难所，更是力量的源泉，会带给孩子巨大的影响力，帮助孩子对自身有一个正确的认识。

这些故事旨在给孩子灌输人生的重要品质。当孩子走进故事中的世界，不只充当一个旁观者，而是能真正融入到故事中去，亲身感受情节的变化起伏，他会受到故事中某种特定情绪的感染，感觉自己遇到类似的问题也能够克服解决。孩子慢慢会相信，自己也能像故事中的人物一样，战胜挑战、独立思考、关心他人、乐于助人、勇敢坚强、慷慨大方、心中有爱、珍视友谊。



如何训练孩子发现自我

孩子从小就知道象征的意义，他会把一件物品假装成另一件物品使用。父母若是观察一个小孩子，就会发现，孩子在玩耍过程中很自然的就把一根木头当做剑使，把纸盒当成小房子，或是用旧袜子做成娃娃。

同样，在故事当中，每一个人物和每一个事件都有其隐含的寓意。好的故事能够通过其蕴含的优秀品质潜移默化地影响读者，这对孩子来说，真实而有意义。

孩子在听故事的时候，会通过情感共鸣积极地面对世界，并通过视觉想象形成创造性的思维模式。故事中的人物都是为了反映孩子某一方面的特质而特别设计的。融入到故事当中去，孩子将会有亲身体验的感受，发现自己的优势劣势，审视对人对己

的态度。这样的探索对孩子的成长至关重要。孩子不会生来就知道自己是怎样的人，这样的认识来自于个人的经历感受，尤其是来自大人的话语。

如果孩子总是听父母说自己是笨蛋、坏孩子，



或者连续遭到失败，并不得不承受由失败带来的尴尬时，他就不可避免地对自己产生一种糟糕的自我定位。而在一个充满爱的家庭中，孩子心中的希望或恐惧都能得到父母的关注，父母愿意坐下来倾听、与孩子交流，认真对待孩子的意见和观点……在这样肯定和鼓励的环境中，孩子能够健康地成长。

父母要和孩子一起分享这些故事，让彼此感受到这份亲密。要让孩子明白，父母会给予他所有的关爱，理解并接受他的内心世界。同时，也要让孩子知道他对父母的重要性，让他相信自己是一个父母疼爱和珍视的人。

阅读如何增加孩子的自信

孩子接触到的书越多，知道的新词语越多，词汇量也会越大。这对他自己今后的学习有很大帮助，尤其是在写故事或跟别人说话的时候，能够使用一些通过读书学习到的新词语会让孩子变得自信。

如果孩子在听这本书的故事时遇到了不认识的词语，不要担心。你要平静地把意思解释给他听，然后继续读下去。故事讲完后，还可以帮孩子回顾一下书中的新词语，问问孩子是否还记得它们的意思。

如何运用技巧讲故事

虽然这本书中的故事是用来在睡前读给孩子听的，但目的是培养孩子的注意力而不是把孩子送入梦乡。鉴于这个原因，父母讲故事时的态度和语调就十分重要。一定要让孩子感到父母和他一样，完全融入了故事当中。

讲故事时要生动形象地表达书中的含义，毫无保留地认同故事的情节，否则讲的故事就不能达到预期的效果。父母要和孩子一起在故事中畅游。许多家长说自己在给孩子读故事的时候也会回想起自己童年时的欢乐和惊奇。所以要通过语气、节奏、面部表情，和孩子一起分享故事中的每一次惊喜和每一份快乐。



对孩子来说，养成好习惯是非常重要的。选一个固定的时间地点来讲故事，鼓励孩子自由地表达自己的观点。另外，任何推迟孩子睡觉的事情都需要他完全的配合，所以要让孩子意识到，这个活动是白天玩耍之外的温馨时光。

父母需要仔细规划一下每隔多长时间给孩子读一篇这样独特的小故事，不要让孩子觉得这些故事很普通，更不要着急一下子都读完。在你读的时候，要注意营造一种恰如其分的氛围，有适当的停顿，让孩子发挥想象力，在脑海中勾勒出一幅幅图画，积极回答故事中提出的问题。如果孩子在听完故事之后，想说点什么，一定要鼓励他，不要催促他，尽量让他用自己的话语表达出来。

培养孩子的注意力

许多孩子很难长时间集中注意力，很容易被其他事情分心。但是，能够集中注意力是进行冥想的重要前提条件，所以，讲故事的时候要能一直吸引或者说抓住孩子的注意力。在开始之前，做一些舒展放松的动作就是很不错的点子（见本书第20页“准备活动”），或者还可以做呼吸练习（见本书第128页）。这些练习会帮孩子缓解焦躁，消耗掉多余的能量。

父母最清楚自己孩子心理的年龄和理解能力，知道怎样和孩子说话是最好的。比如“今天晚上我们一起来读一篇特别的故事吧，这个故事会让你的小脑袋里出现很多奇妙的东西呢”，这样说就很合适。读书之前不要过分强调那些不必要的注意事项，给孩子太多的心理负担。对孩子来说，内心的感受与外在的经历同样真实。