

浙江师范大学儿童文化研究院出品

刘宣文 张英萍 主编

现在,我该怎么办?

在危机中学会  成长



宁波出版社

NINGBO PUBLISHING HOUSE

浙江师范大学儿童文化研究院出品

刘宣文 张英萍 主编

现在，我该怎么办？

在危机中学会成长



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

现在,我该怎么办?:在危机中学会成长/刘宣文,张英萍主编.—宁波:宁波出版社,2008.6

ISBN 978-7-80743-264-7

I. 现… II. ①刘… ②张… III. 地震灾害-灾区-少年儿童-心理保健 IV. B845.67 R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 082738 号

现在,我该怎么办?

——在危机中学会成长

主 编 刘宣文 张英萍

责任编辑 陈 静 吴 波

装帧设计 宁波金字斋书刊设计服务中心

出版发行 宁波出版社

(宁波市苍水街 79 号 315000)

邮购电话 浙江省内 0574-87242865(章淑芳)

浙江省外 0574-87286804(梁 理)

经 销 全国新华书店

印 刷 宁波报业印刷发展有限公司

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 4

字 数 80 千

书 号 ISBN 978-7-80743-264-7

定 价 12.00 元

抚慰心灵的童书

林家兴

一场灾难的发生,不仅会造成人员的伤亡和建筑物的破坏,还会对许多人的身心健康造成严重影响。其中,受影响最深的群体就是儿童。由于儿童的承受能力和表达能力较弱,使得儿童在面临灾难发生时,容易产生生理上的紧张反应、情绪上的恐惧和不安全感,以及一些认知偏差和行为障碍。因此,为灾区儿童提供适当的心理辅导阅读材料,尽快地为这些小朋友提供心理援助和创伤辅导,促进其心理复健,是学校老师和儿童辅导人员所面临的重大任务。

现下,浙江师范大学儿童文化研究院邀集儿童心理辅导、儿童文学、儿童画创作等不同儿童研究领域的学者,迅速地编写了这本童书《现在,我该怎么办?——在危机中学会成长》。刘宣文教授的研究团队以务实为出发点,以文学和图画为媒介,以儿童为本位,以发展心理学为根据,分别从儿童的生理、情绪、认知以及行为等角

度,以拟人动物的故事方式,编写了这本极富心理辅导价值的童书,希望这本书可以尽快地送到灾区儿童的手上,帮助灾区儿童早日走出灾后创伤的阴霾。

灾区的儿童,有的失去亲人和同学,有的失去房子和学校,经历了这些重大失落,每位儿童多少会出现创伤后的压力症状,往往对声音、摇动、黑暗感到不安和恐惧,经常睡不好吃不下,失控地哭泣,经常做噩梦,出现防卫性迟钝反应等等,迫切需要有长期的心理辅导的协助。这个时候家长和老师真的很需要学习一些适当的态度和方法去安慰和协助孩子。《现在,我该怎么办?——在危机中学会成长》这本童书一定可以适时满足这种需要,儿童通过阅读与老师的指导,可以获得心灵的抚慰与平衡,在阅读中重获信心与希望。

另外,由于电视媒体密集的反复报道,灾难不仅影响灾区受灾的小朋友和家长,同时也会影响全国各地的小朋友和家长。许多小朋友已从电视上目睹灾情,难免也会心生恐惧,担心灾难会不会发生在自己身上,害怕自己会死掉,担心和父母失去联络或父母死亡,极容易造成次级创伤。无论是直接经历灾难的受灾户儿童,还是间接从电视中目睹灾情的受惊户儿童,都必然需要家长和老师的持续关注和帮助。

生命难以避免会发生意外和遭遇自然灾害,学习跟困难共处,在困难中成长是每个人命运里的功课。本书以儿童最能了解和接受的童书方式出版,不仅可以帮助灾区的儿童,也可以帮助遭遇各种创伤与失落的儿童,透过阅读认识自己的生命本质和潜力,使生命力更加茁壮,在面对各种逆境时更加能够包容与适应。借着本书的发行,作者们对小朋友的爱与关心,将会帮助无数的小朋友在心中产生同情与力量。

(作者系台湾师范大学心辅系教授、浙江师范大学客座教授)



致小读者的一封信

亲爱的小读者：

这是一本心理自助读物，是专门为在生活中遇到困难、不知道如何应对苦恼的孩子们编写的。

这本书描写了一群遭受灾难的小动物们的故事。故事中的四个主角——兔老大、兔小小、小猪菲菲和小狮子毛毛，一起经历了山谷里的一场灾难。它们曾经感到失落、痛苦、害怕、茫然，它们也曾经感到紧张、愧疚、孤单、无助，但它们在自己的努力和别人的帮助下走过来了。它们学会了表达自己的情绪，学会了相互帮助、相互照顾，学会了寻找身边的人来帮助自己，拥有了面对生活的勇气、信心和希望。

这本书和一般的书不太一样。它看起来像故事书，却又和故事书不一样。你会发现本书的每篇开头都是一个小故事，是发生在绿野山谷中兔老大、兔小小、小猪菲菲和小狮子毛毛身上的故事。故事的后面是一些小活动和游戏。我们可以在活动中一起来分享自己的感受和想

法，也可以一起和小动物们来学习应对这些困扰的办法，同时，我们还可以玩一些小游戏。你会发现，这是一本很有意思的书，你可以在里面真实地表达你的想法，而不用顾虑别人的看法；你可以在里面找到一直困扰你的问题，学会寻找解决的办法；你可以在里面更好地认识自己、认识周围发生的事情；你可以在里面和小动物们一起得到成长。

在读这本书的时候，我们要让自己的心静下来，用心去阅读。如果你有和故事中主角同样的感受和想法，你可以把这些感受和想法写出来或画出来；如果你有和它们一样的困惑，你可以认真阅读书中提供的一些方法，尝试让自己走出困境；如果你觉得这些方法对你有帮助，你可以把学到的方法应用到生活中去；如果你觉得书中有一些词句的意思很难理解，你可以请教你身边的大人或老师。

好了，孩子们，让我们从现在开始，进入到自我成长的阅读之旅吧！

作 者

目 录

抚慰心灵的童书	1
致小读者的一封信	1
1. 我的世界怎么了?	1
2. 我的感觉	6
3. 承认我的失落	13
4. 我的痛苦	18
5. 我很茫然	22
6. 我很害怕	26
7. 学会放松	30
8. 有你在,我什么也不怕	36
9. 他们怎么了?	44
10. 这不是我的错	50
11. 我是珍贵的	56

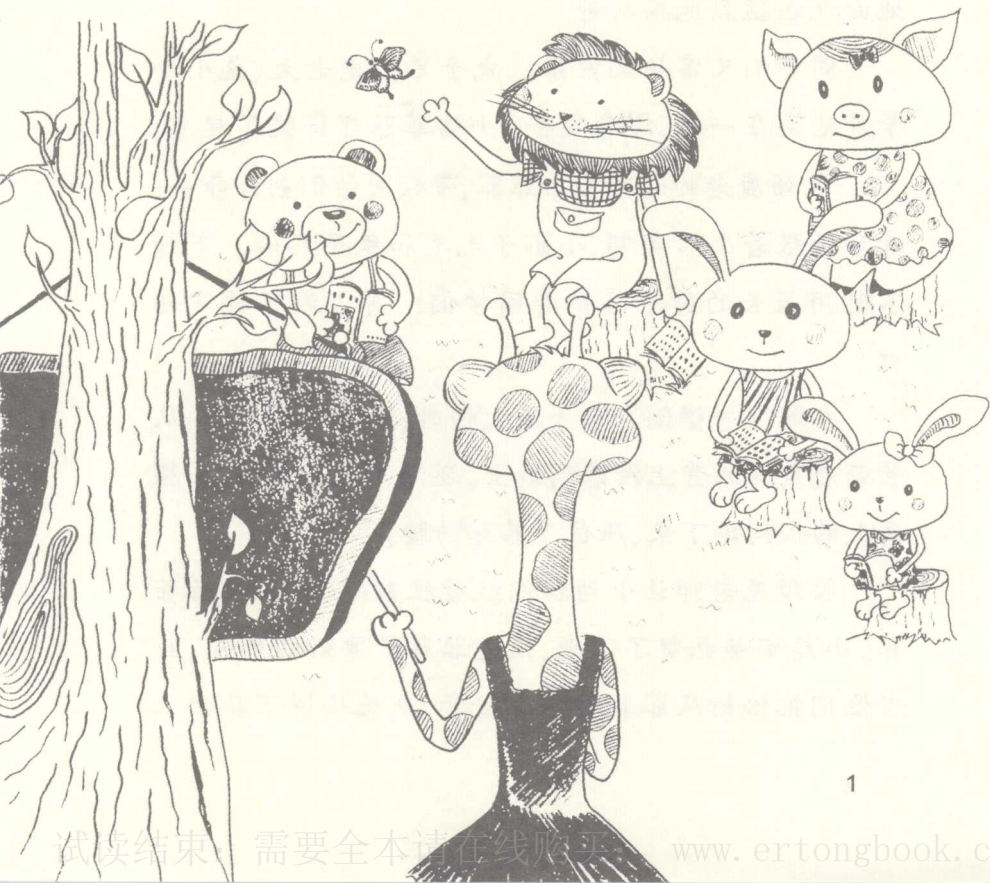
12. 过去的我还在	59
13. 时间会帮助我	67
14. 表达我的爱	71
15. 我需要你的帮助	78
16. 我的力量	86
17. 我的成长	90
18. 许自己一个未来	98
19. 学会感恩	102
20. 全新的我	107
难忘的旅程	114

1. 我的世界怎么了？

绿野山谷是一片乐土。

在阳光的照耀下，嫩芽在萌发，鸟儿在啼鸣，一切都是生机勃勃的。

小动物们开开心心地跟着学校的老师学知识、做运动。



突然有一天，山谷里的树奇怪地晃动了起来。一棵高大的老松树摇晃着，最先倒下。森林里一下子变得很暗，很吓人。

此刻，小动物们正在长颈鹿老师的带领下读课文。一株大树倒下来，正好砸在了长颈鹿老师面前的讲台上，“轰”的一声，扬起一大片尘土，周围顿时一片迷蒙，什么也看不清了。

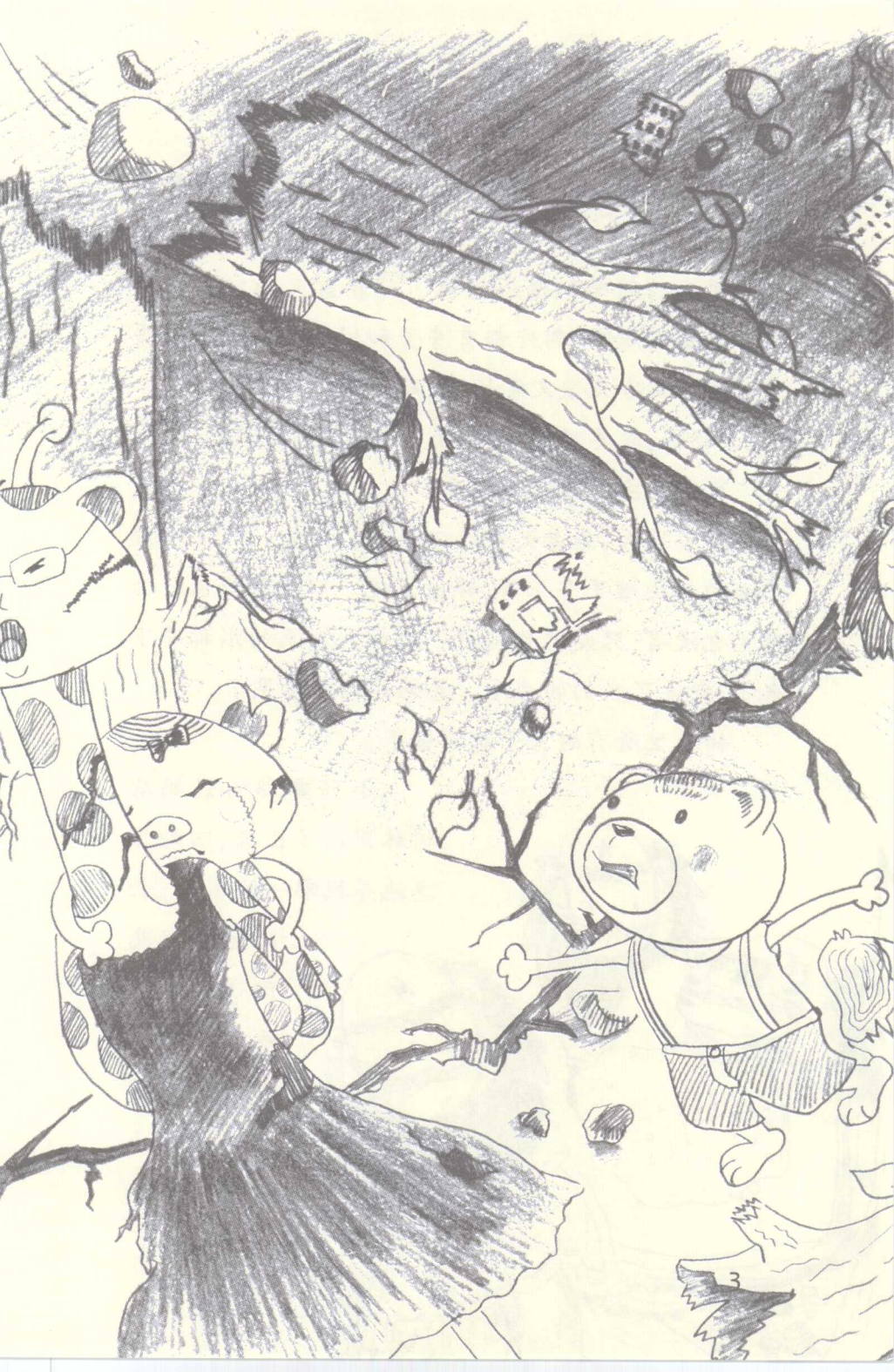
树摇晃得越来越厉害，轰然倒下的也越来越多。地面也在猛烈地摇动着。

同学们又害怕又紧张。兔子兄妹兔老大、兔小小紧紧地抱在一起，浑身发抖。小猪菲菲吓得哭了起来。

长颈鹿老师赶紧背上菲菲，带领同学们朝外奔去，身后紧跟着小熊嘟嘟、小狮子毛毛和兔子兄妹。老师不时用长长的脖子保护着同学们，身上添了许多伤口。

在越过一棵倒在路上的大树时，菲菲一不小心，从长颈鹿老师的背上滑落到地上。还没等她站起来，一棵高大的松树倒下来，压住了菲菲的腿。

长颈鹿老师让小动物们继续往前跑，自己去救菲菲。小熊嘟嘟也留了下来，他是菲菲最要好的朋友。正当他们把松树从菲菲的腿上搬开，把她从树下救出来



的时候，一块大石头从山上滚了下来，砸在了嘟嘟的身上。

幸存的同学们逃出树林，待在露天的空旷草地上。天越来越暗，到处都有房子和树木轰隆倒塌的声音。他们又冷又饿又害怕，紧紧偎依在一起。

“妈妈，我要妈妈。”兔小小最先哭了起来。

兔老大决定回家去看看。

过了很久，兔老大终于回来了。他的一只手被滚下来的石块砸了个正着，鲜血直流。可是他好像什么感觉也没有，只是悲伤地说：“上面大湖里的水都冲下来了，淹没了我们的房子。爸爸妈妈也不见了。”

树林里所有的房子都倒塌了。

小熊嘟嘟的妈妈从树林里逃了出来，四处焦急地寻找唯一的儿子。长颈鹿老师悲伤地告诉她，嘟嘟为了救小伙伴，被石头压在了底



下。熊大妈一下子晕了过去。

小狮子毛毛的家就在嘟嘟家隔壁。毛毛好想问问熊妈妈，自己的爸爸和妈妈逃出来了没有，可是熊妈妈醒来后只是哭泣，根本听不见别人说什么。

……

森林终于安静了下来，山谷成了一片废墟。

兔子兄妹在其他许多动物的帮助下，终于和失散的爸爸妈妈团聚了。原来他们被水冲到了另一个山谷里。

可是小狮子毛毛却失去了最亲爱的爸爸和妈妈，成了一个孤儿。

山谷里来了许多绿野护卫军和医疗队。附近森林里的动物们也纷纷赶来救援。



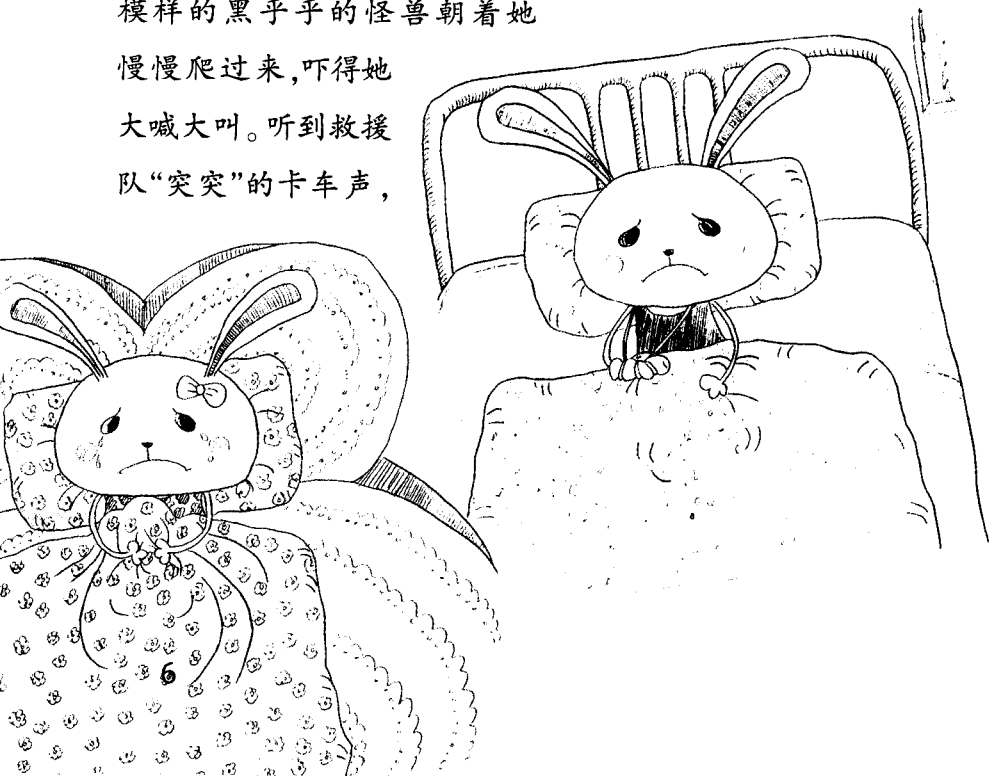
2. 我的感觉

面对突如其来的灾难，绿野山谷的动物们有着各自不同的感受。

兔老大失去了右手。他总是躺在床上，什么话都不肯说，什么东西都不肯吃。他讨厌自己现在的样子。有时候，他会看着自己的胳膊默默流泪。

兔小小常常觉得身体里面有什么东西在绞动着，很难受，白天总是哭哭啼啼找妈妈，晚上梦见看不清模样的黑乎乎的怪兽朝着她

慢慢爬过来，吓得她大喊大叫。听到救援队“突突”的卡车声，



就像又听到了地震时树木倒下和石块砸下来的声音，她就拼命尖叫起来，谁也安慰不了。

自从知道爸爸妈妈失踪的消息，小狮子毛毛不顾别人的劝阻，一个人回到了已经变成废墟的家。“说不定有一天，爸爸和妈妈回来了呢！”他这么想。毛毛很想念爸爸和妈妈。他甚至开始恨所有那些在灾难中幸存的人，包括他自己。

毛毛觉得世界变得一片模糊，只剩下他一个人该怎么办呢？他很无助。心里的悲伤满得没地方放了。

小猪菲菲呢？很快就被逃生出来的猪爸爸和猪妈妈找到了。一家人都平安，菲菲应该感到高兴。可是她永远也忘不了嘟嘟被石块砸到时的场景。

“要不是为了救我，嘟嘟就不会死。”一想到这些，菲菲就讨厌自己。她觉得是自己害死了这位最要好的朋友。