

我的  感觉

畅销世界的儿童情感教育绘本

我好害怕

when I feel scared

〔美〕科尼莉亚·莫德·斯佩尔曼 著 〔美〕凯西·帕金森 绘 黄雪妍 译



中英双语
★经典版★



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

我的  感觉

畅销世界的儿童情感教育绘本

我好害怕

when I feel scared

〔美〕科尼莉亚·莫德·斯佩尔曼 著 〔美〕凯西·帕金森 绘 黄雪妍 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



WHEN I FEEL SCARED

by Cornelia Maude Spelman and illustrated by Kathy Parkinson

Text copyright © 2002 by Cornelia Maude Spelman

Illustrations copyright © 2002 by Kathy Parkinson

Published by arrangement with Albert Whitman & Company

Simplified chinese translation copyright © 2007 by Publishing House of Electronics Industry

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体版专有出版权由Albert Whitman & Company经由博达著作权代理公司授予电子工业出版社, 未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2006-7355

图书在版编目(CIP)数据

我好害怕: 汉英对照 / (美) 斯佩尔曼(Spelman, C.M.) 著; (美) 帕金森 (Parkinson, K.) 绘; 黄雪妍译.

北京: 电子工业出版社, 2016.3

(我的感觉: 经典版)

书名原文: When I Feel Scared

ISBN 978-7-121-27984-3

I. ①我… II. ①斯… ②帕… ③黄… III. ①儿童文学—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第318799号

责任编辑: 朱思霖 徐艳丽

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 1.75 字数: 22.4 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

我的  感觉

畅销世界的儿童情感教育绘本

我好害怕

when I feel scared

〔美〕科尼莉亚·莫德·斯佩尔曼 著 〔美〕凯西·帕金森 绘 黄雪妍 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



WHEN I FEEL SCARED

by Cornelia Maude Spelman and illustrated by Kathy Parkinson

Text copyright © 2002 by Cornelia Maude Spelman

Illustrations copyright © 2002 by Kathy Parkinson

Published by arrangement with Albert Whitman & Company

Simplified chinese translation copyright © 2007 by Publishing House of Electronics Industry

ALL RIGHTS RESERVED

本书中文简体版专有出版权由Albert Whitman & Company经由博达著作权代理公司授予电子工业出版社, 未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2006-7355

图书在版编目(CIP)数据

我好害怕: 汉英对照 / (美) 斯佩尔曼(Spelman,C.M.) 著; (美) 帕金森 (Parkinson,K.) 绘; 黄雪妍译.

北京: 电子工业出版社, 2016.3

(我的感觉: 经典版)

书名原文: When I Feel Scared

ISBN 978-7-121-27984-3

I. ①我… II. ①斯… ②帕… ③黄… III. ①儿童文学—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第318799号

责任编辑: 朱思霖 徐艳丽

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 1.75 字数: 22.4 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序言（一）

——父母、老师和孩子共学管理情绪

《我的感觉》是一套有用、有趣和有内涵的情绪教育丛书。

日常生活中，孩子们经常会出现一些情绪上的困扰，如不开心、哭泣、发脾气和孤独等。他们不会向大人诉说自己的情绪，更无法自己化解。因此，作为家长和老师，我们要知道如何有效帮助孩子摆脱这些不良的情绪，培育他们愉悦、向上、与人相和的积极情绪。

这套丛书汇集了孩子经常出现的八种情绪——想念亲人、难过、害怕、生气、嫉妒、自信、关心他人和担心。作者逐一将孩子这些难解的情绪放在寻常生活情景中，用图画和简单的文字展现出各种情绪的表现特征及相应的处理方式，使孩子形象地掌握调理自己情绪的可行办法。

在《我好害怕》中，告诉成人，在新的环境中，孩子常常会有害怕的情绪，成人要关注他（她）的这些情绪，使他（她）明白谁都会经历这种感觉，无须害怕；同时，大人要陪在孩子身边，帮助他（她）克服这种情绪，树立自信心。

在《我好难过》中，告诉成人，首先要教育孩子难过是不可避免的情绪；其次，要跟他（她）在一起，听他（她）倾诉原委，并让孩子知道他（她）不会一直难过下去。

在《我觉得自己很棒》中，告诉成人，要尊重孩子与生俱来的特质，并懂得每个孩子都是独一无二的；要帮助孩子了解大家都不同，自己也是很棒的。



在《我好嫉妒》中，告诉成人，当孩子发生嫉妒情绪时，要让他（她）向信任的人诉说出来；并告诉孩子，每个人都有自己的优点，不要去伤害别人。

在《我好生气》中，告诉成人，要让孩子学会控制自己的怒气。书中向孩子提供了控制怒气的技巧和方法，即成人就是孩子最好的榜样。

在《我会关心别人》中，告诉成人，要让孩子感受到自己被关心的感觉，然后让他（她）想想，当一件事情发生时，别人会有什么样的感觉，从而懂得自己不愿做的事情，也不要勉强别人去做。

在《我想念你》中，提供了种种孩子可做的事情，以用来消解孩子因思念亲人而产生的分离焦虑情绪。

在《我好担心》中，告诉成人，当担心情绪发生时，要让孩子保持安心，并将注意力转移到周围那些美好的事物上，用积极的方式，帮自己重返平静的状态。

从小培养孩子管理情绪的良好习性，有助于孩子健全人格的形成，将使其受用一生。

本书是写给孩子们看的，但对大人也极有帮助。从书中，大人们可以反省自身，正确把握对待孩子的方式。所以，该书家长和老师都值得一读，或者与孩子共读。

——梁志榮

北京师范大学教育学院教授

中国老教授协会儿童早期教育专业委员会主任



序 言（二）

——写给家长和老师的话

每个人都会为一些事情感到担心。孩子们也是这样。人们所担心的事情，一定程度上会因各自年龄的差异而有所不同。但是，也有相同的地方。比如，到底发生了什么事情？会有人帮助我吗？我能做好这件事吗？我的行为会不会产生什么不好的影响？

如何才能让孩子很好地解决那些他们生活中所遇到的问题呢？与往常一样，我们需要从自身做起。我们需要采取一些办法，通过这些办法让自己重新获得活力与平静。我们可以将这些方法传授给我们的孩子们。开心地笑、与宠物玩耍、运动、歌唱、阅读、接触大自然、观看艺术展览，当然，还有那些有趣的电影和电视节目，这些都能够平复我们担忧的情绪。

我们还可以培养留意周围那些美好事物的习惯。的确，一天二十四小时里总会有一些坏消息；不过，一天之中也会有很多事情可以作为我们生活的范例和动力，比如互帮互助、恢复健康、负责任的决定，还有那些为改善世界所做出的努力，多将注意力放在这些事情上。

当担心这种情绪侵入我们的生活时，我们要让孩子们安心，理解他们的这种情绪，并对他们能够处理好这些挑战抱有足够的信心。最重要的是，我们可以向孩子们展示，如何用生活中那些积极的元素，帮自己重返一个平静的状态。

——科尼莉亚·莫德·斯佩尔曼





有时候，我好害怕。

Sometimes I feel scared.



我好害怕，在突然冒出一个巨大声响的时候，
在我做噩梦的时候，

**I feel scared when there's a big, loud noise
or when I have a bad dream,**





或是在妈妈将要离开的时候，
or when my mother goes away.



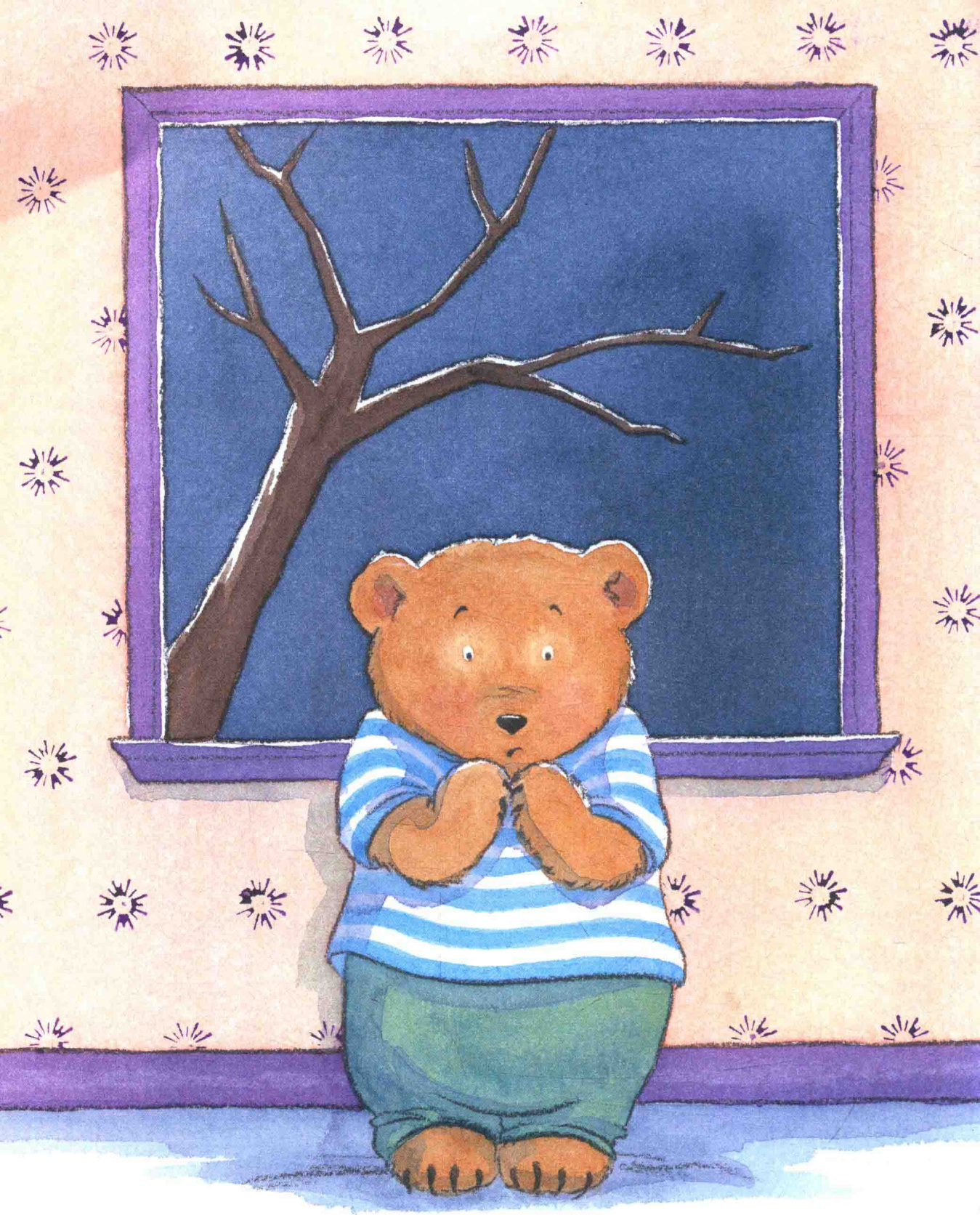
还有，当我觉得自己可能会受伤时，我好害怕……

When I think I could get hurt, I feel scared.

有时候不知道为什么，我就是感到害怕。

Sometimes I just feel scared and I don't know why!





害怕是一种冷冷的、紧紧的感觉。

Scared is a cold, tight feeling.



害怕的时候，我会哭。
When I feel scared, I cry.



我想要逃跑，或者躲起来。
I want to run away, or hide.



我想要有人抱抱我。
I want someone to hold me.



我想让害怕的感觉赶快消失！
I want to stop feeling scared!



每个人都有害怕的时候，就算是大人也有。

不是只有孩子才会害怕。

Everyone's scared sometimes, even grownups.

It's not being a baby to be scared.

害怕的时候，我可以做些事情让自己
感觉好过些，如告诉别人我很害怕。

When I feel scared, I can do some things to
feel better. I can tell someone that I'm scared.