

大制作绘本 之 情绪

[西班牙] 伊斯特福·霍普尔·伊·庞斯 [西班牙] 拉斐尔·比斯卡拉·阿尔齐纳 编著
[西班牙] 卡雷斯·阿巴特 绘
钟智超 译



中央广播电视大学出版社

大制作绘本 之 情绪

[西班牙]伊斯特福·霍普尔·伊·庞斯 [西班牙]拉斐尔·比斯科拉·阿尔齐纳 编著
[西班牙]卡雷斯·阿巴特 绘
钟智超 译



中央广播电视大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

大制作绘本之情绪 / (西) 庞斯, (西) 阿尔齐纳编著;
(西) 阿巴特绘; 钟智超译. —北京: 中央广播电视大学
出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 304 - 07570 - 5

I. ①大… II. ①庞… ②阿… ③阿… ④钟… III.
①漫画 - 作品集 - 西班牙 - 现代 IV. ①J238. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 273363 号

版权所有,翻印必究。

EL GRAN LIBRO DE LAS EMOCIONES

Text: Esteve Pujol i Pons & Rafael Bisquerra Alzina

Illustrator: Carles Arbat

© Copyright Parramon Paidotribo - World Rights

Published by Parramon Paidotribo, S. L., Badalona, Spain

© Copyright of this edition: Central Radio and TV University Press

This simplified Chinese Translation edition arranged through THE COPYRIGHT AGENCY OF CHINA

图字:01 - 2015 - 3468

大制作绘本之情绪

DAZHIZUO HUIBEN ZHI QINGXU

[西班牙]伊斯特福·霍普尔·伊·庞斯 [西班牙]拉斐尔·比斯科拉·阿尔齐纳 编著

[西班牙]卡雷斯·阿巴特 绘

钟智超 译

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 66490011

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划统筹: 郑 毅

策划编辑: 赵 铮 孙 勃

责任编辑: 郑 毅

责任校对: 宋亦芳

责任印制: 赵连生

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版本: 2016 年 1 月第 1 版

2016 年 1 月第 1 次印刷

开本: 240mm × 280mm

印张: 10

字数: 120 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 07570 - 5

定价: 56.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

大制作绘本 之 情绪

[西班牙]伊斯特福·霍普尔·伊·庞斯 [西班牙]拉斐尔·比斯科拉·阿尔齐纳 编著
[西班牙]卡雷斯·阿巴特 绘
钟智超 译

中央广播电视大学出版社
· 北京 ·

语言



目录

导言	1-2
认识自己	
小鹰嘴豆	3-6
给感情命名	
哈梅林的斑衣吹笛人	7-10
学会控制自己的情绪	
乌龟和老鹰的故事	11-14
欣赏美丽	
我的朋友布伦卡	15-18
冲动	
罗德里格公爵的狗	19-22
愤怒	
大象和雨神	23-28
恐惧	
两个勇敢的裁缝	29-34
悲伤	
悲伤的画家诺夏	35-40
认错	
石头女人	41-46

承受和恢复

埃涅阿斯和特洛伊的毁灭 47-50

现实

三条鱼的故事 51-56

做负责任的决定

帕索先生的故事 57-62

回忆

若昂的跳跃 63-68

移情

一串葡萄 69-72

胆怯

大鼻子情圣 73-78

复仇

阿喀琉斯的复仇 79-82

自信

各持己见 83-86

感恩

感恩城哈勒姆 87-92

宽恕

仇恨和宽恕 93-98

分享情感

窗 99-103

名言警句

104-105

本

书的读者想必以年轻人为主。而处在这一年龄段的人大多期待友情，渴望被集体接纳，想让所有人都认可自己。可是做到这一切并不简单。

书里的每一个小故事都会让你学到一些道理，教你如何与身边的人和谐相处。

书的第一部分“故事从这里开始”，教你如何认识自己，从中你会发现自己是什么样的人，具备什么样的品德，有什么样的情绪……从而使你不再乱发脾气，帮助你克服恐惧，学会欣赏生活中各种美好的事物，学会不因遭遇挫折而意志消沉，学会保持快乐的心情以及缓解忧伤，等等。

书的第二部分“我要前进”，收集了很多优美的故事。故事告诉你即使身处逆境，也要获得力量、继续前进。每个人都会经历艰难困苦，而能帮助你走出困境的就是坚强的意志、坚定的信念和不懈的努力。

书的第三部分“与他人相处”，将会教你如何更融洽地和别人相处：家人，同学，同事以及其他。书中阐述了一些具体的做法，能够帮助你加深友谊，化解矛盾，赢得所有人的尊重与喜爱，并且还能让你积极乐观，永远保持好心情。



书中“故事从这里开始”、“我要前进”和“与他人相处”三部分内容逐层深入，从认识自己开始，养成美好的品德，直到能与他人和谐相处。书里的一些做法是可以借鉴的，而另一些是要避免的。我们由衷地希望你能够喜欢这些故事。不要担心理解的问题，因为你的父母、老师会帮助你的。

祝你一切顺利！



认识自己

每当你说出一句话并对它坚信不疑的时候，你就会处于一种叫作“情感意识”的状态之中。这是一种能够察觉自身情感的能力。不仅是“感到高兴、生气或是懊恼”，而是“意识到自己正在感到高兴、生气或是懊恼”。不仅如此，“情感意识”还要求言谈举止要适应不同的场合。了解自己以及了解他人是“情感意识”最基本、最原始的要求。没有这一前提，就不能完美地应对所有的人或是任何突发情况。首先，“了解自己”是最重要的，然后才能再谈其他方面的完善。





小鹰嘴豆

很

久以前有一个小男孩，他又瘦又矮，但是性格十分开朗，人们都亲切地叫他“小鹰嘴豆”。虽然他年龄不大却总想自己一个人完成所有的事情。

每当这时，他的父母就会对他说：“听着，小鹰嘴豆，这件事情还是让我们来做吧，因为你太小了。”

但他总是回答说：“你们不需要帮我做完所有的事情，我一个人也能做好。”

有一天，小鹰嘴豆听见妈妈说家里没有面包了。

“那我就去面包店买一些回来。”小鹰嘴豆回答说。

“你这么小，要是上街的话别人会踩到你的。”

“那我就大声唱歌！”小鹰嘴豆回答道，他总是有办法解决所有难题。





于是，小鹰嘴豆就这样一路唱着歌来到面包店。

面包师听到一个声音说想要一条面包，却连个人影都没看到。他吓了一跳，还以为遇见了鬼。

“别害怕！”小鹰嘴豆说，“我就在柜台的前面，我想要一条面包。”

在回家的路上，小鹰嘴豆不停地唱歌或吹口哨以避免行人。

小鹰嘴豆的父亲是服务员。一天，当他到达平时工作的餐厅时，发现自己忘带每天都要吃的降压药了。于是他给家里打电话，想让妻子给他送来。但是家里只有小鹰嘴豆一个人。

“您别担心！我给您送去，我知道您在哪儿工作。”

“不行，从家到这里要转很多弯，而且路上有很多车。太危险了！”

“我很快就到！”

在路上，小鹰嘴豆遇到了暴风雨。那真是一场瓢泼大雨！情急之下，小鹰嘴豆钻进了菜园子，在一棵大白菜下避雨。他又累又惊，一闭上眼睛就睡着了。当他醒来的时候，他吃惊地发现自己用来避雨的那棵白菜被牛吃了（当然，在本故事中小鹰嘴豆没被牛吃了，否则那就是另外一个故事了）。最终，小鹰嘴豆带着降压药安全地抵达了餐厅。

当父亲看到微笑着的小鹰嘴豆时，惊奇地发现他身上一点儿都没湿。

The illustration depicts a boy with a surprised expression falling from a large, tipped-over pill bottle. The bottle is yellow with a red and white checkered band. The boy is wearing a red and white striped shirt and red shoes. Blue liquid is splashing around him, and a red flower is visible in the bottom left corner. The background is a mix of white and light blue.

“您看见了吗，爸爸？”小鹰嘴豆非常得意，“虽然我的身体只有鹰嘴豆那么大，但这并不代表我不能像个小孩子一样。您可以信任我的，不是吗？”

父亲没有说什么，只是抱起了小鹰嘴豆。他知道，父亲认同了他的话，并且赞赏他的勇气。

（改编自欧洲民间传说）

完

结束语：认识自己只是一个基础。如果我们不能了解自己的情感，那么了解别人也只是一句空话。我们的小鹰嘴豆非常自信，因为他对自己非常了解。他知道自己的不足之处，但是却坚信自己能找到办法克服困难，获得成功。

给感情命名

从古至今，我们给新事物起名字都是为了能够更清楚地了解它们、熟识它们、乃至最终完全地掌握它们。要给感情命名，就必须对“情感语言”有所了解。

你可以做一张清单，把所有的情感语言都收集起来，在每个情感词语旁边标注上它的概念、优点、缺点以及是在什么情况下知道这个词语的：是从生活中，还是通过其他途径（书籍、电影、电视……）得来。

正确地使用丰富的情感语言能够帮你更好地了解自己。





哈梅林的斑衣吹笛人

[德] 格林兄弟

哈

梅林城闹鼠灾了，举目所见，尽是老鼠的踪影：家里，谷仓里，街上……到处都是。

这吓坏了所有的人。

“市长和议员们在做什么？”城里的居民叫嚷道，“他们难道没看到这些耗子正在啃食我们储藏的粮食和地里的庄稼吗？再这样下去，它们就要吃人了！”

面对诸多指责和抱怨，市长也无能为力，只得向外许诺：“谁能消灭这些肆虐的老鼠，就能得到五万枚金币作为酬谢。”很快，就有一个男子报了名，他又瘦又高，胳膊下夹着一支长笛。

“我知道如何把哈梅林市的老鼠都赶走。”

“太好了！”市长兴奋地说，“若能将老鼠全数消灭，我们会很高兴地奉上五万枚金币作为酬谢。”

男子取下笛子吹奏起来，充满魔力的旋律响彻哈梅林市。神奇的一



幕出现了，城中的老鼠好像被那支曲子迷住了一般，纷纷从房子里、隐蔽的角落中一一现身，聚集在他的身边，跟着他往前走，最终到达了维希河。这是一条横贯全市的河流，河水湍急。伴着男子的笛声，鼠群跳进了湍急的河水中，或溺亡或被水流卷走。

“市长先生，议员们，所有哈梅林市的居民们：我已经完成了自己的承诺，消灭了城中所有的老鼠，现在轮到你们兑现承诺了。”

“没问题！”市长回答道，“感谢你帮助我们除掉所有的老鼠。但是你不觉得这一切都太容易了吗，就是吹了几下笛子，我们就要支付你五万枚金币。我觉得给你一百枚金币更合适一点儿。”

“你们说好消灭鼠患就给我五万金币的报酬，如今你们却出尔反尔。你们会后悔的！”吹笛人气坏了，再度吹起手中的笛子。城中的孩子一个个走出门外，渐渐往男子所在的地方聚集。聚集起来的孩子共一百三十人，他们茫然地跟着吹笛人走出城市来到郊外。而在哈梅林市郊外，随着笛声平地上突然隆起了一座山，孩子们全都走进了山里，神秘地消失了。随着一声哨响，大山合拢了，所有人都无法出入。



哈梅林市所有的人都感到绝望：他们真的为自己的不义、贪婪、不公、懦弱、自私……付出了代价。市长和议员们恳求长笛手的原谅，并许诺付给他双倍的价钱——整整十万枚金币！长笛手想了想，觉得价钱十分公道，认为通过这件事已经让哈梅林市的居民得到了教训，于是便接受了他们的忏悔。

皆大欢喜，哈梅林市的孩子终于能在一座没有老鼠的城市中玩耍了。

完

结束语：当哈梅林市的居民们最终认识到他们恶劣的品性时，不好的事情已经发生了。不过还好，事情最终圆满地解决了。小气、贪婪、不公、自私……要是他们早点儿认识到自己的性格，就能省去不少麻烦事了。