



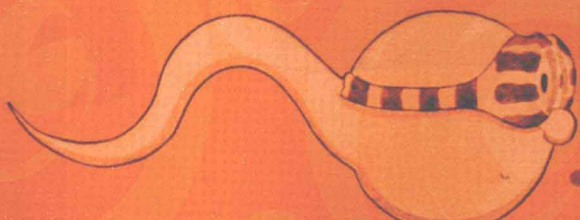
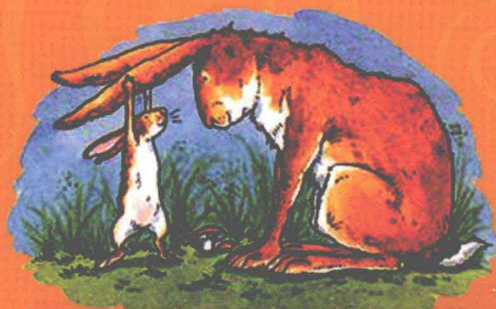
成长图书馆



心灵成长

图画书导读

熊剑锐 梁丽珍 编



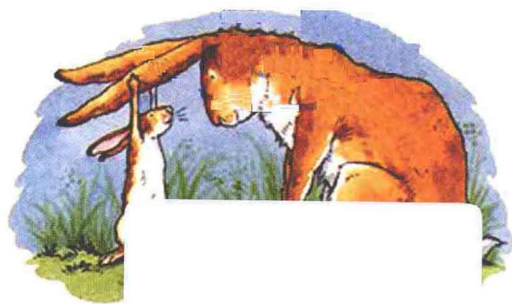
中国人民大学出版社



成长图书馆

心灵成长图画书导读

熊剑锐 梁丽珍 编



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵成长图画书导读/熊剑锐, 梁丽珍编. —北京: 中国人民大学出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-300-16581-3

I. ①心… II. ①熊…②梁… III. ①儿童文学-图画故事-中国-当代 IV. ①I287.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 247220 号

心灵成长图画书导读

熊剑锐 梁丽珍 编

Xinling Chengzhang Tuhuashu Daodu

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.1kao.com.cn (中国 1 考网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市易丰印刷有限责任公司		
规 格	170 mm×240 mm 16 开本	版 次	2012 年 11 月第 1 版
印 张	10.25	印 次	2012 年 11 月第 1 次印刷
字 数	184 000	定 价	32.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

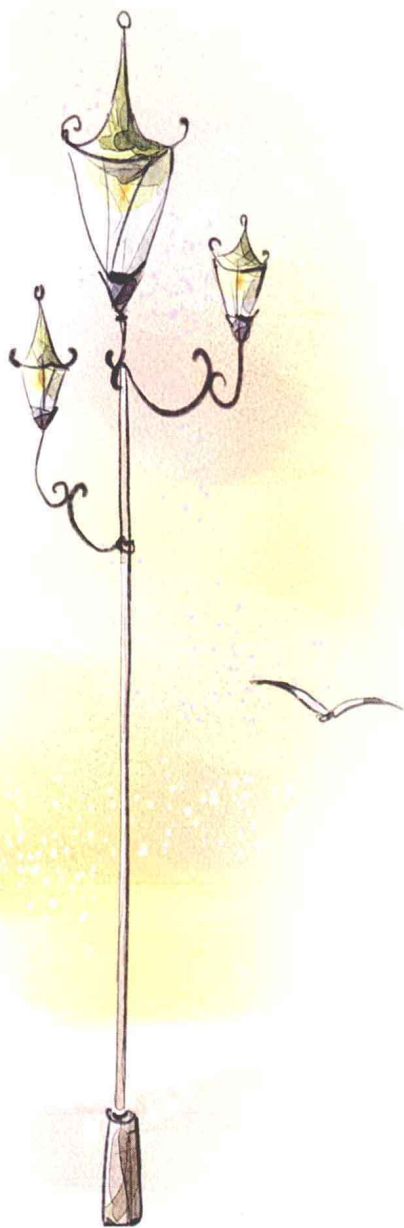
点亮心灯 健康成长

图画书以其丰富有趣的故事、直观生动的形象、飞扬超凡的想象、简洁明快的文字、符合儿童认知规律等特点，成为儿童喜爱的读物，也是国际公认的最适合儿童阅读的图书。图画书没有一句教条，却能满足孩子的成长需要；没有一丝说理，却能启发孩子深入思考；没有一点喧闹，却能激起孩子的会心大笑。当阅读把快乐带给儿童时，就把不可估量的精神财富带给了他们，就为他们建造起了自由的精神空间与心灵家园。儿童在与图画书进行心灵的对话中，在闪烁着人性光辉、充满大自然和谐和童真童趣的字里行间徜徉时，必定会开阔眼界，丰富内心，升华境界，健全人格，带给他们丰满、健康的人生。

每个孩子从诞生之日起，要从自然人转化成社会人，必须面对很多人生课题。例如，从最初的学会生活自理到社会环境的适应，从良好的亲子关系建立到学会沟通技巧、与他人友好相处与合作，从学会调整、驾驭自己的情绪到发展乐观向上的积极人格品质等。这些课题直接关系到儿童身心健康，关系到儿童今后的人生发展。

推广阅读和指导阅读是我们图书馆人的职责和重任。我们根据儿童身心发展特点，精心挑选了一批优秀图画书，汇聚成儿童“心灵成长图画书导读”，以期使儿童在情绪管理、适应能力的培养、良好人际关系的建立、健康人格的发展等方面得到帮助。另外，针对遭遇特殊境遇的儿童，如灾区的孩子，作为图书馆人，希望通过有益的读物给予灾区儿童适当的安抚与关怀，协助其抒发情绪，对他们健康心理和健全人格的发展有所助益。所以，我们单列出“灾后儿童心理重建”专题，希望灾区的儿童及家长通过图画书的阅读，解决他们生活和成长过程中遇到的困惑和问题。因此，本系列图画书，不仅适合灾区儿童，也同样适合所有儿童。

让我们携起手来，点燃一盏心灯，照亮儿童的成长之路，共同呵护他们健康成长。



致 谢

《心灵成长图画书导读》终于与读者见面了，希望这本导读书目能给所有关注儿童心灵健康发展的家庭提供帮助。这既是我们最大的心愿，也是对一直以来给予我们厚爱与帮助的同仁的一份真诚回报。

2010年初，我们编写了《儿童绘本导读书目·心灵成长系列》一书，将此书及书中推荐的图书配套，赠送给东莞市文化援建对口地区四川省映秀镇图书室，希望通过有益的读物给予灾区儿童适当的安抚与关怀。为了更好地推广图画书阅读，帮助儿童健康成长，我们在原来《儿童绘本导读书目·心灵成长系列》的基础上，重新筛选图画书，扩充体例，更加注重阅读引导和图画书的利用，最终完成本书。

我们要感谢台湾大学图书信息学系陈书梅教授，因为受她的《儿童情绪疗愈绘本解题书目》启发，我们才有了今天的这本导读书目。

我们要感谢王余光教授、刘洪辉馆长、袁爱玲教授、陈书梅教授、中西文纪子总监、王韧主任等图书馆界、教育界、少年儿童出版界、图画书阅读推广相关领域的专家学者，感谢他们于2010年1月参加东莞图书馆召开的“图画书导读专家审读会”，为我们提出了许多宝贵意见和建议，并讨论确立了导读书目的框架体系，使我们的工作得到了更理性的指导和更专业的支持。

我们要感谢中国人民大学出版社的李天英老师，是她为我们这本书的出版付出了诸多努力，并提出了许多宝贵的意见。

我们要感谢李正祥、陈松喜、周凯波等同事，是他们不遗余力地收集书目、采购图书，促成了本书的早日出版。

最后，我们要感谢所有帮助过我们的同事和朋友们。

由于时间紧迫，加上我们对图画书的研究有限，难免有不妥之处，希望读者和同行指正为感。

编者

2012年9月26日

第一部分 情绪管理与发展

1. 菲菲生气了——面对生气情绪//2
2. 我的壁橱里有个大噩梦——面对害怕情绪//4
3. 我好难过——面对难过情绪//6
4. 我好担心——面对担心情绪//8
5. 我不怕孤独——面对孤独情绪//10
6. 我为什么讨厌吃奶——面对嫉妒情绪//12
7. 爱抱怨的小天使——化解抱怨情绪//14
8. 爱说“不”的调皮鬼——面对孩子的逆反情绪//16
9. 高兴——寻找快乐//18
10. 我想要爱——渴望爱//20
11. 我爱你——学会表达爱//22

第二部分 适应能力发展

12. 我会穿短裤啦——生活适应能力：学会自己穿衣//26
13. 我要小马桶——生活适应能力：学会使用马桶//28
14. 星期二洗发日——生活适应能力：养成良好的卫生习惯//30
15. 好饿的小蛇——生活适应能力：养成良好的饮食习惯//32
16. 我绝对绝对不吃番茄——生活适应能力：帮助孩子改掉挑食的习惯//34
17. 小熊不刷牙——生活适应能力：养成刷牙的好习惯//36
18. 鳄鱼怕怕 牙医怕怕——生活适应能力：爱护牙齿//38
19. 海边的早晨——生活适应能力：成长与换牙//40
20. 小羊睡不着——生活适应能力：养成良好的睡眠习惯//42
21. 卡米尿裤子了——生活适应能力：面对偶尔尿裤子的担心//44
22. 邋遢鬼黑梯——生活适应能力：学会自己整理东西//46
23. 小威利做家务——生活适应能力：从小学会做家务//48
24. 我不要去幼儿园——社会适应能力：面对第一次上幼儿园的担忧//50
25. 小阿力的大学校——社会适应能力：面对第一次上学时的不安//52
26. 存起来的吻——社会适应能力：面对第一次离家露营的不安//54

- 27. 傻鹅皮杜妮——社会适应能力：学会求知//56
- 28. 同桌的阿达——社会适应能力：学会与同学相处//58
- 29. 骑车旅行记——社会适应能力：学会遵守时间//60

第三部分 人际关系发展

- 30. 小蓝和小黄——伙伴关系：爱与融合//64
- 31. 好朋友——伙伴关系：友谊的真谛//66
- 32. 有你，真好——伙伴关系：朋友间的依恋//68
- 33. 古利和古拉——伙伴关系：与朋友分享//70
- 34. 我的兔子朋友——伙伴关系：朋友之间要宽容//72
- 35. 冬天里的弗洛格——伙伴关系：学会关爱别人//74
- 36. 婷卡——伙伴关系：学会照顾弱小//76
- 37. 真正的朋友——伙伴关系：学会化解彼此间的矛盾//78
- 38. 猜猜我有多爱你——亲子关系：浓浓亲子情//80
- 39. 蓝莓时光——亲子关系：亲子共度好时光//82
- 40. 逃家小兔——亲子关系：父母对儿女的爱//84
- 41. 艾特生病了——亲子关系：照顾生病的家人//86
- 42. 我爸爸——亲子关系：儿女对父亲的爱与崇拜//88
- 43. 我们的妈妈在哪里——亲子关系：儿女对妈妈的爱与崇拜//90
- 44. 我的爸爸叫焦尼——亲子关系：离异家庭的父子之情//92
- 45. 爸爸的新女朋友——亲子关系：亲子和谐的秘诀//94
- 46. 记忆的项链——亲子关系：接纳新妈妈//96
- 47. 阿文的小毯子——亲子关系：重建亲子依恋，改变恋物情结//98
- 48. 彼得的椅子——手足关系：接纳新出生的妹妹//100
- 49. 跟屁虫——手足关系：哥哥要做妹妹的榜样//102
- 50. 隧道——手足关系：亲情化解险境//104
- 51. 999个青蛙兄弟大搬家——手足关系：团结力量大//106

第四部分 人格发展

- 52. 鼠小弟和大象哥哥——认识自己的优点//110
- 53. 变色龙卡罗——做回自己//112
- 54. 凯能行！——建立自信心//114
- 55. 胡萝卜种子——坚持就有收获//116
- 56. 犟龟——朝着目标坚持不懈//118

- 57. 打破杯子的鼠小弟——诚实的品德//120
- 58. 咔嗒，咔嗒，哞——学会欣赏幽默//122
- 59. 鼠小弟的生日——生活中无处不在的幽默//124

第五部分 灾后心理重建

- 60. 风到哪里去了——万物循环，生生不息//128
- 61. 小威向前冲——对生命的认知//130
- 62. 弗洛格和陌生人——学会接纳他人//132
- 63. 奥古斯汀——学习适应新环境//134
- 64. 妈妈的红沙发——灾后重建新家园//136
- 65. 凯琪的包裹——传递希望和力量//138
- 66. 小恩的秘密花园——寄居生活中的爱与温暖//140
- 67. 噤一嘭！——勇敢面对有身体缺陷的自己//142
- 68. 长大做个好爷爷——面对亲人的离去//144
- 69. 爸爸的围巾——学会勇敢与坚强//146
- 70. 活了100万次的猫——有爱，生命才有价值//148
- 71. 鸟儿在歌唱——学会珍爱生命//150

第一部分

情绪管理与发展

我好生气、我的壁橱里有个大噩梦、我好难过、我好担心、我想要爱……这就是孩子的情绪世界。孩子从一生下来就是独立的个体，他们面临各种各样的情绪，他们不能清楚地认识自己的情绪，也无法用适当的方式表达自己的快乐、悲伤、嫉妒、沮丧、害怕……因此，成年人不可以忽视孩子成长中的情绪表现。

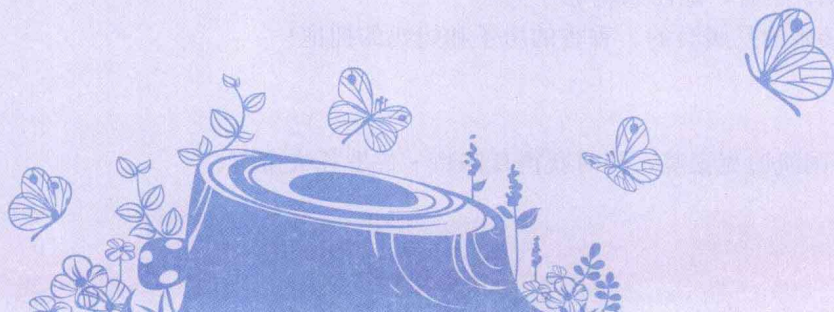
情绪是个体对外界客观事物的态度体验，具有建立、维持和改变个体与外界关系的功能。对情绪的认识、评价和协调管理能力被称为“情商”（EQ）。情商高的孩子更容易获得快乐，在挫折面前能更快地调整和驾驭自己的心态和情绪，领悟和享受到生活的乐趣。

0~6岁是儿童情绪发展的重要时期，也是儿童学会情绪管理、培养情商的黄金时期。情绪管理包括了解自己的情绪、调节自己的情绪、关注他人的情绪、协调与他人的情绪关系、激励自我奔向目标等。

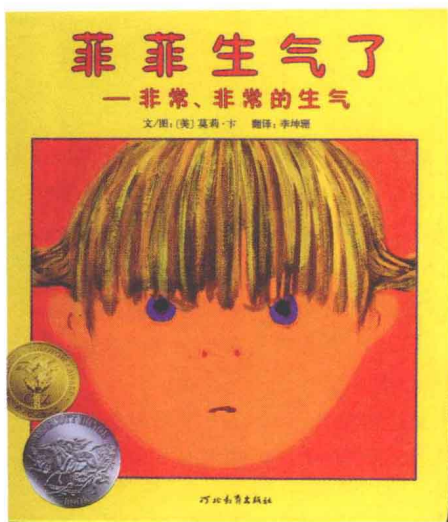
我们根据儿童情绪的发展特点，从中选择了一组具有代表性的图画书。这些图画书告诉孩子们要尊重自己的感受，体验积极的情绪，舒缓不良的情绪，减少压力，释放自我；同情他人，乐于倾听，帮助他们建立安全感和自我意识。

亲子阅读过程中，首先要帮助儿童分辨自己的情绪，接纳自己的情绪；要让儿童认识到情绪是每个人都有的正常反应。无论家长还是孩子都要学会接纳，尤其是接纳负面情绪；接纳负面情绪有时就是一种解决问题的方法，孩子心情会变得平和，容易对家长产生好感和信任，愿意与家长沟通、配合，为管理情绪打下良好的基础。其次，帮助孩子丰富情绪认知。阅读过程也是情绪体验、丰富情绪认知的过程。年幼的孩子往往情绪认知单一，无法用语言表达自己内心的感受。只有孩子的情绪认知水平提高了，能理解和谈论各种心理感受了，才能学会主动地管理自己的情绪。再次，帮助孩子认清情绪产生的原因，找到问题的源头；最后，健康疏导。孩子出现负面情绪常常是不由自主的选择，也是没有能力选择更好的情绪表达方式，因此家长要及时关注和引导，同时，自身要树立积极情绪的好榜样。

我们要帮助孩子从小学会管理好负面情绪，发展积极向上的情绪，让孩子真正成为情绪的主人，健康、积极、快乐地成长。



1. 菲菲生气了——面对生气情绪



书名：菲菲生气了

作者：(美) 莫莉·卞/文·图

译者：李坤珊

出版社：河北教育出版社

出版年：2009

开本：12 开

ISBN：978-7-5434-7078-1

作者简介：

莫莉·卞，1943 年出生于美国的新泽西州，曾到日本教授英文，也担任过联合国儿童基金会的专属画家及顾问，远赴亚洲及非洲的一些偏远城市，还曾为健康手册绘过图。遍历世界的丰富经验，孕育了她对各地民间故事的喜好，也陶铸了她绘画风格中稍带神秘、悬疑、具有浓厚情绪的色彩。

内容简介：

菲菲玩得正高兴时，姐姐来抢她的玩具，菲菲跌倒在玩具卡车上。这下菲菲可生气了，非常非常的生气。

她乱踢，她尖叫，她想把所有的东西都砸掉。她大吼，就像火山要喷发，喷出火红火红的大火，她非常非常的生气。砰！她跑出了门！她跑啊跑啊，跑到再也跑不动了，然后哭了一会儿。她看看石头，看看大树，又看看小草。她听见鸟叫，来到树下，爬了上去。她感觉到微风轻轻地吹着头发，她看着流水和浪花，慢慢地，她平息下来。然后，她往家里走……

回到家里，迎接她的是暖暖的、香香的房子和妈妈的拥抱！

社会评价：

荣获 2000 年美国凯迪克银奖，同时获得夏洛特·佐罗托夫金奖。

阅读提示：

建议 2~6 岁儿童与家长共读，7 岁以上儿童可自主阅读。

作者用言简意赅的文字和极具表现力的图画，将“生气”这种抽象的情绪直观形象地呈现出来。画面极具震撼效果，例如菲菲生气时，从嘴中喷出的火好像要把一切摧毁，准确地反映出了人物的内心世界，很容易得到小读者的认同，在获得阅读乐趣的同时，也了解了情绪历程。

家长帮助孩子学会管理自己的情绪，首先需要做到的就是接纳孩子的负面情绪。例如，菲菲生气的整个过程中，妈妈没有给予任何干预，任她释放自己的情绪，并给她独自面对自己的时间和空间。在阅读本书时，家长可以和孩子一起讨论菲菲生气的起因、感受、她是如何化解的，并教会孩子其他化解方法。

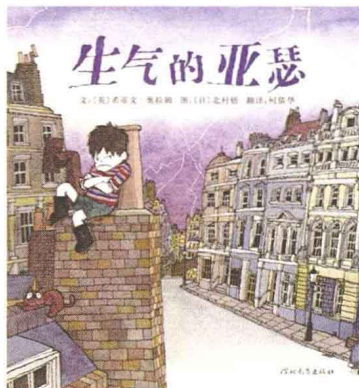
相关书目：



书名：《生气汤》

作者：（美）贝西·艾芙瑞/文·图

译者：柯倩华



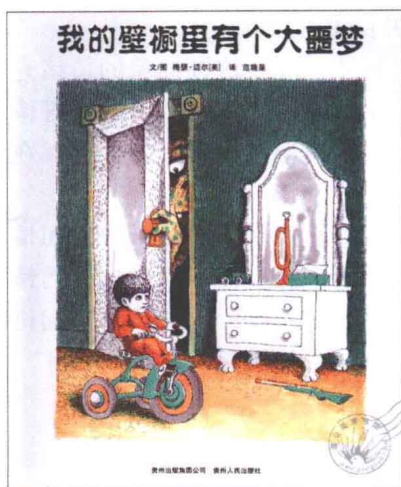
书名：《生气的亚瑟》

作者：（英）奥拉姆 文

（日）北村悟 图

译者：柯倩华

2. 我的壁橱里有个大噩梦——面对害怕情绪



书名：我的壁橱里有个大噩梦

作者：(美) 梅瑟·迈尔/文·图

译者：范晓星

出版社：贵州人民出版社

出版年：2008

开本：16 开

ISBN：978-7-2210-8289-3

作者简介：

梅瑟·迈尔，1943 年出生于美国阿肯色州。高中毕业后，他先上了檀香山艺术学院，后来又去纽约攻读艺术，决心成为一名童书插画家。1967 年，梅瑟·迈尔出版了第一本书《一个男孩、一条狗和一只青蛙》。这是一本无字书，之后他又创作了这个系列中的另外五本。他取得了成功，获得了无字图画书创始人之一的美誉。到今天为止，梅瑟·迈尔已经创作了 300 多本图画书。

内容简介：

我的壁橱里有个大噩梦。睡觉前，我总是把壁橱门关紧。我都不敢回头看，直到安全地回到床上，我才敢偷偷地看一眼。

有一天晚上，我决心彻底干掉壁橱里的大噩梦！我设置路障，戴上头盔，准备好大炮、长枪，随时待命，勇敢面对这个敌人。我刚关上灯，就感觉到他蹑手蹑脚地朝我走来。我猛地拉开灯，正好看见他坐在我的床上，我说：“滚开！不然我就开枪啦！”不管三七二十一，我就给了他一枪。没想到，大噩梦居然哇哇地哭了起来。我气得要命，“大噩梦，安静点，你这样会把我爸爸妈妈吵醒的。”可他还是没完没了地哭，我只好拉起他的手，哄他上床躺好，然后关上了壁橱门。我猜我的壁橱里还有一个，可是我的床不够大，睡不下三个了。

我们睡着了，又有一个大噩梦从壁橱里钻了出来。

社会评价：

入选美国纽约公共图书馆“每个人都应该知道的100种图画书”；入选美国PBS公共电视台著名的“阅读彩虹”节目书单。

阅读提示：

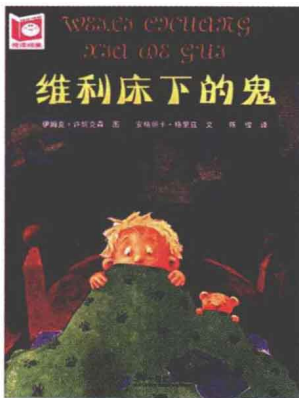
建议3~8岁儿童与家长共读，9岁以上儿童可自主阅读。

有黑暗的地方，就会有妖怪，这是每个孩子在成长过程中遇到的难题，一个无法用谎言或鼓励就可以越过的成长阶段。

但是作者却把孩子的这种恐惧心理别出心裁地写成了一个让人捧腹的故事。“大噩梦”长着两粒大牙，长着一个塌鼻头和一对翅膀一样的大耳朵，身上满是绿斑，尾巴像一个流星槌，实在丑陋无比。当小男孩决定用枪炮面对它时，这个奇丑无比的巨大怪物却吓得坐在地上，像个小孩子似的哇哇地哭个没完；当小男孩哄它上了床，它哆哆嗦嗦地用爪子示意着让小男孩去关门；当灯关了，它却半睁着一只眼睛偷瞄壁橱，谁还会害怕这么一个“大噩梦”呢？不仅不怕，还觉得它是那么笨笨的，十分可爱。很多孩子，特别是男孩子可能都愿意和这样一个庞然大物的“噩梦”挤在一张床上睡觉。

梅瑟·迈尔先生创作的“大噩梦”系列一直是美国儿童最喜爱的睡前读物之一，惊险有趣的夜晚历险故事，让无数的孩子们晚上睡觉的时候不再害怕了。

相关书目：



书名：《维利床下的鬼》

作者：（德）安格丽卡·格里兹 文

（德）伊姆克·许妮克森 图

译者：陈绘



书名：《魔奇魔奇树》

作者：（日）齐藤隆介 文

（日）泷平二郎 图

译者：彭懿

3. 我好难过——面对难过情绪



书名：我好难过

作者：(美) 康娜莉娅·莫得·斯贝蔓 文

(美) 凯茜·帕金森 图

译者：黄雪妍

出版社：电子工业出版社

出版年：2010

开本：大 16 开

ISBN: 978-7-1211-1365-9

作者简介：

康娜莉娅·莫得·史贝蔓 (Cornelia Maude Spelman)，写过十本儿童书，老师和家长们对他的书评价甚高，认为是“非常敏锐、细腻、温和、令人放心，充满热情又善体人意的”作品。

凯茜·帕金森，曾任家庭与儿童专业咨询辅导师，针对儿童与家庭的心理健康议题做过数百场的演说。

内容简介：

可爱的小天竺鼠有时觉得好难过。当别人不和他一起玩的时候；当他真的有话要说，却没有人愿意听的时候；在别人难过的时候；在他人发火的时候；在他受伤的时候……他都会感到难过。

难过是一种灰灰的、累累的感觉。难过的时候，什么事情看上去都没意思。真不喜欢这样的感觉。

后来，小天竺鼠找朋友倾诉、聊天，感觉好多了。他也知道了每个人都有难过的时候。难过的时候，得去做点有趣的事，让自己变得快乐起来。于是，他去荡秋千、画图画、和朋友一起吹泡泡……慢慢地恢复了好心情。

社会评价:

本书以一只小天竺鼠的角色讲述各种让孩子难过的情境,让他们知道每个人都有难过的时候,但一定会有其他的方法让自己好过一点,而且悲伤终究会离开。

——美国《中小学图书馆学刊》

阅读提示:

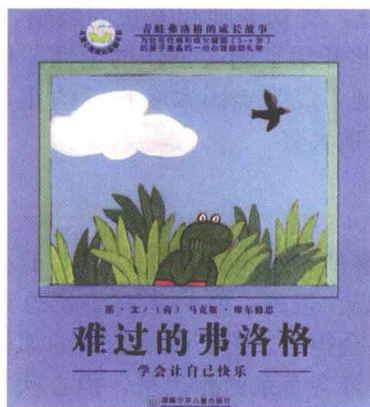
建议3~6岁儿童与父母共读,7岁以上儿童可自主阅读。

温暖的画面,简单而抚慰人心的文字,以故事中儿童的语言,清晰地描绘出难过的情绪。

当孩子难过时,家长要正视孩子的感觉,去安抚他,倾听他的诉述,和他分享难过的感觉,帮助孩子化解负面情绪,建立积极向上的情绪。

在阅读本书时,家长也可以和孩子谈谈自己难过时的感受,难过的缘由,难过时化解的方法。让孩子意识到难过是我们每个人都会有情绪,关键是我们要学会管理好自己的情绪,去化解不良情绪。

相关书目:



书名:《难过的弗洛格:学会让自己快乐》
作者:(荷兰) 马克斯·维尔修思/文·图
译者:亦青



书名:《别难过,鼹鼠莫迪》
作者:(德) 哥里塔·卡罗拉特 文
(德) 苏珊娜·麦斯 图
译者:武正弯

4. 我好担心——面对担心情绪



书名：我好担心

作者：(美) 凯文·亨克斯/文·图

译者：方素珍

出版社：河北教育出版社

出版年：2009

开本：大 16 开

ISBN: 978-7-5434-7317-1

作者简介：

凯文·亨克斯 (Kevin Henkes), 1960 年出生于美国威斯康星州, 是美国著名童书作家及插画家。他自幼即展露绘画天分, 受到老师和家长的鼓励, 19 岁开始创作童书, 1981 年出版第一部作品, 从此开始了图文创作的生涯。他创作的一系列以老鼠为主角的作品, 广受读者欢迎, 成为美国家喻户晓的儿童图画书。他的作品曾赢得包括凯迪克金奖等在内多项大奖。

内容简介：

小莉对每一件事情都好担心。无论是大事情、小事情, 还是不大不小的事情。无论是早上, 还是晚上, 一整天她都担心。爸爸、妈妈还有奶奶总是抱着她, 说: “哦, 宝贝, 不用担心!” 可小莉依然会担心。担心院子前面的那棵树会倒在家里的屋子上, 担心客厅墙壁上的那条裂缝会有东西跑出来, 担心秋千上的链子……开学了, 小莉又多了一连串的担心。

在学校里, 小莉结识了新朋友, 她们聊天、堆积木、玩滑滑梯, 好开心啊! 慢慢地, 小莉的担心不像平常那么多了, 有时候还越来越少了。放学了, 小莉笑着和老师挥挥手: “我明天还会来! 不用担心哦!”

社会评价：

本书曾荣获以下荣誉：美国 ABBY 获奖作品；美国图书馆协会知名图书；

美国童书蓝丝带协会核心公告书目；美国《出版人周刊》年度最佳童书；美国《号角书》着重推荐的获奖书目；美国《学校图书馆杂志》年度最佳童书；美国《书单编辑人精选》/青少年读物排行榜榜首作品。

阅读提示：

建议 3~6 岁儿童与家长共读，7 岁以上儿童可自主阅读。

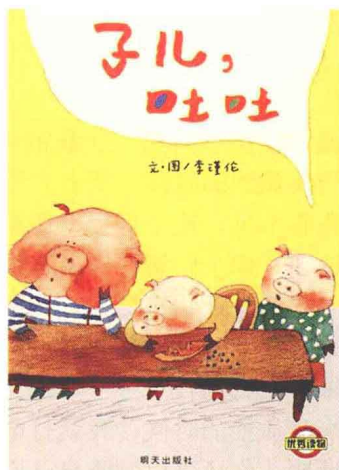
故事没有说教，而以幽默、温馨的方式呈现孩子的成长经历，准确地捕捉到孩子成长过程中的某些片断。对未知事物的担心，是孩子在成长过程呈现的心理特点。孩子年幼，对事物不了解或者对自己没有信心就容易产生困惑、疑虑和不安，渴望得到保护，需要安全感。

本书告诉家长：面对这样的孩子，不能简单地以“大人之见”对孩子的想法加以否定或训斥。书中，不管小莉有多少不安，爸爸妈妈总是敞开温暖的怀抱给她安慰；不管小莉的担心有多荒唐，爸爸妈妈总是和颜悦色，没有任何的训斥和责怪；老师介绍同学和小莉一起聊天、游玩来分散孩子的注意力，丰富她对周围环境的感知，帮助她走出负面情绪。

相关书目：



书名：《担心的藏藏》
作者：陈明宜 文
陈慧缜 图
译者：施莉雅



书名：《子儿，吐吐》
作者：李瑾伦/文·图