

来自法国，风靡欧洲的“孩子心灵成长宝典”

这就是生活！
C'EST LA VIE

C'EST LA VIE 5 这就是生活！

[法] 史蒂芬妮·杜瓦尔 / 编 [法] 玛丽利斯·莫尔 / 绘 闫心悦 / 译

自卑，怎么办？



蓝天出版社



生理缺陷



自我评价



自信心与
外界评价

来自法国，风靡欧洲的“孩子心灵成长宝典”

C'EST LA VIE 5
这就是生活!

[法] 史蒂芬妮·杜瓦尔 / 编 [法] 玛丽利斯·莫尔 / 绘 闫心悦 / 译

自卑，怎么办？



蓝天出版社

图字：军-2013-102 号

Dur dur les complexes © Editions Bayard, 2009

Simplified Chinese Copyright © 2013, Blue Sky Press

本书经法国 Bayard 出版社授权，由蓝天出版社独家出版发行

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑, 怎么办? / (法) 史蒂芬妮·杜瓦尔编; (法) 玛丽利斯·莫尔绘; 闫心悦译. -- 北京: 蓝天出版社, 2014.1

(C' EST LA VIE, 这就是生活!)

ISBN 978-7-5094-0773-8

I. ①自… II. ①史… ②玛… ③闫… III. ①儿童文学-图画故事-法国-现代 IV. ①I565.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 067407 号

书 名
作 者
译 者
责任编辑
出版发行
地址邮编
电 话

自卑, 怎么办? (C'EST LA VIE, **这就是生活!**)
(法) 史蒂芬妮·杜瓦尔 / 编 (法) 玛丽利斯·莫尔 / 绘
闫心悦
刘春燕
蓝天出版社
北京市复兴路 14 号 (100843)
010-66983784 (编辑)
010-66983715 (发行)

网 址
经 销
印 刷
开 本
字 数
印 张
版 次
印 次
定 价

www.ltcbs.com
全国新华书店
北京中科印刷有限公司
24 开
9 千字
2
2014 年 9 月第 1 版
2014 年 9 月北京第 1 次印刷
12.00 元
(本书若有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)
版权所有 侵权必究

目录



对外貌的不自信
会毁了你的生活！

6-17



对智力的不自信
会让你感觉一无
是处！

18-29



自卑可不是什么
好事！

30-41



小测试：你有
自卑心理么？

42-45

来自法国，风靡欧洲的“孩子心灵成长宝典”

这就是生活！
C'EST LA VIE

C'EST LA VIE 5 这就是生活！

[法] 史蒂芬妮·杜瓦尔 / 编 [法] 玛丽利斯·莫尔 / 绘 闫心悦 / 译

自卑，怎么办？



蓝天出版社



生理缺陷



自我评价



自信心与
外界评价

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

C'EST LA VIE 这就是生活!



C'EST LA VIE
这就是生活!

著名作家毕淑敏、儿童文学作家黄春华温暖推荐

法国知名心理学家克里斯蒂娜·阿尔比西奥审读，风靡欧洲的
“孩子心灵成长宝典”

法国小姑娘露露在6~12岁的成长过程中，遇到一系列的烦恼。她不爱上学、偶尔说谎、考试前紧张、怯场自卑和埋怨父母……虽说远隔千万里，但中国孩子碰到的困惑，她也——中招。这套图文并茂的成长之书，亲切周详地解答了这些问题。书中有多种测试、有生动实例、有行之有效的方法、有令人信服的效果。

人们常常感叹现在的孩子越来越难养，这套书，会帮助成长中的孩子走出孤独和迷惘，让家有孩子的父母心有灵犀、豁然开朗。

——著名作家 毕淑敏

如果孩子能够有一句清扫“尘埃”的咒语，每遇苦恼，轻轻一念，就会旋起一阵清风，吹散所有“心灵雾霾”，那该多好啊！令大人们激动，令孩子们幸运的是，真有这样一句咒语耶：

“C'EST LA VIE”（塞拉薇）。

——儿童文学作家 黄春华



Les héros
Astrapi

上架建议：少儿励志



定价：12.00元

来自法国，风靡欧洲的“孩子心灵成长宝典”

C'EST LA VIE 5
这就是生活!

[法] 史蒂芬妮·杜瓦尔 / 编 [法] 玛丽利斯·莫尔 / 绘 闫心悦 / 译

自卑，怎么办？



蓝天出版社

图字：军-2013-102 号

Dur dur les complexes © Editions Bayard, 2009

Simplified Chinese Copyright © 2013, Blue Sky Press

本书经法国 Bayard 出版社授权，由蓝天出版社独家出版发行

图书在版编目 (CIP) 数据

自卑, 怎么办? / (法) 史蒂芬妮·杜瓦尔编; (法) 玛丽利斯·莫尔绘; 闫心悦译. — 北京: 蓝天出版社, 2014.1

(C' EST LA VIE, 这就是生活!)

ISBN 978-7-5094-0773-8

I. ①自… II. ①史… ②玛… ③闫… III. ①儿童文学-图画故事-法国-现代 IV. ①I565.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 067407 号

书 名
作 者
译 者
责任编辑
出版发行
地址邮编
电 话

网 址
经 销
印 刷
开 本
字 数
印 张
版 次
印 次
定 价

自卑, 怎么办? (C'EST LA VIE, 这就是生活!)

(法) 史蒂芬妮·杜瓦尔 / 编 (法) 玛丽利斯·莫尔 / 绘

闫心悦

刘春燕

蓝天出版社

北京市复兴路 14 号 (100843)

010-66983784 (编辑)

010-66983715 (发行)

www.ltcbs.com

全国新华书店

北京中科印刷有限公司

24 开

9 千字

2

2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月北京第 1 次印刷

12.00 元

(本书若有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵权必究

目录



对外貌的不自信
会毁了你的生活！

6-17



对智力的不自信
会让你感觉一无
是处！

18-29



自卑可不是什么
好事！

30-41



小测试：你有
自卑心理么？

42-45

对外貌的不自 你的生活！

为了庆祝圣诞节，露露又要和她的表兄妹们见面了。但是就在最后关头，她突然不肯准备了。她觉得自己太丑，尤其是她的头发。好在她妈妈会给她弄个好看的发型。

信会毀了









你遇到过 这种情况么？

我经常遇到这种情况，
我觉得自己特别丑！但是我妈
妈说我们在某个人眼中永远会是最
美的，我觉得她说得对！

——特里斯坦，10岁



除了我之外，我们班
的女生们都很漂亮，所以我觉
得不合群。为了安慰自己，我告诉
自己外貌并不是一切。我还有机会成
为班里既幽默又善良的人。我觉得美分
为好几种：心灵的美，智慧的美和幽默
的美。

——劳拉，9岁

我很漂亮，
我很漂亮……



我觉得我很丑，但是
我有个小技巧来安慰自己：一
边看着镜子里的自己一边重复“我
很漂亮，我很漂亮”，然后我就感觉
好多了！

——卡米尔，11岁

我不喜欢自己红棕色的
头发，所以一到冬天我就戴
上帽子，一到夏天我就把头发剪得
很短很短，短到几乎看不到，这样别
人就不会笑话我了！

——艾德里安，10岁



我觉得我太高了……
就跟只长颈鹿似的！但是我
爸妈一直说是我想多了。

——莫娜，8岁



如果你也遇到了露露这样的情况……

你长什么样子？

总是和你想要的不一样

你觉得自己太胖了或者太瘦了，太矮了或者太高了；你的耳朵是扇风耳，鼻子是歪鼻子，或者头发乱糟糟的；你的眼镜或牙套让你看起来很糟糕……你的缺陷让你心烦意乱。你心里有个完美的理想目标，与他相比你总觉得自己很丑，并且越想越沮丧。



害怕别人的眼光

你坚信别人只能看到你的那一点小缺陷，所以感觉很自卑。你很在意朋友和家人的评价与比较。你没自信，所以你觉得别人不待见你。这会导致你要么太自卑，要么太自负。

脑子里总是萦绕着这种想法

你或许有些很小的缺陷，但是你太在意它，以至于影响了你对自己的认知。理想和现实是有差距的。大部分情况下，这种自卑心理和现实状况并不相符。你没有你想象的那么丑，甚至恰恰与之相反！



向别人倾诉会缓解你的痛苦



如果这种自卑心理已经给你的生活带来困扰，试试与学校或者家里某位你信任的长辈聊聊吧。把你的感受说出来大有益处。或者也可以和你的医生说，他可以给你推荐一位心理学或者营养学专家。在你们这样的年龄，除非有特殊情况，一般不建议做整容手术。