

来自法国，风靡欧洲的“孩子心灵成长宝典”

C'EST LA VIE
这就是生活!

C'EST LA VIE 2 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

学校里的麻烦事儿!



考前焦虑



注意力不集中



阅读障碍



蓝天出版社

来自法国，风靡欧洲的“孩子心灵成长宝典”

C'EST LA VIE 2
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

学校里的麻烦事儿!



蓝天出版社

图字：军-2013-105 号

Des soucis à l'école © Editions Bayard, 2011

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

学校里的麻烦事儿! / (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 978-7-5094-0760-8

I. ①学… 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 067252 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

学校里的麻烦事儿! (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



考前焦虑症
6-17



精神不集中
18-29



不爱读书
30-41



小测试：
你喜欢上学吗？
42-45

来自法国，风靡欧洲的“孩子心灵成长宝典”

C'EST LA VIE
这就是生活!

C'EST LA VIE 2 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

学校里的麻烦事儿!



考前焦虑



注意力不集中



阅读障碍



蓝天出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

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·阿尔比西奥申读，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，她也一一中招。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
@strapi

上架建议：少儿励志

ISBN 978-7-5094-0760-8



定价：12.00元

C'EST LA VIE
这就是生活!

来自法国，风靡欧洲的“孩子心灵成长宝典”

C'EST LA VIE 2 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

学校里的麻烦事儿！



蓝天出版社

图字：军 -2013-105 号

Des soucis à l'école © Editions Bayard, 2011

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

学校里的麻烦事儿! / (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 978-7-5094-0760-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 067252 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

学校里的麻烦事儿! (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



考前焦虑症
6-17



精神不集中
18-29



不爱读书
30-41



小测试：
你喜欢上学吗？
42-45

考前焦虑症

为了应对老师的历史小测验，露露和阿玲决定一起复习功课。她们都很担心自己会考砸，好在露露的爸爸给她们出了个应对考试的好主意……









你遇到过这种情况么？

我一般考前不会很紧张。就算我没考好父母也不会训我，他们说重要的是知道自己哪儿错了，为什么错……但是如果我没有吸取教训，他们还是会很生气的！

——玛丽，10岁



我跟老师说让她考试之前别通知我，因为如果我知道了第二天要考试会紧张得睡不着觉，然后第二天上学会无精打采……

——爱卢瓦兹，8岁半



每次考前的时候对我来说都是一场灾难：我会全身发抖、出汗、烦躁不安……但是其实每次我都已经准备好了，能够顺利通过考试！

——加桑德哈，9岁

我们班有个女生每次考试之前都紧张得要命，又是哆嗦又是哭的，太蠢了！她明明每次都考得特别好！

——托马斯，10岁



拜我的空手道教练所赐，我再也不会再在考前焦虑不安了。他教会了我如何通过深度腹式呼吸来放松！我每次都会在考试前夜临睡前练习一次，有时候也会在读题之前练一下。

——加斯帕德，9岁半

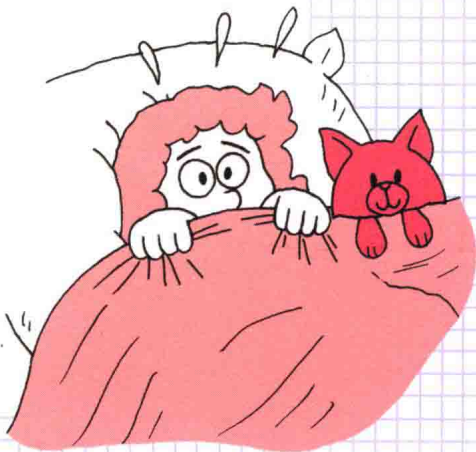


如果你也遇到了露露这样的情况……

你呢？是不是不管复习得怎样，你还是会会在考前焦虑不安，为什么呢？

害怕考砸

考试前夜，你总是辗转难眠，因为你觉得你考不好。即使你复习得很好，你还是觉得你会答不上来考卷上的问题。你担心自己会得低分。你感觉压力很大，非常不快。



担心会让人失望

考试前，你觉得自己胃疼，出汗，甚至瑟瑟发抖。一想到自己考砸了爸妈会失望，你就觉得自己生病了……还有老师也会失望！你很担心会失去大家的宠爱，担心不及格的话会被嫌弃……



缺乏自信心

每次考试之前你都手足无措，觉得自己又笨又蠢，什么都不会。你听不懂老师讲的内容，光是考试范围就已经让你灰心丧气了。你非常焦虑苦恼，临阵退缩。你把自己看得太低了，这可不好。

怯场了！

怯场无处不在。演员演戏之前，运动员比赛之前，政治家在公众面前讲话之前，演讲者上台演讲之前，歌手登台唱歌之前，老师给新学生讲课之前，求职者面试之前……人人都会怯场，但是一般情况下，一旦活动正式开始，怯场情绪就慢慢缓解了！

