



好好爱自己

儿童自我认知

图画故事书

让孩子了解自己，接纳自己，勇敢做自己！

像紫悦一样
接纳自己



好好 爱自己

儿童自我认知

图画故事书

像这样一样
接纳自己

童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

像紫悦一样接纳自己 / 童趣出版有限公司编. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 11
(小马宝莉好好爱自己儿童自我认知图画故事书)
ISBN 978-7-115-46944-1

I. ①像… II. ①童… III. ①儿童故事—图画故事—中国—当代 IV. ①I287.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第237323号

Licensed By: HASBRO and its logo, MY LITTLE PONY and all related characters are trademarks of Hasbro and are used with permission. © 2017 Hasbro. All Rights Reserved.
未经授权商及出版者书面许可, 不得以任何形式对本出版物之任何部分进行使用



好好爱自己 儿童自我认知图画故事书
像紫悦一样接纳自己

责任编辑: 安 洁
封面设计: 王东晶
排版制作: 刘晓丽

编 者: 童趣出版有限公司
出 版: 人民邮电出版社
地 址: 北京市丰台区成寿寺路 11 号邮电出版大厦 (100164)
网 址: www.childrenfun.com.cn

读者热线: 010 - 81054177
经销电话: 010 - 81054120

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本: 889 × 1194 1/24
印 张: 3.5
字 数: 60 千字
版 次: 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-115-46944-1
定 价: 22.80 元

版权专有, 侵权必究; 如发现质量问题, 请直接联系读者服务部: 010 - 81054177。

目 录



可爱标志大营救.....09

不要轻易放弃做自己，
与众不同的每匹小马团结在一起，
才能发挥更大的能量。

紫悦的秘密武器.....33

不要因为别人的错误而惩罚自己，
让我们多看到别人的优点和长处，
把更多的时间放在自我完善和自我进步上。

梦魇大作战.....57

真正的接纳自己，是在接受自己不足的基础上，
努力完善自己，
而不是妄自菲薄，失去自信。





好好爱自己

儿童自我认知

图画故事书

让孩子了解自己，接纳自己，勇敢做自己！

像紫悦一样 接纳自己

童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

全球知名 少儿品牌

在美销售超
8000000册

培养高情商、幸福力
让孩子在阅读中汲取智慧成长的力量



每个孩子都有自己的特别之处，然而，这些特别之处时常会
给处于自我意识萌发阶段的孩子带来烦恼：

因为和别人不一样而怀疑自己，
因为别人的话而轻易改变自己，
总是羡慕别人，常常感到自卑

小马谷的小马在成长的过程中也会遇到这些烦恼。孩子
们可以从小马追寻自我的故事中，学会认识自己，接纳自己
的与众不同，树立起强大的自信，发掘自身无限的潜能。

本册共3个故事

《可爱标志大营救》《紫悦的秘密武器》《梦魇大作战》



212201010078



重庆出版有限公司



Licensed By: HASBRO and its logo, MY LITTLE PONY
and all related characters are trademarks of
Hasbro and are used with permission. ©2017
Hasbro. All Rights Reserved.
<http://www.hasbro.com.cn/mylittlepony/>



ISBN 978-7-115-46944-1



9 787115 469441 >

定价：22.80元



好好 爱自己

儿童自我认知

图画故事书

像这样一样
接纳自己

童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版
北 京

让孩子勇敢做自己， 活出不一样的精彩！

亲爱的爸爸、妈妈，你的孩子有过以下表现吗？

因为和别人不一样而怀疑自己，
因为别人的话而轻易改变自己，
总是羡慕别人，常常感到很自卑

.....



如果你发现孩子有以上表现，说明你的孩子进入了自我意识萌发的关键阶段。在孩子成长过程中，自我意识的建立和培养至关重要。自我意识并不仅仅意味着让孩子认识到自己的特别和独一无二，也意味着在让孩子接受自身特点的同时，能够学会看到和欣赏别人的特别之处。

世界是由不同的色彩所组成的，如同四季各有特点，正是因为这些不同，才让人感到精彩。就像世界上没有完全相同的两片叶子，每个孩子的性格特点也不尽相同。

小马谷的小马就像我们的孩子一样，每匹小马都是一个独特的存在：紫悦热爱读书，善于解决问题；柔柔胆小善良，擅长照顾小动物；云宝爽朗自信，喜欢搞恶作剧；珍奇慷慨大方，是小马谷的时尚专家；碧琪乐观开朗，擅长办派对、做烘焙；苹果嘉儿忠诚热情，力大无穷……他们都有过怀疑自我、寻找自我、肯定自我的过程。在这个过程中，他们发现了自己的特别之处，学会了悦纳自己，做真实的、与众不同的自己。

亲爱的爸爸、妈妈，养育子女是一个和孩子共同成长的过程。让孩子在小马宝莉的故事中打开认识自己的大门，肯定自己、欣赏自己并爱自己，勇敢、自信地活出不一样的精彩！

目 录



可爱标志大营救.....09

不要轻易放弃做自己，
与众不同的每匹小马团结在一起，
才能发挥更大的能量。

紫悦的秘密武器.....33

不要因为别人的错误而惩罚自己，
让我们多看到别人的优点和长处，
把更多的时间放在自我完善和自我进步上。

梦魇大作战.....57

真正的接纳自己，是在接受自己不足的基础上，
努力完善自己，
而不是妄自菲薄，失去自信。



人物档案



嗨，

我是紫悦！

我曾经是独角兽，后来在宇宙公主的指引下到小马谷学习友谊，并创造了友谊魔法，最终被赐予了翅膀以及“友谊公主”的头衔，变成了天角兽。



英文名：

Twilight Sparkle

性别：

女

可爱标志：



和谐元素：

魔法

助手：

穗龙



宠物：

奥罗威



特点：

典型的学霸，天生的领导者，擅长用智慧帮大家解决问题。

个性宣言：

每匹小马都拥有独一无二的闪光点，只要你勇敢地去探索，就能发现更棒的自己！

风采展示



在“送冬迎春节”时，合理安排工作，组织大家顺利送走冬天，迎接春天。



在小马利亚甜点大赛前夜，发挥聪明智慧，帮大家找到偷吃蛋糕的小马。



面对大坏蛋提雷克的攻击，紫悦将朋友们团结在一起，战胜了提雷克，拯救了小马利亚。



朋友多多



苹果嘉儿

陆马，
住在甜苹果园，
开朗真诚，喜欢交朋友，
会做美味的苹果料理。



碧琪

陆马，
纯粹的乐天派，
在小马镇的糖块屋工作，热衷于筹划各种派对，还能即兴创作歌曲。



珍奇

独角兽，
旋转木马时装店的主人。
心灵手巧，擅长服装设计和装扮，总是以最美的姿态出现在大家面前。



柔柔

飞马，
胆子小，说话的声音也小，
但她拥有驯服动物的强大力量。



云宝

飞马，
飞行速度超级快。
平时爱搞恶作剧，
是个调皮的假小子，
绝招儿是操控天气。



智 · 慧 · 箴 · 言

不要轻易放弃做自己，与众不同的每匹小马团结在一起，才能发挥更大的能量。

可爱标志大营救





紫悦和朋友们正沉浸在打败提雷克，住进友谊城堡的喜悦中。就在此刻，地面突然裂开，一张神奇的圆桌出现在大家面前，小马利亚的地形图尽收眼底。大家的可爱标志不约而同地发出了一道道神秘的光，光线汇聚在一起，指向地图上一个神秘的地方。看来，小伙伴们即将开启一段新的旅程。



一路翻山越岭，小马们终于来到地图上所标示的小镇。全镇的小马都热情地跟紫悦她们说着“欢迎”，可是他们的微笑却极不自然。更令紫悦她们纳闷儿的是，镇上居民的可爱标志竟然全是一样的！这时，两匹自称双钻和派提飞的小马热情地走了过来，还主动说要带紫悦她们去见见他们的镇长星光熠熠。





很快，大家就被带到了镇长星光熠熠的房间，一匹美丽的小马走了过来，她就是星光熠熠。“我想，阁下一定就是紫悦公主吧？”星光熠熠问紫悦，“你们是怎么知道我们小镇的呢？”紫悦告诉星光熠熠，她们是接受地图的指引来到这里的。星光熠熠听完，表示欢迎大家的到访。



“这个小镇的独特之处就是，在这里，大家从不炫耀自己的才能，因为我们没有任何才能可以炫耀。”星光熠熠骄傲地对小马们说。看到小马们满脸疑惑，星光熠熠决定带大家到小镇上去逛一逛，这样也许就能解答大家心里所有的疑问了。