

宝宝情绪管理图画书

学会适应



怕黑的小北极熊



[法] 颜·瓦克尔 / 文

[法] 尼古拉·度弗 / 图

唐天莹 / 译

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社



怕黑的小·北极熊

[法] 颜·瓦克尔/文

[法] 尼古拉·度弗/图

唐天莹/译



时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

出版者的话

古希腊圣哲亚里士多德曾说：“任何人都会生气，这没什么难的，但若要是适时适所地以适当方式对适当对象恰如其分地生气，可就难上加难了。”而我们现在讲的情绪管理指的就是要适时适所地对适当对象恰如其分地表达情绪。

现实生活中，人们越来越多地认识到情绪管理能力的重要性，因为这方面能力出众的人往往在各个领域都游刃有余；相反，此项能力差的人，虽然可能很聪明，但做起事来往往很吃力。

情绪管理能力虽部分得益于先天因素，但归根结底还得靠后天的学习和培养，而幼儿时期是情绪管理能力培养的黄金时期。一个人在幼儿时期所获得的情绪经验和习惯会在大脑中形成永久的神经联结，对其身心发展影响很长远。

当前，亲子共读情绪管理类图画书这种情绪管理能力培养方式已被广泛认可。优质的图画书好比幸福的种子，通过父母的声音飞进孩子的耳朵里，植根在孩子的心底，施以阳光、雨露就能生根、发芽。

这套有趣的动物图画故事书温情脉脉，每一本都是有针对性地就孩子的某一种情绪话题展开，描绘孩子的心路历程，揭示其走出情绪困扰并解决问题的过程。每一本书都附有幼教专家精心撰写的导读，可作为家长亲子共读时的参考。

让我们在这套书的陪伴下，去享受一段美妙的亲子阅读之旅吧！



原来，一切都是想象！

不用害怕，不用害怕，原来一切都是想象！

怕黑，是因为我们不知道黑暗中有什么，不晓得会不会伤害到我们。幸好，人类发明了电和灯。当光线穿透幽暗，我们就会瞬间明白，那可怕的一切原来都只是幻影，只是我们的心理因素在作怪。

孩子的成长需要陪伴、引导，而瓦尼尔就是一个合格的“引导者”。在这个温暖有趣的故事里，瓦尼尔猜到了米卡内心恐惧的根源。瓦尼尔带米卡走到黑暗中，陪伴着他一起往前走。瓦尼尔告诉米卡面对黑暗的关键策略：拿出灯，点亮，看清楚，然后是一次一次地验证这个策略。后来，米卡果真不再对黑暗中的事物产生恐怖的联想，不再害怕黑暗，变得越来越坚定勇敢了。

这样一步一步引导孩子脱离焦虑与恐惧的方式，让人想到美国学者沃尔帕创立和发展的“系统脱敏疗法”，又称交互抑制法。这种方法主要是诱导患者缓慢地暴露出导致神经焦虑、恐惧的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑或恐惧的目的。如果一个刺激所引起的焦虑或恐惧状态在患者所能忍受的范围之内，经过多次反复地呈现，他便不再会对该刺激感到焦虑和恐惧，治疗目标也就达到了。

反观这个故事，“庞然大物”→“猎人”→“两条巨大的蛇”→“巨龙”→“蜘蛛”……这些刺激强度由弱到强，逐渐锻炼了小北极熊的心理承受力、忍耐力，增强了对黑暗的适应力，从而能够从容应对黑暗。

如果运用实证主义的儿童心理学将儿童心理成长分解成诸多可以测量的要素，你可能就没有耐心学习这方面的知识；但假若在故事中呈现完整、生动、个性化的情绪发展变化过程，那么肯定就会吸引你来停留和关注。在当代，心理学家们正在深入研究儿童心理特点，而很多著名童书作家则深度解析了这些特点，尝试着捕捉儿童敏锐的心理变动，在有趣的故事中提出解决之道。

有些故事并不仅仅只是个故事。读一个好故事，就好比一次愉快的旅行，使熟悉的经验和陌生的世界碰撞交融，让孩子在共鸣中得到提升，在关怀中感受真诚，在困境中激发勇气……故事也不仅仅只是属于孩子，而是属于整个家庭。大人和孩子完全可以一起享受一段温暖的阅读时光。

（山东英才学院 张舒、胡志远）



米卡是一只特别特别白的小北极熊。

他有多白呢？这么说吧，他就像是崭新洁白的毛绒玩具一样白。

他的房间真是太暖和了。小北极熊米卡乖乖地在自己的房间里玩耍。

他的妈妈在厨房里为他准备美味的小蛋糕。



今天，小米卡扮演了一回海盗。

他风雨无阻，不怕任何危险，也不怕敌人的大炮。

小米卡自豪地说：

“现在开始登陆！水手们退下，北极的所有珍宝都归我所有！”



突然，门铃响了。

原来是他的表姐瓦尼尔来小米卡的家里度假啦！

小米卡和瓦尼尔一起玩。两只小熊笑得真开心啊！

他们开始打枕头仗，好激烈啊！





但是，不一会儿，漆黑的夜晚就降临了。
小米卡开始有点儿紧张和害怕。
他特别怕黑，可他不敢和表姐瓦尼尔说。
每天晚上，妈妈关灯的时候就是米卡最害怕的时候，
因为他的脑海里会涌出各种各样的妖魔鬼怪。
他甚至觉得有些妖怪还会从柜子里或床底下钻出来。





每当小米卡被吓哭的时候，
妈妈就会来到房间安慰他，
给他带来一杯热乎乎的牛奶，并温柔地在他耳边说：
“亲爱的小米卡，不要害怕，看看天空吧，
天上的大熊星座在保护着你呢！
这没有什么可怕的，乖宝宝，快睡吧！”
小米卡这时候才安下心来，慢慢闭上眼睛，进入梦乡。
在梦里，他还和小美人鱼一起在海里游泳呢！







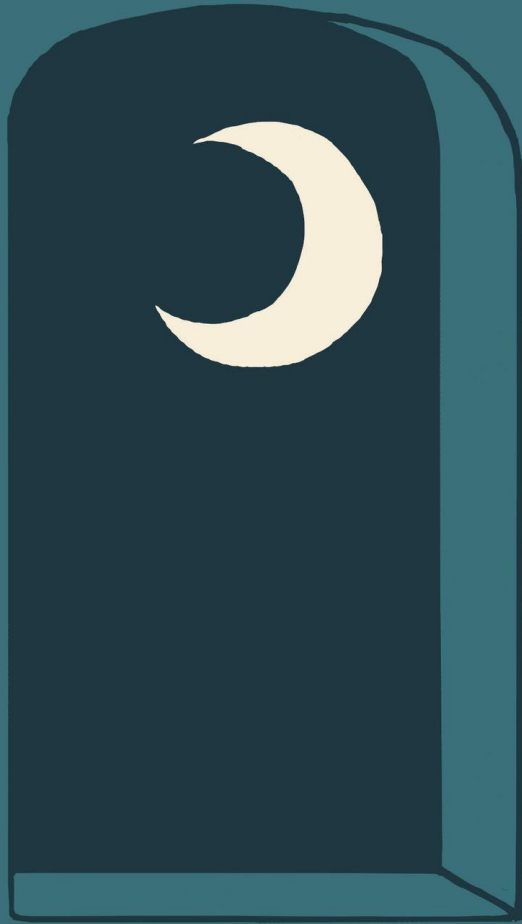
瓦尼尔问她的小弟弟：

“你不会真的怕黑吧？那你可要学着习惯一下了，
因为明天将进入极夜，也就是一年中黑夜最长的一天，也是最梦幻的一天。
在村庄里，好多魔术师、喷火艺人都会来表演节目，
我们还会有美味的雪糕吃呢！”



这次，米卡可不能哭，要不然瓦尼尔会嘲笑他的。
但过分的是，瓦尼尔披上了白色的大床单，
开始扮演鬼魂，在房间里跳着舞，飘过来飘过去。
小米卡被吓得缩成一团，紧紧地咬着牙，甚至被吓得特别想小便！





要在黑暗中度过这么长时间！

米卡实在是吓坏了，他直接从床上摔了下来。

瓦尼尔明白了，她说：

“原来你这么怕黑呀！我来帮你战胜恐惧，否则你会一直害怕下去的。

穿上你的靴子和超级无敌熊大衣，拿上手电筒，跟我来！”







瓦尼尔打开了被冻住的花园大门。
外面的天空比墨汁还要黑，小米卡不敢出去。



黑暗中，前方有一个庞然大物，可怕极了。

米卡小声对瓦尼尔说：“瓦尼尔，你带枪了吗？”

瓦尼尔笑着回答：“把手电筒拿出来，点亮，你就能看明白啦！”





原来这个庞然大物只是一个胖乎乎的雪人，
而瓦尼尔的“枪”其实是一把简简单单的扫帚。
“你看，根本就没有什么可担心的。”
瓦尼尔挽起小米卡的手，笑着说。
“可是，你看……你看前面那些黑影，
我敢肯定他们是追杀我们的猎人！”



“猎人？你的想象力实在太丰富了！

再拿出手电筒来看一看吧！”

于是，小米卡就又拿出了手电筒。

原来，前面的一群小黑影是小企鹅一家，

他们正在浮冰层上悠闲地散步呢！

“原来不是猎人呀！”小米卡羞愧地说，他的脸都红了。

“咱们回家吧！”瓦尼尔建议道。



在家门前，两条巨大的“蛇”出现在他们面前。
小米卡差点吓晕过去，手电筒也掉到了地上。
幸运的是，手电筒掉到地上的时候把开关碰开了。
在光亮中，小米卡和瓦尼尔可算看清楚了，
这两条巨大的“蛇”原来是邻居们插在雪地里的滑雪板。







小米卡又往仓库的方向看了看，
吓得他魂飞魄散：有一条“巨龙”正驾着车向他飞来，
慢慢靠近，悄无声息。
米卡打开手电筒，把手电筒照在“巨龙”的脸上。
“巨龙”摇了摇尾巴，开始“汪汪”叫。
原来，这并不是巨龙，
而是拉雪橇的小狗马克西姆。他是最最可爱、最最温顺的狗。





小北极熊米卡的胆量越来越大。

他终于鼓起勇气用钥匙打开房门，但还是被吓得跳了起来。

原来，米卡看到门口悬挂着一只巨型“蜘蛛”，正瞪大眼睛盯着他呢！


这时，瓦尼尔打开了屋子里的灯，仔细瞧了瞧那只“大蜘蛛”。

她嘿嘿地笑了，

“你看看，这并不是什么大蜘蛛呀，只是一把打开的雨伞。”







经历了这么多之后，
小米卡现在什么都不怕了。
他一边上楼梯，一边高高兴兴地哼着歌。
在走廊里，瓦尼尔小声说：
“米卡，快看，墙上有两只熊正在看着我们呢！”
“哈哈，不会吧？别告诉我你连镜子都怕哦！
现在怎么是你开始害怕了？胆小鬼，我们去睡觉吧！”



太阳依然没有发出光芒，天还是黑的。
但米卡特别开心、特别高兴，
因为他可以好好欣赏极夜了！
小北极熊米卡决定参加极夜时的各种趣味活动，
他还准备给全村的小动物组织一场晚会呢！
不过，大家可要做好心理准备哦，
因为米卡要讲一个**爱斯基摩鬼故事**呢！

