



《我的感觉》(经典版) :《我好害怕》

- 作者:【美】科尼莉亚·莫德·斯佩尔曼 著
- 【美】凯西·帕金森 绘 黄雪妍译
- 出版社:电子工业出版社



《我的感觉》是一套有用、有趣和有内涵的情绪教育绘本。

日常生活中,孩子们经常会出现一些情绪上的困扰,如不开心、哭泣、发脾气和孤独等。他们不会向大人诉说自己的情绪,更无法自己化解。因此,作为家长和老师,我们要知道如何有效帮助孩子摆脱这些不良的情绪,培育他们愉悦、向上、与人相和的积极情绪。

这套绘本汇集了孩子经常出现的八种情绪——想念亲人、难过、害怕、生气、嫉妒、自信、关心他人和担心。作者逐一将孩子这些难解的情绪放在寻常生活情景中,用图画和简单的文字展现出各种情绪的表现特征及相应的处理方式,使孩子形象地掌握调理自己情绪的可行办法。

在《我好害怕》中,告诉成人,在新的环境中,孩子常常会有害怕的情绪,成人要关注他(她)的这些情绪,使他(她)明白谁都会经历这种感觉,无须害怕;同时,大人要陪在孩子身边,帮助

他(她)克服这种情绪,树立自信心。

在《我好难过》中,告诉成人,首先要教育孩子难过是不可避免的情绪;其次,要跟他(她)在一起,听他(她)倾诉原委,并让孩子知道他(她)不会一直难过下去。

在《我觉得自己很棒》中,告诉成人,要尊重孩子与生俱来的特质,并懂得每个孩子都是独一无二的;要帮助孩子了解大家都不一样,自己也是很棒的。

在《我好嫉妒》中,告诉成人,当孩子发生嫉妒情绪时,要让他(她)向信任的人诉说出来;并告诉孩子,每个人都有自己的优点,不要去伤害别人。

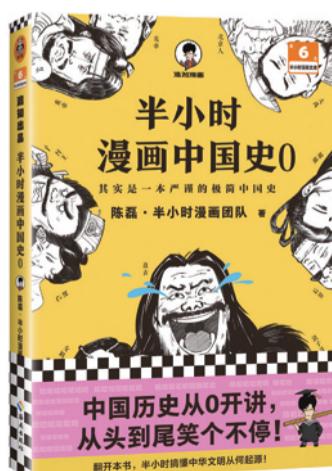
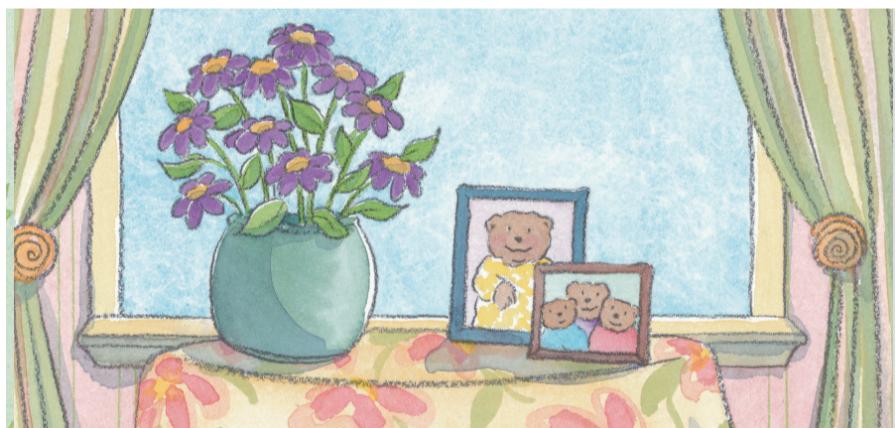
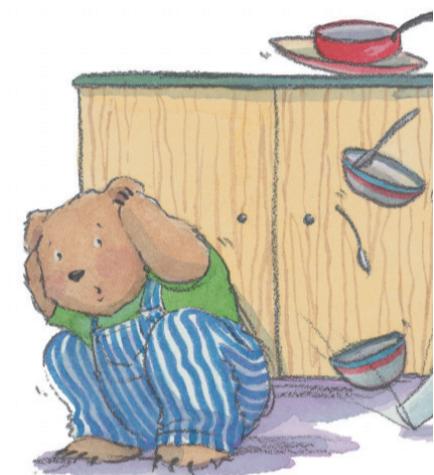
在《我好生气》中,告诉成人,要让孩子学会控制自己的怒气。书中向孩子提供了控制怒气的技巧和方法,即成人就是孩子最好的榜样。

在《我会关心别人》中,告诉成人,要让孩子感受到自己被关心的感觉,然后让他(她)想想,当一件事情发

生时,别人会有什么样的感觉,从而懂得自己不愿做的事情,也不要勉强别人去做。

在《我想念你》中,提供了种种孩子可做的事情,以用来消解孩子因思念亲人而产生的分离焦虑情绪。

在《我好担心》中,告诉成人,当担心的情绪发生时,要让孩子保持安心,并将注意力转移到周围那些美好的事物上,用积极的方式,帮自己重返平静的状态。



《半小时漫画中国史0》

- 作者:陈磊·半小时漫画团队
- 出品方:读客文化

内容简介:

看半小时漫画,通五千年历史,用漫画解读历史,开启读史新潮流。

仅仅通过手绘和段子,陈磊(笔

名:混子哥)就清晰地捋出了从中国人起源到西周的历史脉络:没想到我们的祖先可能来自非洲;大禹治水的神话传说;夏朝就是一本仁肉错题集;西周分封制其实就是在玩斗地主……撇开纷繁复杂的历史表象,略去无关紧要的细枝末节,每一页都有历史段子,每三秒让你笑翻一次。而手绘的传说人

物则是呆萌又可爱:燧人氏、伏羲、神农氏、黄帝、尧、舜、禹……这些人物全都和你我一样,有优点和缺点,有朋友和敌人。他们在历史关键节点迸发出的惊人能量铸就了五千年的精彩中国史。

翻开本书,半小时搞懂中华文明从何起源!