

# 《我的忧伤像一头大象》

## 图书基本信息

# 《我的忧伤像一头大象》

## 作者简介

《我的忧伤像一头大象》由法国知名作家鲁米吉埃创作，插画家马托索绘制，讲述主人公在外婆去世后，想象和一头大象一同坐车、唱歌、读书和浇花，回忆外婆的点点滴滴。时间流逝，忧伤大象逐渐缩小，乃至一手可握。

这是一个与心中的忧伤大象相处的故事，叙事流丽，构图清爽别致。小朋友在故事里，不逃避，不夸张，走出情感创伤，学会了情绪管理和心理建设。

读库购买链接

: <https://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.3-c.w4002-6070168951.11.isyUod&id=535280127612>

# 《我的忧伤像一头大象》

## 精彩短评

- 1、特殊情况的专用绘本
  - 2、把忧郁想象成一头大象，果然好多了。
  - 3、插画挺棒的
  - 4、虽然是本儿童绘本，但庆幸我终于遇到了它，帮助我一点点搬走了心头的大石头。读完后我送了一本给一位有着敏感细腻心思的小男孩，于是，我们有了交谈的小暗号：“你的那头大象，它最近回来了吗？”
  - 5、让小朋友学会如何与自己的情绪相处，大人也受益匪浅
  - 6、我的忧伤像一头大象
  - 7、插画好看 字很牵强
  - 8、特别薄，看前面觉得没什么呀，就那样吧，看到最后一页心头一震，直接哭了。
  - 9、如同书名一样，这本书将内心的忧伤外化为“一头大象”，孩子在于大象的相处中获得了情绪的纾解，同时也获得了对死亡的恰当感知。
  - 10、之前去上海，同事在MUJI图书层看完。我问，好看吗？她说，好看啊，我差点哭了。但我已经很难被这样的书触动。之前还觉得因为是童书，已经不适合自己去读了。那时才发现，是自己身体里，已经少了些什么。
  - 11、从无到有，从有到无。从孩童的角度，把悲伤描绘成最善良的模样。
  - 12、真的好忧伤
  - 13、“如果你有一个特别占地方的朋友，你会怎么办？”
- 叙事治疗中的命名，发展新故事，就是这册治愈绘本的内在逻辑。  
陪孩子面对忧伤情绪的好绘本。

# 《我的忧伤像一头大象》

## 精彩书评

1、我的姥姥的墓地里没有漂亮的花园，而我身边有一头像一整个房间那么大的大象，它是我的忧伤，在每次我想起姥姥的时候出现。它很快会消失，好像是我用眼泪把它冲走了一样，但隔一段时间，它又会回来。（图片来自读库书店）有时候我会埋怨我的姥姥。我埋怨她每次在我回家的时候都去看我，现在餐桌靠墙的那把椅子上，常常坐着正在喝水的她，对面坐着我的大象，她们一起笑咪咪地看着我。我埋怨她喜欢那种货架上总能见到的瓶装绿茶，有时候是可乐——这年头喜欢喝可乐的老太太真不多见，让我在逛超市的时候一不小心就会被对面甩过来的大象鼻子绊倒。我埋怨她闲不住爱遛弯却又走不远，就在小区门口的水池边休息，看街对面的公交车停了又走，让我一下车就看见我的大象在快要干掉的水池里正欢快地戏水，姥姥坐在她的布口袋上，像是在等我，我一愣神，姥姥就不见了，整条街都不见了，只剩下大象，这头从某天夜里来到我身边便不再离去的忧伤大象。很奇怪它不是在那个白天到来，大概房子里满满的都是来自妈妈、舅舅、姨姨们还有四邻八舍的悲痛，它挤不进来。又或者，我正忙着关注几近昏厥的妈妈的心脏，压根没有注意到有一头属于我的忧伤大象，正悄悄长大。直到我独自一人躺在沙发上时它才现身，一整夜坐在地上，用长鼻子替我擦去满脸的鼻涕眼泪。“你给你姥姥打电话了吗？”“没有，没啥要说的。”“你姥姥想你了。”“下个月我休假回去，让姥姥住过来我们再聊就好了。”那天夜里，我把几天前和妈妈的这段对话讲给大象听。它甩了甩长鼻子，画出一个问号。没有，我告诉它，姥姥以后都不会住过来了，因为她即将住进一个造型十分古朴的小房子里，外墙刷的是她钟爱的红漆，有飞檐，有围廊，闷了她可以提着她的布口袋坐在台阶上晒太阳。大象晃着脑袋，大耳朵扇出一阵风来。不能，我告诉它，姥姥以后都不能再跟我聊天了，不过她隔壁住着二十年没见的姥爷，大概她们会经常聊一聊吧。快要睡着的时候，我好像听见大象叹了口气，念了一句我放在心里没说出来的话：要是给姥姥打过电话就好了，哪怕没什么话讲。（图片来自读库书店）从那时起，我知道忧伤大象会是最秘密的朋友：忧伤是最私密的情感和事件，我对几乎所有人笑脸相迎，但忧伤只留给独处时的自己，或者说，和大象在一起时的自己。它几乎不会变小，不像书里写的那样，小到可以放进我的颈窝。有一次我和朋友一起吃饭，她正向我介绍她外婆的拿手菜，我的忧伤大象忽然出现，友好地向我眨眨小眼睛。餐厅很小而它很大，没有地方坐，它就蹲在我的头上，让我十分紧张：眼泪可以冲走它，但也会冲走朋友，甚至淹掉整个餐厅，我可不希望这么做。我尽量不去理会它。可它太重了，我的力气都用来驮起它，不要让它掉下来砸到谁，完全分辨不出吃到嘴里的究竟是西芹还是秋葵。朋友注意到我在使劲瞪眼睛，问我是不是不舒服，我说菜肴太美味，让人忍不住赞叹。我当然知道不应该说谎，可是难道要告诉她我在对抗一头大象？你眼前显而易见的东西，往往并不存在于别人的世界里。这就是大人的无趣之处：小朋友说出见闻，人们常一笑而过，只当童趣天真；成年人实话实说，人们要么以为你发了疯，要么确定你发疯了。（图片来自读库书店）一日阳光正暖，午睡半酣的我费力抬起眼皮，发现姥姥正站在我的床前，手臂如往常一样干瘦，脸上有柔和的白光。我心跳得快极了。我不敢动，不敢讲话，我怕醒过来，我知道这是个梦，我不想醒过来，我不讲话，不动。姥姥走到窗前背对着我，浑身散发着白色的光芒。我开始担心她会突然消失，像之前不打招呼就离开一样，满心满腹的话没处去讲，便小心翼翼起身，站在她身后。姥姥，我想你了。我小声地说。我也想你了。姥姥转过身来，脸上的每一道皱纹都清晰可见，声音一点都没有变。我觉得眼泪快要流出来了，但是眼睛干干的。那你什么时候去看看妈妈？姥姥走的时候妈妈不在身边，等妈妈赶回来只见到盛装的沉睡的姥姥。我应该感谢那些小小颗粒的速效救心丸，帮我留住了我的妈妈。她或许和我一样，在等一个梦。过两天我就去看她。姥姥笑了，那分明是最后一张照片里的表情，那些白光渐渐消散。我知道我醒了，眼泪终于都流了下来，流到大象柔软的耳朵里——它正躺在我身旁边，小小的黑眼睛里不知为什么那么多温柔。我抱着它粗短的腿，把脸蹭在它的鼻子上，心想，它终于变得和我一样小了。（图片来自读库书店）【本文为作者原创，首发于微信公众号：王悟空（微信号wang\_wukong），未经许可禁止转载，转载等事项请联系@悟空悟空。】来来来，，长按二维码，关注王悟空。不定期更新书评、书单、影评、片单、食谱、故事，没准还有诗。

2、心理学有一个词叫“述情障碍”，意为无法用语言准确表达自身的感受和情绪。在我们所受的教育里，男孩要刚强，女孩要温柔，从小到大，你最好深沉内敛，太过袒露自己的情绪是不成熟的表现。《我的忧伤像一头大象》中小男孩从外婆葬礼回来，把内心忧伤想象成蓝色大象，为它唱歌，却被父母打断：“你不知道我们很难过吗？”或许这样的时刻每个人都遇到过，兴奋起旁若无人，愤怒中

## 《我的忧伤像一头大象》

口不择言，悲伤时则无法排遣。还好，书中小男孩的没有粗暴赶走心中的大象，在回忆和相处中得到疗愈。有一位妈妈说，在给孩子读完忧伤大象后，自己又偷偷读了好几遍。但愿每个读到的大小朋友，能明白刚强不是刚硬，柔和也不是柔弱，当你开口时，有话可说，有人可听。因为我们每每词穷时，才真正体味到那句哲言：“你的语言所及，即你的世界所抵。”

3、想起河合隼雄在他的书《孩子的宇宙》中谈到孩子与死亡的关系——“有人认为孩子与死亡无缘。的确，孩子来到这个世界上还不久，与死亡相隔遥远。还有人认为应该尽可能让孩子避开死亡。他们觉得死亡问题太过重大，考虑起来太过困难，所以应该让孩子远离它。此外，也有人认为孩子根本就不会考虑死亡的事情。他们认为，孩子每天精力充沛地生活，没空考虑死亡。这些想法也许都说中了一部分，但不能说是正确的。其实孩子们出乎意料地生活在死亡的近旁，也会对死亡进行一些思考。但是，孩子很少对大人说起这件事。也许是他们很清楚地知道，就算说给大人听，大人也只会露出不快的表情，不会对他们说什么有意义的话。只有当大人拥有倾听的耳朵时，孩子们才会说出他们对于死亡的思考。有时，其中甚至隐藏这让大人都目瞪口呆的智慧。”

4、本来以为，我儿子是不会出现分离焦虑的。除了大卫本来就是一个活泼外向的阳光小子以外，在他最应该焦虑的时候，在他以两岁三个月“超低龄”的年纪进入幼儿园的时刻，他没有出现特别不恰当的表现，如果说这段时间必须有人经历焦虑才显得正常，那么那个焦虑的人其实是我，而不是他——在我分分钟都计算着“他现在是不是该吃饭了”“他睡觉的时候有没有踢被子”“小朋友是不是欺负他”的时候，他则迅速地融入了陌生的集体，“只在没事做的时候哭两嗓子，之后就该吃吃、该玩玩”了，陌生环境似乎对他不构成威胁——而到现在陌生人都是让我恐惧战兢的最主要原因，想要把人从陌生拉入熟悉，是需要很久的时间及很特别的契机的。大卫的爷爷突然去世了，在2016年这个最冷的春天。办丧事的时候我们带他去了，虽然不住同一个城市，但爷爷生前很疼爱大卫。他刚过四岁，我们认为他不是懂得生死之事，因为看到棺材里不甚熟悉的爷爷，他虽说出了“爷爷睡在郁金香（菊花）被子里”这样满含深情的话语，但随即就伸手要去掀爷爷的被子：“王老师午睡时就掀刘志坤的被子，看他是不是又没穿衣服！”我们对整件事情的预判是这样的：大卫只见过爷爷两面，他不会过于忧伤，而且他显然不懂得生死的意义，所以不用太过担心，最后这件事不会对他回到北京的生活产生什么负面影响——然而事实证明，在这几点上，我们的判断都错了。回到北京以后，发生在他身上第一个反常的现象就是，他怎么都不肯去幼儿园了。头一周，像刚入园的小孩儿一样，他会撕扯地哭喊、尖叫着抗议，抱着就打挺，放下往家跑。我们连哄带吓唬，最后还是得加上老师的拖拽拉扯，方能让他进屋。每晚他都说，我不要上幼儿园了，问他原因，他会说，某老师太凶了，人太多了，睡不着觉……每次答案都是不同的。在校门口，我送过他“魔法亲亲”和“保护伞”什么的，也一概不管用。把他留在家，姥姥告诉我，他像失了魂一样，不停地絮叨“妈妈在哪里？”“妈妈怎么还不回来？”“一天的时间太长了！”过了两周，他还是会找一些理由：“我太困了，太累了，去不了幼儿园了”“我嗓子眼儿里头疼”，但我知道问题不是出在幼儿园，所以还是一如既往地送他去，拉着他温热的小手，我们走在北京初春的冷风里。有一天早晨送园时，他跟我说：“妈妈，我老是想你。现在，我就在想你。”这种思念的滋味我很熟悉。我想起了自己小的时候，也是个“妈迷”，妈妈不在家，总是有块大石头在心头压着，喘不过气。“大卫，你是不是觉得有块大石头在心里压着？”他点了点头。“你还记得我们看过的‘大黑狗’吗？恐惧和担心就是那条大黑狗啊，大卫，一开始很大很大，等我们去面对他的时候，它就一点点变小了。大石头也一样。”他摇了摇头，说：“不是这样的，妈妈，不是的。大石头还在。”理论不具有价值，除非他亲身去经历，否则都只是“道理”而已。“不如这样吧，”我蹲下来，看着犹豫与退缩的他，“现在你就跟心里的大石头说，‘大石头你好，我来上幼儿园了，我们一起玩吧’‘大石头，我们一起吃饭吧’‘大石头，睡醒午觉过一会儿就吃水果吃饭啦，我妈妈就要来接我了’‘再见吧，大石头！明天再见！’”他若有所思地点了点头。这以后情绪也出现过反复。问题是怎么一点点解决的我不记得了。但我记得后来买了一个绘本给他看，讲的是爷爷突然离世，却变成了幽灵，每天跟孙子找寻着“未尽之事”，以便他能安心离去，找来找去找到很多两人共同的回忆，最后，爷爷发现，原来遗忘那件事是，没有跟孙子最后道别，于是两人正式地道别后，“爷爷”正式地走了，那个孩子第二天就……上幼儿园去了。大卫很爱这个故事。读的时候我哭了，他没有说话，而是让我读了一遍又一遍，一遍又一遍。日后回想起整个事件，我才发现，大卫经历的是忧伤，我们当时无法理解，他也无从辩驳。所以，第一次看到《我的忧伤像一头大象》时，就被它吸引了。英语有句谚语，叫“屋子里的大象”（Elephant in the room），意指显而易见却未曾提及的事实，或是人们为了保全面子及其他原因故意避而不谈的问题和困境。对孩子来说，

## 《我的忧伤像一头大象》

失去亲人的情况恰恰有如“屋子里的大象”——对于很多逝去的人的话题，大人都避而不谈。故事里，外婆去世后，爸爸妈妈在车上叽叽咕咕提到几个人名、几种花名，然后还有一些不知是什么的小玩意儿，之后，他们半隐晦地告诉他，周三他要去儿童活动中心，而没有提外婆家——这个平时他周三应去的地方，妈妈还从汽车后视镜里看了他一眼。此时，忧伤大象就现身了。小朋友和忧伤大象在一起做的第一件事不是痛哭，不是沉默，而是——唱歌！他们一起唱了一支欢快的歌，一支有关绿老鼠的歌，一支绿老鼠会拉“三粒屎”的歌。然后爸爸就出来制止了他：“你难道看不出来我们都很难过吗？”他说。这个情境很熟悉对不对？有多少次我以为大卫能够读懂我们的情绪，他确实读懂了，我总是事后才晓得——但却是以另一种表现形式呈现，与我们的情绪相同，呈现方式却很另类——简而言之，我们说的完全不是同一种语言！但是，除了父母和外婆，这个孩子还有头忧伤大象，他们在一起唱歌，大象还冲他眨眨眼睛。然后，大象就一直陪着他：他们一起游泳，一起睡觉；大象占了他的地方，卷走了整条被子，挡住了他的阳光，还不许其他人靠近——这确实是只有忧伤者才能体会到的忧伤的滋味。图中蓝色（在西方文化里蓝色也表示忧伤）的大象那么庞大，表情却那么无辜……一开始，小朋友其实是不想让忧伤大象消失的，因为他似乎是他这段时间“唯一”的朋友。所以，他找资料，查看大象的习性，却遍寻不到“忧伤大象”这一物种。妈妈来了，什么都没有说，而是跟他一起看这些彩图。小朋友问她：“如果你有一个特别占地方的朋友，你会怎么办？”“我想我会给它另找一个待着舒服的地方吧。”妈妈说。他悄悄告诉大象，自己给它在外婆的墓园里找到了地方。这页，大象没有现身，它是一团灰色的影子。那天之后，忧伤大象就开始缩小了。画面里，大象缩到玩具大小，他们并排躺在青草地上，脱了鞋和袜，一起想念着外婆，唱着《绿老鼠》的歌，“我俩靠在一起的时候感觉特别温暖。”我想到了大卫，想到他和他的忧伤，以及他的不被理解。给他读这本书的时候，不出所料，他在“三粒屎”的地方笑了。我也笑了。我们又说同一种语言了。很遗憾的是，我们俩在这个时间才看到这本书，不过好在它终于来了。这是一本送给所有离开亲人、失去亲人以及将会有亲人逝去的孩子——其实就是送给所有孩子——的书，《我的忧伤像一头大象》。

# 《我的忧伤像一头大象》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)