

《怕》

图书基本信息

书名：《怕》

13位ISBN编号：9787561793329

10位ISBN编号：7561793324

出版时间：2012-4

出版社：华东师范大学出版社

作者：(法)萨非 文/图

页数：36页

译者：张晔

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《怕》

内容概要

这是一本非常可爱的图书，准确地描述了儿童心中怕的情感。小孩子有时候什么都怕，怕黑，怕牙医，怕老鼠，等等，然而，他们也什么也不怕，怕个啥呢

《怕》

媒体关注与评论

若能想象即可创造。请给孩子的阅读插上想象的翅膀，让他们学习运用美妙的语言去创造。
——儿童语言教育专家 华东师范大学教授 周兢

精彩短评

- 1、 儿子非常喜欢这套书
- 2、 比较简单，不过书的质量还不错
- 3、 其实是一本述说黑暗的书，很不错，简单，但能回归孩子的心理
- 4、 很好的书，有意义的书。
- 5、 很奇怪的一本书：成年人看不出个究竟，而孩子却看了又看，虽然有些看不懂，但不得不承认，有吸引力！（我女儿6岁半）
- 6、 货已收到，但还没来得及读
- 7、 文字很少的一本书。读完了，不知道孩子能否理解书中所讲。
- 8、 有多少怕，就有多少爱
- 9、 买了以后只看了一次就囤着了，还可以吧
- 10、 精装的就是贵点
- 11、 这个商品不错，囤货中
- 12、 必须具有想像力才能看明白!
- 13、 有点不好跟不家伙读，印刷的很好
- 14、 屯着先。
- 15、 王振宇（儿童心理学教授）

看完了这本书，你是否会嘟囔：“这也太简单了？”

其实不然。任何简单的事物后面一定有不简单的事理。“怕”，也是这样。

怕，也就是恐惧，是人类的五大基本情感之一。

行为主义心理学创始人华生认为，儿童与生俱来就有三种原始情绪，它们是爱、怕、怒。怕，是其中之一。可见，怕很重要，也很常见。谁都会害怕。

对于婴幼儿来说，身体失去平衡和听到巨大的响声，是引起害怕的两大原因。在以后的生活环境中，许多刺激都会进一步地诱发儿童害怕的情绪反应。从本书的叙述中，我们可以将孩子的怕分为三大类：

第一类，天生的怕。这类怕是人类进化过程中保留下来的保护性机制，都与安全有关。我们知道，人类的祖先在很长的一段时期里，生活在丛林中，栖息在大树上。无论白天还是夜晚，保持身体平衡，防止从大树上坠落下来，是件性命攸关的大事。直到今天，可以说没有一个人不曾被自己做的从上往下坠落的噩梦惊醒过。可见，在人类的潜意识里，是多么地惧怕身体失衡和坠落！巨大的声响往往也与环境中的危及人身安全的事件有关，因此，它同样会引发深层次的惧怕。此外，人类天生怕黑夜。因为对于人类祖先来说，黑夜是一种充满杀机的宁静，各种食肉动物都习惯于黑夜出来觅食。同时，人类祖先也怕爬行动物及一些昆虫，因为这类动物大多有毒，且防不胜防。此外，出于同样的习性学原因，儿童必须跟随着养育者才安全，才不至于丢失在莽莽草原中或被食肉动物袭击，所以他们总是依恋着自己的妈妈，害怕落单，害怕陌生人等。在本书提及的24种“怕”中，至少有三分之一的内容与这一类原因有关，如：黑暗、狼、蜘蛛、蛇、马蜂、蚂蚁、跳伞、出远门、孤零零一人、四处奔跑的鸵鸟、吵闹的聚会等。

第二类，习得的怕。这类怕是在原始情绪的基础上，在生活环境中学习得来的消极情绪。如从去医院的经验里习得的怕牙医，从童话故事中习得的怕女巫、黑猫和梯子，从一不小心招惹到的燕子和藏在青菜里的虫子那里习得了对疼痛、生病的害怕等。有时，一些与某种害怕的环境相关的物件，也会诱发消极情绪，如烟灰缸、巨大的布丁、面条等。不同的孩子有不同的生活经验，他们也就会对不同对象形成惧怕。总之，孩子们在自己的生活中会形成许多的害怕。

第三类，焦虑的怕。这一类怕比较复杂，有的有具体对象，有的没有具体对象，只是一种游离的害怕。但究其原因，这类怕与儿童的焦虑有关。如果孩子感觉到父母对他缺乏足够的关爱、如果孩子生活环境变化太大太频繁、如果家长对孩子的要求过高过严、如果孩子发现自己在环境中孤立无助，就会形成焦虑的怕。如怕洗脚（实际上是怕失去自由）、怕着正装（实际上是怕行动受拘束）、怕变成烤鸡（实际上是怕被抛弃）、怕爷爷种的菘兰花和怕附近栽种的虞美人（实际上是怕环境变化太大）、怕献出初吻（实际上是怕人际关系的不确定性）等。

《怕》

既然怕是不可避免的，那么我们应该怎样对待孩子们的惧怕呢？

首先，家长要接受孩子心中的害怕，也就是说，要承认孩子心中害怕的真实性，不要简单地否认、掩饰甚至呵斥这种情绪。

其次，家长要尊重孩子心中害怕的感觉，让他们用语言表达出来，说清楚害怕什么，说清楚是有点害怕，还是非常害怕。通常，当孩子用语言说出了心中的害怕，他们内心的不安全感或焦虑就有所宣泄。家长对他们的表达表示尊重，给予适当的宽慰，孩子就会增强积极的情绪感受。

对于孩子心中较为强烈或持久的惧怕，可以采用脱敏法加以排解。所谓脱敏法，就是在一段时间内，利用小步子的原则，让儿童逐步接近害怕的对象，最终，让孩子敢于接触害怕的对象，从而在心理上解除惧怕。这是一种心理训练的方法，能有效地帮助儿童脱离妨碍正常生活的惧怕。

需要说明的是，儿童的惧怕并不完全是坏事。适度的惧怕有利于约束儿童的冒险行为。儿童往往会对自己的能力做过高的估计，容易发生不计后果的行为。恐惧，作为一种情感因素，能有效地遏制儿童的冒险行为。例如，对无保护的爬高、锋利的刀具、家用电器、野生动物、过马路、陌生人的身体侵犯等，必须保持适度的惧怕，才能保证儿童的安全。所以，我们不能笼统地、盲目地对孩子说“不用怕”。关键是要培养孩子健康的心理和灵活的性格结构，适应复杂的生活环境。

你看，这本书看起来简单，实际上涉及到的心理和教育的理论还是挺深奥的，它可是一本家庭教育和儿童心理健康教育的优秀读物！难怪就凭“怕和不怕”几个字，这本书荣获了2008年法国小盐粒奖推荐作品和2008年法国Montreuil图书展童书奖。

1、王振宇（儿童心理学教授）看完了这本书，你是否会嘟囔：“这也太简单了？”其实不然。任何简单的事物后面一定有不简单的事理。“怕”，也是这样。怕，也就是恐惧，是人类的五大基本情感之一。行为主义心理学创始人华生认为，儿童与生俱来就有三种原始情绪，它们是爱、怕、怒。怕，是其中之一。可见，怕很重要，也很常见。谁都会害怕。对于婴幼儿来说，身体失去平衡和听到巨大的响声，是引起害怕的两大原因。在以后的生活环境中，许多刺激都会进一步地诱发儿童害怕的情绪反应。从本书的叙述中，我们可以将孩子的怕分为三大类：第一类，天生的怕。这类怕是人类进化过程中保留下来的保护性机制，都与安全有关。我们知道，人类的祖先在很长的一段时期里，生活在丛林中，栖息在大树上。无论白天还是夜晚，保持身体平衡，防止从大树上坠落下来，是件性命攸关的大事。直到今天，可以说没有一个人不曾被自己做的从上往下坠落的噩梦惊醒过。可见，在人类的潜意识里，是多么地惧怕身体失衡和坠落！巨大的声响往往也与环境中的危及人身安全的事件有关，因此，它同样会引发深层次的惧怕。此外，人类天生怕黑夜。因为对于人类祖先来说，黑夜是一种充满杀机的宁静，各种食肉动物都习惯于黑夜出来觅食。同时，人类祖先也怕爬行动物及一些昆虫，因为这类动物大多有毒，且防不胜防。此外，出于同样的习性学原因，儿童必须跟随着养育者才安全，才不至于丢失在莽莽草原中或被食肉动物袭击，所以他们总是依恋着自己的妈妈，害怕落单，害怕陌生人等。在本书提及的24种“怕”中，至少有三分之一的内容与这一类原因有关，如：黑暗、狼、蜘蛛、蛇、马蜂、蚂蚁、跳伞、出远门、孤零零一人、四处奔跑的鸵鸟、吵闹的聚会等。第二类，习得的怕。这类怕是在原始情绪的基础上，在生活环境中学习得来的消极情绪。如从去医院的经验里习得的怕牙医，从童话故事中习得的怕女巫、黑猫和梯子，从一不小心招惹到的燕子和藏在青菜里的虫子那里习得了对疼痛、生病的害怕等。有时，一些与某种害怕的环境相关的物件，也会诱发消极情绪，如烟灰缸、巨大的布丁、面条等。不同的孩子有不同的生活经验，他们也就会对不同对象形成惧怕。总之，孩子们在自己的生活中会形成许多的害怕。第三类，焦虑的怕。这一类怕比较复杂，有的有具体对象，有的没有具体对象，只是一种游离的害怕。但究其原因，这类怕与儿童的焦虑有关。如果孩子感觉到父母对他缺乏足够的关爱、如果孩子的生活环境变化太大太频繁、如果家长对孩子的要求过高过严、如果孩子发现自己在环境中孤立无助，就会形成焦虑的怕。如怕洗脚（实际上是怕失去自由）、怕着正装（实际上是怕行动受拘束）、怕变成烤鸡（实际上是怕被抛弃）、怕爷爷种的菖兰花和怕附近栽种的虞美人（实际上是怕环境变化太大）、怕献出初吻（实际上是怕人际关系的不确定性）等。既然怕是不可避免的，那么我们应该怎样对待孩子们的惧怕呢？首先，家长要接受孩子心中的害怕，也就是说，要承认孩子心中害怕的真实性，不要简单地否认、掩饰甚至呵斥这种情绪。其次，家长要尊重孩子心中害怕的感觉，让他们用语言表达出来，说清楚害怕什么，说清楚是有点害怕，还是非常害怕。通常，当孩子用语言说出了心中的害怕，他们内心的不安全感或焦虑就有所宣泄。家长对他们的表达表示尊重，给予适当的宽慰，孩子就会增强积极的情绪感受。对于孩子心中较为强烈或持久的惧怕，可以采用脱敏法加以排解。所谓脱敏法，就是在一段时间内，利用小步子的原则，让儿童逐步接近害怕的对象，最终，让孩子敢于接触害怕的对象，从而在心理上解除惧怕。这是一种心理训练的方法，能有效地帮助儿童脱离妨碍正常生活的惧怕。需要说明的是，儿童的惧怕并不完全是坏事。适度的惧怕有利于约束儿童的冒险行为。儿童往往会对自己的能力做过高的估计，容易发生不计后果的行为。恐惧，作为一种情感因素，能有效地遏制儿童的冒险行为。例如，对无保护的爬高、锋利的刀具、家用电器、野生动物、过马路、陌生人的身体侵犯等，必须保持适度的惧怕，才能保证儿童的安全。所以，我们不能笼统地、盲目地对孩子说“不用怕”。关键是要培养孩子健康的心理和灵活的性格结构，适应复杂的生活环境。你看，这本书看起来简单，实际上涉及到的心理和教育的理论还是挺深奥的，它可是一本家庭教育和儿童心理健康教育的优秀读物！难怪就凭“怕和不怕”几个字，这本书荣获了2008年法国小盐粒奖推荐作品和2008年法国Montreuil图书展童书奖。

《怕》

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