

<<小夜灯>>

图书基本信息

书名：<<小夜灯>>

13位ISBN编号：9787506048415

10位ISBN编号：7506048418

出版时间：2012-7

出版时间：东方出版社

作者：(英)大卫·丰塔纳

页数：135

译者：蔡晨青

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;小夜灯&gt;&gt;

## 内容概要

每一个故事都是以“闭上眼睛”开场，每当嘴里慢慢地吐出这一句话，整个人就像被一片羽毛轻柔地拂过，不由得安静了下来。然后，在故事细致的描述中，你会感觉自己正站在一条弥漫着魔法色彩的小路前，头顶是灿烂的星空，手中提着一盏魔法灯笼。

那微弱的灯火忽明忽暗，好像散发出一种魔力，让人不由自主地迈步向前，开启一次神奇之旅。孩子呱呱坠地后最最亲密的人自然是他们的父母，然而现实生活中，许多父母不得不抛下襁褓中可爱的孩子再度奔赴职场，忙碌的工作使得他们早出晚归，渐渐与孩子疏远。但血浓于水的亲情是永远割舍不断的牵绊，父母只要每天空出一点时间，就可以让彼此亲密无间。对孩子来讲，只要能待在父母身边，闻着母亲身上甜甜的乳香，看着爸爸宠溺的笑容，一起度过一段安静祥和的时光，这就是一种最大的快乐和幸福。

而你手中的这本床头故事集无疑是最好的选择。

与国内许多床头故事不尽相同，《小夜灯：送你一个美梦》中的故事没有复杂的情节，也没有教孩子要树立远大的理想这类的话语，但每一篇故事都是作者大卫？

丰塔纳从心理学的角度巧妙设计出来的冥想故事，会对孩子产生更为深远的影响。

不要担心孩子不理解，事实上孩子的理解力会超出父母的想象，虽然不会说不会表达，但他们可以从父母娓娓道来的轻柔话语中感受到那份浓浓的爱意和温暖，慢慢地领悟故事中想要传达给他们的深意。

每个孩子都是飘落凡间的小天使，他们的心灵晶莹剔透，不染一丝尘埃。

懵懂之初，尤其是在临睡前，父母没有必要再加深孩子对世间假恶丑的认识，不光未经世事的孩子不能很好的理解，同样也会给他们带去过多的心理负担。

国内外的故事中经常会有正义和邪恶两种角色，虽然最终的结局一定是正义战胜邪恶，但其中阴险的巫婆、凶恶的大灰狼和张牙舞爪的怪兽还是会带给孩子许多惊吓。

在《小夜灯：送你一个美梦》里，凶猛的狮子会变得像小猫咪一样温顺，让人恐惧的蛇群会跳起漂亮的舞蹈……每一个故事描绘出的都是一幅幅和谐美好的画面，让孩子逐渐形成积极乐观的心态，每晚带着对周围世界美好的认知开心地进入梦乡。

孩子大一点之后，就会有自己的想法。

这些想法有时候听起来会怪诞离奇，让父母不能接受。

但这其实都是孩子天马行空的想象力和创造力使然，千万不要试图干涉，因为你一不小心，就会将这种宝贵的能力扼杀在摇篮中。

如果父母不知道该怎么把握尺度，那就带孩子读读本书这些冥想式的小故事吧，它们会帮孩子勾勒出一幅幅生动的画面，使用“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家”这类蒙太奇式的写作手法，把诸多画面拼接到一起。

这时，即便是顽皮好动的孩子也会安静下来，沉浸在文字描绘出的世界中，想象“郁郁葱葱的树林、娇嫩欲滴的花朵、湛蓝的天空、风声、雨声、雷声、鸟鸣声”，从而进一步丰富整个画面，拓展自己的这份潜能。

父母总是想要给孩子最多的爱，但不可避免的一些斥责和说教还是会让孩子心生不满，产生逆反心理。

所以，直截了当的说教往往起不到很好的效果。

《小夜灯：送你一个美梦》采取的则是迂回曲折的方式，让孩子和故事中的角色渐渐融合，仿佛身临其境一般地感受人物心理的变化，自然而然地认同故事中人物的选择和处理事情的方式。

比方说故事中的孩子虽然胆怯紧张却还是走上舞台，开始为大家唱歌，随着声音越来越大，自己也慢慢地有了信心。

那么，读完故事后，父母不必多说，孩子就会有些小想法。

他们会感觉刚才战胜紧张心理到台上唱歌的就是自己，一种成就感从心底油然而生，以后在现实生活中遇到这样的场合也会更有信心。

## <<小夜灯>>

对父母来说，看着孩子清澈的双眸，可爱的笑脸，感受着孩子对自己的信赖，疲劳的身心也会得到彻底的放松。

很多家长都想在工作之余参加一个健身班，但咬牙办完的昂贵健身卡却总是因为这样那样的原因而被弃之不用。

《小夜灯：送你一个美梦》的另一个特别之处就是配有许多冥想练习，包括呼吸练习、视觉想象练习，和我们熟知的瑜伽效果完全相同。

这样每天晚上，父母和孩子就都可以在这本书的指引下抛却一天的疲惫，享受这段弥足珍贵的温馨时光带来的安宁。

一抹橘黄色的光晕打在母亲的脸上，孩子看着妈妈侧脸那柔和的曲线，听着她温柔的话语，舒服地躺在温暖的被窝里尽情地畅游在想象中的美妙世界。

故事结束，妈妈在孩子额头印下一吻，孩子带着甜美而满足的微笑渐入梦乡。

一个孩子，只有在充满爱和温暖的环境中才能够健康快乐的成长。

《小夜灯：送你一个美梦》中的故事看似简单，却创造出一个个美好纯真、清新自然的奇幻世界，产生神奇的力量，让爱的种子在孩子心中悄然落下，生根发芽，抽叶开花。

这不但能消融孩子在成长过程当中遇到的诸多烦恼和不愉快、安抚焦躁情绪，更能培养孩子的注意力、创造力、自信心，使孩子成为一个心态平和，心地善良、善于思考，充满智慧，坚强勇敢的人。

<<小夜灯>>

作者简介

大卫·丰塔纳，英国著名儿童心理学家 教育学家 其著作已被翻译成23种语言。

## <<小夜灯>>

### 书籍目录

读前说说献给父母的话家长导读如何充实孩子的内心如何锻炼想象力和创造力如何安抚孩子焦躁的情绪如何训练孩子发现自我如何运用技巧讲故事如何营造恰当的氛围如何与孩子交流如何使用“说给孩子话”如何做准备活动二十个冥想类小故事安琪拉的玩具商店盛大的蝴蝶舞会造梦师山里来的小歌手温柔的大象种星星的小丑神秘的雪兔埋在海底的宝藏花园里的石姑娘舞出不同气候的你森林中的新朋友魔法鹅卵石壁炉边的猫一棵老橡树彼得的最后一次远航梦想马戏团森林里的大合唱化作一只萤火虫热带雨林永远流淌的小河冥想练习接触真正的冥想提高孩子的专注度培养孩子的视觉想象

## &lt;&lt;小夜灯&gt;&gt;

## 章节摘录

盛大的蝴蝶舞会 闭上眼睛，想象着一场舞会，一场你参加过的最好的舞会。

那会是什么样子的呢？

看你能不能在故事中找到答案。

拎起你的魔法灯笼，走上一条充满魔法气息的小路，今天晚上它将把我们带到哪里呢？

你来到了一个花园，各种各样的花儿争相开放，鲜艳的红、神秘的紫、灿烂的黄、温暖的橙，盛开的花儿随风摇曳。

小昆虫在花丛间飞来飞去，吮吸着甜美如琼浆玉液般的花蜜。

正在这时，花园另一角吸引了你的注意力。

你看到花园的白色大门上坐着一个小生物，那是一只毛毛虫，不是肥肥大 大满身毛刺的那种，也不是小小的黄色身上有斑点的那种，而是披着嫩绿色外衣，外表很普通的那种毛毛虫。

你穿过草地，朝着那个方向走过去，脚下的小草和脚趾不停地接触，带来一阵阵痒痒的感觉。

“终于收到了！”

”你听到那只绿色毛毛虫欢呼的声音，它举着一张镶着金边儿的白色卡片，那上面用精美的字体写着：“蝴蝶王后邀请你参加蝴蝶舞会。”

”“好棒哦！”

舞会之夜要来啦！

我想以我的本色去参加舞会。

”绿色的毛毛虫兴高采烈地说，“因为闪耀的舞会一定要有闪耀的绿色来装点嘛！”

”突然，它看到你朝它走去，微微地蜷缩了一下身子，然后停下来。

“啊，你也要来，一定一定哦！”

”它开心地笑着，“那会是一个很华丽的舞会呢！”

”你低头看看自己的衣服，心想，怎么可能穿着这一身普通的衣服去参加舞会呢？”

你感觉很沮丧。

“如果伊莎贝拉能一起去就好了！”

但是，”毛毛虫指着树叶上鼓起的一个小包说，“看啊，可惜它还是个蝶蛹。”

”忽然，这个蝶蛹开始不安分地扭动身子，不时发出“噗一噗一噗一噗”的声音，挣扎着想要去掉周围的束缚，微微地喘着气。

啊！

有东西冒出来了，先是一双漂亮的大眼睛，然后是两根修长的触须，六只纤细的长腿，最后是娇小纤弱的身子。

你看着这个小生物优雅地舒展身子，奇迹般地张开一对华美的翅膀。

之前树叶上那个鼓起的小包已经蜕变成了一只最美丽的蝴蝶。

这时，蝴蝶的翅膀还是湿润的，它慢慢地扇动着翅膀，直到它们都干了。

那对翅膀无比炫彩夺目，无比美丽耀眼。

上面斑斓的色彩组成不同的图案，你能从中看到蓝天、彩虹、日落，甚至还有满天星光的月夜。

“哇，伊莎贝拉，你好漂亮啊！”

”毛毛虫惊呼道，“好棒啊！”

现在你可以跟我一起去参加蝴蝶舞会啦！”

”这只蝴蝶用它的翅尖轻轻地拍拍你的头，就在那一瞬间，你也开始发生了变化，长出了属于自己的美丽翅膀。

它们好轻盈，轻到你几乎都感觉不到它们的存在。

现在，赶快试试你漂亮的新翅膀吧，跟着那只蝴蝶一起在花园上空飞行，扇动着翅膀穿行于花丛间，然后，忽的一下子冲向蓝天。

你越飞越高，一直朝着浑圆的满月和闪烁的星星飞去。

往下看，花园变得越来越小，直到它在你眼中变成了一个小黑点。

## <<小夜灯>>

你像只蝴蝶一样飞翔，像羽毛一样轻盈，向下俯冲，盘旋，上冲，滑翔，自由自在，畅快自如，这是不是很神奇啊？

这时，你听到了下面花儿的歌声。

那轻柔的歌声，如同甜美清脆的铃声。

你望见连串的灯火在树丛间涌动，听到一片欢声笑语。

接着，你看到它们了！

数以千计的毛毛虫和漂亮的蝴蝶聚在这里，参加这次舞会，这是它们的狂欢舞会。

这里有许多蝴蝶，有的高贵优雅，硕大光滑的翅膀在月光中微微闪烁；有的小巧玲珑，闪亮的翅膀上映出绚烂的星光：有的还在跟你打招呼呢，上下扇动的翅膀泛着微微闪烁的光芒。

这里还有很多毛毛虫，有的身上长着绒毛，有的穿着黄色的衣服，衣服上带有斑纹，还有许多你常见的很普通的那种绿色毛毛虫。

“那些翅膀真是太美了！

”大家喊到。

能参加这次舞会，你真的好自豪、好高兴啊。

现在到了尽情狂欢的时候，你准备干什么呢？

是参加所有的游戏，还是尽情地品尝那些美酒佳肴、琼浆玉液？

是挥动着你的翅膀翩翩起舞，还是该回家上床睡觉了呢？

你会梦到这些毛毛虫吗？

你会梦到这个无与伦比的华美舞会，还有那只友好地向你发出邀请的绿色毛毛虫吗？

说给孩子们的话 为自己自豪，不要在意你的外表。

评判一个人要看他的内心，而不是他的长相。

如果你快乐，那就和他人一起分享这份快乐。

要充分利用一切资源。

即便在沮丧时，也要记得，好事情很快就会到来。

在舞会中，你会遇到各种各样的人。

加入他们的队伍，尽可能地融入他们。

P29-33

## <<小夜灯>>

### 编辑推荐

《小夜灯：睡前的旅行》包含二十个启发冥想类的睡前故事。这些故事可以帮助孩子集中注意力、相信自己、远离烦恼。每篇故事的结尾会提炼出其中的深意，用于深层启发孩子智力。与国内大多数睡前故事不同，本书的每一篇故事都是大卫·丰塔纳从儿童心理学角度巧妙设计的，这些情节将会对孩子产生深远的影响。因此，本书在缓解孩子焦躁的情绪、激发其自信心和想象力、培养其沉思的习惯、树立正确的价值观以及平和的心态等方面，具有重要意义。可以帮助孩子成长为一个身心健康、全面发展的人。

<<小夜灯>>

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:<http://www.tushu007.com>