

挑一本书，拥抱那个畏难的自己

你是不是也像我一样，每一次考试，即使复习好了，也好怕好怕，每一次别人争先恐后要表现的机会，你却低下头，巴不得隐身不被点名？

你是不是也像我一样，有一个明明什么都会，却整天痛苦地说“我不会！”的孩子？

也许，我们要做的，是挑出“不会”恐惧背后的原因，去跟它们——和解，——告别，然后，内心充满力量地面对每一次的挑战。

畏难，也许是因为怕错，也许是因为完美主义在作祟，也许真的就是没有办法。无论如何，先试着接纳自己，再试着自信一点，也许，我们就不那么那么害怕困难了呢？

下面是我们对已经出版的关于“畏难”题材部分绘本的梳理，我们梳理的脉络分为以下几部分：

- 一、 怕犯错系列
- 二、 完美主义系列
- 三、 找办法系列
- 四、 自我接纳和自信系列

一、怕犯错系列：也许畏难是因为怕错。

《在教室说错了没关系》

作者:[日]蒔田晋至 著，[日]长谷川知子 绘，吴佳芬 译

出版社:青岛出版社 出版时间:2017 年 2 月

适度年龄：5~10 岁



没有人一开始就能说得很棒，/没有人一开始就能命中答案。/一次又一次举手发言，/一次又一次说错，/在这个过程中，/我们学会了表达，/不仅能清楚说出自己的想法，/有时还全都说对了！

“仙人打鼓有时错”何况我们都是凡人，甚至是个刚刚开始学习的孩子。孩子的学习都是一个不断试错的过程，面对错误，我们要不放弃努力，一次又一次接受挑战，把错的地方学会了，下次就不会再错了。如果不去尝试，大胆说出来你的想法，也许你都没有机会知道，原来你的想法是错的。

《犯错误没关系》

作者：[美]托德·帕尔 著/绘 张宏武 译

出版社：北京联合出版公司 出版时间：2016 年 10 月

适读年龄：3~9 岁



跌倒没关系，你总能爬起来。穿两只不一样的袜子没关系，别人可能也会试一试。……在书中的每一页里，托德·帕尔都在用色彩丰富、儿童喜欢的方式告诉孩子们：犯错误没关系，你就是这样学习的！

这本书拥抱了生活中的开心意外，那些错误和一团糟可以引导我们去发现自我。托德·帕尔那深受孩子喜爱的标志性粗线条插画，他那想让读者自我感觉更好、鼓励读者去做出一些新尝试并且敢于探索新路径的热情，把这个成长过程中的重要主题表现得既生动又形象。

《不怕犯错再试试》

作者：(美) 布兰达·S·迈尔斯 (美) 斯蒂夫·麦克 王伟 译

出版社：化学工业出版社 出版时间：2017 年 10 月

适读年龄：4~10 岁



让孩子认识错误的意义，勇于承担责任，敢于尝试，引导孩子多角度看问题，学会应对面对成长的压力。

《怕犯错，怎么办？》

作者：(美) 克莱尔·A.B.弗里兰 (美) 杰奎琳·B.托纳 著

(美) 珍妮特·麦克唐纳 绘

出版社：化学工业出版社 出版时间：2018 年 1 月

适读年龄：4~10 岁



用孩子喜欢的探险故事为主题，详细分析了怕犯错的心理学原因，教给孩子一些方法和技巧，引导和鼓励孩子不再害怕尝试，积极应对错误，在错误中学会成长。

二、完美主义系列：也许畏难是因为怕不完美

《我不敢试，我怕犯错》

作者：[美]马克·派特 [美]盖瑞·罗宾斯特

出版社：北京科学技术出版社 出版时间：2019 年 8 月

适读年龄：4~10 岁



一个“零错误女孩”告诉孩子们，你不需要一直紧张地保持完美。孩子需要通过犯错来探索世界，比起完美，拥有成长型思维更重要。

《完美的莎莉》

作者:[美] 彭斯

出版社:化学工业出版社 出版时间:2012 年 6 月

适读年龄: 7~12 岁



莎莉是个追求完美的孩子，她认为，不能做到最好，就是失败。她总拿自己和别人比较，认为自己不够好，从而回避新事物。在老师和父母的帮助下，她明白了错误是生活的一部分，学会了放松和尝试新事物，不再为做不到最好而焦虑。

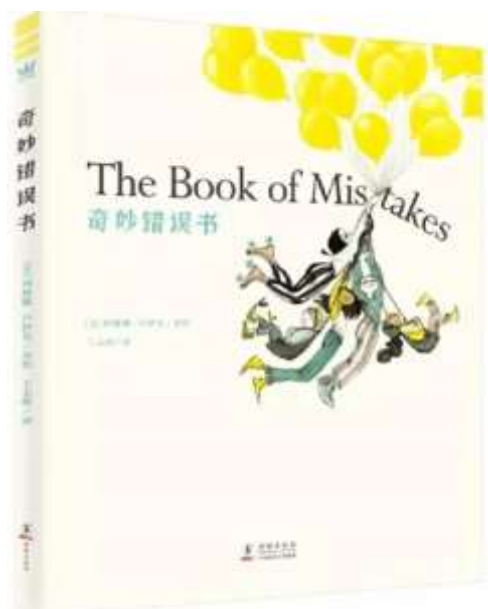
美国心理学会为 7~12 岁儿童量身打造的桥梁书。作者给“亲爱的小读者”写了一封信，让孩子明白：错误是生活的一部分，每个人都会犯错，要学会放松和尝试新事物，不再为做到最好而焦虑

《奇妙错误书》

作者:[美]科琳娜·卢伊肯/著绘；王志庚/译

出版社:海豚出版社 出版时间:2019 年 06 月

适读年龄: 6~12 岁



你有个“完美主义”小小孩吗？要是犯了错，ta 不光生气、懊悔、哭鼻子，还一定要重来，再重来，不完美不罢休？但，对待错误其实不用这么“如临大敌”。因为，即使是最大的“错误”，也可能激发出“灵感”的火花。“哦，不”可以变成“哦，哇”！只要你有一点耐心，外加大把的热爱和想象力。这是一堂深入浅出的哲学课，教你用更开放的态度对待错误，也鼓励孩子，迈过那些常规意义上的障碍。

三、找办法系列：也许畏难是因为没有办法

《帕西爷爷有办法》系列

作者：[英]尼克·巴特沃斯 著/绘 漪然 译

出版社：浙江少年儿童出版社 出版时间：2016 年 8 月

适读年龄：3~6 岁



帕西爷爷的爱心公园里充满了人与动物之间的互爱、关系中的温馨感、成长中的支持、事物中的智慧和生活中的趣事，这些故事会慢慢滋养孩子，让孩子在生活中看到人和人的关系，人和自然的关系，自己和他人的关系，自己和事物之间的关系；让孩子明白如何面对问题并解决问题，最终让孩子在爱的感觉中慢慢成长。

《奇哥一定有办法》系列

作者：[英]克莉丝·门罗 绘/著 阿甲 译

出版社：新疆青少年出版社 出版时间：2019 年 8 月

适读年龄：5~10 岁



奇哥告诉你，只要有了趁手的工具，任何难题都会迎刃而解。帮助孩子提高动手能力，开动脑筋解决问题。

《万大姐姐有办法系列》

作者：[德]万昱汐 著

出版社：四川少儿出版社 出版时间：2018 年 4 月

适读年龄：4~8 岁



通过一个个有趣又富有哲理的小故事，帮助孩子学会思考、理解生活，传递成长智慧。

四、自我接纳和自信系列：我相信我可以

《没关系，你也能做到》

作者：[德]安德莉亚·莱特迈尔

出版社：福建科技出版社 出版时间：2017 年 1 月

适读年龄：3~6 岁



这是一个关于胆小小松鼠充满爱意的“勇气”小故事，诉说了成长中那些看起来很小但是意义非凡的跨越。

《凯能行!》

作者:[德]埃蒂特·施莱本·维克/著 [德]卡罗拉·霍兰德/绘

出版社:长江少年儿童出版社 出版时间:2018 年 5 月

适读年龄: 3~6 岁



成长的过程中，总有那么多不如意，凯经常做错事，他走路的时候会摔跤，喝咖啡的时候会把小熊掉在地上，穿衣服也颠三倒四的，因此他总是被妈妈批评。在凯感到自卑的时候，出现了一只神秘的猫。他鼓励了凯，并且在凯每有一次进步时就夸奖他：凯很伶俐；凯有爱心；凯很会跟猫咪打交道……后来，凯发现自己并不是那么糟糕。

《大声说我能行》

作者:[意] 弗朗西丝卡·帕迪

出版社:江苏凤凰美术出版社 出版时间:2019 年 07 月

适读年龄: 3~6 岁



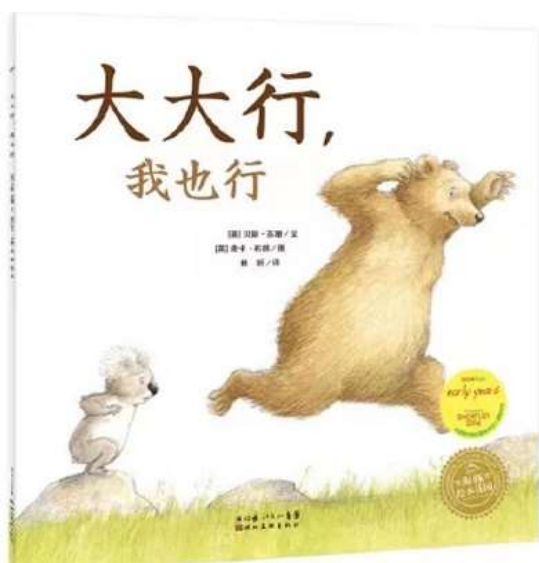
一天当中，你会说多少个“行”和“不行”呢？这本绘本教会小朋友面对每天力所能及的挑战时，勇敢地说“我能行”！

《大大行，我也行》

作者：[英]贝斯·苏珊 著

出版社：湖北美术出版社 出版时间：2017 年 12 月

适读年龄：2~6 岁



在模仿中成长，一面模仿大人学习成长，一面树立自信心。

《请相信自己》

作者：[德]布丽塔·塞巴格 迈特·克利 著 [德]乔尔·图勒尼斯 绘 张毓婷 译

出版社：北京科学技术出版社 出版时间：2016 年 10 月

适读年龄：3~6 岁



让每一个孩子都像小熊蜂博梅尔一样，练就强大的内心，勇于战胜困难，迎接挑战。