

童心向阳生长

2025“六一”情绪疗愈暖心书单

■中国出版传媒商报记者 张聪聪



暖心好书:“给孩子的心理游戏”系列/杨培荣编著 杨琴绘/中国少年儿童新闻出版总社 2024年4月版

匹配气味:淡香的薰衣草味。薰衣草具有舒缓神经、缓解焦虑的作用,其淡香给人宁静、放松的感觉,与这套书的“暖心”特质和情绪疗愈功能相契合。书中的游戏和内容旨在帮助孩子放松心情、管理情绪,像薰衣草的香气能让人平静下来一样。孩子打开这套书,若能闻到淡淡的薰衣草香,嗅觉体验与书中的内容联动,会进一步增强孩子的放松感和舒适感。

在游戏中实现自我疗愈和成长

■解读人:李 源(中国少年儿童新闻出版总社《知心姐姐》杂志主编)

“暖心”特质 专业与实践结合,守护心灵成长。该书由资深心理教师杨培荣精心策划,她拥有15年小学心理教学经验,将专业心理学理论转化为适合儿童的内容。书中聚焦情绪管理、自我认知、人际交往及自驱力四个核心领域,都是儿童成长中亟须提升的能力。趣味游戏设计,带来治愈体验。书中设计了108个简单、有趣的游戏活动,涵盖涂色、创意写作、手工DIY等多种形式,能让孩子在轻松愉快的氛围中放松心情。比如“情绪粒子的堆积”游戏,孩子通过用不同颜色代表不同情绪并进行创作,将抽象的情绪具象化。亲子互动平台,增进情感联结。随书附送暖萌贴纸、情绪骰子、家庭游戏卡牌等小赠品,构建亲子互动平台。例如,一家人一起玩“表达情绪”的游戏,孩子通过情绪骰子选取情绪词汇,讲述相关的故事,家长认真倾听并给予回应,不仅能增强家庭成员间的互动性,还让孩子感受到家庭的温暖和支持,在爱的氛围中获得心灵的慰藉。

交互式设计 多形式游戏的沉浸式参与。书中的游戏设计具有较强的交互性,儿童不再是被动的阅读者,而是主动的参与者。以“美好愿望卡”游戏为例,孩子需要在卡片上写下美好愿望,并思考什么对自己最重要。动手写作的方式让孩子积极参与到自我探索中,通过文字表达内心的想法和感受,增强对自我的认知。同时,游戏还设置了不同阶段,如入门阶、探索阶、挑战阶,让孩子逐步深入,由浅入深地完成心理自助,如同在游戏中一步步升级打怪,充满了成就感和参与感。暖萌贴纸、情绪骰子、家庭游戏卡牌等赠品,进一步增强了儿童的参与感。书中每个游戏后都有“你知道吗”环节,为孩子提供心理小常识和心灵治愈小妙招。例如,关于人际交往的游戏后,会

讲解如何根据自己的性格特点建立合适的人际网络,引导孩子思考和调整自己的人际关系。引导式的设计让孩子不仅获得乐趣,还能学到实用的心理知识,实现自我疗愈和成长。

出版启示 随着社会的发展和儿童心理健康问题的关注,家长们逐渐认识到,孩子的成长不仅仅是知识的获取,更重要的是心理的健康和人格的完善。“情绪疗愈”类童书的爆发,正是反映了家长教育理念从“功利性学习”到“全人培养”的升级。家长开始关注孩子的内心世界,希望通过图书等方式帮助孩子应对成长过程中的心理挑战,培养孩子的情绪管理能力、人际交往能力等综合素质,让孩子身心健康、全面发展。近年来,儿童心理健康问题日益凸显,焦虑、孤独、社交恐惧等现象在儿童中并不少见。这直接导致能够帮助孩子进行情绪疗愈的童书需求大幅增加。家长积极寻求更适合孩子的教育方法和资源。“情绪疗愈”类童书以其独特的形式和内容,受到家长青睐。这些图书通过游戏、故事等方式,让孩子在轻松愉快的氛围中接受心理教育,符合儿童的认知特点和学习规律。

暖心特质 “儿童哲学智慧书”关注孩子的疑问,倾听孩子的答案,以及引导孩子进行独立思考。孩子是天生的哲学家,他们对自身、对世界,有无数的疑问。父母可能会用一个简单的回答把孩子的提问敷衍过去。而哲学家奥斯卡·柏尼菲在他主持的哲学工作坊中,发现孩子们提出的问题很有趣,也很有价值。他将这些问题和哲学家的一些想法融合在一起,创作了“儿童哲学智慧书”。这套书围绕孩子们日常生活中各个方面的问题展开讨论,如情感、自由、恐惧等。每个孩子的疑问都值得被认真对待,这不仅是对孩子好奇心的认可,也是对他们作为个体独特性的尊重。

每个问题之下,作者展示了不同小朋友的真实回答,但没有对这些答案进行简单的对错评判,强调了倾听的重要性,表明每个孩子的观点都有价值。奥斯卡曾数次在中国开设哲学工作坊,他的观察是:中国的孩子很认真,在学习上很努力,但是不太擅长给出自己的观点,很担心观点与家长不一致、想法不够好,担心家长对自己的表现是否满意。所以要不断鼓励他们走出舒适区,给出观点。这很难,因为这不是他们被教育的方式。但孩子们的想法和观点是十分重要的。该套书中,小朋友回答问题之后,哲学家会用反问、追问等方式,启发孩子进行更深入、更全面的思考。例如,《恐惧,是什么?》这册围绕“你会为什么会感到恐惧?”启发孩子对恐惧的深入思考。层层递进引导孩子思考恐惧存在的原因、意义及其在生活中扮演的角色,最终帮助他们在面对困难时保持开放的心态,积极寻求解决方案。通过关注孩子的疑问、倾听他们的答案并引导他们

独立思考,这套书营造了一个充满关怀和支持的阅读环境。

交互式设计 “儿童哲学智慧书”采用独特的“哲学家提问—孩子回答—哲学家追问—哲学家总结”的交互式结构,不仅增强小读者的参与感,也能有效激发他们的情感共鸣和深度思考。除了阅读过程本身的互动,这套书还特别强调家庭中的亲子共读。作者奥斯卡建议家长将这套书作为与孩子展开深度对话的工具。书中提出的许多问题都是开放性的,没有固定答案,话题极易引发家庭讨论,让孩子有机会表达内心真实的感受,也让家长更了解孩子的内心世界。同时,每次阅读都能带来新的启发,因为孩子的成长阶段、生活经验不同,对同一问题的理解也会不断变化。

出版启示 就像哲学家周国平所说,如果只想让孩子成为应试机器或就业工具,那哲学确实没什么用;但如果希望孩子能成长为一个有独立思考能力、心态积极的人,哲学就是一门必修课。哲学给予人的是开阔的眼光、自由的头脑和智慧的生活态度,而这些品质必将造福整个人生。

教育部于2020年发布的小学生阅读指导书目中,在三、四年级和五、六年级两个年龄阶段,都推荐了儿童哲学类的阅读图书。可见,儿童哲学已经引起了教育者的关注,逐步走入校园。

人类相较于机器的最大优势,在于创造力、批判性思维和情感理解能力。而哲学正是培养这些能力的有效工具。通过哲学思考,孩子能获得持续成长和适应变化的能力,这正是未来社会最需要的核心素养。

此外,孩子成长过程中,不可避免会面对一些宏大且复杂的问题。这套书通过讨论恐惧、幸福、自由、情感等主题,帮助孩子们理解和处理自己的情感,让他们可以自由地思考和表达。



暖心好书:《我和我的小尾巴》张晓玲著 童菲非绘/江苏凤凰少年儿童出版社2024年12月版

匹配气味:家的味道。厨房里糖醋排骨的香味,被子刚晒过“太阳”的味道,阳台上花花草草的清香,妈妈怀里香香的味道,都是家的味道,让人感到温暖又安全。该书中,热热闹闹的日常故事,为孩子构建了安全的生活情境,父母的“爱意”回应,则示范了家庭作为情感容器的疗愈功能。所以,充满家的味道。

治愈多子女家庭孩子的情绪问题

■解读人:刘天遥(江苏凤凰少年儿童出版社编辑)

“暖心”特质 《我和我的小尾巴》用充满烟火气的日常生活故事,治愈多子女家庭中孩子、家长面临的具有共通性的情绪问题。多子女家庭中,不可避免的,哥哥姐姐会感受到爸爸妈妈的爱被分走了,他们会产生害怕、委屈、愤怒等情绪。作者以“被分化的爱”为切入点,真实再现了哥哥姐姐在面对家庭结构变化时产生的复杂情绪——从地位失落的惶恐到情感失衡的委屈,最终通过具象化的“恶作剧”行为完成心理代偿,让小读者群中有同样经历的孩子感到被承认、被“看见”,被理解,给他们带来安全感。然而,作者并没有让故事停留在情绪宣泄层面,而是通过主人公实施计划时的矛盾心理,揭示出儿童在负面情绪中自我调适的天然机制。这种将儿童负面情绪去妖魔化并赋予其成长张力的叙事策略,既实现了对儿童主体性的尊重,也为读者提供了观察亲子关系的镜象参照。

交互式设计 该书以姐姐作为叙事主体,用充满孩子气的语言描绘着她眼中的“小生活”,用生动的心理描写展现着她心中的“大世界”,以孩子的视角和逻辑观察世界,理解情感,字里行间流淌的不仅是亲情的温暖,更是对儿童的尊重与理解。这样的儿童视角让故事与小读者“同频共振”。

例如,《谁先停》这个故事中,这个家庭遇到了几乎所有多子女家庭都会遇到的问题:孩子们吵架了,谁该先停?作者用这个高频发生的具体事例让小读者产生共鸣,并很容易将自己代入其中一方角色,这种情感投射式互动能让小读者参照自己曾经经历过的类似事情思考故事表达的意义。故事中,作者并没有仅仅通过父母一方的责备说教和孩子们一方的争吵打闹来解决问题,而是将问题的矛

盾反向丢给了父母——他们因解决姐妹俩争吵的问题吵了起来,谁该先停?小读者会和姐妹俩一起思考这个问题,因而形成书里书外的互动,让小读者积极思考,也有利于他们梳理情绪,达成自治。

出版启示 随着低龄儿童学习压力的激增,儿童心理问题也随之爆发,教育界以及家长们开始反思单一“卷学习”的代价。在“双减”政策与素质教育导向下,他们将情绪力、心理健康视为未来竞争力的核心。随着工作和生活压力的不断增加,新一代家长在心理上也需要被疗愈。“情绪疗愈”童书,能够安抚他们在成长过程中经历的心理创伤,也能够帮助他们重构和谐的亲子互动模式。很多家长为了规避孩子在成长过程中的“情绪风险”,将“情绪管理”从“选修课”升级为“必修课”。

《我和我的小尾巴》讲述一个小家庭充满烟火气的普通生活,没有回避生活中的种种矛盾,而是以轻盈幽默的笔触描写,用充满智慧和爱的方式呈现,让小读者感受生活的温度,接受生活中出现的种种不确定,接纳各种情绪变化本是成长常态,不需要追求完美控制。以此促成儿童从“成为优秀的人”到“成为完整的人”的本质跨越,实现“情绪疗愈”类童书的真正价值。



暖心好书:《枇杷树下》谈凤霞著/海燕出版社2025年4月版

匹配气味:雨后草木香混合旧书纸页味。书香与草木香的双重疗愈。这种复合香气中,“草木香”象征自然的治愈力量——书中多次描写的枇杷树、麦田,构成了都市儿童向往的精神原乡;“旧书纸页味”则指向家族记忆的沉淀,带着时光的温润质感。两种气味的交织,恰如作品的核心主题:在自然与人文的双重滋养中,完成心灵的成长与疗愈。

让文学成为照进心灵的光

■解读人:郭文嘉(海燕出版社童书编辑)

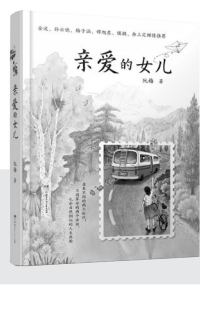
暖心特质 在双线叙事中窥见生命的微光。《枇杷树下》对儿童心理的精准捕捉与温柔回应是一大亮点。作为一部双线交叉并行的儿童小说,作品以被遗弃的流浪狗花花和小学毕业班女孩安安为主角,通过两个平行却又交织的成长故事,构建起充满共情力的情感场域。孤独与陪伴的双向治愈。流浪狗花花的故事线直面“被抛弃”的创伤,而女孩安安的故事线则聚焦家庭变迁。作品的温暖在于,始终以“陪伴”作为破局之道。

成长疼痛中的诗意解构。作品没有回避成长的沉重,却以诗意的方式解构疼痛。在花花的故事中,“寒冬”既是自然环境的写实,也是生命困境的隐喻。而安安面对奶奶失忆的焦虑,则通过翻看奶奶的老相册得到缓释,用仪式感对抗遗忘的虚无。这种将抽象情绪具象化的叙事手法,让小读者在阅读中找到情感投射的出口。

交互式设计 让读者成为故事的“参与者”。这部创意儿童文学作品,通过叙事结构的创新,实现与读者的深度互动。这种“隐性交互”体现在两

个层面。一是视角切换中的角色代入。作品采用“奇数章节狗视角、偶数章节人视角”的结构,引导读者在两种身份间自由切换。狗视角的文字充满感官细节,契合儿童对动物世界的好奇;人视角则大量运用内心独白,让小读者产生强烈共鸣。二是线索勾连中的阅读期待。作者通过“音乐”“枇杷树”等意象贯穿双线,设置叙事悬念。读者会不自觉地扮演“侦探”角色,寻找线索间的关联,这种“解谜”体验增强了阅读的主动性。

出版启示 从“功利教育”到“心灵养育”的时代转向。情绪疗愈类童书的爆发是社会焦虑的文学回应。近年来,儿童抑郁、焦虑等心理问题频发,催生了对“心理疏导型”读物的需求。《枇杷树下》的双线叙事,恰好为孩子们搭建了一座跨越孤独、理解生命的桥梁。这种通过文学实现的情感共振,正是儿童情绪疗愈类童书的终极意义——不是简单的心理疏导工具,而是用故事的力量,让每个孩子都能在阅读中看见自己的影子,找到对抗世界的勇气。每个孩子的心灵都需要被温柔以待,而文学,永远是照亮心灵的那束光。



暖心好书:《亲爱的女儿》阮梅著/湖南少年儿童出版社2017年4月版

匹配气味:柑橘味。作家阮梅说:“我希望以文字的笔墨,以母亲的柔肠,像冰心先生的小橘灯那样,以温暖的文字照亮孩子的心。”书中字里行间的娓娓诉说、浅语叮咛、恳切真挚,能抵达读者心间,润物细无声。

两代人的青春对话

■解读人:余梓梓(湖南少年儿童出版社营销编辑)

“暖心”特质 《亲爱的女儿》是作家阮梅以一个女儿、一个母亲的身份,结合自己多年的心理健康咨询工作积累,用17篇书信体散文开启的一段跨越时空的代际对话,平等、亲切的语气像朋友间的贴心絮语,而非长辈的训诫。成长是美好的,但诸多避不开的青少年问题也相伴而行,作家针对这些问题提供了不少真实案例和切实可行的方法,她把一个人成长中的怯弱、委屈、迷茫、忧伤、焦虑,甚至死亡等必须直面的沉重话题,用轻缓的语言娓娓道来,帮助青少年在面对低谷和困惑时找到慰藉和情感共鸣,进而鼓励他们通过自我期待激发内在动力,实现自我成长。例如,大部分人会认为哭是懦弱的表现,但作家肯定了哭这种释放压力的有效方式,

哭是宣泄情感的乐章,更是受伤后的一种自我疗治,是陷入困境后短暂的休整,是心灵的抚慰,是柔韧的力量。

“后记”中,作家告诉女儿,成长是痛的。她将那些充满了细节的故事一点点地交予今天的女儿。她以过来人的阅历去检视、分析自己的童年,原来跌跌撞撞的成长中有那么多不堪回首的疮疤,它们如影相随,必然地附着在我们走过的旅途中。成长后的我们能够将生命放成一个长长的过程看,将生活视为一个整体,所有的经历,或喜或忧,或苦或甜,原来都是人生珍贵的赠予。因此,这是一本暖心的书信集,也是一本有力量的启迪之书。

(下转第22版)