

2025“六一”情绪疗愈暖心书单

(上接第19版)

交互式设计 该书能让读者参与感强烈的是传达“不同的时代,相似的经历”这一核心。作家在对自我童年的剖析与咀嚼中找到了一条能和今天的孩子对话的路径,让两代女孩在文字中相遇。作家描写的曾经的自己有很多特点都是女孩共有的,这些片段会让读者忘记作家的年龄与时空的距离。每个曾经或者正在经历着青春的女孩读来,也都照见自己的影子。

出版启示 随着时代发展,快速的生活节奏将大家卷入一种不敢按下暂停键的焦虑与恐慌中。教育成了一座压在父母和孩子身上的大山,而为了“光明”,大家都抱着一种停下来就真的被“压死”的紧迫感,喘着粗气扛着这座山继续爬。久而久之,焦虑抑郁情绪弥漫在现代生活的空气当中,权威精神科与心理科的病人也越来越低龄化,这又成为家长们束手无策的谜题——好吃好喝地养育着,为什么孩子还会抑郁?因此,寻找答案和解决方法的家长们投身于“情绪疗愈”类童书。然而,这种现象不完全说明家长的教育理念从“功利性学习”转变为“育人培养”。一部分家长着急解决孩子的心理问题,是为了加快投入功利性学习的队伍,赶上考试拿高分的进度。

只有当家长真正地理解孩子的内心,换位思考、推心置腹,才能真正地帮助孩子减轻成长路上的心理困惑。正如作家在《亲爱的女儿》中写的一章《每个人都有心理伤痕》,作者从一个叫小涵的花期女孩曲折的心路历程,讲到自己少年到青年到中年到青年的坎坷经历,把不同时代的两个人成长中的焦虑,抑郁形成的原因以及疗愈的过程,细腻而生动地呈现给读者。既阐述了抑郁的严重性,又介绍了怎样自我疗愈,走出焦虑的阴影;既坦陈了人生的艰难,又激励人积极向上,引导人潇洒快乐地生活。



多重解读的图文叙事温暖孩子

■解读人:方婧(广西师范大学出版社幼教事业部童书编辑、产品经理)

暖心好书:《好梦小星星》曾铭著绘/广西师范大学出版社2025年6月版

匹配气味:太阳晒过被子的味道。那是一种美好的、温暖的。每条晒了太阳的被子,都会藏着一个小小的宇宙,可以轻柔地环抱每个孩子(包括大孩子)的心。在那小小的宇宙里,说不定就有好梦小星星。

“暖心”特质 这部真诚、暖心的原创绘本中,清新阳光的色调、可爱勤劳的小星星角色,让人眼前一亮。故事娓娓道来,会有暖意从纸页间漫上读书人的心头。在小星星身上仿佛能看到努力生活着、工作着、学习着的你我的影子。这本书从初稿到成稿,我有幸读了很多遍,每次翻开都感觉“被安慰到了”。

交互式设计 书中有一群活泼生动的拟人角色,一系列贴近生活的故事情节,充分利用故事设定、翻页节奏、图文彩页等绘本图文与载体的特质,让孩子自然而然地融入故事中,增强孩子的代入感、参与感,引发共鸣。例如,小星星们在大家入睡后开始工作。它们悄悄进入梦境,帮助大家实现愿望。这一特别的设定营造出温馨、安心的睡前氛围,让孩子们畅享睡

“暖心”特质 青春期不仅是生理的蜕变期,更是一场静默的心理重构。孩子情绪上的波动往往很难述之于口,容易被成人界定为“叛逆”。如果父母的态度强硬、不以为然,可能会为亲子沟通下重重障碍。一旦孩子关闭心门,心理压力就只能堆积在心底,久而久之容易产生各种心理问题。《少年不烦恼》特别重视与孩子沟通的方式和方法,就像一位善于倾听和开导的朋友,处处体现出平等、尊重与暖心特质。

比如,“易烦易躁易‘爆炸’”故事中,主人公明子因情绪失控对朋友春人发火后,在懊悔中选择坦诚道歉。这一场景没有说教与批判,而是通过真实的情绪失控与笨拙的道歉,展现了青春期孩子脆弱又真挚的内心。尤其书中建议“即使事情已过去,如果过意不去就坦率道歉”,直接用解决方案代替翻旧账,帮助孩子迅速走出负面情绪的漩涡。书中还坦言“如果觉得当面道歉很难为情,可以选择写信”,承认情感表达的艰难,并提供替代方案,三言两语间轻松化解羞耻感。

同时,书中还提出“呼吸冷静法”,传授“烦躁时深呼吸、听音乐、转移注意力”等实用小技巧,既承认了负面情绪的合理性,又用轻快的语言传递了“犯错也没关系”的包容感,让孩子在共鸣中被温柔托举。这些故事通过“不完美的真实”消解了青春期的孤独感。书中始终传递一种信念:情绪无须消灭,只需安放;错误无须羞耻,只需修补。这种对“脆弱”的包容,恰恰是最温柔的安慰。

交互式设计 该书中,小读者从“旁观者”变为“行动者”——让孩子参与问题的分析与讨论,在帮助别人过程中找到自己的答案。如,“我不想被霸凌”故事部分,书中首先用漫画模拟小樱因形体被嘲笑的情



多学科多元疗愈手段融合

■解读人:冯莉(人民卫生出版社少儿双创工作室主任)

暖心好书:《给孩子们的心灵音乐美育绘本》[奥]卡琳·赫希柏格

主编 王钢、黄浩歌编译/人民卫生出版社2025年6月版

匹配气味:果冻甜橙味。有阳光明媚,酸甜清新和快乐惊喜。

“暖心”特质 近年来,我国高度重视儿童青少年心理健康发展,党的二十大报告明确提出“重视心理健康和精神卫生”,《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》强调将心理健康融入学校教育和社会教育体系。在此背景下,少年儿童心理健康图书的出版不仅是教育实践的迫切需求,更是落实国家战略、服务儿童全面发展的重要抓手。人民卫生出版社秉承专业优势,在“儿科和精神卫生服务年”开始之际,于今年“六一”国际儿童节分别针对学龄前儿童和小学生两个不同年龄段推出少儿心理健康类图书“给孩子们的心灵音乐美育绘本”和“小学生心理自助丛书”。

《世界青少年健康报告》指出,幼儿会受到抑郁情绪的影响,如果没有得到适时干预,坐视不管,会极大地增加他们未来罹患抑郁症的风险。“给孩子们的心灵音乐美育绘本”是创新融合运用文学、美术、音乐、教育等多元疗愈手段的绘本读物,通过绘本阅读、故事聆听、音乐欣赏、游戏互动、亲子交谈,多种方式、多种途径的感化、召化、润化,帮助孩子感知情绪、认识情绪,学会准确表达自己的情绪情感,学会主动沟通和交流,排解不良情绪,从小养成健康的心理卫生习惯。该套书精选与孩子生活密切相关的情绪主题,聚焦儿童期常见情绪问题以及常会面临的情绪困扰,从孩子的视角来认知这些负面情绪,并通过导读给出中肯的指导意见和建议。

交互式设计 比如《愤怒》通过两个故事,一个是小朋友们发生矛盾又和好的故事,另一个是小河马从生气到心情变得愉悦的故事,帮助孩子认识“愤怒”这一情绪,用思考练习引导孩子判断自己在何时何地产生过愤怒的情绪,通过主题漫画、脑力激荡游戏以及趣味画画等板块,给出孩子应对愤怒的方法;同时,运用融媒体技术在绘本疗愈基础上融入音乐疗愈,配以与主题内容匹配的原创音乐作品,巧妙运用“通感”提高孩子对情绪的体验,增强作品对不良情绪的干预力度,潜移默化地引导孩子排解不良情绪,避免说教,互动形式适合孩子和家长共同阅读、共同体验,以促进家庭中健康亲子关系的建立。

出版启示 人卫少儿通过该套书的出版,加强儿童心理学、教育学、文学、音乐、美术等多领域多学科在心理治疗方面研究成果的交叉融合,集结了国家心理健康中心、北京师范大学儿童心理学、教育学专家,提供科学的心理健康知识,确保图书内容的准确性和权威性;同时,通过整合中外多方的创作资源,包括儿童故事创作者、医学背景的翻译者、音乐学院创作者、儿童插画师等,强化更广共识、凝聚更多力量,发挥文化艺术对儿童心理健康的促进作用,推进文化艺术促进心理健康项目的实践应用和成果转化,真正实现让更多家庭、更多孩子受益。

到孩子的成长过程中。近年来,随着全民阅读的推进、共读文化的普及,越来越多家长参与亲子共读,以此增进亲子之间的沟通和理解。情绪疗愈类童书不仅为孩子提供情感支持,也让家长和孩子以共读为契机,建立更深的情感联结。当今的教育理念更加尊重孩子的独特性、成长的阶段性、发展的全面性,注重孩子的正念养育、自我表达。《好梦小星星》这类情绪疗愈类的童书,通常会提供个性各异的角色、可进行多重解读的图文细节、开放式的结尾,供孩子们探索,使他们能够从中找到与自己经历相似的情景,获得共鸣,增强自信心和自我认同感;同时,鼓励孩子学会站在他人角度思考问题,培养同情心和社会技能。

《好梦小星星》那些关于梦想的故事告诉我们:每个善意的小小梦想、生活中的小小幸福,就像被子上的阳光,虽平凡却无比珍贵。作为童书编辑,我和作者曾铭也怀揣着一个小小的美梦:希望这本注入了阳光的小书,能化成一条小小的安抚被子,散发温暖,让孩子们安然入睡,迎接明天曙光。

用共鸣感疗愈孩子情绪

■解读人:王彬(海豚传媒资深策划编辑)

暖心好书:《少年不烦恼》[日]伊藤美奈子主编 马超越译 海豚传媒策划/三环出版社2025年2月版

匹配气味:柑橘味。清爽、阳光。因为该书是送给孩子的枕边书,就像一颗营养丰富、汁水饱满的橘子,带有抚慰心灵的温暖力量,给予孩子清醒而积极的陪伴。

情境,让孩子代入角色。接着,用提问引导孩子思考并参与同伴的分组讨论,提供“拒绝”“忍耐”“报告老师”等选项,赋予孩子决策权;后来,小樱选择“向老师报告”后,用她的心理变化展现不同选择的后果。同时,用提问引导孩子思考“你被嘲笑时会怎么做”。

除了代入被霸凌者,书中还关注霸凌事件中的其他角色,对于旁观者和参与者的行为后果都作出展示,并给出建议。这种设计就像安全演习,让孩子在安全的环境中预演现实中的困境,理解“被霸凌不是我的错”“跟着起哄也是霸凌”,从而形成应对问题的勇气。

全书还通过漫画、群聊、图表、思维导图等多种版式设计降低阅读门槛,用案例+图片的形式阐释心理学专业术语。比如用对话气泡呈现冲突场景,用“小贴士”归纳沟通技巧,甚至模拟网络聊天界面讨论“消息发错如何补救”。该书的交互式设计像一位无声的引导者,不灌输答案,而是用参与感唤醒思考,用共鸣感疗愈情绪,帮助孩子在试错中建构属于自己的盔甲。

出版启示 中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心发布的《2024儿童青少年抑郁治疗与康复痛点调研报告》,首次确诊情绪障碍患者平均年



暖心好书:《鼓楼怪兽》刘晓逸文、图/新世纪出版社2025年3月版

匹配气味:雨后泥土的清新气味。呼应书中貌与锦鲤嬉水的护城河场景,潮湿的泥土气息象征自然生机与纯净友谊,同时暗示“风雨后见彩虹”的成长隐喻。

温柔“颠覆”友情的定义

■解读人:叶沛儒(新世纪出版社社童读物出版中心编辑)

“暖心”特质 《鼓楼怪兽》讲述了一场关于友谊的哲思之旅——生活在鼓楼屋脊上的怪兽“猯”,怀揣着对知己的渴望,一次次踏上寻觅之旅。他忽然明白,真正的朋友不必如镜像般完美复刻,每个朋友都有“知己”的一部分,也有不同的部分,这才是拥有朋友的可贵之处。

最令人心头温暖的,正是这破晓时分的顿悟。猯不再执着于寻找完全一致的伙伴,而是凝视着散落四方的朋友们。尽管它们无法时刻相伴,但每一段交都会已镌刻成独特的记忆拼图。这种对友谊“不完整性”的坦然接纳,恰似一缕穿透云雾的月光,为那些在社交中踌躇不安的孩子提供了温柔的答案。

交互式设计 作者刘晓逸在创作手记中的寄语,恰为全书写下深邃的注脚:“希望读到这个故事的你也更加珍惜那些和你相似又不同的好朋友,更爱你所在的‘鼓楼’。”这里的“鼓楼”既是具体的地理坐标,更是每个人精神世界的象征——我们不必强求他人踏入自己的屋檐,却可以站在各自的飞檐上遥相致意。当小读者合上书页,或许会忍不住望向窗外:那些曾因“不一样”而被忽视的玩伴,是否也像猯的朋友们一般,在差异中藏着等待被发现的温柔光芒?

出版启示 近年来,《我的情绪小怪兽》《我的大喊大叫的一天》等关注儿童情绪的童书持续热销,这不仅折射出市场需求的转向,更揭示了家长教育理念的深层变革。当标准化竞争在升学压力与未来不确定性中逐渐失效,新一代父母开始意识到——比起将孩子雕琢成符合社会模具的“工艺品”,教会他们与差异共存、与自我和解,才是应对时代洪流的生存密钥。而情绪疗愈类童书,正成为这场教育转型中至关重要的情感媒介。

面对隐形的危机,父母不再用“小孩子懂什么”搪塞回避,而是主动寻求解决方案。例如,《鼓楼怪兽》聚焦了儿童孤独感、社交焦虑、自我认知等问题。在传统童书仍用“形影不离的玩伴”“兴趣相投的知己”定义友情时,《鼓楼怪兽》完成了一次温柔的颠覆。用东方美学完成“非说教式疗愈”是其独特价值。以故事为舟、载渡现实困惑的设计,正悄然拆除家庭情感教育的藩篱。

用细节代替说教

■解读人:付佳(小博集资深营销编辑)



暖心好书:《愿望》[美]芭芭拉·奥康纳著 田婉濛译 小博集策划/湖南文艺出版社2025年6月版

匹配气味:薰衣草味或番茄叶味。这是主人公查理的姨妈伯莎身上的味道,淡淡的清香,让人安心,紫色封面也容易让人联想到薰衣草。当然,也可以是番茄叶的味道,故事中多次描写姨妈家院子里的植物,番茄叶的味道是比较有代表性的。那种具有青草气息微微辛辣的味道,能让人感受到现实生活的丰富滋味。

“暖心”特质 这是一本荣获水晶风琴奖、父母选择金奖、美国书商协会年度最佳图书等众多国际大奖的儿童文学作品。故事讲述了一个女孩在流浪小狗、朋友和亲人的陪伴下接纳自己、理解家的真谛的暖心成长故事。它最打动人的地方在于,讨论了“家”对于每一个人的真正含义——它不只是血缘或地理位置的绑定,而是由包容、信任、安全感和日常的微小善意构建的。它让我们明白,每个人都渴望爱,但更重要的是,珍惜拥有、看见爱。

例如,故事中主人公查理的朋友霍华德,他居住在一个贫穷的小镇,家庭虽然贫穷,但充满爱;他的母亲会烤苹果派分享给邻居,父亲总能用废旧材料做出有趣的东西。在主人公查理追寻“愿望”的过程中,作者没有让角色突然“想通”,不直接告诉读者“家很重要”,而是用细节代替说教,比如通过查理接受姨妈给自己起的爱称、观察他们的微小善意等细节,让读者自己体会查理的情感变化;通过日常的一顿热饭、一次救狗的行动、一个不放弃她的朋友,让读者看到查理慢慢重建对爱的信任。这种细腻的描写,也正是这本书打动无数读者的核心。

出版启示 近几年,更多家长开始注重孩子的情感与性格培养,在这样的氛围下,如何帮助、引导孩子身心健康成长,是许多出版人所关注的。许多儿童文学作品,都在关注诸如亲情、友情、勇气、真诚等等颇具人文关怀的成长主题。作者通过对大千世界的描绘,或细致幽微的心理探索,潜移默化引导孩子感受成长中的各种情感与挫折,帮助孩子培养健全的人格,面对真实的社会。