

# 故事药丸



[故事药丸 下载链接1](#)

著者:[英] 埃拉 · 伯绍德

出版者:世纪文景/上海人民出版社

出版时间:2019-9

装帧:精装

isbn:9787208159051

◆沉迷电子设备？丢三落四？不听话？不想上学？讨厌洗澡？害怕床下有怪物？……成长中的小状况，故事里都有药可解。英国知名“人生学校”特聘书目治疗师基于多年“临床经验”开出的理想养育书单，帮你对症选童书。1084粒故事药丸，治愈399个成长道路上的疑难杂症。

◆ “为那些着急  
给小孩子选书的成年人准备的神奇之书——不论他们是父母、看护、（外）祖父母、朋友、老师、图书管理员，还是想从远方送给孩子一个拥抱（或一个警世故事）的七大姑八大姨。”

◆ 依症索引，随时查阅：

调皮捣蛋——和迈克斯一起在《野兽国》里痛快疯闹，然后扬帆回归“有人最爱自己的地方”

没礼貌——《小熊帕丁顿》会证明有礼貌的人会遇到更多惊喜

和陌生人说话——读过《戴帽子的猫》就会明白该警惕什么样的陌生人

身为独生子女——学姆明一家敞开双臂交朋友

娇生惯养——以《查理和巧克力工厂》中的角色示范下场，让罗尔德·达尔替你讲道理

感觉没朋友——看《柳林风声》中的鼹鼠如何走出地洞和河鼠、蟾蜍、獾打成一片

话痨——递一本《奇先生妙小姐：话痨小姐》加以暗示

初恋——先阅读与之相关的故事建立所需的所有常识

---

《故事药丸》是继《小说药丸》后，作者埃拉·伯绍德和苏珊·埃尔德金为儿童和青少年开出的文学疗愈书单，它一方面可以帮助成年人在品类众多的童书中找到适合自己孩子阅读层次和需求的书籍，另一方面也十分有助于成年人提前了解自己孩子在成长过程可能遇见的问题。形式体例就像一本医学参考书，

从A到Z列出孩子在成长过程中可能会遇见的399种“症状”，从肚子疼、青春痘、个子矮到缺乏自信、调皮捣蛋、初恋、不想上学、沉迷电子设备、遭遇霸凌等等，涉及从心理到身体的方方面面。书中给的应对这些状况的故事药丸，根据不同年龄段孩子的阅读层次划分出绘本、低幼读物、章节书、青少年小说四个类别，横跨知名或不那么知名、经典或当代，老作家或新作家的各种虚构作品。此外，因为有些“症状”对陪伴的大人也造成了困扰，所以书中还特别准备了三十多贴“成人药方”。

作者相信帮助孩子度过困难时刻的最好办法就是在适当的时候为他们送上一个与此相关的故事，最好的童书可以用无畏的愉悦、本能的快感直面大问题、大情感，最终达到抚慰人心的功效。

---

博古通今，别出心裁，可读性强……对于那些被“圣诞礼物焦虑症”所折磨的忙碌父母来说，这本书是一剂良药。——《每日电讯报》(Telegraph)

奖项：英国最大育儿交流网站Mumsnet评选出的“2016年最佳圣诞礼物”

作者介绍：

埃拉·伯绍德 (Ella Berthoud)

五岁时从德黑兰去往伦敦，旅途中靠在一辆Wolsey

1300的包裹架上开始阅读生涯。此后十三年间在各种不合时宜的地方读过书，比如在滑雪缆车和蹦床上。进入剑桥大学就读英国文学专业之后，她更是全身心地投入到了小说阅读中。

苏珊·埃尔德金 (Susan Elderkin)

2003年被《格兰塔》(Granta) 评选为二十位最杰出的年轻英国小说家之一。现从事小说写作，著有《日落巧克力山脉》(入围柑橘奖决选名单)，以及《声音》(入围国际IMPAC都柏林文学奖长名单)，同时教授写作、撰写书评。

两位作者为剑桥大学英文系同学，上学时她们便给彼此推荐各类小说，并相互交换，结

下了深厚的友谊，同时积累了大量的阅读经验。两人在阿兰·德波顿开办的“人生学校”负责书目治疗，从2008年起持续为全世界遇到烦恼或想为孩子选书的客户开书目处方，经过五年“临床治疗”的累积，出版了独一无二的文学诊疗指南《小说药丸》，三年后又出版了《故事药丸》。

目录:A

爱丢东西	003
爱说俏皮话	003
爱走神	004
爱的人过世	005
矮个子	007
B	
百无聊赖	011
搬家	012
暴力	014
悲伤	016
背叛	018
被惩罚	020
被斥责	021
被分手	022
被寄养	023
被冷落	024
被欺负	025
被人照顾	025
被辱骂	025
被误解	025
被洗脑	025
被引入歧途	026
被冤枉	028
笨手笨脚	029
扁桃体炎	030
便秘	030
不爱喝汤	031
不爱看书	032
不爱清洁	035
不被理解	035
不得不穿别人的二手衣物	037
不得不戴眼镜	039
不得不练习乐器	041
不得不亲吻老奶奶	042
不得不收纳整理	043
不得不写感谢信	043
不得不洗碗	045
不得不与别人分享你的卧室	045
不得不学外语	046
不得不照顾弟弟妹妹	047
不得不做家务	048
不敢吃蔬菜	049
不高兴	050
不合群	050
不会游泳	050
不肯宽恕	051
不公平	053

不能处变不惊 053  
不能维护自己的权益 054  
不能与父母交流 056  
不确定自己是不是同性恋 057  
不擅长体育 058  
不上学 058  
不是老大也不是老小 058  
不是学霸 058  
不喜欢别人强加的书目 058  
不喜欢老人家 060  
不喜欢你的保姆 062  
不想长大 063  
不想弄脏自己 064  
不想去购物 066  
不想去散步 067  
不想上床睡觉 069  
不想上学 070  
不想洗手 071  
不想洗澡 072  
不信任外人 073  
不愿意分享 075  
不愿意学做菜 077  
不愿意做家庭作业 078  
不再相信魔法 079

C  
超级英雄梦 085  
仓鼠之死 086  
超重 086  
彻头彻尾的失败者 087  
沉迷于社交媒体 087  
沉迷于游戏 088  
趁父母不在把家里弄得乱七八糟 089  
痴迷精灵 091  
痴迷狼人 091  
痴迷外太空 091  
痴迷吸血鬼 091  
宠物之死 091  
抽烟 093  
臭烘烘 093  
出柜 093  
初次性行为 093  
初恋 093  
初吻 095  
床底下有怪物 096  
创伤 096  
挫败感 098  
错失挚友 098  
D  
大高个 101  
大胡子恐惧症 102  
大小便训练 102  
打破砂锅问到底 103  
单亲家庭 104  
担心地球的未来 106

胆怯 106  
等待接送 107  
敌意 108  
丢失了心爱的玩具 110  
东西洒了一地 110

痘痘 111  
毒品 112  
读起书来废寝忘食 113  
读写障碍 113

独来独往 113  
妒忌 115  
肚子疼 116  
对参观博物馆没兴趣 117

对性说要或不要 118  
对性感到好奇 118

对着干 120  
多动症 121

E  
恶心 125

F  
发脾气 129  
发现有人偷看你的日记 129

发育 129  
烦人的亲戚 129

分居 130  
粉刺 130  
粉色控 131  
愤愤不平 131

愤怒 133  
父母患抑郁症 135  
父母即将分开 137  
父母生病 139  
父母太忙碌 140  
父母母太强势 142  
父母太严厉 144

G  
尴尬 147  
感觉没朋友 148  
感觉没有人倾听 151  
感觉像个失败者 152  
感觉像是局外人 154  
感觉自己百无一用 154  
感觉自己是跨性别者 154  
感觉自己一无是处 156

割伤和擦伤 158  
格格不入 159  
个人卫生 159  
个头小 159  
跟陌生人说话 161  
跟最好的朋友闹翻 162  
更喜欢自己玩 164  
孤独 164  
骨折 165  
固执 166

- 过度疲劳 167  
过敏 168  
过于轻信 170  
**H**  
害怕暴风雨 173  
害怕床底下有东西 173  
害怕动物 174  
害怕犯错误 175  
害怕恐怖的小爬虫 176  
害怕老鼠 176  
害怕奶牛 176  
害怕女巫 176  
害怕上数学课 177  
害怕世界末日 177  
害怕死亡 178  
害怕阴影 181  
害怕蜘蛛 181  
害羞 181  
好奇神是否存在 182  
荷尔蒙过剩 184  
横行霸道 185  
后进生 186  
话痨 186  
换牙 187  
**J**  
寄宿学校 191  
加入帮派 192  
家里添新生弟妹 193  
家庭出游 194  
家有父母 195  
家有继父（母） 197  
家有姐妹 199  
家有兄弟 199  
驾车出游 199  
交不到朋友 202  
娇生惯养 204  
焦虑 204  
结识了父母亲不喜欢的朋友 206  
节假日 207  
金鱼之死 207  
近视眼 207  
酒精 207  
局促不安 208  
拒绝自己穿衣服 208  
拒绝吃萝卜和青菜 209  
绝对服从 209  
绝对不服从 210  
绝症 211  
**K**  
开学 215  
考试 216  
渴望长大 217  
渴望独处 220  
课后被留校 222

恳求 222  
恐高症 222  
恐惧 223  
恐蝇症 226  
抠鼻子 226  
口吃 227  
裤子里有只蚂蚁 227  
困境 227

——  
阑尾炎 233  
懒惰 233  
离婚 234  
离家出走的冲动 234  
两岁的孩子狗都嫌 235  
礼物 235  
令人尴尬的父母 237  
流感 238

M  
没礼貌 241  
没有运动员风度 243  
梦遗 243  
迷恋 244  
迷恋名望 256  
迷路 256  
面对身心障碍者 258  
墨守“书”规 260

N  
难为情的自慰 265  
难以入睡 266  
恼怒 270  
年少轻狂 270  
尿床 270  
弄坏一幅画 272  
虐待动物 272  
虐童 274  
粘人 277

P  
怕鬼 281  
怕黑 282  
平胸 284

Q  
杞人忧天 289  
强奸 292  
亲戚 293  
青春期 293  
轻言放弃 294  
情绪崩溃 296  
情绪化 296  
求表扬 297  
缺乏自信 298  
缺少零花钱 300

R  
惹人厌 305  
人生大哉问 305

人死后来去哪儿 307  
认为父母亲的辛苦理所当然 307

S

撒谎 311  
撒小谎 312  
丧亲之痛 312  
扫兴者 313  
色情作品 313  
伤了别人的心 314

伤心 315  
身体形象 316  
身为长子（女） 317  
身为独生子女 318  
身为老小 320  
身为双胞胎之一 320  
生闷气 322  
圣诞老人 323  
失去天真 323  
失去童贞 324  
失望 326  
虱子 328  
十万个为什么 328

使性子 330  
视觉障碍 331  
收养 332  
手眼不协调 335  
手足之争 335  
受够了大团圆结局 337  
受惊吓 338  
输不起 338  
暑假 339  
水痘 340  
说不 341  
私人空间被侵犯 341

T

太宅 345  
探险的渴望 346  
逃学 348  
讨厌自己的名字 349

体毛 350  
体味 351  
替罪羊 351  
天才 352  
挑食 352  
调皮捣蛋 355  
听力障碍 357  
同伴压力 358  
同性父母 359  
痛苦 361

W

完美主义者 365  
玩火 365  
万事通 365  
网络霸凌 367

为恐龙而疯狂	367
为战争而焦虑	367
未成年爸爸	368
未成年怀孕	368
文胸	369
我为足球狂	370
卧床不起	371
无端生气	372
无法表达感受	373
无法专心	374
无休止地讨价还价	375
物质主义	376
X	
希望自己是孤儿	379
下雨天	380
想成为双胞胎之一	381
想当公主	381
想当间谍	382
想当老大	383
想当名人	383
想家	384
想看限制级电影	386
想了解性知识	386
想让人大吃一惊	386
想先看电影	387
想养宠物	387
想养一条狗	389
想养一只仓鼠	389
想要更独立	389
想要一部手机	389
想要一个文身	389
想要一头小马驹	390
想掌控一切	390
心不在焉	392
心怀秘密	392
新生	394
性取向不明确	394
兄弟姐妹分享睡前故事	395
熊孩子	396
羞怯	397
需要加油鼓劲	397
需要一个积极的榜样	400
选择太多	401
炫耀狂	402
学步儿童	402
学骑自行车	402
寻求关注	403
Y	
牙仙子不显灵	407
牙牙学语	408
咽喉痛	408
厌食症	408
咬指甲	408
要这要那	409

一切乱了套 411  
抑郁 413  
因还未长大而焦躁 416  
因有一个假想的朋友而尴尬 416  
饮食失调 417  
婴儿期 419  
有一个不一样的家 421  
有一个臭烘烘的朋友 421  
有一个淘气的朋友 422  
与老人一起住 423  
与朋友分离 423  
与屏幕如胶似漆 424  
与众不同 426  
语言障碍 429  
约会 430  
月经 431  
阅读困难 433  
Z  
在家自学 439  
在没有书籍的家里长大 440  
在外过夜 440  
长青春痘 442  
脏话 442  
遭遇霸凌 444  
早熟 446  
照顾他人 448  
争吵 449  
只想做个书虫 451  
种族歧视 452  
周末想打工 455  
专横跋扈 456  
装病 457  
追星 457  
着迷屎尿屁话题 457  
自闭症 458  
自残 459  
自觉渺小 460  
自命不凡 461  
自杀的念头 462  
自我意识 463  
自行其是 463  
总比别人先犯困 463  
总是要亲子共读 464  
总是拒绝亲子共读 465  
纵火狂 466  
坐不住 468  
坐立不安 468  
做白日梦 468  
做噩梦 470  
致谢 472  
· · · · · (收起)

## 标签

教育

童书

小说药丸姊妹篇

英国

育儿

埃拉·伯绍德

2019

短篇

## 评论

只能标注读过，无法在读，因为这是一本童书之书。当孩子遇到某个问题、事件、念头、情绪……等等，孩子或孩子的父母就可以查阅本书，从中找到关于这些问题的推荐书目，这些问题包括从幼儿的大小便训练或咬指甲，到少年的初吻、初次性行为，涵盖了孩子全部成长时间。所推荐的书包括了绘本到青少年读物，都有简单的介绍。例如翻到“尿床”，就有三本推荐以及作者写下的一页多篇幅的介绍；翻到“怕鬼”，会有“十本与鬼怪相关的故事书”的书单，诸如此类。作者要求父母与孩子共读这些书，以收到更好的效果。这书很有用，当然很多推荐的书恐怕没有中译本，所以对父母也有一定要求，父母需要自己查阅豆瓣或上网站寻找这些书，好在这本书保留了全部书目和作者的英文名，以便于查找。

---

有梗还有干货，必须推荐

根据使用场景整理的书目。不是读的，是用的。

索引功能棒棒哒，只是……还得买买买

这本书我想给五星

小孩子读物。夫妻合著。

很可爱，像一本读书指南。“对参观博物馆没兴趣”要看什么样的书才能提起兴趣，身上开始长体毛了要读什么书来解释。适合有儿童的家庭。

读得最焦虑的一本书。因为一会要见到喜欢的人了

创意不错

希望中国也能出一本这样的青少年成长阅读指南，针对成长过程中碰到的很多问题。这是英国版的，里面提到的一些书，国内并不容易获得或未在国内出版

好多低龄化的读物。和小说药丸完全不是一个功能的书，有点失望。

类似书单 喜欢

还是相当于是一个检索工具，可能我有了小孩会更好的运用它

---

内容很好，装帧设计太差

---

书籍检索

---

[故事药丸 下载链接1](#)

## 书评

我们在“很久很久以前”和“从此之后幸福快乐”之间的大片领地跋涉前行。在那里，总有不可思议、出人意料的事情发生。

有些时候是我们通常实现不了的事情，比如骑在龙背上，或是找到进入巧克力工厂的金门票。更经常的是我们想做，但由于害怕或敏感而不敢做的事情，比如离家出走...

---

[故事药丸 下载链接1](#)