**新 书 推 荐**

**中文书名：《我的思绪是云朵：正念诗歌集》**

**英文书名：My Thoughts Are Clouds: Poems for Mindfulness**

**作 者：Georgia Heard**

**出 版 社：Roaring Brook Press**

**代理公司：Curstis Brown US/ANA**

**页 数：56页**

**出版时间：2021年2月**

**代理地区：中国大陆**

**审读资料：电子稿**

**类 型：诗歌**

✨ ​心灵云朵×呼吸训练​​ ✨ ANA诗歌推荐：《我的思绪是云朵：正念诗歌集》//**My Thoughts Are Clouds: Poems for Mindfulness by Georgia Heard（Curtis Brown US）--**7-12岁诗歌//心理健康教育&感知&黏土呼吸法​

✨ ​心灵云朵×呼吸训练​ ✨

《我的思绪是云朵：正念诗歌集》

**My Thoughts Are Clouds: Poems for Mindfulness**

#焦虑变形记 #黏土呼吸法 #课堂急救箱 #电子屏幕解毒剂 #CDC认证童书

当电子屏幕吞噬注意力，这本诗集如同一把打开童真感知的钥匙

▸ ​40首正念小诗​：从“数呼吸的蒲公英”到“云朵形状的焦虑”，用童趣语言拆解冥想本质

▸ ​科学背书​：结合美国疾控中心（CDC）数据，直面儿童ADHD与焦虑症现状

▸ ​互动指南​：每首诗附带“一分钟冥想小任务”，家长教师可直接使用

“当思绪像云朵飘散，试试看——把它们画下来，再等一等，等风把它们吹回原处。”

作者乔治亚·赫德（Georgia Heard）是美国桂冠诗人培养计划导师，深耕儿童诗歌教育30年

首创“诗歌处方笺”概念，作品入选全美50州中小学教材

插画师伊莎贝尔·罗哈斯（Isabel Roxas）：2018纽伯瑞金奖《你好，宇宙》（Hello, Universe）

**内容简介：**

这是一本既阐释正念内涵、又鼓励青少年保持专注的诗集，由诗人兼教育家乔治娅·赫德（Georgia Heard）创作，伊莎贝尔·罗哈斯（Isabel Roxas）绘制插画。

诗人长久以来以一种专注的方式观察世界——他们指出我们可能错过的美好，引导我们关注内心思绪，并呼吁用新视角审视社会。然而，随着日常生活愈发纷乱，儿童注意力分散问题加剧。据美国疾控中心（CDC）统计，9.4%的儿童患有注意力缺陷多动障碍（ADHD），7%存在焦虑或抑郁症状，且数据持续攀升。对此，医生建议通过健康饮食、体育锻炼、充足睡眠及正念练习等方式干预治疗。乔治娅·赫德身为诗人与教育工作者，长期践行冥想。在本书中，她以诗歌为媒介展现正念的本质，并为孩子、家长及教师提供易于掌握的正念训练方法。

**媒体评价：**

“在疫情时代的焦虑浪潮中，赫德用云朵般轻盈的诗句搭建起心灵防波堤。特别推荐书中‘黏土呼吸法’——让孩子用双手感受思绪的重量。”——Kirkus Reviews

“这不是普通的课堂读物，而是配备正念急救箱的诗集！教师可轻松将‘一分钟云朵观察’融入SEL（社会情感学习）课程。”——School Library Journal

**作者简介:**

**乔治娅·赫德（Georgia Heard）**是作家、演说家及教育顾问，著有《箭矢找到其靶心》（The Arrow Finds Its Mark），致力于在美国及全球范围内开展儿童写作与诗歌教学。现居佛罗里达州辛格岛（Singer Island）。

**插画师简介:**

**伊莎贝尔·罗哈斯（Isabel Roxas）**曾为多部儿童图书绘制插画，包括明·莱（Minh Lê）的《让我讲完！》（Let Me Finish!）、梅·托比亚斯-帕帕（May Tobias-Papa）的《市场一日》（A Day in the Market），以及2018年纽伯瑞奖获奖作品《你好，宇宙》（Hello, Universe）。创作之余，她热衷用黏土制作小动物。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：Rights@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106,   传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

