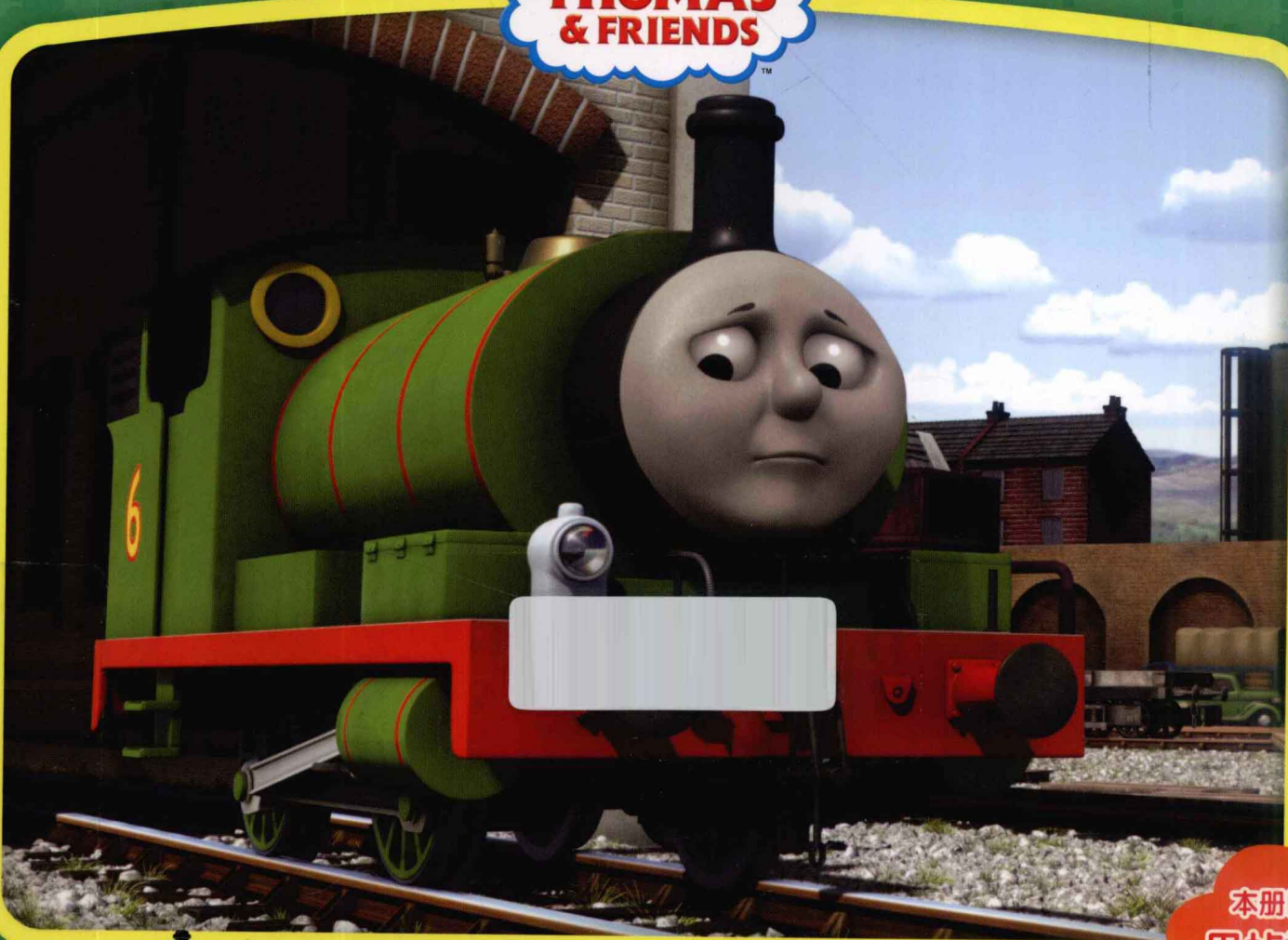


幼儿情绪管理互动读本 第二辑

托马斯和朋友

培西加油鼓鼓劲

THOMAS
& FRIENDS



本册目标
甩掉沮丧



打败坏情绪 → 宝宝有办法 → 妈妈好安心



童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版

Thomas the Tank Engine & Friends™



CREATED BY BRITT ALLCROFT

Based on the Railway Series by the Reverend W Awdry

© 2013 Gullane (Thomas) LLC. A HIT Entertainment company.

Thomas the Tank Engine & Friends and Thomas & Friends are trademarks of Gullane (Thomas) Limited.

Thomas the Tank Engine & Friends and Design is Reg. U.S. Pat. & Tm. Off.

All rights reserved.

Simplified Chinese language translation © Gullane (Thomas) LLC 2013

中文简体字版权属于 Gullane(Thomas) 责任有限公司, 由人民邮电出版社出版发行
未经出版者书面许可, 不得以任何形式对本出版物之任何部分进行使用

图书在版编目(CIP)数据

培西加油鼓鼓劲 / 艾阁萌(英国)有限公司著; 童趣出版有限公司编. — 北京: 人民邮电出版社, 2013.2
(托马斯和朋友幼儿情绪管理互动读本. 第2辑)
ISBN 978-7-115-30570-1

I. ①培… II. ①艾… ②童… III. ①儿童文学—图画故事—英国—现代 IV. ①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第311321号

托马斯和朋友幼儿情绪管理互动读本 第二辑

培西加油鼓鼓劲

责任编辑	李 佳	编	童趣出版有限公司
执行编辑	邵家璇	出 版	人民邮电出版社
编 写	载 阳	地 址	北京市东城区交道口菊儿胡同七号院(100009)
封面设计	姜 婷	网 址	www.childrenfun.com.cn
排版制作	优优图文		

读者热线: 010-84180588 经销电话: 010-84180459

印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开 本	889×1194 1/20
印 张	1.75
字 数	25千字
版 次	2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-115-30570-1
定 价	10.80元

版权专有, 侵权必究; 如发现质量问题, 请直接联系读者服务部: 010-84180588-5。

培西加油鼓鼓劲

爸爸妈妈焦点指南

您的宝宝是不是会突然变得很安静？

是不是有时会对任何好玩儿的事都提不起兴趣？

您的宝宝是不是会莫名发脾气？

是不是会突然“茶饭不思”？

是不是偶尔会变得躁动不安？

如果您的宝宝出现了这些情况，

他可能正在经历一种叫做“沮丧”的情绪。

翻开书，这里有一些好方法，

教宝宝学会自己化解“沮丧”，变得自信开朗，

教爸爸妈妈轻松应对垂头丧气的宝宝，

快进入小火车的世界，和他们一起成长吧！





让宝宝做情绪的主人



儿童心理教育专家 《父母必读》主编 徐凡

情绪无论好坏，都伴随着人的整个生命旅程，每一种情绪都有重要的生物学意义，对孩子的生存具有一定的贡献。在生活经验中，我们发现一种现象：强烈的情绪，比如狂喜、暴怒、极悲，有可能使人的心智变得狭窄，因其过度调用身体资源，还会对生理健康造成一定伤害。还有一些情绪，比如好胜或逆反，有的会给人带来动力，有的则会伤害人与人之间的关系。

孩子的心灵，犹如一个容纳各种情绪的盒子，无论好坏，哪一种都不应该被排斥在外。家长需要做的就是帮孩子建立起管理这个盒子的心智体系。不管是正面情绪还是负面情绪，如果我们能协助、引导孩子积极正面地认识它们、接受它们、管理它们，我们将看到一个情绪丰富、情感丰满的孩子茁壮成长。

在这套书中，有一系列帮我们认识和调控消极的负面情绪，以及强化和放大积极的正面情绪的好方法，相信在亲子共读的过程中，父母和孩子都会有收获。



儿童心理咨询专家 北京友谊医院副主任医师 柏晓利

多年前，当我们还是孩子时，我们的情绪往往不被父母重视，有时我们会觉得委屈和压抑，甚至埋怨父母不懂自己。那时，我们更不懂得如何表达情绪，我们的童年经常受到坏情绪的困扰。现在，我们做了父母，开始知道，对孩子的情绪不能简单地用语言禁止、否定或者漠视，情绪需要用智慧来管理。这套情绪管理丛书，就是这样一套能帮助父母应对3~6岁宝宝的情绪，弥补我们童年缺失的丛书，是为宝宝成长助跑和为父母补课的好书。

这套丛书将情绪管理这一理论深入浅出，用3~6岁宝宝能理解的生动故事和充满童趣的语言，把人最基本的情绪逐层解析，帮助父母和宝宝轻松地学会情绪管理，开启通往快乐、幸福人生的大门。

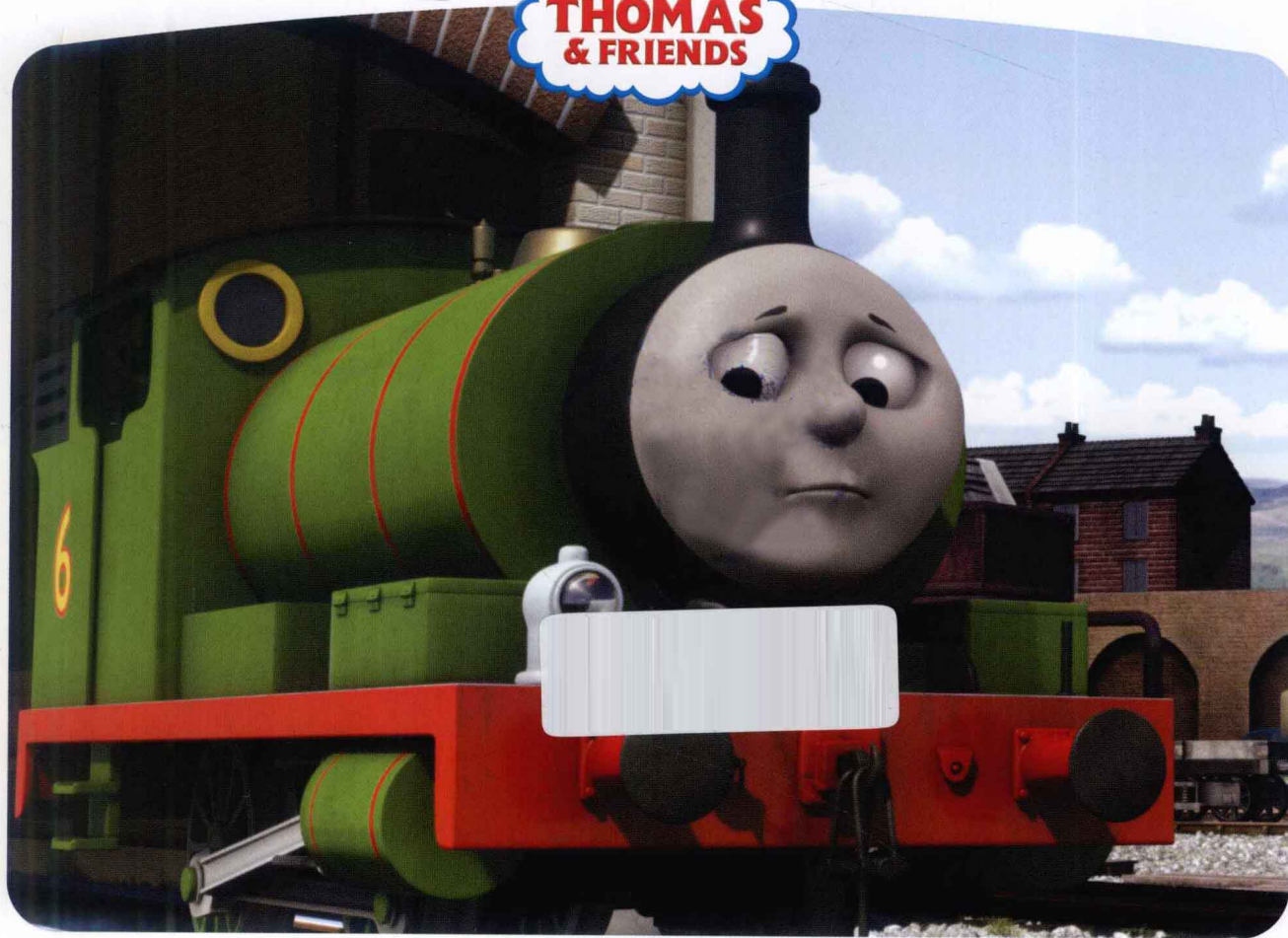
当您给宝宝读这本书时，请您回想自己还是孩子时的感受，用孩子的视角来理解、接纳和管理宝宝的情绪。阅读这样一套丛书，您的宝宝会受益终生，而您自己将会是最大的受益者。

· 幼儿情绪管理互动读本 第二辑 ·

托马斯和朋友

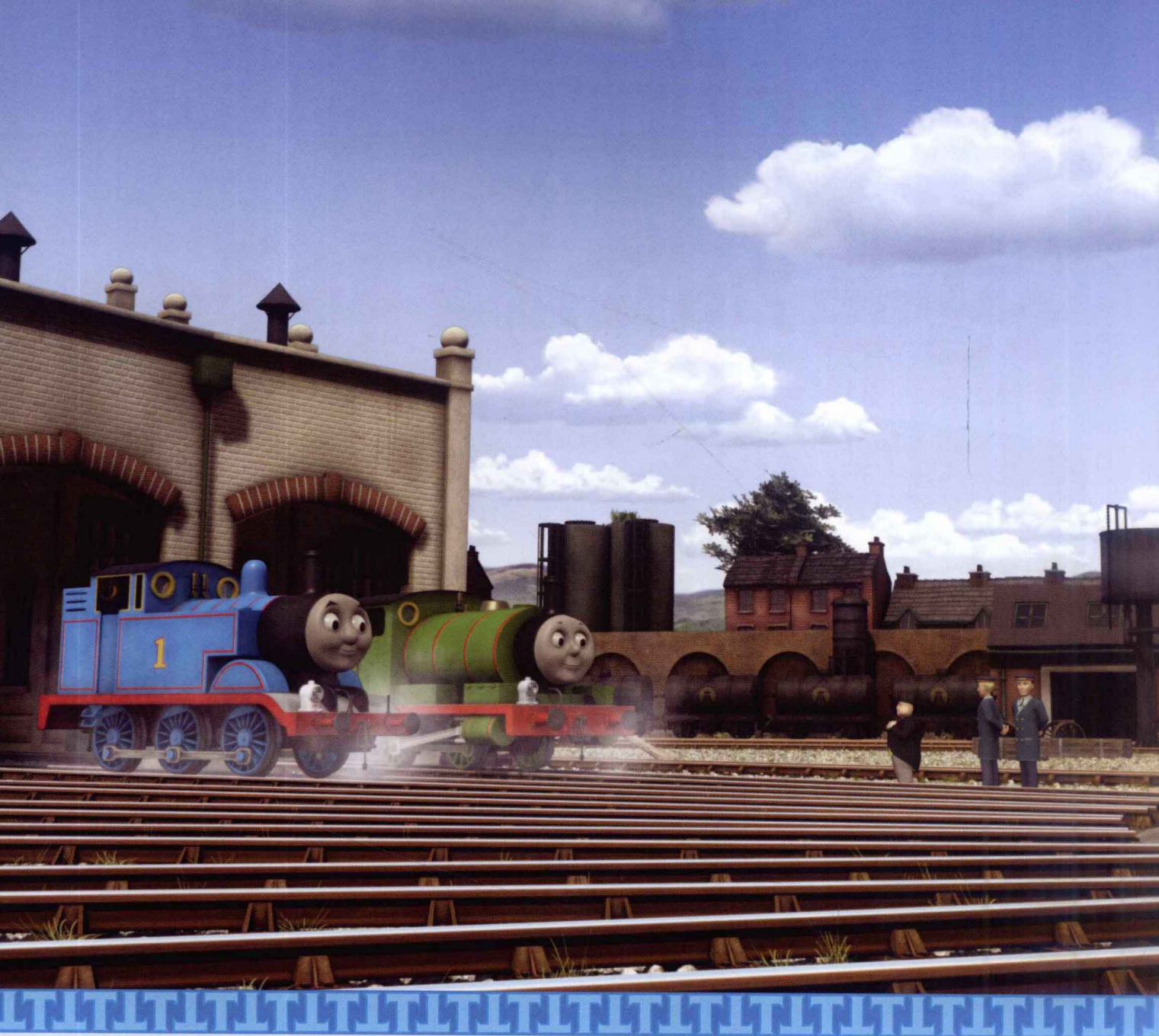
培西加油鼓鼓劲

THOMAS
& FRIENDS

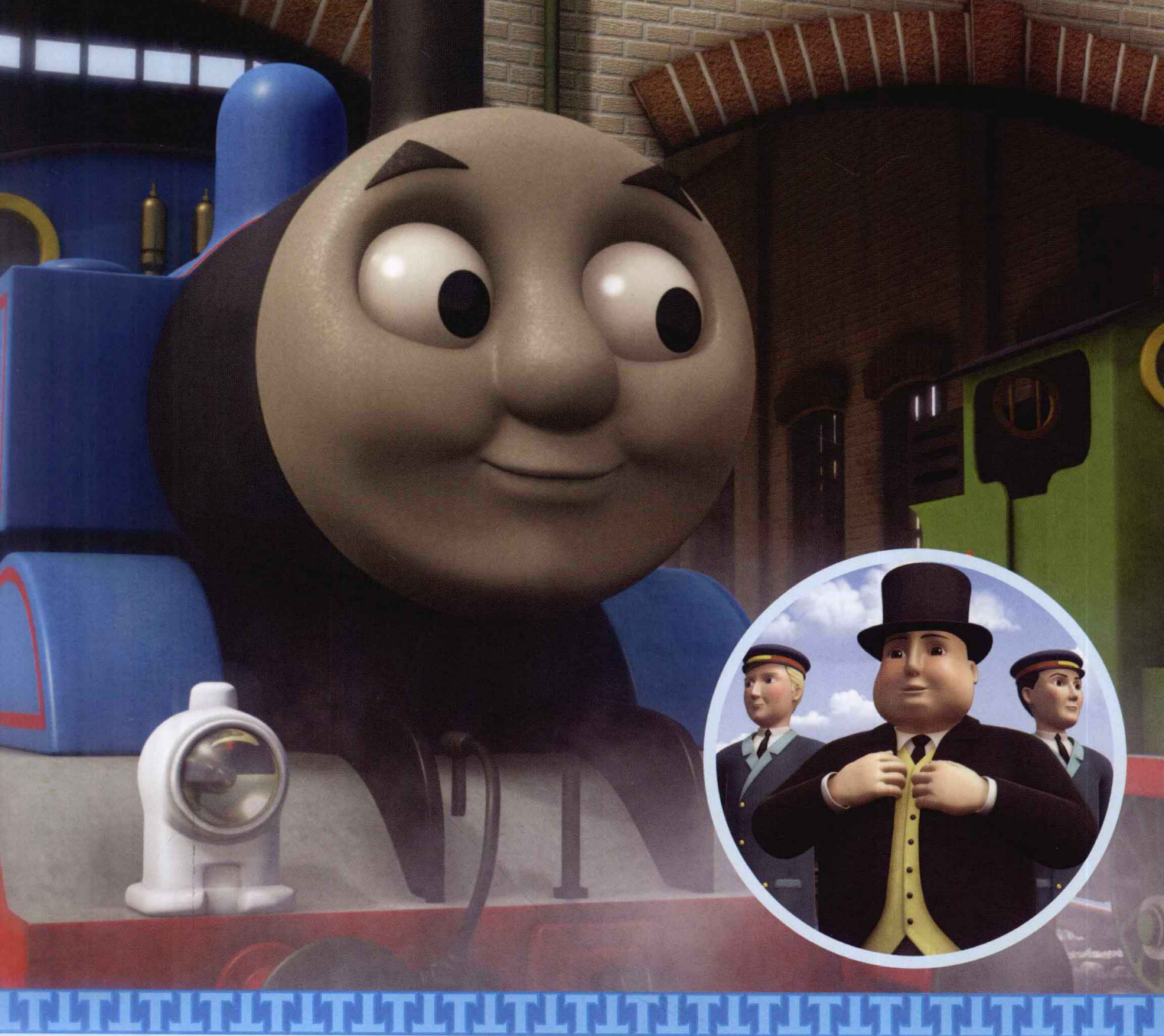


童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版
北 京

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



今天是胖总管的母亲——哈特夫人的生日，胖总管要在纳普福特火车站为她举办一个盛大的生日聚会。一大早，胖总管就来到提茅斯机房，他要给小火车们分配工作。



“托马斯，你负责去布兰达汉码头接客人。”胖总管说，“这些客人很重要，你必须准时到达码头。”托马斯开心地说：“好的，先生，放心交给我吧。”



培西也想做重要的工作，但胖总管什么也没对他说，他觉得自己的锅炉在一点儿一点儿变凉。“别担心，培西，我想你会接到任务的。”托马斯安慰他，可培西还是噘着嘴不高兴。



马维斯刚好经过，看见培西耷拉着脑袋，她关心地问：“怎么了？培西，你为什么不高兴？”“大家都有重要的工作，只有我没有，胖总管一定是不喜欢我了。”培西小声地嘟囔。



培西的锅炉里“哗啦啦”地下着大雨，浑身冰冰凉。这时，胖总管回来了，他说：“培西，我要把最重要的工作交给你。你去布兰达汉码头，取给我母亲的生日包裹，然后送到聚会现场。”



“太好了！”培西大叫。他喷出一大团快乐的蒸汽，轰隆隆地开到布兰达汉码头。瞧，生日包裹就在那里！“这是我见过的最漂亮的包裹！”培西的锅炉发出快乐的滋滋声。



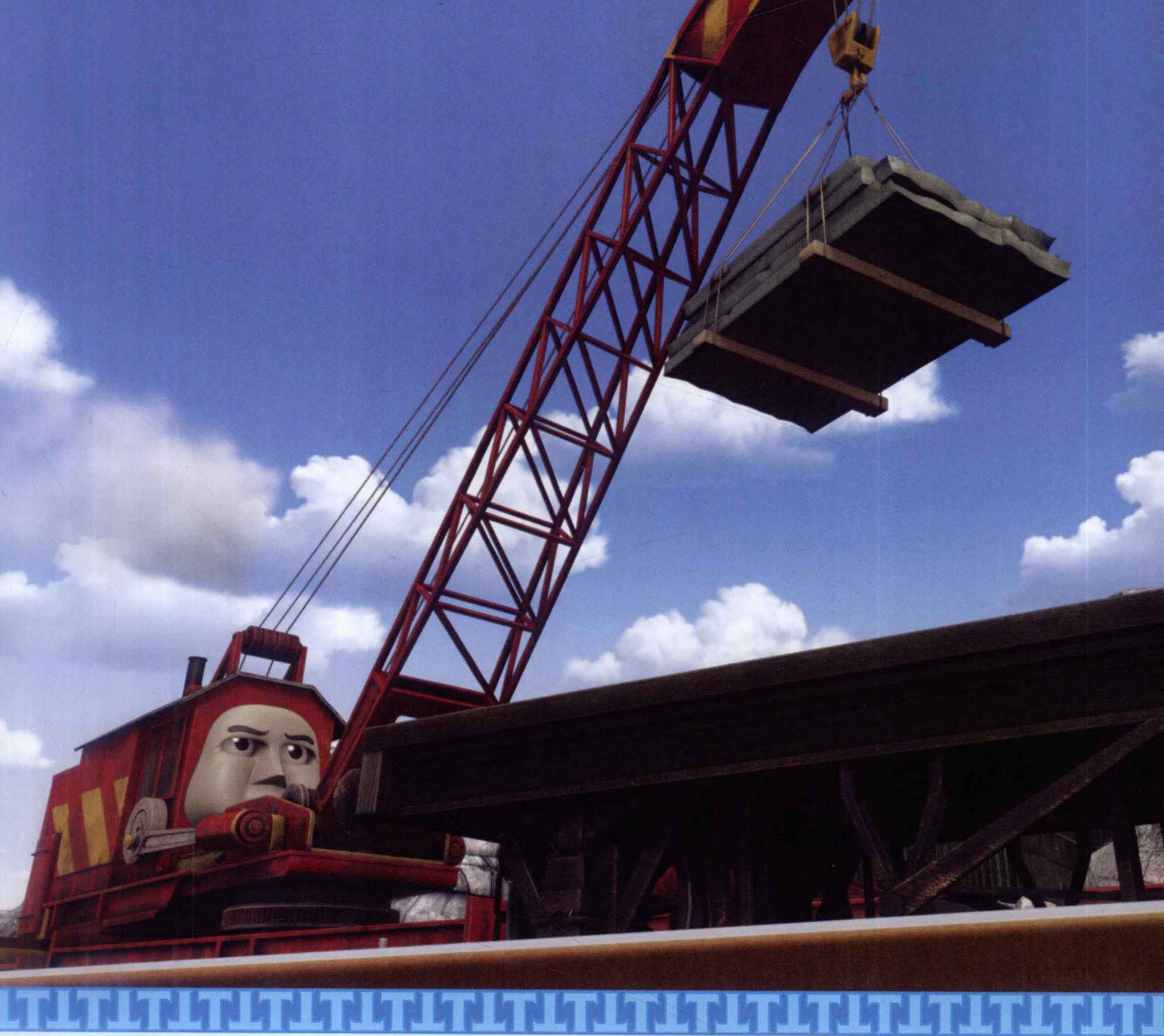
“我要让马维斯看看这个包裹，她一定会为我骄傲的。”培西开心地说。“可你还得送包裹去生日聚会呢。”托马斯提醒说。“我这么能干，一定能及时赶到。”说完，培西就向采石场跑去。



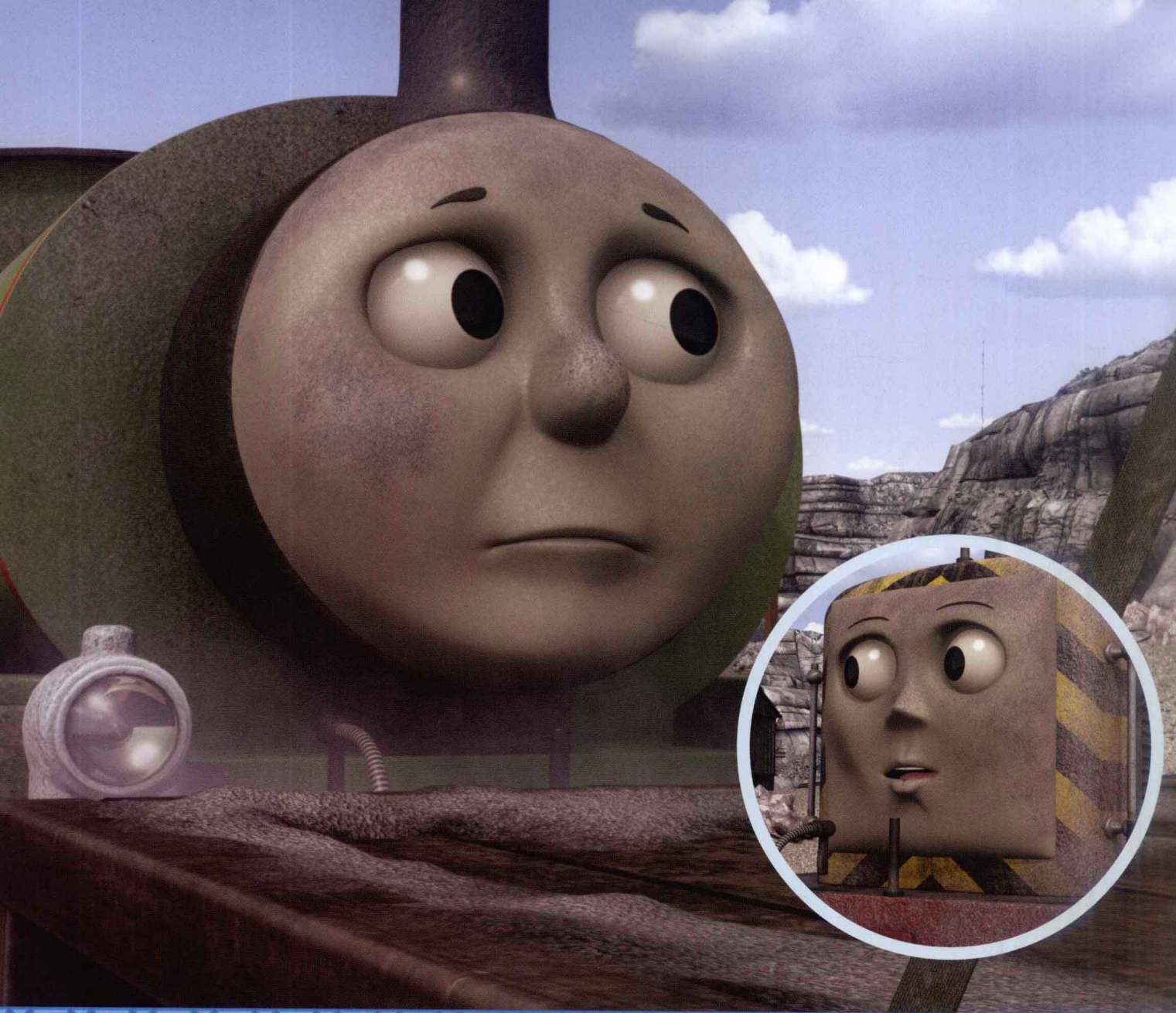
采石场里，培西大声炫耀说：“马维斯，快看我的包裹，胖总管说这是最重要的工作！”“对不起，培西。我现在很忙，没有时间。”马维斯一边干活儿一边说。



“没关系，我等着你。我这么能干，一定能及时赶到。”培西骄傲地喷出一大团蒸汽，活塞砰砰响。“当心！培西当心！”正在转运重石板的洛奇忽然大声叫道。



洛奇臂膀上的重石板左右摇摆，然后“轰！”的一声掉下来，砸在地上，砸起了一大团浓浓的烟尘。培西被笼罩在烟尘里，什么也看不见。过了好一会儿，烟尘才慢慢散去。



培西披上了一层尘土，漂亮的包裹也变得灰扑扑。“天哪，我不能完成这个最重要的任务了！我不是一辆有用的小火车！”培西的锅炉冰冰凉，不冒泡也不唱歌了。



“我该怎么办？”培西转动火车头，使劲儿想啊想，“有了！我去洗车房，把包裹洗得闪闪发亮，再来给马维斯看。”培西拉着包裹来到洗车房，詹姆士正在那里洗澡。