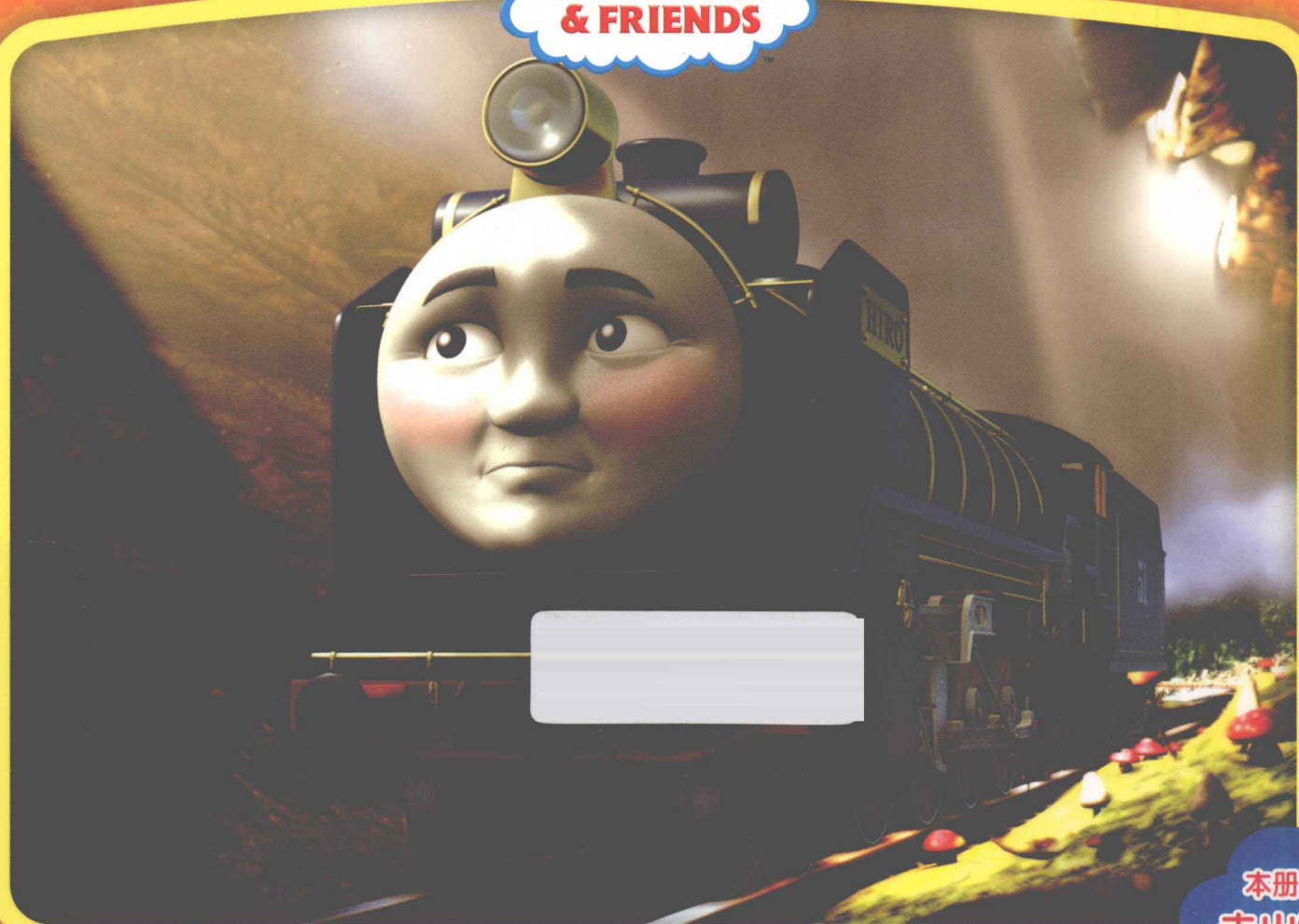


幼儿情绪管理互动读本 第二辑

托马斯和朋友

西诺不想孤零零

THOMAS
& FRIENDS



本册目标
走出孤独



打败坏情绪 → 宝宝有办法 → 妈妈好安心

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

西诺不想孤零零 / 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 978-7-115-30693-7

I. ①西… 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311377号

托马斯和朋友幼儿情绪管理互动读本 第二辑

西诺不想孤零零

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 978-7-115-30693-7
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。



西诺不想孤零零

爸爸妈妈焦点指南

宝宝会不愿意和小朋友一起游戏吗？

会不愿意参加集体活动吗？

宝宝是不是偶尔寡言少语？

是不是偶尔喜欢一个人静静地待着？

他可能正在经历一种叫做“孤独”的情绪。

您是不是想知道宝宝为什么会孤独？

您是不是更想知道宝宝孤独时您应该怎么办？

快进入小火车的世界！

让托马斯带您走进宝宝的内心世界。

读故事、做游戏、看指导，

和托马斯一起来对付“孤独”这个讨厌鬼吧！





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。

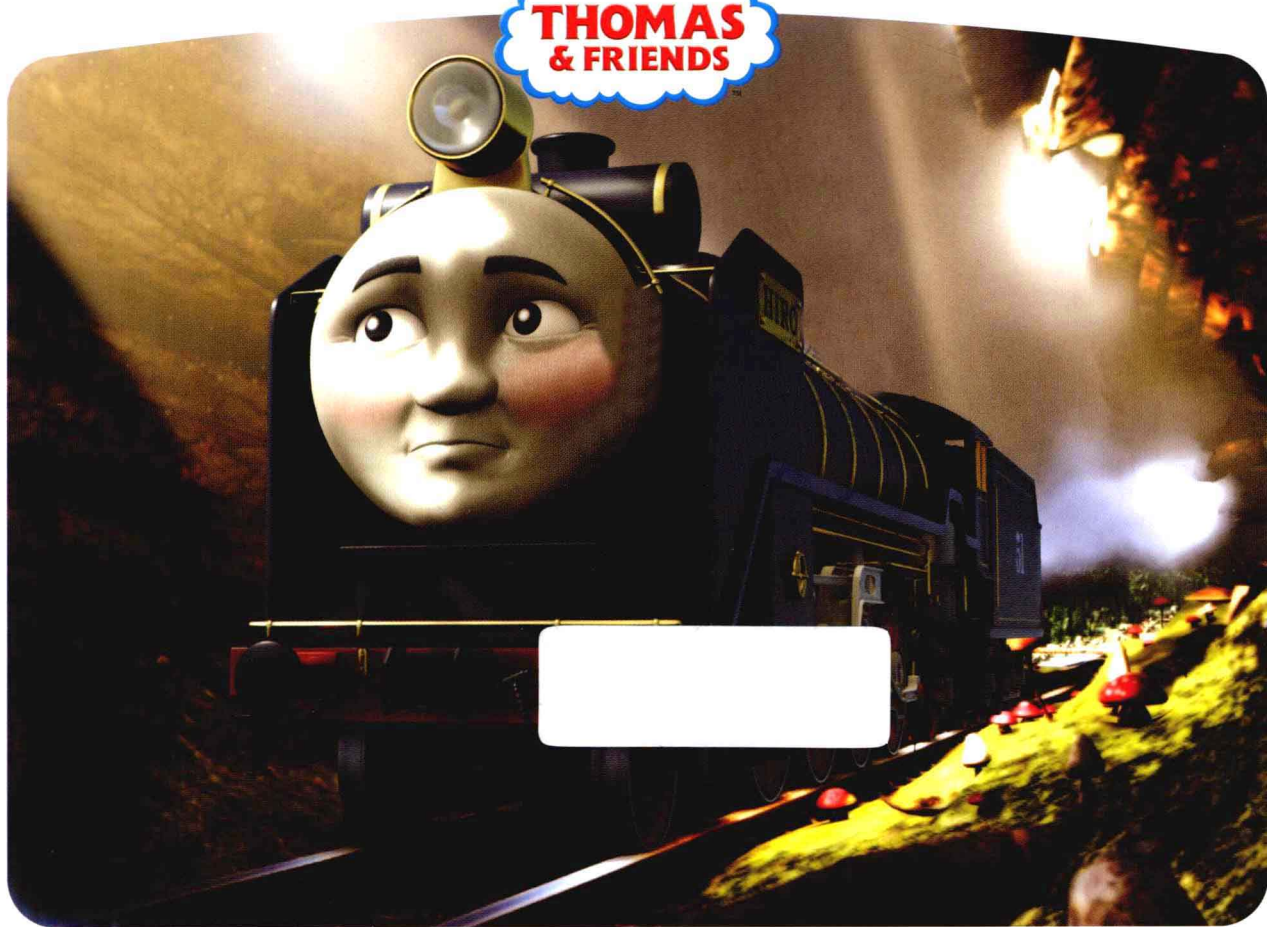
当您给宝宝读这本书时，请您回想自己还是孩子时的感受，用孩子的视角来理解、接纳和管理宝宝的情绪。阅读这样一套丛书，您的宝宝会受益终生，而您自己将会是最大的受益者。

幼儿情绪管理互动读本 第二辑

托马斯和朋友

西诺不想孤零零

THOMAS
& FRIENDS



童趣出版有限公司编 人民邮电出版社出版
北 京

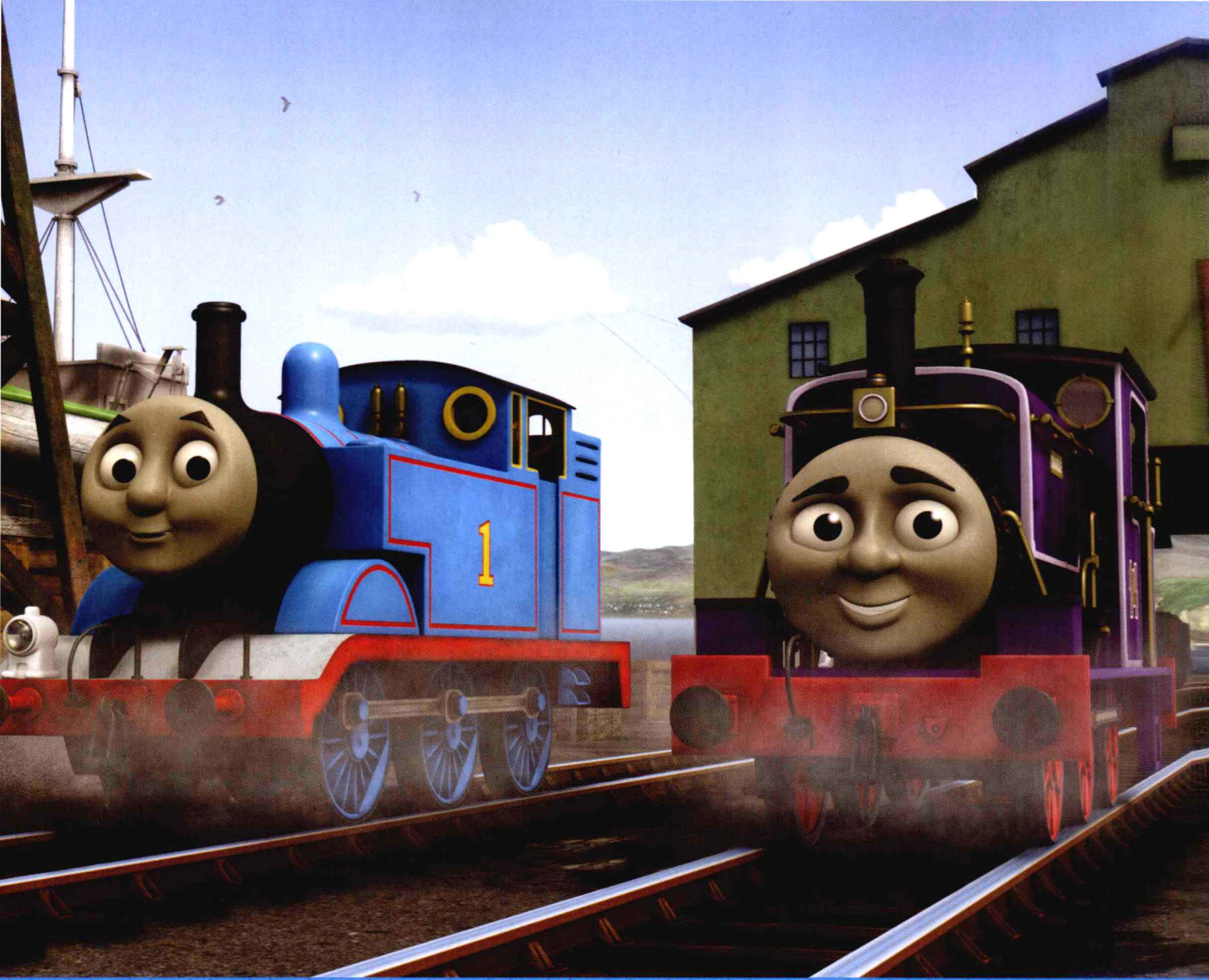
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



一天早上，托马斯喷着气，快乐地开进纳普福特火车站。培西和西诺正在那里。“早上好，托马斯。”培西快乐地鸣笛。可是，西诺没有打招呼，他还把自己藏在阴影里。



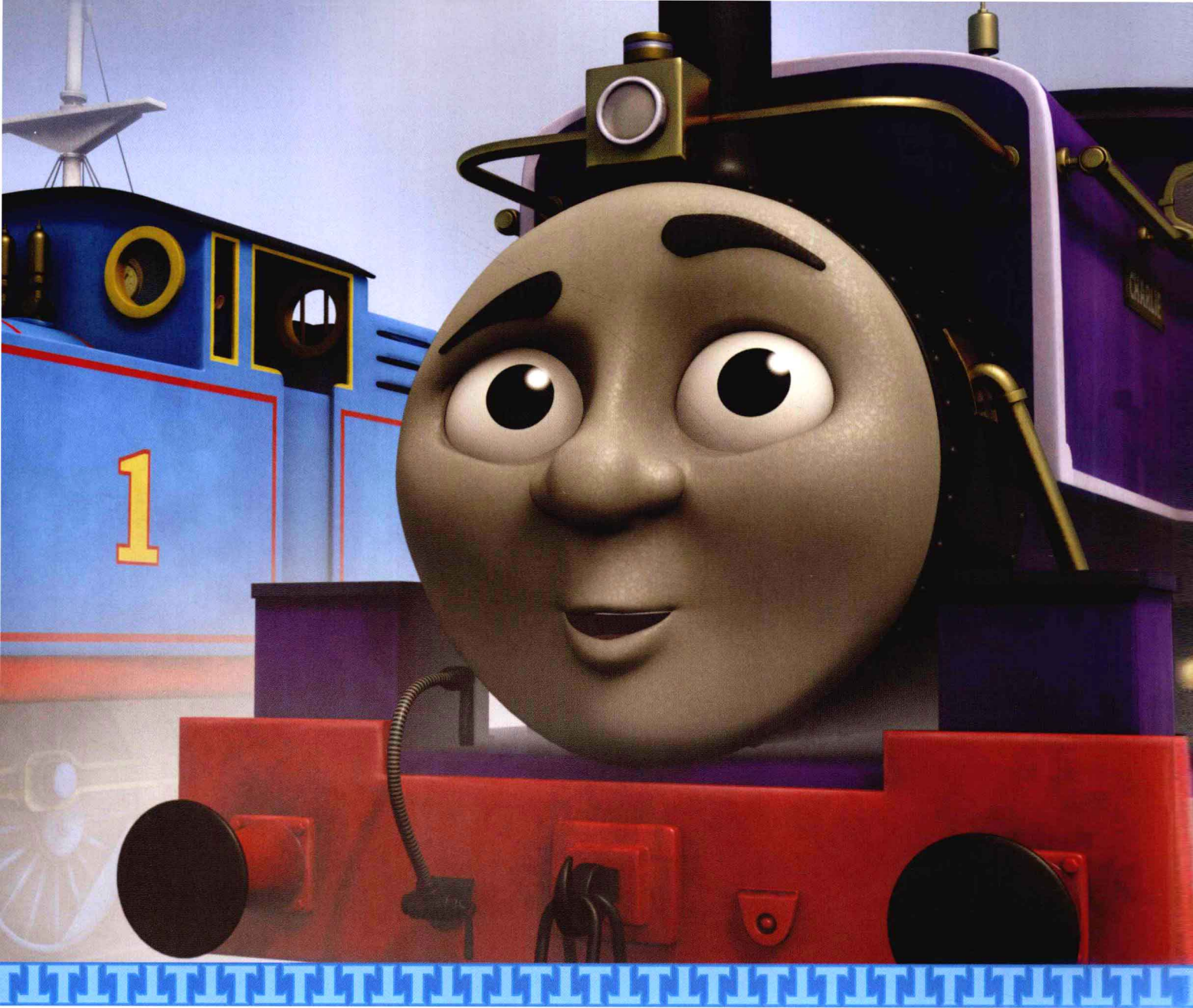
托马斯觉得很奇怪，他说：“西诺，你看上去好像不开心呢。”西诺无精打采地说：“是吗？也许有那么一点儿吧。”说完，他迈着沉重的步子，慢慢开出了火车站。



在码头，托马斯又见到西诺，他还是不开心。这时，查理来了，他开心地大叫：“什么东西长着四条腿却从来不走路？哈哈，是桌子！”托马斯咯咯笑，西诺却黑着脸没有笑。



托马斯很担心：“你为什么不开心呢？”西诺说：“不知道为什么，我只想一个人待着，不想说话，也不喜欢人多的地方。我可能有点儿想家了，我的家在很远很远的地方。”



查理说：“那你可不能一个人待着，也不要静静地走路。”西诺说：“我喜欢一个人静静地走路。”“可那样你会更加孤独呀。”托马斯说，“跟我来，我能让你变高兴。”



托马斯带着西诺哐当哐当跑，他们跑过搜救中心，穿过山洞。托马斯相信，他一定能让西诺高兴起来。可西诺慢吞吞地转动车轮，他觉得车轮好像生了锈，越转越重。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



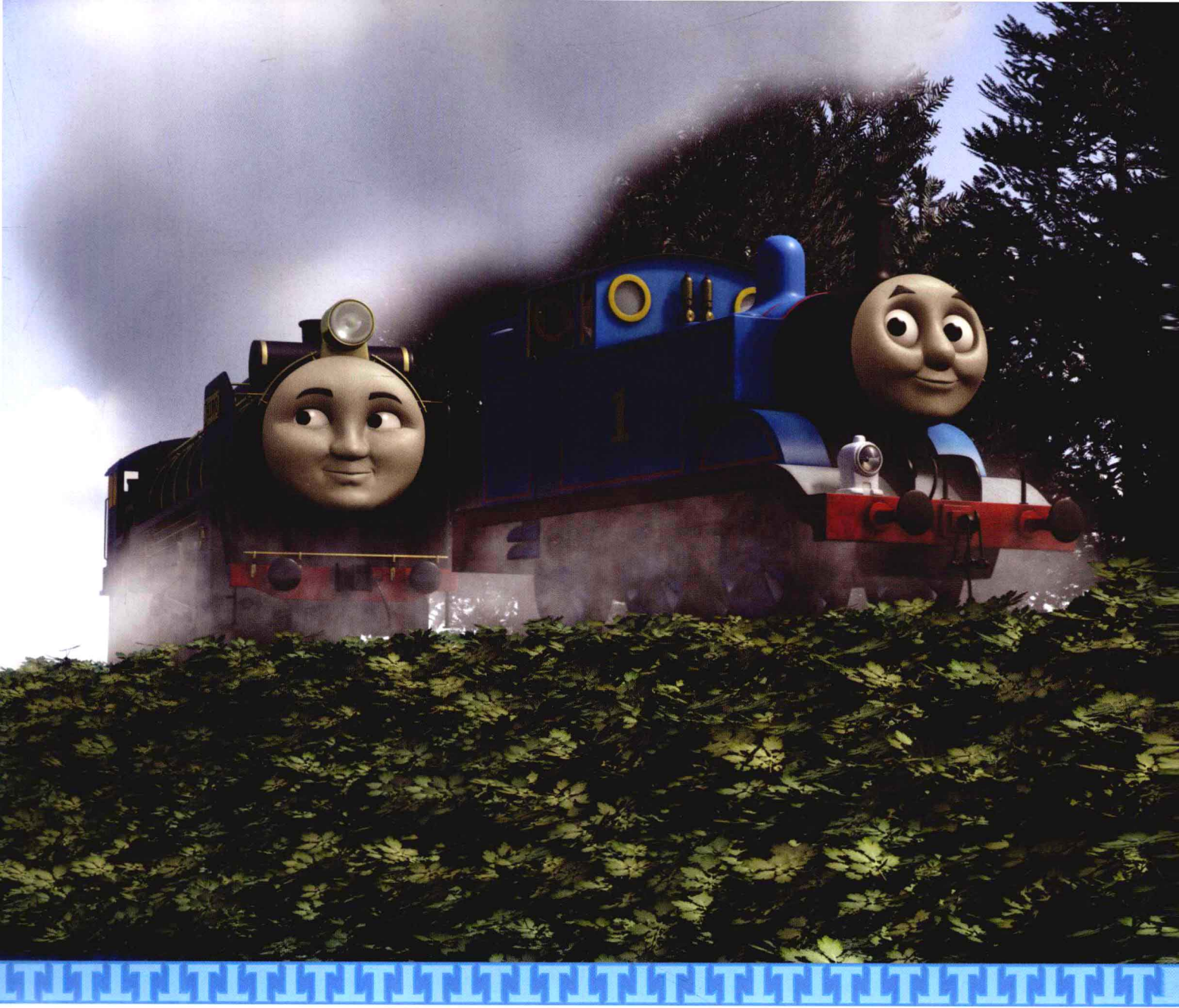
他们来到空心树隧道。迎着阳光，西诺听见小鸟清脆的叫声，他笑了：“听，小鸟在歌唱！”托马斯没想小鸟的事，他说：“西诺，快转动轮子跑起来，这会让你变高兴。”



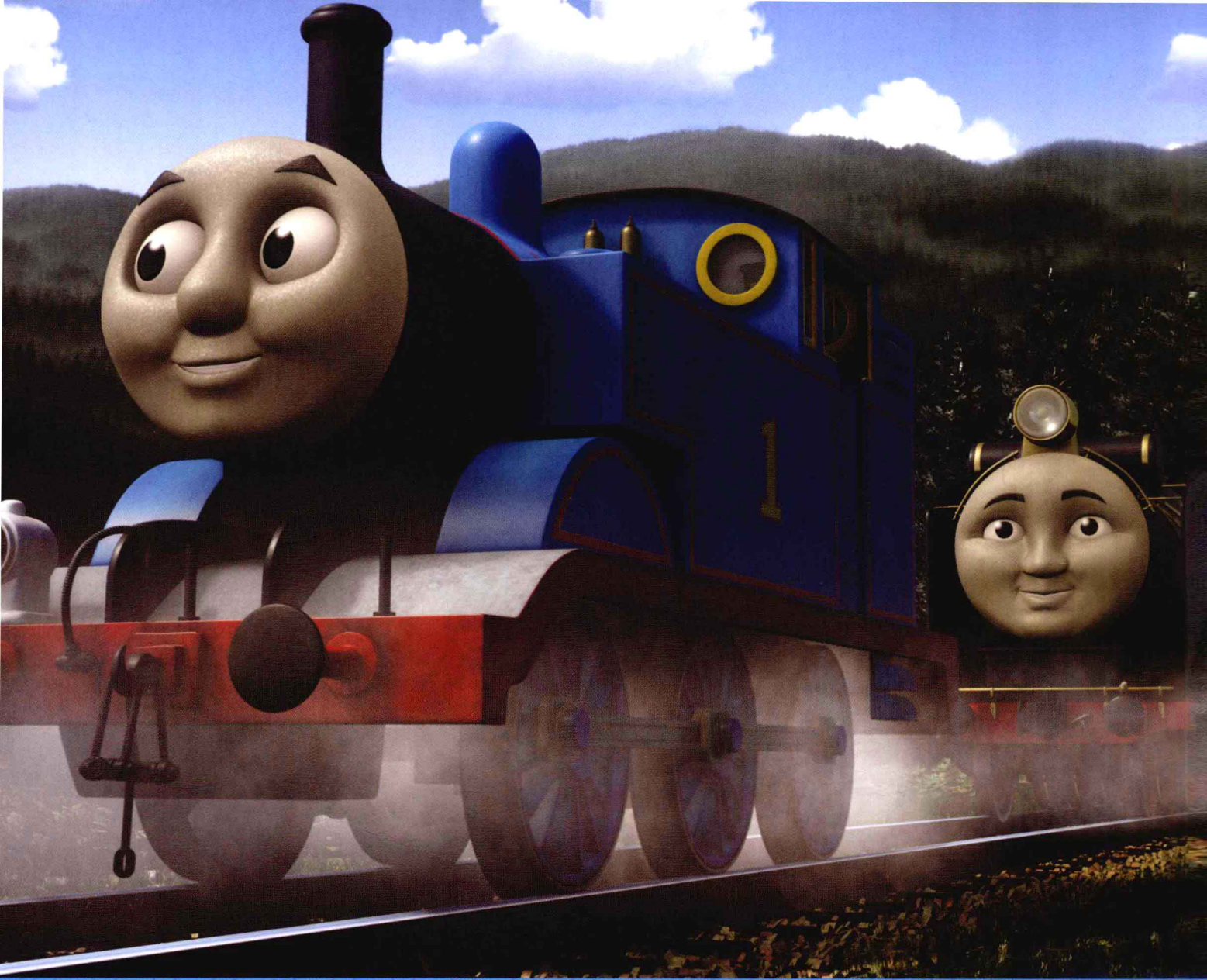
托马斯拉着西诺赛跑，他们呼哧呼哧地跑，烟囱咕嘟咕嘟冒着泡泡，脸蛋跑得红扑扑。可西诺还是不高兴：“也许我应该一个人静静地走路，托马斯。”



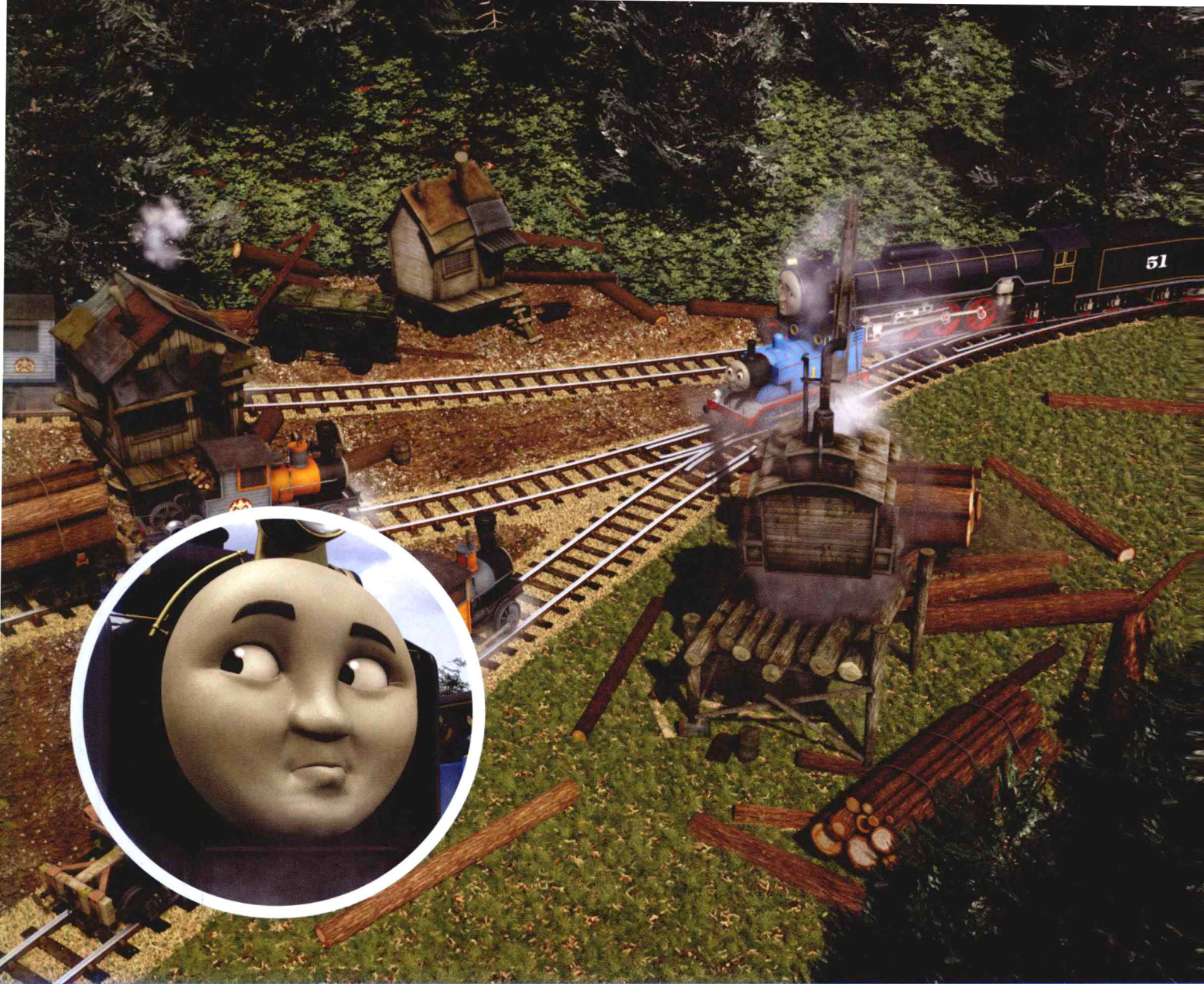
“不，西诺，我又想到一个能让你变高兴的办法。”托马斯坚定地说，他带着西诺来到大山旁。这时，西诺看见大海，他笑了：“看，蓝色的大海！”



托马斯没想大海的事，他领着西诺上山下山不停地跑：“让你的锅炉冒冒泡，这会让你变高兴。”可西诺还是不高兴，只觉得浑身硬邦邦。他说：“托马斯，我想一个人静静地走路。”



“不，西诺，我还有一个好主意。”托马斯说，“我们去伐木站，那里有很多有趣的森林小火车，一定会让你变高兴。”说完，托马斯就领着西诺朝伐木站开去。



托马斯和西诺来到伐木站，巴斯、戴斯和费迪南正忙着转运小红木。这时，西诺笑了：“看，是小红木。托马斯，我们可以去美丽的红树林看看。”

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com