



初识人生系列
CHUSHIRENSHENGXILIE

情绪

为啥我们会害怕？



著者 / [法] 弗朗索瓦·拉-弗热院
绘者 / [法] 本杰明·束
译者 / 梁依倩



長 春 出 版 社
全国百佳图书出版单位



初识人生系列
CHUSHIRENSHENGXILIE

情绪

为啥我们会害怕？



著者 / [法] 弗朗索瓦·拉·弗热院
绘者 / [法] 本杰明·束
译者 / 梁依倩



长春出版社
全国百佳图书出版单位

为什么会羡慕和嫉妒？

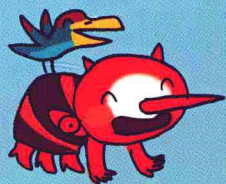
如何能够不那么害羞？

我们为什么会哭？

什么是幸福？

救命啊，我害怕！

虽然我们的心灵还显稚嫩，但那些成长历



程中的生活点滴，总是让我们的情绪起伏不定

……淡淡的羞涩感，灿烂的幸福感，强烈的羡慕感……



为何我们会有这些情绪？这些情绪又是如

何折射出我们的内心呢？



本系列图书：

- 出生 · 五感 · 环境
- 上学 · 运动 · 情绪

ISBN 978-7-5445-2601-2



9 787544 526012 >

定价：12.80 元

图书在版编目(CIP)数据

情绪：为啥我们会害怕？ / (法) 弗朗索瓦·拉-弗热陇著；(法) 本杰明·束绘；梁依俏译. —长春：长春出版社，2013.1

(初识人生)

ISBN 978 - 7 - 5445 - 2601 - 2

I. 情… II. ①弗… ②本… ③梁… III. 常识课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 269543 号

copyright 2006. by éditions Nathan - Paris, France.
édition originale : LES EMOTIONS.

为啥我们会害怕？

著 者：弗朗索瓦·拉-弗热陇

绘 者：本杰明·束

译 者：梁依俏

责任编辑：张 岚 朱 红

封面设计：王久柱

出版发行：长春出版社

总编室电话：0431-88563443

发行部电话：0431-88561180

读者服务部电话：0431-88561177

地 址：吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编：130061

网 址：www.cccbbs.net

制 版：长春大图视听文化艺术传播有限责任公司

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数：2 千字

印 张：2

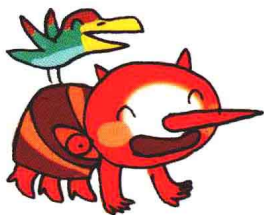
版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价：12.80 元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题，请与印厂联系调换



初 识 人 生 系 列

情 绪

为啥我们会害怕？

著者 / [法] 弗朗索瓦·拉-弗热隆

绘者 / [法] 本杰明·束

译者 / 梁依俏



长 春 出 版 社

全国百佳图书出版单位



目 录

我们为什么会高兴,这对身体有好处吗? 10-11

我们为什么会生气? 12-13

什么是羡慕? 14-15

怎样才能不害羞呢? 16-17

我们为什么会害怕 18-19

自信心,让我们越来越强大! 20-21

难过的时候为什么会哭? 22-23

真爱万万岁! 24-25

游戏:情感王朝 26-27

生词 28-29



今早，雷雷和莉莉很早就起床了。他们都迫不及待得要去参观“情感王朝”。他们自从知道有这个公园以后，就天天想着要去玩一玩。

爸爸大声说：“我们出发啦！”

莉莉说：“等等，我要戴上我的王冠。”



刚走到公园门口，展牌上的海报就吸引了雷雷和莉莉的注意力。

“快看这个，快看这个，跟你生气的时候一模一样！”雷雷转向莉莉说。

“明明更像你！”莉莉微怒反驳，“这个笑嘻嘻的才跟我一样！”



妈妈解释道：

“你们看到的这些呀，都是我们人的情绪！”

爸爸边带着大家朝入口走去，边对他们说：“这些情绪你们都有哦。”

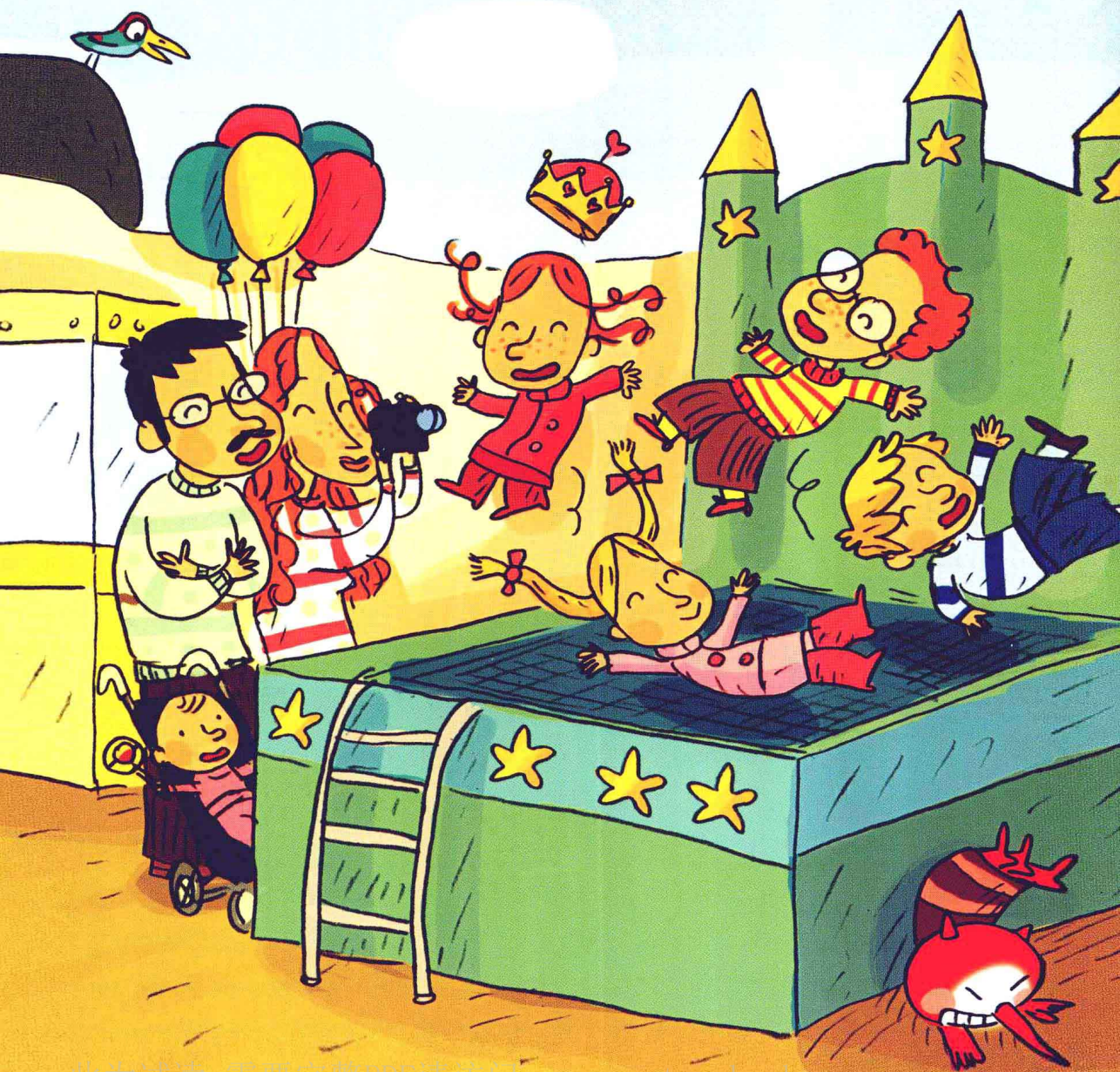


弹簧床真好玩呀！雷雷和莉莉蹦蹦跳跳地笑得多开心。

“呀嘢！”莉莉兴奋极了，“看我跳得多不高？”

爸爸笑着问道：“飞上去是不是很有意思？”

大家都玩得很尽兴。



我们为什么会高兴，这对身体有好处吗？



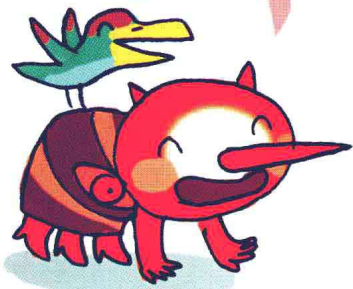
当我们觉得开心时，会觉得全身轻松舒畅，大脑接收到快乐的信息并传递到身体的各个部位。

照片不但能让我们记住幸福快乐的时光，我们看见它时，身体还能重新沐浴在当初的喜悦之情里。



微笑、大笑，能促进身体对食物的消化吸收，有益身心健康。让马戏团的小丑给生病的孩子们表演，让他们开怀大笑，能够帮助孩子更快的恢复健康。

我觉得最好玩的，就是像狗狗一样在地上爬来爬去！



往往是一些小事情让我们觉得开心。

游戏

什么事情最让你高兴？



—吃巧克力蛋糕？



—跟小朋友们一起玩耍？



—看动画哦？



—爸爸妈妈的抱抱？

“孩子们，时间到了！”管理员吹了声口哨后说道，“轮到后面的小朋友了。”

小朋友们一个接一个有秩序地从弹簧床上走下来，但莉莉一点也不想下来，她要继续玩。

“莉莉，快下来！”妈妈催促着。

莉莉不高兴了，她很生气。



我们为什么会生气？



我们小的时候，总是想不明白，为什么有些东西无论我们多想要都得不到：所以我们会非常非常生气。

我们慢慢长大后，已经能够将自己的气恼告诉别人，或者用身体语言表达自己的不满！



生气是人人都会有一种情绪，无论是大人还是小孩子。

这不公平！



让我们生气的理由多种多样，其中最常见的是公平问题。

小建议

发泄怒气的小窍门

泄愤小枕头：

当我们很生气却又不能对大人发泄时，可以扔枕头或者捶打枕头发泄，让心情舒畅一些。

心事小盒子：

给自己准备一个配有盖子的小盒子，每当自己生气时，把会伤害他人的话语全部对着盒子大声骂出来……要记得定期把盒子脏话倒掉哟！





公园的纪念品销售店里，莉莉和雷雷看着琳琅满目的商品，寻找喜欢的纪念品。

“我就要这个了！”莉莉拿着一个小矮人娃娃大声宣布。

“我也要这个，这是我先看到的！”小哥哥着急了。

但商店里只有一个了，看着莉莉拿着小矮人，雷雷羡慕极了。

什么是羡慕和嫉妒?



当自己想要某样东西却没有得到,而看见别人却拥有时,我们就会羡慕别人。

兄弟姐妹之间,常常会因为父母对某个孩子的特别关爱而引起其他孩子的不满,我们称之为嫉妒。



有很多方法可以宣泄嫉妒的情绪,如:打架或赌气不理人。但最好的方法还是跟大人诉说自己嫉妒的缘由。



这球现在是我的了!



无论你怎么嫉妒别人,都不应该伤害他人或盗窃他人的东西。

小游戏:请你判断!

1.嫉妒的情绪是正常的。



2.当我们嫉妒他人时,可以动手打人。



3.嫉妒会让我们变成坏孩子。



嫉妒的情绪是正常的。

商店不远处，一个老魔术师吸引了许多小朋友们的注意。

“嘛哩嘛哩哄！”魔术师话音刚落，他手里就突然出现了一只可爱的小白兔。

“现在，最精彩的时刻就要到了！”魔术师继续表演，并微笑着对雷雷说，“你愿意过来帮我的忙吗？”

雷雷非常想去，但这么多小朋友看着他，他害羞极了，不禁想把这个表现的机会让给其他小朋友。

