

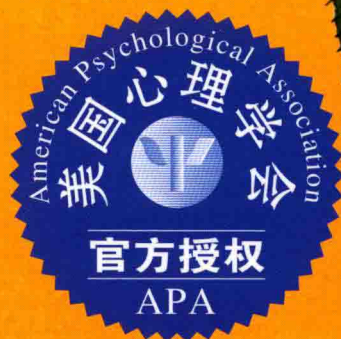
北京市绿色印刷工程
优秀青少年读物绿色印刷示范项目

儿童情绪管理与性格培养绘本

让情绪动起来

用运动赶走坏心情

Move Your Mood!



化学工业出版社
全国百佳图书出版单位

(美) 布兰达·S. 迈尔斯 (Brenda S. Miles) 著
(美) 科林·A. 派特森 (Colleen A. Patterson) 绘
(美) 霍利·克利夫顿·布朗 (Holly Clifton-Brown) 译
程秀丽

儿童情绪管理与性格培养绘本

让情绪动起来

用运动赶走坏心情

Move Your Mood!

(美) 布兰达·S. 迈尔斯 (Brenda S. Miles) 著

(美) 科林·A. 派特森 (Colleen A. Patterson)

(美) 霍利·克利夫顿·布朗 (Holly Clifton-Brown) 绘

程秀丽 译



化学工业出版社

·北京·

献给我非常棒的朋友乔安妮，她总是让我们的情绪好起来。——布兰达·S.迈尔斯
献给一直鼓励和支持我的爸爸妈妈。——科林·A.派特森

图书在版编目 (CIP) 数据

让情绪动起来：用运动赶走坏心情 / (美) 布兰达·S. 迈尔斯 (Brenda S. Miles), (美) 科林·A. 派特森 (Colleen A. Patterson) 著; (美) 霍利·克利夫顿·布朗 (Holly Clifton-Brown) 绘; 程秀丽译. —北京: 化学工业出版社, 2017.7

(儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文: Move Your Mood!

ISBN 978-7-122-29993-2

I. ①让… II. ①布… ②科… ③霍… ④程… III. ①儿童故事—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 145226 号

Move Your Mood! by Brenda S. Miles and Colleen A. Patterson, illustrated by Holly Clifton-Brown.

ISBN 978-1-4338-2112-7

Copyright © 2016 by the Magination Press, an imprint of the American Psychological Association.

This Work was originally published in English under the title of: **Move Your Mood!** as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2016 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 American Psychological Association (APA) 授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 销售, 不得销往中国以外的其他地区。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-4755

责任编辑: 郝付云 肖志明

装帧设计: 邵海波

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm × 1194mm 1/16 印张2½ 字数30千字 2017年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究

儿童情绪管理与性格培养绘本

让情绪动起来

用运动赶走坏心情

Move Your Mood!

(美) 布兰达·S. 迈尔斯 (Brenda S. Miles) 著

(美) 科林·A. 派特森 (Colleen A. Patterson)

(美) 霍利·克利夫顿·布朗 (Holly Clifton-Brown) 绘

程秀丽 译



化学工业出版社

·北京·

献给我非常棒的朋友乔安妮，她总是让我们的情绪好起来。——布兰达·S.迈尔斯
献给一直鼓励和支持我的爸爸妈妈。——科林·A.派特森

图书在版编目 (CIP) 数据

让情绪动起来：用运动赶走坏心情 / (美) 布兰达·S. 迈尔斯 (Brenda S. Miles), (美) 科林·A. 派特森 (Colleen A. Patterson) 著; (美) 霍利·克利夫顿·布朗 (Holly Clifton-Brown) 绘; 程秀丽译. —北京: 化学工业出版社, 2017.7

(儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文: Move Your Mood!

ISBN 978-7-122-29993-2

I. ①让… II. ①布… ②科… ③霍… ④程… III. ①儿童故事—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 145226 号

Move Your Mood! by Brenda S. Miles and Colleen A. Patterson, illustrated by Holly Clifton-Brown.

ISBN 978-1-4338-2112-7

Copyright © 2016 by the Magination Press, an imprint of the American Psychological Association.

This Work was originally published in English under the title of: **Move Your Mood!** as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2016 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 American Psychological Association (APA) 授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 销售, 不得销往中国以外的其他地区。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-4755

责任编辑: 郝付云 肖志明

装帧设计: 邵海波

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm × 1194mm 1/16 印张2½ 字数30千字 2017年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元

版权所有 违者必究



如果你闷闷不乐，你可以这么做。

让身体动起来，

你的情绪也会跟着动起来！



转，转，转！
疲惫消散！



转吧，转吧，转吧。

扭，扭，扭！
焦虑没有！



赶快扭起来吧！



飞，飞，飞！害怕难追！





飞吧，飞吧，飞吧。

摆，摆，摆！
抱怨不再！





再见，再见，再见。

甩，甩，甩！固执离开！





甩吧，甩吧，甩吧。

