



恐龙小Q

幼儿情绪管理图画书

# 我好难过

恐龙小Q儿童教育中心 编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



幼儿情绪管理图画书

# 我好难过

恐龙小Q儿童教育中心 编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

我好难过 / 恐龙小Q儿童教育中心编. -- 北京 :  
中国人口出版社, 2017.5  
(幼儿情绪管理图画书)  
ISBN 978-7-5101-4990-0

I. ①我… II. ①恐… III. ①儿童故事-图画故事-  
中国-当代 IV. ①I287.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第061478号

幼儿情绪管理图画书

我好难过

恐龙小Q儿童教育中心 编

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	小森印刷(北京)有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	8
字数	10千字
版次	2017年5月第1版
印次	2017年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-4990-0
定价	88.00元(全8册)

---

社长	邱立
网址	www.rkcb.net
电子信箱	rkcb@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83530809
传真	(010) 83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



幼儿情绪管理图画书

# 我好难过

恐龙小Q儿童教育中心 编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



我哭了，因为有很多让我感到难过的事情。

比如——



当我想说些什么，  
却没有听众的时候，我好难过。





小伙伴冲我发脾气，  
我却不知道怎么解释的时候，我好难过。





当我不能拥有我非常、非常想要的东西时，  
我好难过。



当我很想和好朋友在一起，  
但他却不在我身边的时候，  
我也好难过。







难过的感觉就像是有什么东西卡在喉咙里，  
上不来，也下不去。

难过的时候我会觉得脑袋晕晕的，眼睛辣辣的，  
我想哭，还想逃跑。





难过的时候，我经常想独自待会儿，  
就像一根傻傻的萝卜。



我一点儿也高兴不起来，  
那种感觉真是糟透了。





但是，我知道，难过的感觉不会自己乖乖走掉。  
也许在难过的时候，我应该做些什么，  
好让自己不那么难过。







我可以想想让我开心的事情——  
换上我的新裙子照照镜子，  
或者看看和爸爸妈妈一起旅行的照片。



我可以听一些好听的乐曲，或者大声唱歌，  
让优美的旋律带走我难过的情绪。



我可以找一个没人的地方大声哭一会儿，  
或者大声喊一喊，这样做之后我会感觉很舒服！

