

好妈妈好孩子 儿童成长系列 在故事中教育孩子

[德] 阿希姆·布吕格/文 [德] 尤莉亚·金斯巴赫/图

西娜不再生气了

关于发怒、吵架及言归于好的故事



德国教育与心理
咨询专家萨比娜·塞弗特
担任教育顾问



世界出版集团 出版社

西娜不再生气了

关于发怒、吵架及言归于好的故事

文 字：阿希姆·布吕格〔德〕

插 图：尤莉亚·金斯巴赫〔德〕

教育顾问：萨比娜·塞弗特〔德〕

译者：苏丹



Jetzt ist Sina nicht
mehr sauer.

Geschichten von Wut, Streit und
Versöhnung

Author: Achim Bröger

Pedagogic adviser: Sabine Seyffert
illustrated by Julia Ginsbach

© Edition Büchbär im Arena-Verlag
GmbH, Würzburg 2003

Chinese language edition arranged
through HERCULES Business &
Culture Development GmbH,
Germany



图书在版编目(CIP)数据:

西娜不再生气了: 关于发怒、吵架及言归于好的故事/[德]布吕格编; [德]金斯巴赫绘; 苏丹译. 北京: 世界知识出版社, 2006.7
(好妈妈好孩子儿童成长系列 在故事中教育孩子)
ISBN 7-5012-2910-4



I. 西... II. ①布... ②金... ③苏... III. 儿童
情绪自我控制能力培养 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数字核字(2006)
第082665号

图字: 01-2006-2986



西娜不再生气了

关于发怒、吵架及言归于好的故事

责任编辑 孙 楠
文字编辑 张迎晖 原业伟
责任出版 赵 玥
责任校对 王 锋

出版发行 世界知识出版社
地址邮编 北京东城区干面胡同51号
100010

电 话 010-65265925
经 销 新华书店
排 版 华审博艺广告有
限责任公司
印 刷 世界知识印刷厂
开本印张 889×1194 16开2印张
印 次 2006年8月第一版
第一次印刷
印 数 1-5000
定 价 7.80元



版权所有 翻印必究



目 录

致亲爱的读者	4
不愿打扫房间的拉塞	6
什么才是西娜想看的电视	10
新自行车	14
幼儿园里的小伙伴	18
谁动了布兔仔	23
人人有份的比萨	27
举家出游	30





致亲爱的读者

大发脾气。大喊大叫，气愤之极……
当您面对孩子时，诸如此类的冲动行为，您一定最为熟悉不过了。孩子发脾气并不是一件糟糕透顶的事，只是当孩子生气的时候，他们也不知道如何是好。

当孩子们心里感到恼火时，出于一种本能，便会不由自主地发脾气，砸东西，乱踢一气，大吵大闹，赌气出走，打架甚至做出一些更为恶劣的行为。如果其他人忍气吞声，那么往往会产生诸多问题。

在这种情况下，必须有人站出来告诫这些正闹着情绪的孩子：你们要学会控制自己，学会冷静。但这毕竟不是一件容易的事。即使是作为家长，当我们无法控制自己情绪的时候，情况又是如何呢？我们能做得到顷刻间怒气全消，心情舒畅吗？显然不能。

但是作为成人的我们已经学会了如何

调节自己的情绪，比如生气。有时我们因为感到心里不舒服，重重地摔门，然后做个深呼吸，努力想些开心的事，甚至求助一些放松的手段来重新找回内心的平静。我们还能够向别人一吐心中的不快。而我们则不可能要求我们的孩子做到跟我们大人一样。首先，孩子要学会如何正确地表达内心的感受，找到问题的根源，才能纾解心中的不平。而家长恰恰是他们的榜样，同时也是他们的好帮手。

如何控制愤怒的情绪

我作为一位拥有三个活泼可爱女儿的
母亲，同时又作为一名教育家，在这里提出以下几点忠告。

- 如果再次碰到您的孩子不听话，乱发脾气的情况，您务必要保持泰然处之的心态。
- 腾出一点时间和自己的孩子好好谈心。有的孩子很乐意这样做，有的则需要经过一段时间才能学会与您如何沟通。这样一来，孩子们会逐步学会如何正确表达自己的感受。他们也将懂得当自己发脾气的时候，要采取什么样的态度。
- 问问您的孩子，当他



生气的时候，他最希望什么。每个孩子都不一样，有的想要足够的安静，有的只希望我们能给他一点时间，静下心来好好想想，有的则最希望给他一个紧紧的拥抱。如果您足够了解您的孩子，那么您一定知道，当他不高兴的时候，他最需要的是什麼，下次他就能更好地抑制他的愤怒情绪。

- 比如，平时模仿各种情绪给孩子看：一边扯着嗓子大喊，一边拿起唾枕，乱打一气，告诉他们什么叫做合适地表达愤怒。或者撕毁一本旧的电话簿，或是用手掐气球，直到它“砰”的一声炸掉为止。将所有的怒气装进气球，并打上死结，这样气就再也逃不出来了。我们可以通过这种方式教育孩子们，发脾



气的时候可千万别去伤害别人。

- 首先作为家长，您要保持愉快的心情！有时一个深情的微笑或是温柔的爱抚，都会让您的小捣蛋鬼破涕而笑。但这不代表我们就能忽视孩子为什么发脾气的原因。一般情况下，等到孩子们恢复平静后，我们还应当与他们好好沟通。



每个孩子都有不同的需求。对这个孩子行得通的方法，对另一个孩子来说也许只会产生适得其反的后果。试着替孩子设身处地地想想。因为知子莫如父，再看看上述有哪些建议值得采纳。

书中讲述了几个有关孩子的故事，在不同的场景下，他们为什么会生气，当然也讲述了他们又是如何消气的整个过程。我真心地希望，本书能够给您带来阅读的快乐。是什么惹恼了书中的两个孩子拉塞和西娜？也许您的孩子也曾有过和他们相同的经历？好好和他们聊聊，因为只有这样才能让孩子明白，如何控制好自己的愤怒的情绪。

萨比娜·赛弗特



不愿打扫房间的拉塞

“快点给我过来！”妈妈喊道。她的声音听上去好像很不高兴的样子。没等拉塞把门打开，她就劈头盖脑地训斥道：“走廊上到处都是你们的玩具！立刻给我收拾干净。一会儿要来客人。”拉塞瞅了瞅地上。没错，过道上到处都是玩具。他嘟囔道：“差不多都是西娜的。当然应该让她来收拾。我现在想要

去约纳斯那里。”妈妈补充说道：“西娜现在在里克家，叫她怎么收拾？再说了，这些图画书难道是她的？还有这些玩具骑士，漫画书……都是你的吧！快点，给我理干净！”

“那好，我收拾那些我该收拾的。”拉塞生气地说道，“西娜的东西让她自己来理。”拉塞早就受够了，一



直以来，他总是帮他的妹妹理东西。妈妈继续说道：“客人马上就要来了。我还要吸尘呢。你现在就去把玩具理掉，立刻！”

“西娜的东西关我什么事？”拉塞不满极了。他是真的恼火了，为什么总是让他一个人来收拾属于他们两个人的东西？这一切，对他来说太不公平了。

“那你们的东⻄跟我也毫不相干呀！”妈妈生气地说道。像往常⼀样，

她气得脸都涨红了，音量也比平时提高了许多。可是，拉塞也耍脾气了。妈妈再次勒令道：“除非你把东西先理干净，不然休想去约纳斯家。怎么样……还不快点给我收拾！”她一边说，一边将身后卧室的房门“砰”的一声关上了。只剩下拉塞一人，留在了过道上。因为生气，他不由得攥紧了手中的拳头。

于是他飞起一脚朝西娜的积木踢了过去。顿时玩具积木撒落了一地。接



着，他想把横在面前的“剑龙”也踢到角落里去；可是他突然意识到：这可是他的玩具。还有旁边的玩具车、挖土车，没错，也是他的，等他理到一半的时候，拉塞才发现：有一半的玩具都是他的。这时妈妈走了过来。她认为走廊看上去整洁多了。没等拉塞说上点什么，她便离开了过道。突然他的脑子里闪现出一个绝妙的主意。他把所有属于西娜的东西一股脑儿地装进了一个箱子，并将装得满满的箱子推到了她的卧室门口。这个时候，妈妈又回到了走廊，她忍不住夸奖了拉塞几句：“现在看上去好多了，那我就可以开始吸尘了。”

拉塞解释了一下箱子的作用：



“西娜的东西都在这里，等她回来以后整理。”

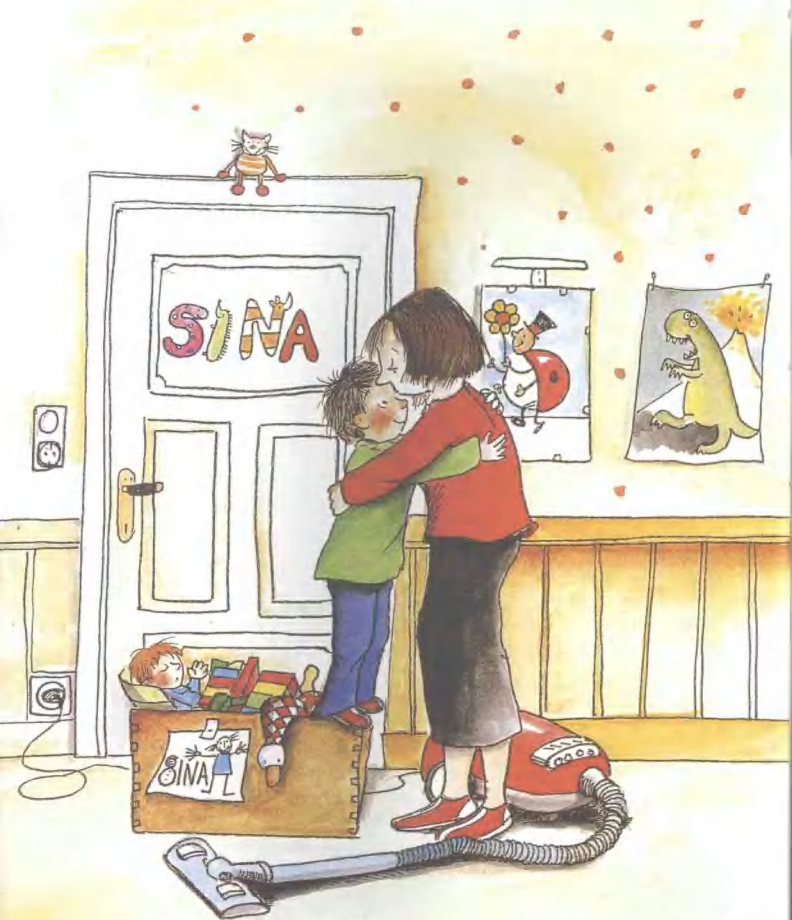
“你说得没错，”妈妈赞同拉塞的做法，“她也不再是小孩子了。”她继续问道：“那你现在还生我的气吗？”

拉塞想了想，给出了一个回答：“没……也没真的很生气啊。”他只知道妈妈的心里又是怎么想这件事的。

“那你呢，你还生我的气吗？”

妈妈摇了摇头，笑着说：“你要知道……我很容易发火的。但是用不了多久，就没事了呀。”

“我也一样。”拉塞笑了笑。妈妈说：“这一点儿也不奇怪。你是我的儿子呀。”并吻了吻拉塞。显然，她再也不生拉塞的气了，因为如果她真的是大发雷霆的话，才不会这样子对拉塞呢。这一点，嘿嘿，拉塞当然明白。



什么才是西娜想看的电视



西娜坐在卧室的沙发上，嘴里美滋滋地咬着可口的坚果。电视上正播着一部很棒的故事片，主人公是一头可爱的小马驹儿，没错，这一切，甭提有多惬意了。

恰好这个时候拉塞走了进来，二话没说，“扑通”一声坐在了西娜的旁边。“这不就是傻不拉叽的小孩子看的电视嘛。”话音没落，他就一把抓过电视的遥控器，将电视换到了一个放海盗故事的频道。西娜不高兴了：“看我的那个！”她很生气，每次看电视，总是拉塞说了算。

“嘘！别吵！”拉塞说道，“这个

才带劲儿！”西娜想要拿回拉塞手中的遥控器。但是他用身体把西娜挤到一边。哦，这个可恶的家伙！西娜心里暗暗想到。她被惹恼了，气得真想立刻踩上拉塞一脚。她向拉塞发出最后通牒：

“快放我想看的电视，有小马的那个！”“我才不看这种无聊的小孩子电视呢！”拉塞振振有词地回答说。这么一来，西娜更火了。“你这个傻瓜！”她一边朝拉塞生气地喊道，一边不由分说地踹了拉塞一脚。拉塞向后退了几步。说时迟，那时快，她从拉塞的手中夺回了遥控器，可没过多久，遥控器又回到了拉塞的手中。拉塞肆意挥舞着手



臂，因为他觉得他比西娜力气大，这事可难不倒他。“哎哟！”西娜叫嚷着。不一会儿，西娜再一次抢回了遥控器，并躲到了沙发的后面，迅速将频道切换到有小马的那个。拉塞只好眼睁睁地盯着电视屏幕，可是他并不善罢甘休，他一脸不怀好意地冲着他的妹妹笑。

西娜真想好好痛扁他一顿。怎么会

有这么一个讨厌的蠢哥哥！心中的怒火倒使她平添了几分勇气，她觉得无所畏惧，一个箭步冲到了拉塞的面前，一通狂殴乱踹后，她怒气冲冲地叫道：“你这个该死的家伙！为什么总是由你来决定一切！”说着，又抡起拳头向拉塞挥去。这下轮到拉塞傻眼了，不知道该如何是好。



妹妹激动的行为是他压根儿没有料想到的，他也不敢还手，只好将她按住。西娜仍旧一个劲儿地暴怒地吼道：

“你这个卑鄙的傻瓜！”于是拉塞把她推到一边，并径直朝门口走去。西娜一直在用一种愤怒的目光打量着他，这样的眼神让拉塞感到一丝莫名的恐惧。他一边打开房门，一边说道：“好好地看

你的电视吧。”她终于成功了，这是西娜有史以来第一次成功地将她的哥哥赶出了房间。这种感觉真是妙不可言。对了，还要说的是，她很喜欢这部故事片。刚开始的时候她还在生拉塞的气，但是很快那引人入胜故事情节深深地吸引了她，顿时驱赶了在她心中的怒气。





新 自 行 车



拉塞站在他家屋子的入口，身边停着一辆崭新的自行车，嘿，是没有安装支撑轮的哦！拉塞简直对它爱不释手。恨不得马上学会骑自行车。这是他第一次学习骑脚踏车，为了保护拉塞，爸爸一手按住自行车的书包架，一手托住车座。“坐上去！”他命令拉塞。拉塞一抬头，看到屋子里的妈妈和西娜，倚在窗边，正探着身子，全神贯注地打量着他。拉塞跳上自行车，爸爸则紧紧地跟在后头。尽管如此，拉塞还是一个劲儿地东摇西摆。没错，车座对他来说是高了一点儿。他使出了浑身解数，也只有脚尖才能够得着地面。于是他央求爸爸：“把车座位置调低一点儿吧。”

爸爸看了看，说道：“车座本来就是这么高的。”但是拉塞想要整个脚掌都能够得着地面，才觉得心里踏实。他把心里的想法告诉了爸爸。于是爸爸找来工具，拧松了上面的螺丝，将座位往下调低了一点。“行了吧！”爸爸对拉塞说道，“出发！”

拉塞再次坐上了心爱的自行车，虽说脚的位置离地面的距离挨得更近了，可是仍旧





是脚尖着地。他看了看，闷闷不乐地说：

“还是太高了点。”

“就是这样子的啦。”爸爸不以为然地说，“不然你是学不会如何踩脚蹬的。”

妈妈和西娜在屋子里观察着拉塞的一举一动，这种举动让他感到很不自在，而这种



坏情绪渐渐地感染了拉塞，使他心里很是懊恼。他心里只想着马上学会骑车。

可是没有爸爸的帮助，这是行不通的。

“来，骑骑看！”爸爸喊道。“嗯！”拉塞一边咕哝，一边忐忑不安地爬上了高高的车座。爸爸在后面牢牢地抓住车后座，一边往前推，一边鼓励拉塞：

“踩脚蹬！”拉塞紧紧地攥着手中的车把，开始蹬自行车踏板。拉塞试图刹车，但是车速过快，无论他怎么拼命地用脚尖踩地，都无济于事。更糟糕的是，其中一个车蹬还狠狠地砸到了他的小腿上，弄得他直叫疼。“喔哟！”接着整辆自行车连同拉塞一股脑儿栽倒在地上。于是拉塞冲着自行车大发了一通脾气。这辆该死的破玩意儿！还有，爸爸也真是的！他心里暗暗思忖，都是爸爸的错，干吗不把车座放到我想要的高度呢？爸爸一把扶起摔倒在地上的拉塞，

问道：“弄疼了吧？”

“当然了。”拉塞懊恼地回应了一句。这时他发现崭新的自行车有了一道刮痕，铃铛似乎也被撞歪了。他再也抑制不住心中的怒火，朝着自行车就是一脚。幸好爸爸没有注意拉塞的粗暴行为。他正好抬头看妈妈，她正朝楼下的爸爸喊着什么。“好吧，好吧……我把自行车放得再低一些就是了，你再试试看，好吗？”爸爸对拉塞说。

“算了！”他大声叫嚷着，“这辆该死的破车！我还是喜欢旧的那辆带支撑轮的！”“真是可惜呀！”但爸爸的话音刚落，拉塞突然就大哭了起来。爸爸试图安慰他：“你别难过呀，谁都不可能一下子就学会骑自行车的。”可是只有拉塞心里明白，他不是因为这个掉眼泪，而是因为他对所发生的一切很生气。

