

依据教育部《3~6岁儿童学习与发展指南》纲要编写，
指导幼儿园和家庭实施科学的保育和教育，
促进幼儿身心全面和谐发展！

绝对 不生气

策划：芦军 袁野

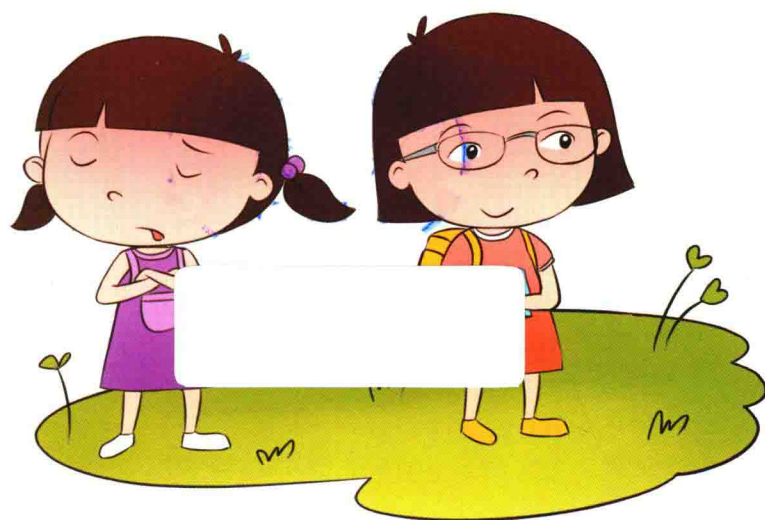
编著：刘湟 杜宇

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

绝对 不生气

策划：芦军 袁野

编著：刘湟 杜宇



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

绝对不生气 / 刘湟, 杜宇编著. —合肥:

安徽美术出版社, 2013. 11

(我的首套心理教育绘本)

ISBN 978-7-5398-4626-2

I. ①绝… II. ①刘… ②杜… III. ①心理健康—健康教育—儿童读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第276681号

我的首套心理教育绘本

绝对不生气

Wo de Shoutao Xinli Jiaoyu Huiben Juedui bu Shengqi

编著: 刘湟 杜宇

出版人: 武忠平

策划: 芦军 袁野

责任编辑: 程兵 史春霖

责任校对: 吴丹 刘欢

助理编辑: 方芳

责任印制: 徐海燕

版式设计: 钟灵工作室

封面设计: 刘蒙

出版发行: 安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com/>)

地址: 合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传

媒广场14层 邮编: 230071

营销部: 0551-63533604 (省内) 0551-63533607 (省外)

印刷: 北京阳光彩色印刷有限公司

开本: 889 mm×1194 mm 1/16 印张: 3

版次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5398-4626-2

定价: 19.80元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所 孙卫东律师



家长要重视孩子的心理教育

亲爱的家长朋友：

你们好！

在孩子的成长过程中，要让孩子保持心理健康并非易事，因此家长要重视孩子的心理保健。当孩子有不良情绪时，家长应该与他温和地谈话，让他倾诉苦恼，把消极情绪释放出来；当孩子遇到挫折时，家长要帮助他寻找失败的原因；当孩子犯错误时，家长不要首先对他的具体过失和错误作出反应，而要深入了解潜在的原因并加以正确的分析。总之，我们应该通过有效手段，维护孩子的心理健康。

作为家长，在对孩子实施心理健康教育时，我们首先要给孩子正确的人生观教育，端正孩子的人生态度，让孩子在心目中树立正确的思想、信念和追求。要培养孩子积极健康的情感、意志和品德心理，使孩子学会控制自己的情绪，做情绪的小主人，学会正确处理理智与冲动，调节并控制挫折与磨炼的关系。在遇到问题时，逐步引导孩子学会冷静分析，学会以适当的方式宣泄压力和负面情绪。同时，还要培养孩子良好的个性心理品质，包括自我气质的了解和完善、活泼开朗性格的塑造、广泛的兴趣和探究精神的培养等。最后培养孩子良好的人际交往能力，使孩子能够正确认识、评价和表现自己。通过交往准则和处理人际关系的技巧辅导与训练，让孩子掌握人际交往的技巧，学会如何与他人友好相处。





做个心理健康的好孩子

一个四肢健全、身体壮实的孩子并不一定是健康的，健康包括生理健康和心理健康。而后者的重要性是毋庸置疑的。广义的心理健康包括人的能力、人格、认识、行为和情绪等多方面的健康。忽视了孩子的心理健康而孤立片面地看待孩子的成长教育，只能是镜花水月。试想，一个心理灰暗的孩子，即使他智商再高，你能保证他日后定能成材吗？不能。而对一个自尊、自立、自信、自强，有正义感和责任心的孩子，我们有理由相信他会成为对社会有用的人。

当代社会需要具备良好性格和高情商的孩子，没有哪个时代比现在更加重视和强调非智力因素的重要性。儿童的健康成长离不开良好性格和情商的培养。很多成功者的实例越来越充分地证明：成功的关键不一定是智力因素，自身性格和情商往往占据了很大的比例，直接影响个人的成功。

人们的心理素质并非与生俱来就是成熟的。心理素质是可经由后天的有意培养和训练来完善的，是在后天的环境与教育中逐步发展和提高的，即心理素质是可以培养的。而心理素质的早期培养有着重大的意义。

《绝对不生气》通过讲故事的方式来对孩子进行情绪管理的教育。让孩子学会如何应对误解、嘲笑、欺骗、批评和嫉妒，学会冷静和释放不良情绪等。

孩子是祖国的未来，我们希望每个孩子都能健康、快乐地成长。



目录

1. 被人误解



诚恳解释

2. 被人嘲笑



坦然面对，一笑而过

3. 被人欺骗



不恼怒，不报复

4. 被人批评



接受批评，改正错误



5. 被人嫉妒

不悲伤，走自己的路

6. 被人拒绝

不记恨，不抱怨

7. 学会豁达

宽容大度

8. 学会冷静

不争吵，不哭泣

附录

儿歌

家庭教育的误区



情绪调控能力是情绪智力的重要品质之一。幼儿期是情感教育的最佳时期，帮助幼儿形成初步的情绪调控能力是情感教育的重要内容。一般来说，幼儿的情绪调控能力是比较薄弱的，主要表现为幼儿情绪的易激动性、易感性、易表现性。家庭是孩子的第一所学校，也是人生情感习得的启蒙学校。我们应充分发挥家庭在孩子情绪调控能力形成中的特殊作用，创设良好的家庭情感氛围，让孩子在潜移默化的实践和自然感受的体验中形成初步的情绪调控能力。



1. 被人误解

诚恳解释



阳阳和龙龙在学校操场踢球玩，两人玩得特别开心。这时旁边值日的小洁跑了过来，指着地上被丢弃的食品包装纸说：“你们怎么能乱扔垃圾，这个地方我们刚刚才打扫过。”





阳阳一听很生气，于是大声说道：
“这不是我们扔的，你乱说什么！”小洁
说：“这不是你们扔的是谁扔的？整个操
场就你们在这踢球。”阳阳把球一扔，气
冲冲地跑回教室了。

提出问题

和孩子读到这里，可以问问孩子：有没有和阳阳碰到过一样的情况？让孩子假设一下如果他是阳阳该怎么做。提醒孩子注意下文中龙龙是怎样处理的。



这时龙龙赶紧走过来对小洁说：“小洁，这个包装纸真的不是我们扔的，你误会我们了。阳阳脾气不好，你别放在心上，我把这个包装纸捡到垃圾桶去，你也别生气了。”说完龙龙就拉着小洁去找阳阳和解去了。

讨论故事，获取知识，实际演示

- 👑 爸爸妈妈读完故事了，可以和孩子一起说说：阳阳为什么要生气？有什么好办法可以让阳阳不生气吗？
- 👑 如果以后孩子被人误解，要积极引导孩子控制好自己的愤怒心理，并告诉孩子正确的做法。
- 👑 告诉孩子，在被人误解时要控制自己的情绪，心平气和地跟对方解释清楚。

控制愤怒的情绪

如果被他人误解，要控制好自己的愤怒的情绪，不要动不动就发脾气，这样反而会加深误会。



冷静地解释

被人误解，一定要保持克制，冷静地向对方解释这个误会。



切忌怒吼和谩骂

有些人一旦受到误解，很难接受，甚至怒吼和谩骂。这样非但不利于解决问题，反而会让双方矛盾更加激化。





2. 被人嘲笑

坦然面对，一笑而过



放学后，阳阳和龙龙一起回家，在路上碰到隔壁班的小朋友。因为阳阳个子不高，那些小朋友就嘲笑阳阳：“小萝卜头，小矮子！”阳阳很委屈也很生气，眼泪哗哗地流了出来。

龙龙赶紧拉着阳阳的手说：“阳阳，你别哭了，你现在个子不高，以后会长高的，没关系。你看我皮肤多黑啊，我们院里的小朋友都叫我‘黑鬼’呢。”阳阳听后，破涕为笑。

提出问题

和孩子读到这里，可以问问孩子：在受到他人嘲笑时，阳阳的做法正确还是龙龙的做法正确？让孩子思考一下再回答。



第二天，龙龙把小朋友嘲笑阳阳的事情告诉了老师，老师批评了那些小朋友。后来，他们再也没嘲笑阳阳个子矮了。

讨论故事，获取知识，实际演示

- 👑 爸爸妈妈读完故事了，可以和孩子一起说说：阳阳在受到他人嘲笑时，有哪些地方做得不好？龙龙有哪些好的地方值得我们学习？
- 👑 告诉孩子，在受到嘲笑时要保持心态上的平和，不要一味生气，否则会让你不开心。



学会自我解嘲

当别人嘲笑自己的时候，可以适当自我解嘲，把嘲笑的话语当成一句玩笑话，一笑而过。



不要轻易生气

当受到他人嘲笑时，不要轻易生气，要控制好自己愤怒的情绪，避免伤心和不愉快。



努力解决问题

被人嘲笑后，可以告诉老师和家长，要老师和家长出面解决自己解决不了的问题，这样效果会比较好。





3. 被人欺骗

不恼怒，不报复

小蕾、小洁在操场玩得正高兴，阳阳跑过来对她们说：“小蕾、小洁，老师找你们，在教室里。”小蕾和小洁赶紧停下来，向教室跑去。

