

北京市绿色印刷工程  
优秀少儿读物绿色印刷示范项目

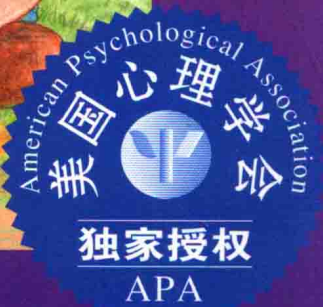
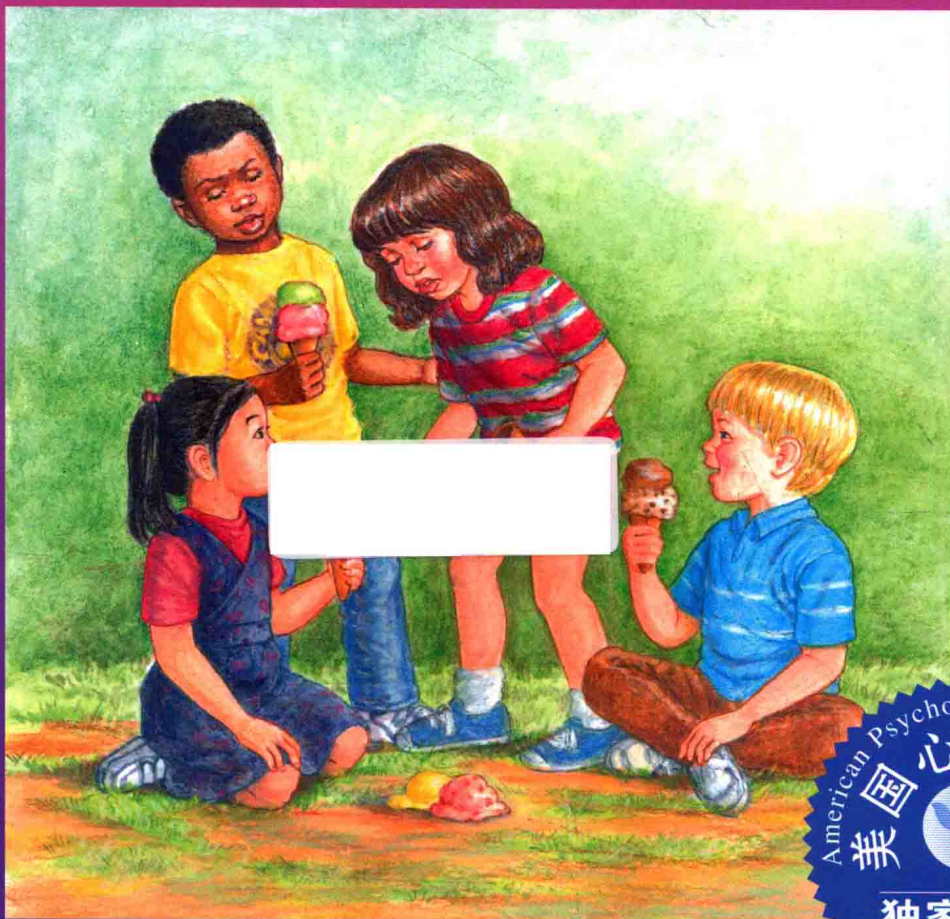
儿童情绪管理与性格培养绘本

# 双味情绪

教孩子面对矛盾的情绪

Double-Dip Feelings

Stories to Help Children Understand Emotions  
Second Edition



化学工业出版社

[美]芭芭拉·凯恩 (Barbara Cain) 著  
[美]安妮·帕特森 (Anne Patterson) 绘  
赵丹 译

儿童情绪管理与性格培养绘本

# 双味情绪

教孩子面对矛盾的情绪

**Double-Dip Feelings**

Stories to Help Children Understand Emotions

Second Edition

[美] 芭芭拉·凯恩 (Barbara Cain) 著

[美] 安妮·帕特森 (Anne Patterson) 绘

赵丹 译



化学工业出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

双味情绪: 教孩子面对矛盾的情绪 / [美] 凯恩 (Cain, B.) 著; [美] 帕特森 (Patterson, A.) 绘; 赵丹译. — 北京: 化学工业出版社, 2014.2

(儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文: Double-Dip Feelings: Stories to Help Children Understand Emotions

ISBN 978-7-122-18662-1

I . ①双… II . ①凯… ②帕… ③赵… III . ①儿童文学—图画故事—美国—现代 IV . ①I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 244181 号

Copyright © 2001 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: *Double-Dip Feelings: Stories to Help Children Understand Emotions, Second Edition* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2001 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。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: 01-2013-5340

---

责任编辑: 王 玮 肖志明

特约编辑: 李 征

责任校对: 战河红

装帧设计: 北京时代佳誉图文设计中心

---

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 1/20 印张2 字数30千字 2014年2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: 12.80 元

版权所有 违者必究

在我们的传统思想中，往往认为小孩子什么都不懂。但回忆自己的成长经历时，却发现我们其实有着很多不为大人所知的烦恼，也曾经渴望得到更多的支持。也许我们在无助中度过了很多岁月，但我们的孩子不应该如此。也许我们是稀里糊涂地长大的，也还长得不错，但我们的孩子应该更加享受成长的过程。我们的父母在他们所知所能的范围内已经尽了他们的努力，今天，轮到我们的时候，我们也需要去努力。

曾经的小孩子成为父母，尤其是成为从事出版工作的父母之后，首先想做的就是奉献出一套帮助孩子成长的书：让孩子更勇敢地面对恐惧、焦虑、害羞等成长中的困惑，让孩子更顺利地走过上幼儿园、上学、交友等所有人生中的第一次。

我们也了解任何一个不经意的细节可能给孩子的威胁，所以，我们磨去了书的尖角，采用亚光的封面……

但愿我们的孩子长大之后，回忆自己的童年，曾经的烦恼可以成为笑谈，因为身边有父母、有书相伴。

献给阿里、史蒂夫、吉娜和肯。

——芭芭拉·凯恩





每个人都会有很多不同的情绪。  
有时，我们会同时感受到两种情绪。



有时，我们开心。

有时，我们伤心。

有时，我们既开心又伤心。





有时，我们觉得好玩。

有时，我们感到生气。

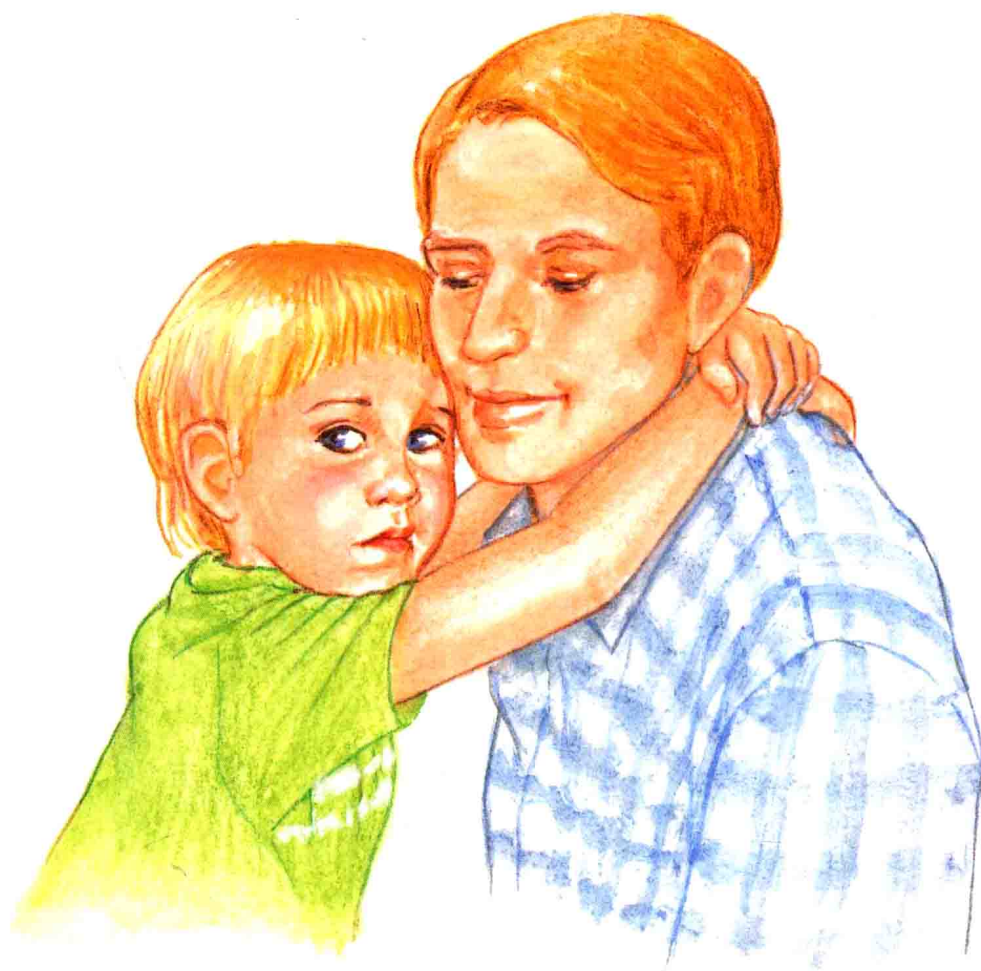
有时，我们既觉得好玩又感到生气。

你同时感受过两种不同的情绪吗？





凯文第一天上学，他非常骄傲，觉得自己是个大孩子了。

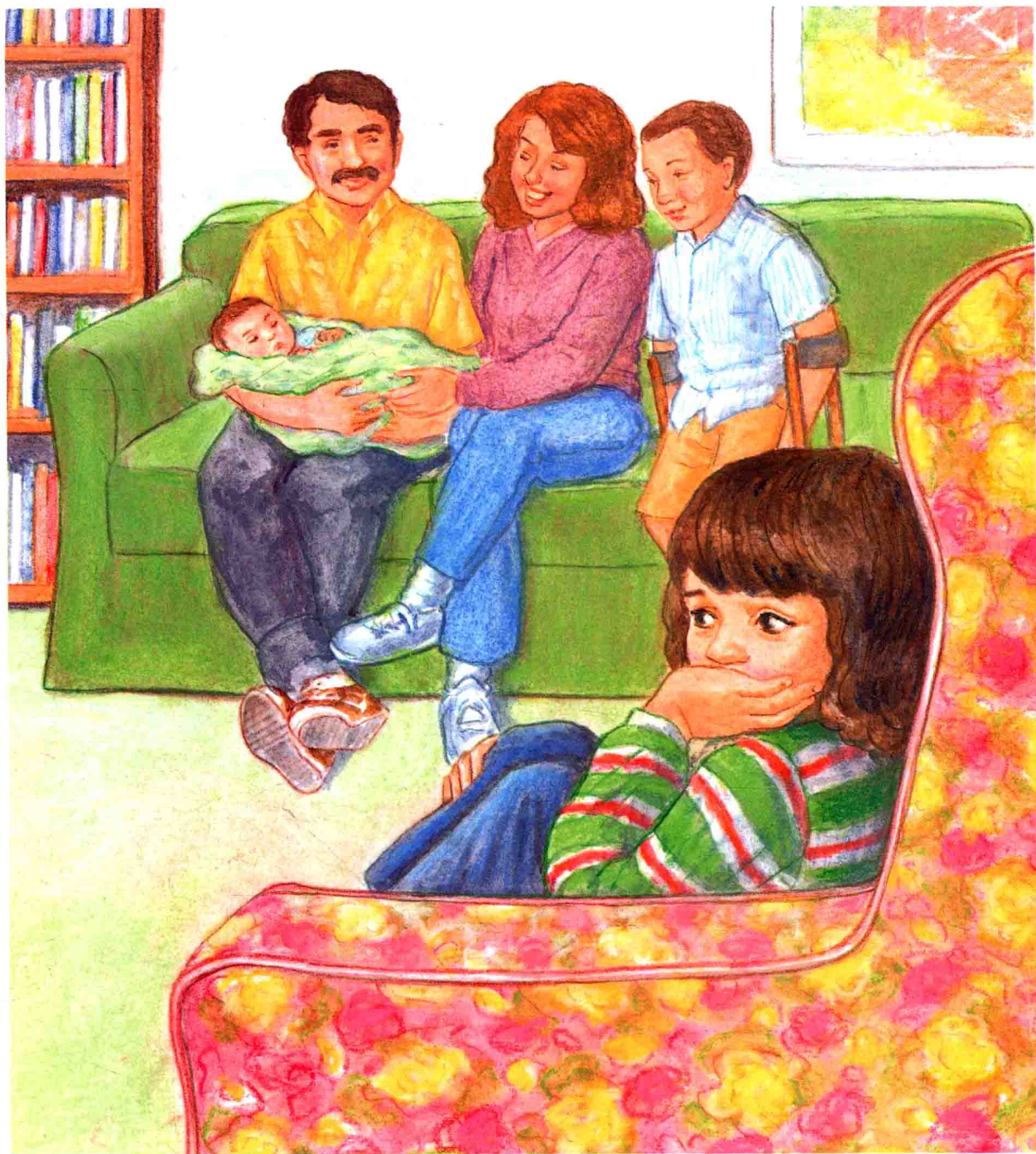


但是，他又非常害怕，觉得自己还是个小孩子。



艾米有了一个小弟弟，她非常开心。





但是，她又非常伤心，觉得自己受到了冷落。



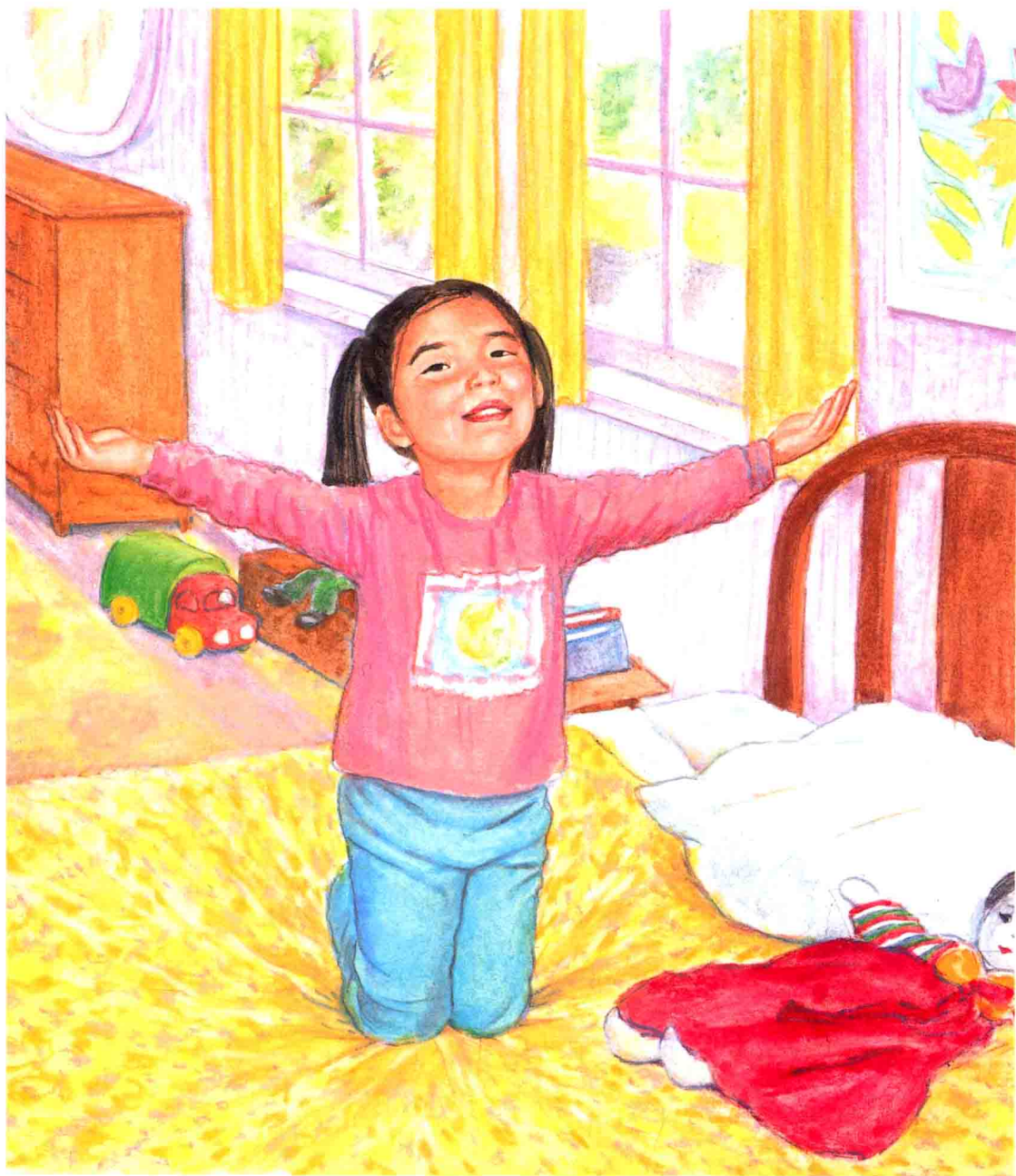


弟弟把麦片抹到了艾米的脸上。



艾米心想：“弟弟既是个小可爱，又是个大坏蛋。”  
你有过既可笑又生气的感觉吗？



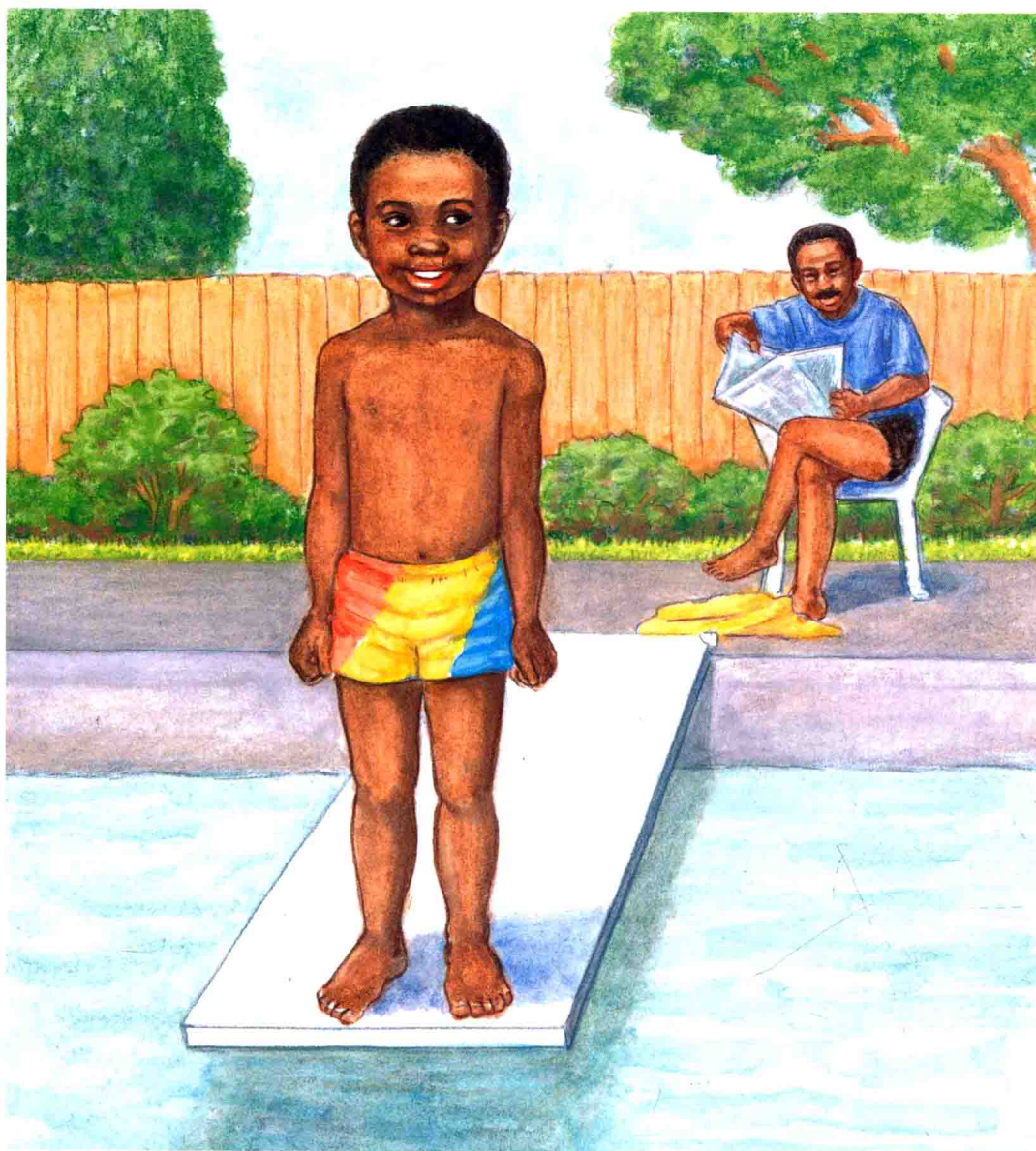


卡蒂一家搬到了另外一个城市。  
她说：“我喜欢我的新家，我有自己的房间了。”





“原来的家虽然小，但那才是家。”卡蒂心里想。  
在同一时间你有过既开心又伤心的感觉吗？



丹尼尔第一次站在跳板上，他想：“我跟爸爸说我能跳下去，但我真希望能改变主意。”