

健康成长系列

★ 心 儿 也 健 康

别生气 BIE SHENG QI 生 气



少年儿童出版社

JIANKANGCHENGZHANGXILIE • XINERYEJIANKANG

健康成长系列——心儿也健康

别生气

金 提 等著

金 诚 绘画

庄 重 装帧

责任编辑 朱丽蓉 陆 弘 美术编辑 章观年

上海世纪出版集团	开本 787 × 1092 1/24
少年儿童出版社出版发行	印张 2
200052 上海延安西路 1538 号	2004 年 9 月第 1 版
易文网: www.ewen.cc	2004 年 9 月第 1 次印刷
全国新华书店经销	印数 1 - 11,000
上海市书刊印刷有限公司印刷	

网址: www.jcph.com

电子邮件: postmaster@jcph.com

ISBN7 - 5324 - 6285 - 4/G · 2552 定价: 7.00 元

健康成长系列

★ 心 儿 也 健 康

别 生 气
BIE SHENG QI



少年儿童出版社

MULU

目录



别生气

4

打招呼

12

不怕陌生

21

一起玩

30

忘记嫉妒

39



XIN
ER

YE
JIAN

KANG

俊俊看电视，精彩的动画片，多棒呀！可是，突然停电了，动画片没有了，什么都没有了。俊俊好生气，他敲着桌子数：1、2、3……他掰着手指数：1、2、3……



别生气

4



数着数着，
灯亮了，来电
了！俊俊好高
兴，连忙打开电
视机，可是，动
画片没有了，动
画片结束了！

心
儿
也
健
康



XIN
ER
YE
JIAN
KANG

“不要嘛！不要嘛！”俊俊气坏了。俊俊就像一只打足气的皮球，在房间里乱蹦乱跳，就像一头受惊的水牛，乱撞乱跑。

别生气

6

可是，生气有什么用呢？玩具摔坏就没有了；撞破了头，自己疼。还有呢，小书撕坏了，你看什么呢？还有……还有……反正，生气没有用。





妈妈告诉俊俊，如果真的生气了，你可以躲进小房间，静静地呆一会儿；跑到花园里，把球踢到天上去，“气”也跟着飞走了。



别生气

8



或者，抱住你的小枕头，使劲打几下；想一件最开心的事……



心
儿
也
健
康



XIN

ER

YE

JIAN

KANG

生气很难过，你会让别人生气吗？游戏输了耍赖皮，在幼儿园里顽皮捣乱，对长辈没礼貌，不肯和朋友一起玩玩具，这些事都会让别人生气。



别生气

10

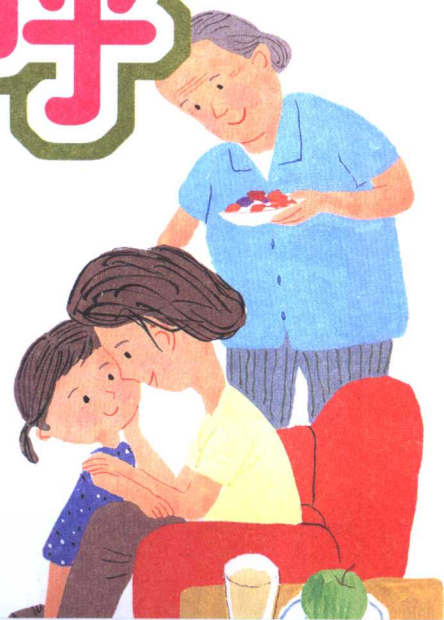


ZHUANJIAZHIDAO 专家指导

孩子的思想比较单纯、直来直去，甚至一厢情愿。小小的他还没有学会怎样面对现实，调整心情。所以，一旦事情的发生和发展偏离了预想的轨迹，孩子的情感或行动遭受挫折时，他们往往不容易平和地面对并接受。当孩子生气、发脾气时，我们要理解他，疏导他，但千万不要迁就他，放纵他。如果孩子的感情宣泄得很激烈，我们也不要针锋相对地去训斥他，可以想办法转移他的注意力，然后在适当的时机开导他。让孩子明白一个简单的道理：生气、发脾气，只会伤害自己和他人。教导孩子在生活中渐渐学会宽容克己、以开朗积极的心态面对挫折，这将使他受益终生。

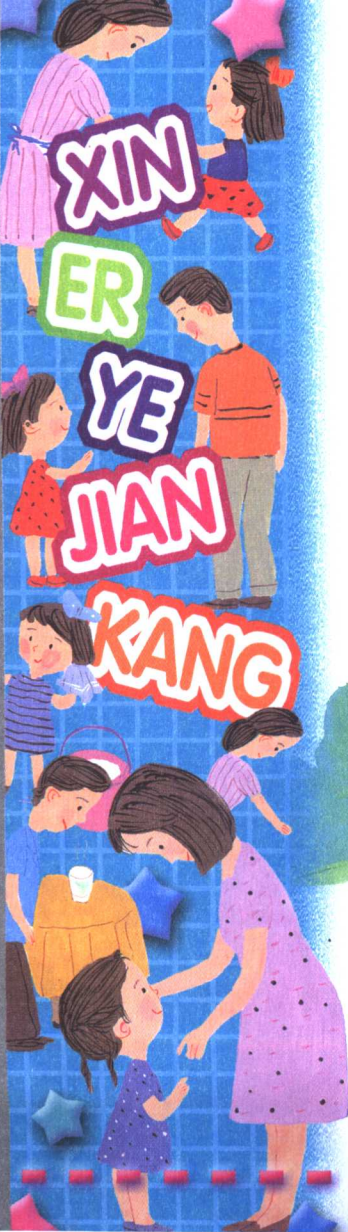


DA ZHAO HU
打招呼



“哟，萍萍真漂亮，去外婆家呀？”隔壁的阿姨看见说。萍萍很难为情，用手捂着脸。





妈妈把躲在背后的萍萍拉上前来，在她耳边轻轻说了一句话。

萍萍说：“对的，我们去外婆家，阿姨再见！”

走了一段路，她们碰见了王叔叔。“哟，萍萍长这么大了，去公园玩吗？”王叔叔问。

萍萍认得王叔叔呀，可这时她有点害羞，低下头不出声了。

“萍萍，你应该向王叔叔问声好，再告诉他我们去哪儿。”妈妈轻轻地说。

