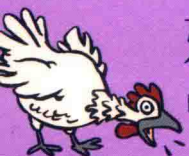


我的校园没烦恼

TROUBLE

好方法，帮你管住坏脾气

[美] 伊丽莎白·沃迪克 [美] 玛乔丽·里萨乌兹克斯 / 著
[美] 史蒂夫·马克 / 绘 储艳 / 译



{ 爱发脾气 } 怎么办



简单实用小技巧，全面解决你的校园烦恼！

我的校园没烦恼

爱发脾气 怎么办


[美] 伊丽莎白·沃迪克 [美] 玛乔丽·里萨乌兹克斯 / 著
[美] 史蒂夫·马克 / 绘 储艳 / 译

图书在版编目(CIP)数据

爱发脾气怎么办 / (美) 伊丽莎白·沃迪克, (美) 玛乔丽·里萨乌兹克斯著; (美) 史蒂夫·马克绘; 储艳译. —昆明: 晨光出版社, 2018.7
(我的校园没烦恼)
ISBN 978-7-5414-9603-5

I. ①爱… II. ①伊… ②玛… ③史… ④储… III.
①儿童故事—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第079463号



Copyright©2018 by Beijing Yutian Hanfeng Books Co.,Ltd
Original edition published in 2015,2003 by Free Spirit Publishing Inc.,
Minneapolis,Minnesota,U.S.A.,<http://www.freespirit.com> under the
title:How to Take the GRRRR Out of Anger(Revised&Updated Edition)
All rights reserved under International and Pan-American Copyright
Conventions.
著作权合同登记号 图字: 23-2018-042号

我的校园没烦恼 爱发脾气怎么办

出版人 吉 彤

作 者 [美] 伊丽莎白·沃迪克
[美] 玛乔丽·里萨乌兹克斯
绘 画 [美] 史蒂夫·马克
翻 译 储 艳
项目策划 禹田文化
版权联系 杨 娜 陈 甜

责任编辑 王林艺
项目编辑 孙淑婧
封面设计 萝卜
版式设计 惠 伟 王彦洁
内文设计 王 锦

出 版 云南出版集团 晨光出版社
地 址 昆明市环城西路609号新闻出版大楼
邮 编 650034
发行电话 (010) 88356856 88356858
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司
经 销 各地新华书店
版 次 2018年7月第1版
印 次 2018年8月第2次印刷
开 本 145毫米×220毫米 32开
印 张 4.5
I S B N 978-7-5414-9603-5
定 价 19.80元

退换声明: 若有印刷质量问题, 请及时和销售部门(010-88356856)联系退换。



诚挚感谢：

在写作本书的过程中，所有分享方法、轶事、启发或智慧的孩子与成人。

阅读初版原稿并提出专家意见的儿童发展专家、教师、父母、祖父母，他们有凯伦·爱尔兰·达伦、维安·格莱德维格、M.S.W.、L.I.C.S.W.、托马斯.S.格林斯潘博士、爱丽丝·汉斯贝格硕士、鲍勃·施瓦尔姆，以及卡迪·施瓦尔姆。

心理学家詹姆斯.J.克里斯特博士为修订本书对原稿进行了复审，提出了很多有用的建议。

{ 前言 }
Preface

你为什么
Why do you
需要
Need this book?
这本书

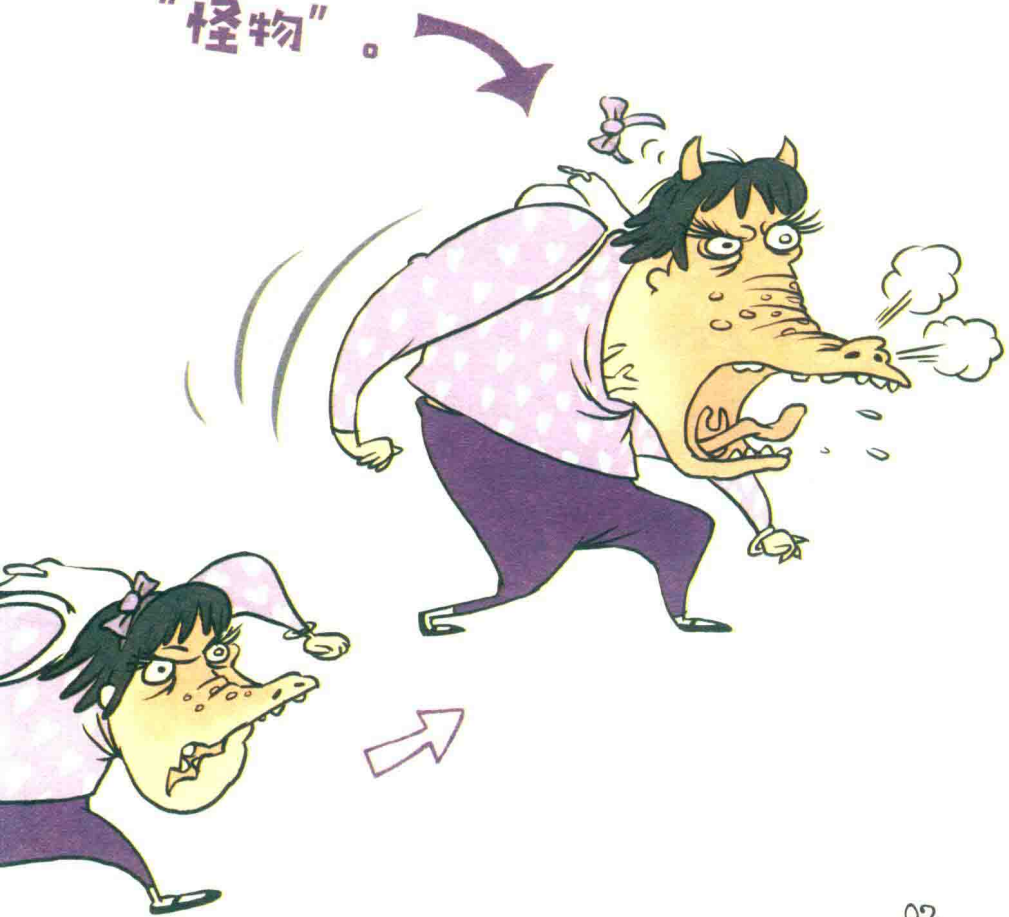


每个人都会生气。

在这个星球上，谁都生过气。有些人比其他人更会处理自己的怒火，而有些人好像根本对付不了自己的怒火。

不管你是谁，怒火都会让你觉得自己真像个

“怪物”。





生气的时候，你的大脑和身体都会做出这些

“怪物般的”反应：

- 大脑中很多可怕的念头呼啸而至
- 想大喊、尖叫或者怒吼
- 咬牙切齿
- 怒视别人
- 紧握双拳
- 心跳加速
- 胃里翻腾
- 体温上升
- 想踢东西或者跺脚

关于愤怒，既有好消息也有坏消息。

先说坏消息（为了清除这些障碍）：怒火会伴随你很长很长很长时间☹️。这也许难以置信，不过你认识的一些大人还在为他们小时候发生的什么

事生气呢。因为他们从来没有处理好自己的愤怒，于是愤怒就**像臭味**一样经久不散。你大概不想让这种事发生在自己身上吧。

但是，好消息是：

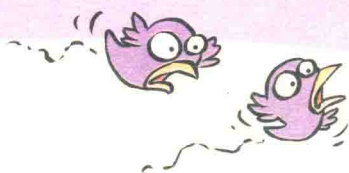
你有能力战胜自己的愤怒！

**本书将帮助你从
愤怒中解脱。**

如果你学会了如何对付自己的怒火，就会感到**更宁静，更平和**。这样在家里、学校或其他地方，你生活起来会更容易。你的家人和朋友会因为你能很好地处理自己的情绪而更加赞赏你。最棒的是，你会自我感觉更加良好，会成为**更坚强、更健康**的人。

我保证！

{ 目录 } CONTENTS



- 1 愤怒是种什么样的感觉… 1
- 2 紧急情况! 快速释放怒火的方法… 11
- 3 愤怒的不同面孔… 21
- 4 愤怒使人干蠢事… 31
- 5 五步驯服你的愤怒… 39
- 6 语言的力量… 53





- 7 六步解决愤怒问题… 63
- 8 愤怒雷达… 83
- 9 面对愤怒，“如果……怎么办”… 93
- 10 保持平静的超酷方法… 105

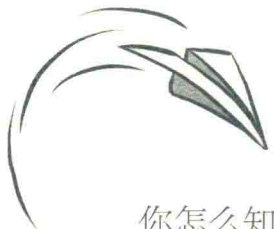


写给父母和老师的一封信… 119





愤怒是
How It Feels
什么样的
to Be Angry
感觉



你怎么知道自己是在生气呢？有些孩子这样描述生气时的感觉：




我感到很紧张。

我总想找别人的茬。

我想让这个
世界远离我。

我的手开始
发抖。


**我的心跳加速，
就像失去了控制。**




我身体内所有东西都在跳，好像它们要挣脱出去一样。

我就想砸东西。

我要疯了，脑袋像是要爆炸了。



我感觉自己的胃好像打了结。

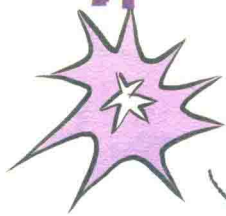


人在生气的时候如果要发出声音，那很可能是咆哮!!!



你经常感到愤怒吗？如果有一个特殊的温度计，能够读出你一天中愤怒的程度，你的愤怒指数会有多高？多久会达到高热区？

愤怒测量计



怒发冲冠

勃然大怒

咆哮咒骂

彻底愤怒

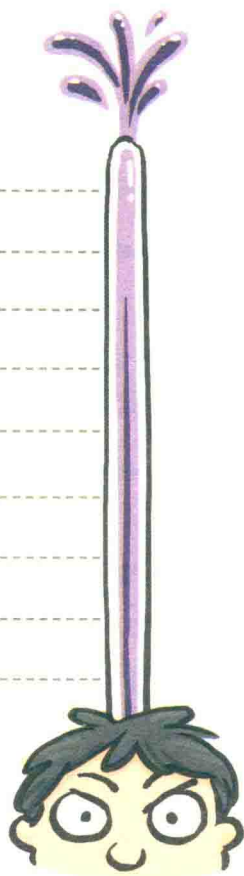
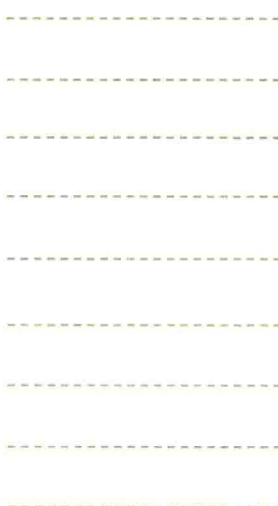
气得冒烟

满腹牢骚

经常抱怨

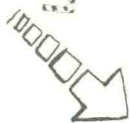
有点恼怒

稍有烦闷



你可能不是很爱生气，这真棒！但是，如果真的生气了，你大概也想知道怎样对付它。

翻到 39 至 52 页，看一看驯服愤怒的五个步骤吧。



然而，你也可能和有些人一样，大早上起来就生气。

你的脾气是不是很糟，把房间里其他人都吓跑了？



其他人干的事也可能总让你“不爽”。那么，你就会去想——或者去说——一些负能量的话。

比如……

如果你姐姐离开房间时，看上去不那么完美：



或者……

如果别人得的分数比你高：



或者……

你说话时，朋友老是打断你：



或者……

去教室的路上，别人不小心撞了你一下：

