

适合**低龄儿童**的心理健康读本

吉林大学心理学博士**孙蕾**审定



我会难过

江小渔·**著** 王丽娜·**绘**

帮助孩子
缓解伤心、难过
的情绪



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位

我会难过

江小渔

著

王丽娜

绘

没人跟我玩的时候，
我会难过。



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位



孩子常常会为了一些事感到难过。在他/她难过的时候，我们可以抱抱他/她，安抚他/她，倾听他/她的诉述。当他/她表达自己难过的情绪时，他/她就已经得到了情感上的抚慰。我们要让他/她了解，有很多方式可以减轻难过带来的痛苦，克服不良的感觉。孩子会知道“难过的感觉很快就会消失，我不会一直难过”。

图书在版编目（CIP）数据

情绪小绘本·我会难过 / 江小渔著；王丽娜绘. -- 长春：吉林出版集团股份有限公司，2016.11

ISBN 978-7-5581-1847-0

I. ①情… II. ①江… ②王… III. ①故事课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 295697 号

QINGXU XIAO HUI BEN WO HUI NANGUO

情绪小绘本·我会难过

著 者：江小渔	绘 者：王丽娜	印 刷：吉林省金昇印务有限公司
出 版 人：齐 郁	选题策划：李 丹	版 次：2017 年 1 月第 1 版
责任编辑：盛 楠	法律顾问：赵亚臣	印 次：2017 年 10 月第 2 次印刷
出 版：吉林出版集团股份有限公司		开 本：720mm × 1000mm 1/20
地 址：吉林省长春市人民大街 4646 号		印 张：1
发 行：吉林出版集团青少年书刊发行有限公司		字 数：10 千字
电 话：0431-86037605 86037637		书 号：ISBN 978-7-5581-1847-0
传 真：0431-85678550		定 价：6.00 元

版权所有·翻印必究



小斑马有了新玩具，
我没有，
我会难过。

弄丢了最喜爱的玩具，
我会难过。



刚画好的画被小猫弄坏了，
我太难过了。





我摔倒了，觉得又疼又难过。

我把妈妈刚洗干净的
衣服弄脏了，
妈妈发火了，
我会难过。





小猪的宝剑断成两截，他很难过，
他难过的时候，我也会跟着难过。



难过让人很不舒服，
是一种心里不痛快，
闷闷的感觉。

难过的时候很想哭，
一直哭，哭个痛快。



我不喜欢难过的感觉，但是，妈妈说，
每个人都会有难过的时候。
有一些方法可以让我不再难过。





可以告诉妈妈，我很难过。
妈妈抱抱我，我会感觉好很多。

难过的时候，我想哭出来。
哭一会儿，就没那么难过了。





妈妈不在时，我也有一些别的方法
能让自己不再难过。



我可以玩玩其他的有趣的玩具，

把难过的事和我的
小布偶说一说。

