

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



我会生气

江小渔·著 王丽娜·绘



帮助孩子
缓解愤怒、暴躁
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

情绪小绘本 ②

我会生气

江小渔 著 王丽娜 绘

我很生气！



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位



每个人都会生气，这本书会让孩子了解什么是愤怒的情绪，以及随便发火会对他人造成什么样的伤害，也告诉他/她一些克服愤怒情绪的方法。正确地、不伤害他人地发泄怒火，是孩子控制愤怒情绪的最好的方法，如果孩子做到了，爸爸妈妈别忘记对孩子的努力表达赞美和鼓励。当然，最好的榜样是父母，也请爸爸妈妈控制自己的脾气哟！

图书在版编目(CIP)数据

情绪小绘本·我会生气 / 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 978-7-5581-1850-0

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 295694 号

QINGXU XIAO HUI BEN WO HUI SHENGQI

情绪小绘本·我会生气

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 978-7-5581-1850-0
传 真：0431-85678550		定 价：6.00 元

版权所有·翻印必究

我想要大蛋糕，妈妈不给我买，
我会生气！





我还没睡够，妈妈要我起床
去幼儿园，我会生气！



最喜欢的小汽车
被抢走了，
我会生气！

我已经很努力，
但仍然没有小斑马跑得快，
我会生气！



妈妈冤枉我，
说花盆是我打碎的，
我会生气！



生气是一种，让人要
爆炸了的感觉。



生气的时候，
我会大吼大叫。



想打人，



或者摔东西。



可是，这样常常会
伤害别人。

这样的我
一点都不可爱，
大家都想离我
远远的。



我不想这样。

我有一些方法可以
让自己不再那么生气。

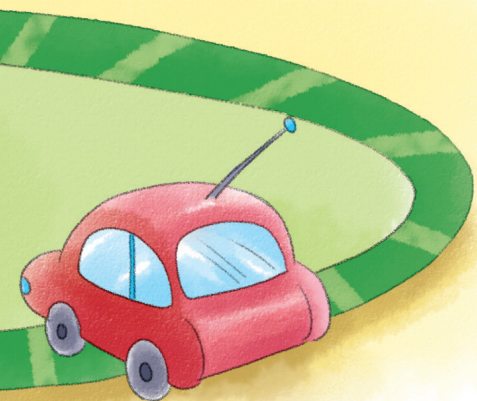
我可以一个人待一会儿，
用力地吸气，大口地呼气。







虽然没得到想要的东西，
但我可以转移注意力，
去玩其他的玩具。





我可以画画，看书，
做喜欢的事，让自己不再生气。

我可以告诉小猫和小猴子：

“我生气了！”

他们知道了，

就会把小汽车还给我。

