

儿童情绪自我管理漫画 ③

你知道 我在想什么？

[韩] 朴珉珍/著 [韩] 尹贞珠/绘 杨雪/译

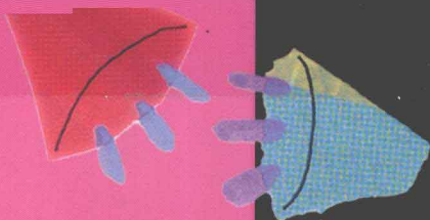
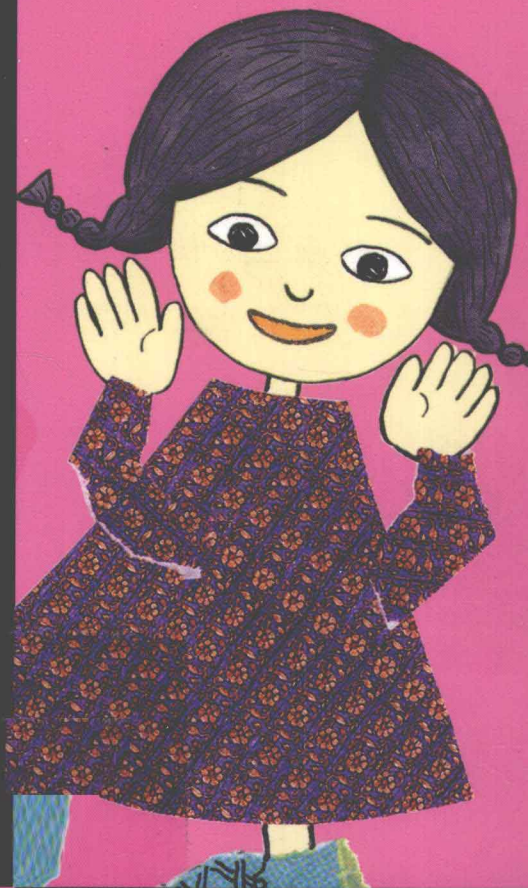
真的没人在乎我在想什么吗？

我又是否真的在乎别人在想什么？

和同学、和爸妈彼此理解、心意相通是最幸福的时刻，

而要得到这种幸福，

我必须学会——沟通！



儿童情绪自我管理漫画



你知道我在想什么？

[韩] 朴珉珍/著 [韩] 尹贞珠/绘 杨雪/译



中南出版传媒集团·湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童情绪自我管理漫画.3,你知道我在想什么? / (韩)朴玹珍著; (韩)尹贞珠绘; 杨雪译. —长沙: 湖南人民出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5438-7174-8

I. ①儿… II. ①朴… ②尹… ③杨… III. ①情绪 - 自我控制 - 儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第253860号

湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2010-191号

어린이를 위한 심리학 3

대화가 필요해!

Copyright © 2007 by Park Hyeon-jin, Yoon Jeong-joo

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Shanghai All One Culture Diffusion Co., LTD.

This translation was published by arrangement with Gilbut Children Publishing through SilkRoad Agency, Seoul.

All rights reserved.

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社

(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京中科印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 59000

印 张: 12

印 次: 2011年1月第1版

出版时间: 2011年1月第1次印刷

出 版 人: 李建国

责任编辑: 胡如虹

特约编辑: 韩增标 王晓华 赵迪秋

封面设计: 吴 斌

版式设计: 齐 娜 张萌萌

ISBN 978-7-5438-7174-8

定 价: 28.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64424575

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net

推荐人之语



在韩国非暴力对话中心体验过

“非暴力对话”课程的老师、学生家长们，
总是忍不住会想要与自己的学生、子女分享种种心得。

他们需要一种适宜的教材来帮助孩子理解，
可市面上偏偏缺乏此类教科书。这本书的出版如雪中送炭，
我非常高兴，也相信它一定非常适合孩子们阅读。

我要感谢作者朴玹珍老师。书中的小故事都是玹珍老师从与孩子们的
日常相处当中一点点积累下来的经验，读起来生动有趣。

孩子们为了取得优异的成绩，被强推进竞争大潮中不可自拔，压力日
益剧增。他们不知道如何去表现和释放压力，因此更加抑郁。有不少
孩子会使用暴力解决问题，行动怪异，朝着不好的方向扭曲。

所以，我认为这本书可以说是拯救孩子心理的佳作。

这本书倡导的对话方式虽简单，但绝不妨碍孩子们正确
表达自己的情感与心思（要求），帮助培养孩子们

的认知（观察）、情感（感觉，内

心)、行为

(求助)能力;借助孩子们发达的语言能力

挖掘出他们富有创意的潜能。

这种对话方式也能帮助孩子们树立自己肯定的价值观,

学会包容理解他人,培养孩子们的社会适应能力。

除了书本,孩子们也会在实际生活中与人接触,理论与实际

相结合,孩子们一定会成长成为成熟稳重的社会栋梁。

有不少成年人,都有从小被命令被呵斥被强迫着长大的记忆,

这本书也教会成年人如何用自由公平的态度对待孩子,

不要让孩子们重蹈覆辙。

本书中还附带各种联系卡,父母可与孩子一同阅读学习,

一句句温暖的话有助缓和整个家庭气氛,让大家都和乐融融。

我相信这样的家庭子女关系一定会处理得更好。

所有的道理都可以通过有趣的漫画学习到,真是简单明了。

韩国非暴力对话中心所长 凯瑟琳

作者的话



“我这么说的话，朋友们会有什么反应呢？”

“我这么要求的话，爸爸妈妈会答应吗？”

“我这么说的话，会被老师批评吗？”

你是否曾经如此犹豫过呢？

“我不是说了不能这么做吗？”

“你到底有没有在听我的话？”

“不是，我指的不是这个。”

你是否曾经听过这样的话呢？

不知道该如何表现自己心意的时候，不明白父母朋友身边人需要什么的时候，试着倾听吧，倾听自己和他人的心声……

这本书介绍了如何更好地理解自己与他人的心——与人沟通的“对话方法”。了解彼此的心意，互相感知，通过具体的拜托方法，让彼此更加心意相通。

本书所倡

导的“对话方法”，

以美国临床心理学者马歇尔·罗泽伯格开发的“非暴力对话法（NVC:NONVIOLENT COMMUNICATION）”为理论基础。

“我的爸爸妈妈呀，我怎么说他们都不听我的意见。”

“我这么讲，我家孩子能明白吗？”

父母与孩子偶尔会有这样的疑惑。

如果有了这种疑惑，就好好整理自己的思想，

正确传达出自己想的是什麼，要的是什麼。

当然，很多时候并不是说了就能得到，

也不是只有得到才是最重要的；

真正重要的是去了解自己的心，懂得与别人沟通。

你总是很诚恳地讲出自己的心声，却总不能被了解？

这也不奇怪。最重要的是你要做到了解自己的心，

要与身边人心心相通。我们都值得拥有。

朴珉珍、尹贞珠

目录



哎呀，
好烦啊！



0
0
0



哎呀，好可
惜啊！没关
系，我要捡
起来再吃。



天啊！哲民
简直是个肮
脏的乞丐！



啊，我好
难过！



失望失望，
太失望了！



我们彼此无法沟通！

7



现在请试试这样去沟通！

153



妈妈说有话要对我们讲！

119



妈妈是个大骗子！

29



我想一个人待着

一个人待着



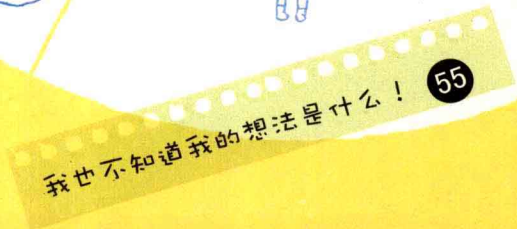
我想了解我的心！

87



我也不知道我的想法是什么！

55



人物介绍



哲民

喜欢跟朋友玩耍，性格调皮。
因为喜欢玩电脑游戏而备受妈妈指责。
跟爸爸、妈妈和弟弟一起生活。



素珉

性格安静不爱说话，不大合群。
她不大会表达自己的感受和想法，
有很多苦恼。
父母都是上班族。

宰赫

很会理解别人，有包容力，
在朋友圈中很有人气。
利用从书中学到的对话方法，
帮助朋友解决纷争。





银珠

感情充沛，很会照顾别人。
不太会表达自己的意见。
是家中的独生女，
父母都是上班族。

贤洙

想要做的事情很多，很用心。
认为所有的事情都应该完美进行，
有一点不顺利就会生气。
跟上班族父母和弟弟一起生活。



京民

性格乐观开朗，跟朋友相处得很好。
总是抱怨妈妈只宠爱妹妹一个人。
跟爸爸、妈妈和妹妹一起生活。

第①章 我们彼此 无法沟通！

介绍对话方法

我们彼此无法沟通!

