

“长大我最棒！” 儿童健康心理与完美人格塑造图画书 注音版

美国幼教机构认同
儿童教育权威范本
含互动游戏设计及实施方案

冷静和平息怒气

[美]谢利·J·梅纳斯/文

[美]梅瑞狄斯·约翰逊/图

王伟男/编译



未来出版社
Future Publishing House

《高效能人士的七个习惯》作者史蒂芬·柯维博士**特别推荐**

我敢肯定地说，孩子、家长和老师将会爱上这些画风亲切朴素，却能给孩子奠定做人标准的图书。这套图书是对儿童进行基础素质修养教育（如善解人意、相互尊重、协作以及友善待人等等）的有力工具，本套书表达直观、见解深刻，能帮助孩子们形象化地认识到：适当的行为举止可以积极地影响自我的发展及他人的态度，是实用、可信、权威、经典的儿童情商教育读本，我真诚地为孩子们推荐这套书。

——史蒂芬·柯维博士（《高效能人士的七个习惯》作者）

冷静和平息怒气

[美]谢利·J·梅纳斯/文

[美]梅瑞狄斯·约翰逊/图

王伟男/编译



未来出版社
Future Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

冷静和平息怒气 / (美) 梅纳斯编文 ; (美) 约翰逊
绘 ; 荣信文化编译. -- 西安 : 未来出版社, 2011.6
(长大我最棒!)
ISBN 978-7-5417-4298-9

I. ①冷… II. ①梅… ②约… ③荣… III. ①能力培
养—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第109191号

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2011-041

冷静和平息怒气 Lengjing he Pingxi Nuqi

文字: [美] 谢利·J·梅纳斯

绘图: [美] 梅瑞狄斯·约翰逊

编译: 王伟男

丛书策划: 尹秉礼 陆三强 孙肇志

编辑顾问: 袁秋香

丛书统筹: 王元 张羽高 尹康琪

责任编辑: 高梅 王元

特约编辑: 张红艳

美术编辑: 董晓明 金辉

技术监制: 慕战军 段辉

发行总监: 陈刚 雷彬礼

出版发行: 未来出版社

出品策划: 西安荣信文化产业发展有限公司

印刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

书号: ISBN 978-7-5417-4298-9

版次: 2011年8月 第1版

印次: 2012年2月 第3次

定价: 180.00元 (共15册)

网址: www.lelequ.com

联系电话: 029-89189322



® 乐乐趣品牌归西安荣信文化
产业发展有限公司独家拥有
版权所有 翻印必究

Text copyright © 2010 by Cheri J. Meiners, M. Ed.

Illustrations copyright © 2010 by Free Spirit Publishing Inc.

Original edition published in 2010 by Free Spirit Publishing Inc.,

Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title:

Cool Down and Work Through Anger

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

冷静和平息怒气

文字版权归谢利·J·梅纳斯所有, 2010

图片版权归自由精神出版社所有, 2010

本书英文原版由自由精神出版社于2010年出版

自由精神出版社地址: 美国明尼苏达州明尼阿波利斯市

网址: <http://www.freespirit.com>

版权归全美国国际版权机构所有



献给我的孙子雅各布。
希望你学会冷静地、
有礼貌地表达自己。

致 谢

感谢梅瑞狄斯·约翰逊为本书配上迷人的插图，感谢玛里克·海莱因充满活力与热情的版面设计，感谢朱迪·加尔布雷斯等朋友们对这套书的热忱支持。我特别要感谢玛吉·利索夫斯基斯，这位经验老到、极富天分的编辑为本书增色不少。还要感谢哲学博士玛丽·简·韦斯在社会技能教育方面对本系列图书的指导。最后，我要感谢我了不起的家人们：大卫、卡拉、埃里卡、詹姆斯、丹尼尔、朱莉娅和安德里亚——他们每一个人都启迪了我。



wǒ xǐ huānzǎng kòng yí qiè de gǎn jué
我喜欢掌控一切的感觉。



rú guǒ shì qing de fā zhǎn bù rú wǒ suǒ yuàn
如果事情的发展不如我所愿，

huò zhě wǒ dé bú dào xiǎng yào de dōng xī bù néng zuò xiǎng zuò de shì shí
或者我得不到想要的东西，不能做想做的事时，



wǒ kě néng huì jué de nán guò jǔ sàng
我可能会觉得难过、沮丧。

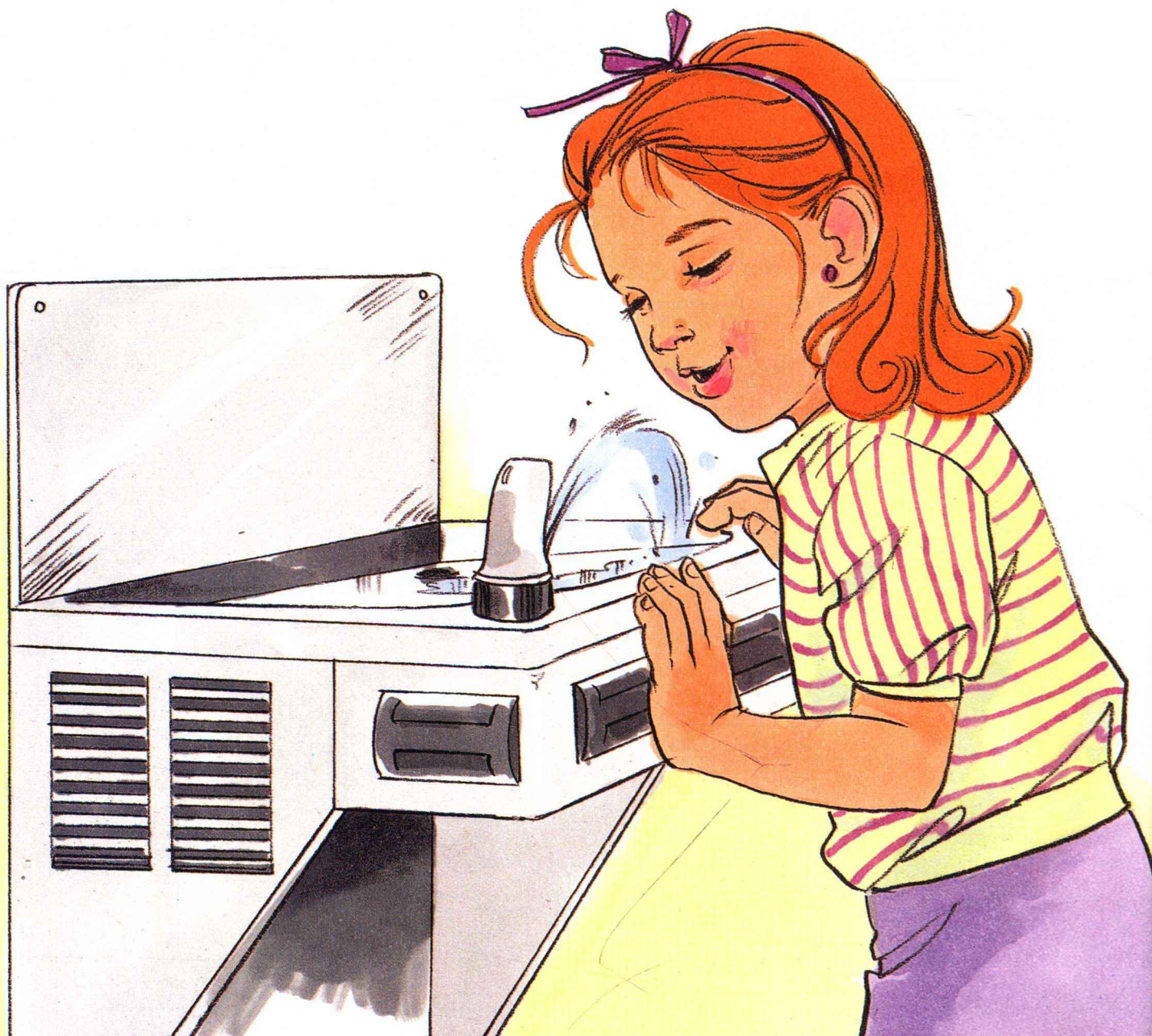


dāng bié rén bù zūn zhòng wǒ shí

当别人不尊重我时，

wǒ huì jué de zì jǐ shòu dào le shāng hài

我会觉得自己受到了伤害。



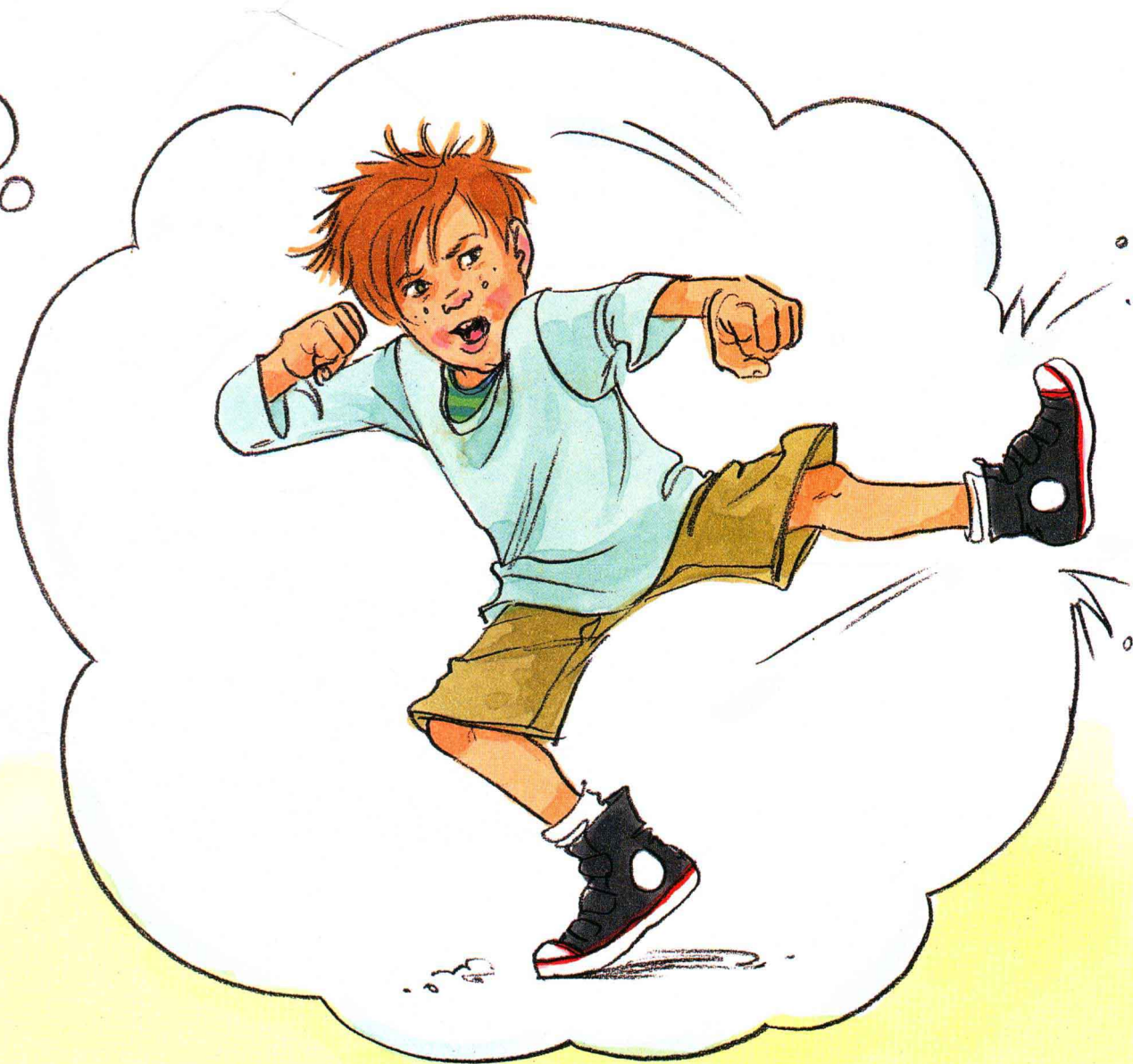


zhè xiē shí hou wǒ huò xǔ huì shēng qì
这些时候我或许会生气。

wǒ de liǎn huì zhàng de tōng hóng jī ròu jǐn bēng
我的脸会涨得通红，肌肉紧绷，
yě kě néng xīn tiào jiā kuài hū xī cū zhòng
也可能心跳加快，呼吸粗重。

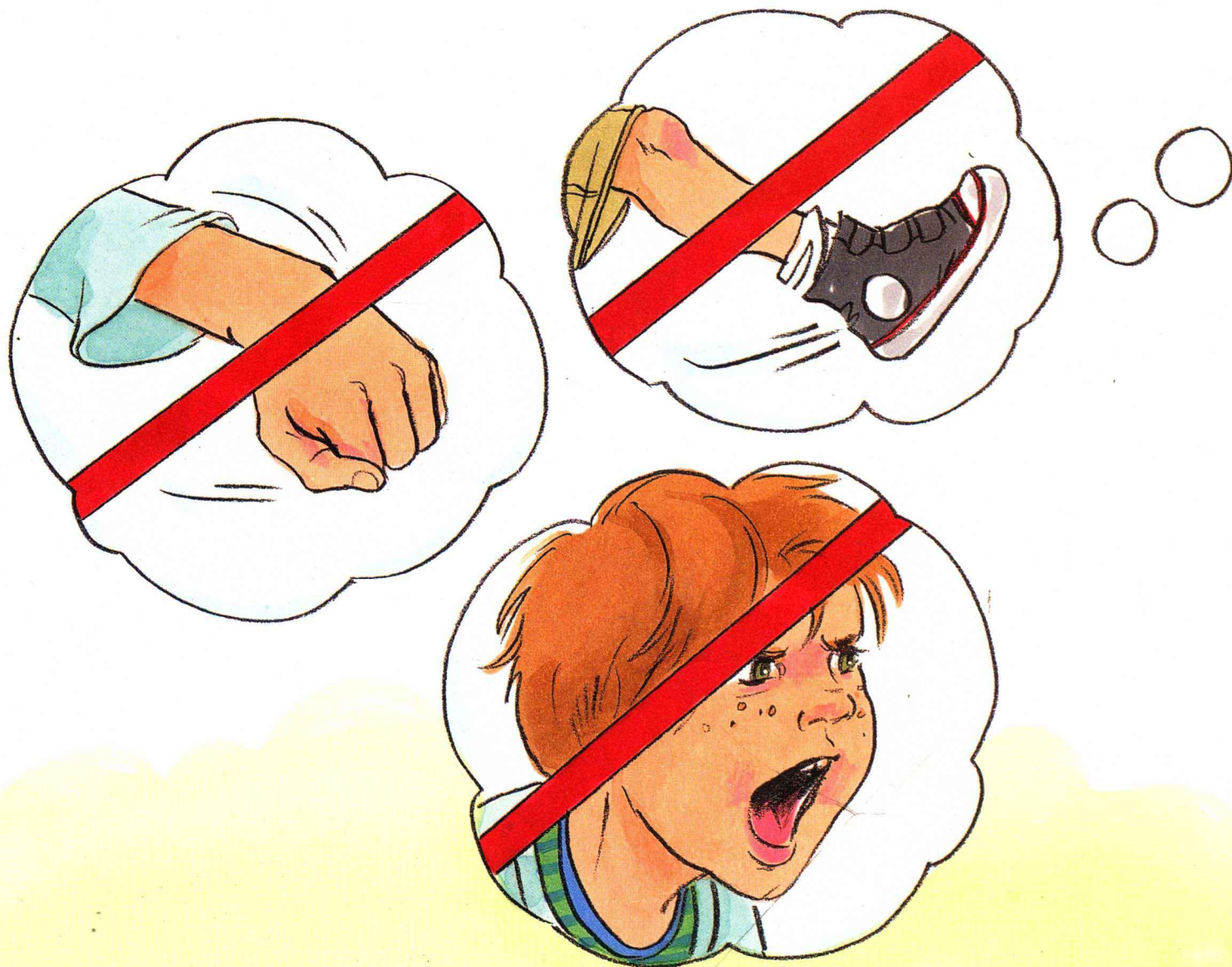


yǒu shí hou wǒ jué de zì jǐ qì de kuài yào bào zhà
有时候我觉得自己气得快要爆炸，
xiǎng yào sì yì de huī dòng shǒu jiǎo dà hǒu dà jiào
想要肆意地挥动手脚，大吼大叫。



dàn shì quán dǎ jiǎo tī huò zhě shuō kè bó de huà huì shāng hài bié rén de gǎn qíng
但是拳打脚踢或者说刻薄的话会伤害别人的感情。

nà yàng zuò bù hǎo
那样做不好。



fā pí qì duì wǒ huò bié rén lái shuō yì diǎn hǎo chù dōu méi yǒu
发脾气对我或别人来说一点好处都没有。

zhǐ néng dài lái gèng duō de fèn nù hé shāng hài
只能带来更多的愤怒和伤害。

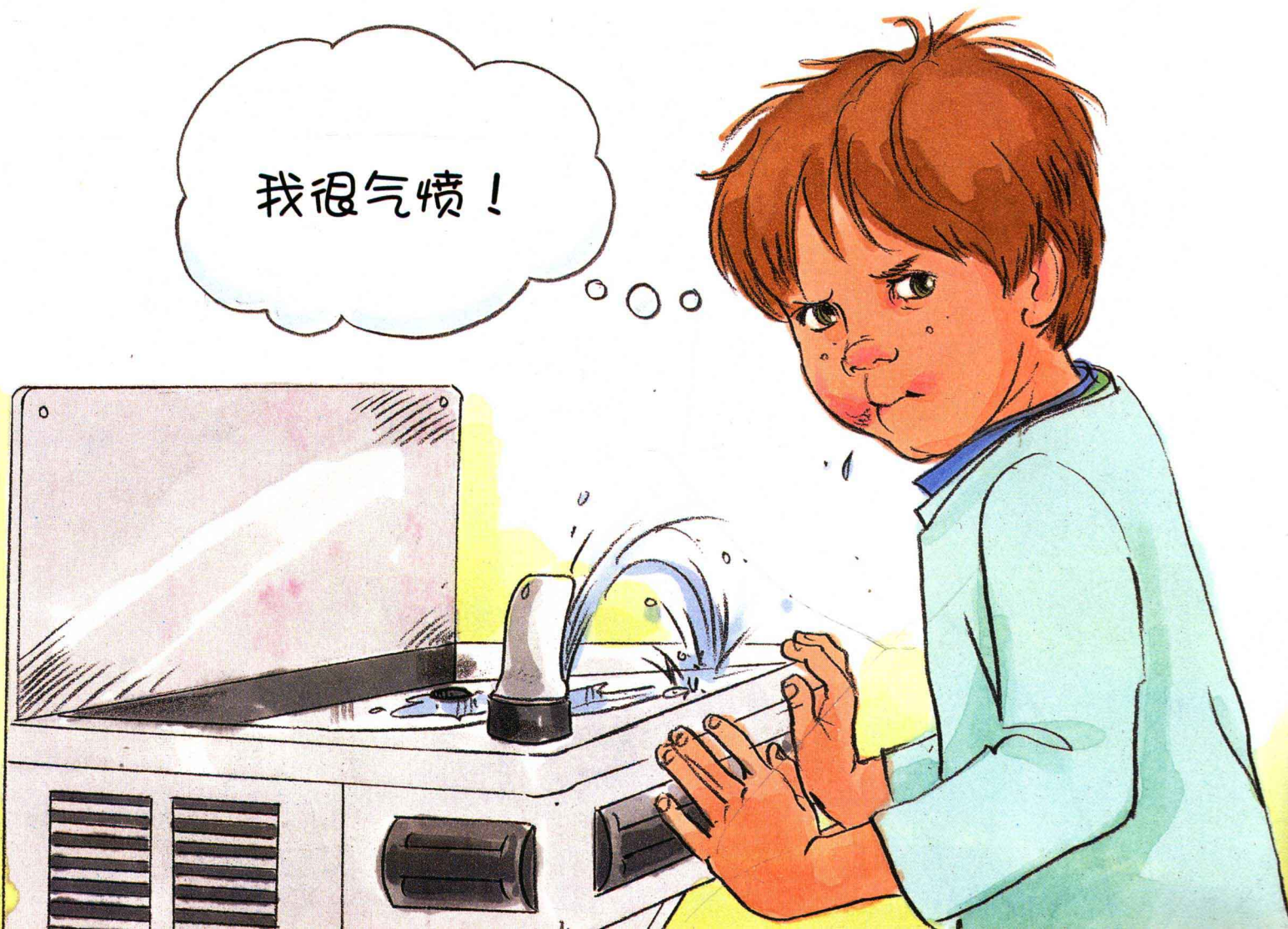


dàn shì bǎ nù qì biē zài xīn lǐ yě bú huì ràng qíng kuàng hǎo zhuǎn
但是把怒气憋在心里也不会让情况好转。

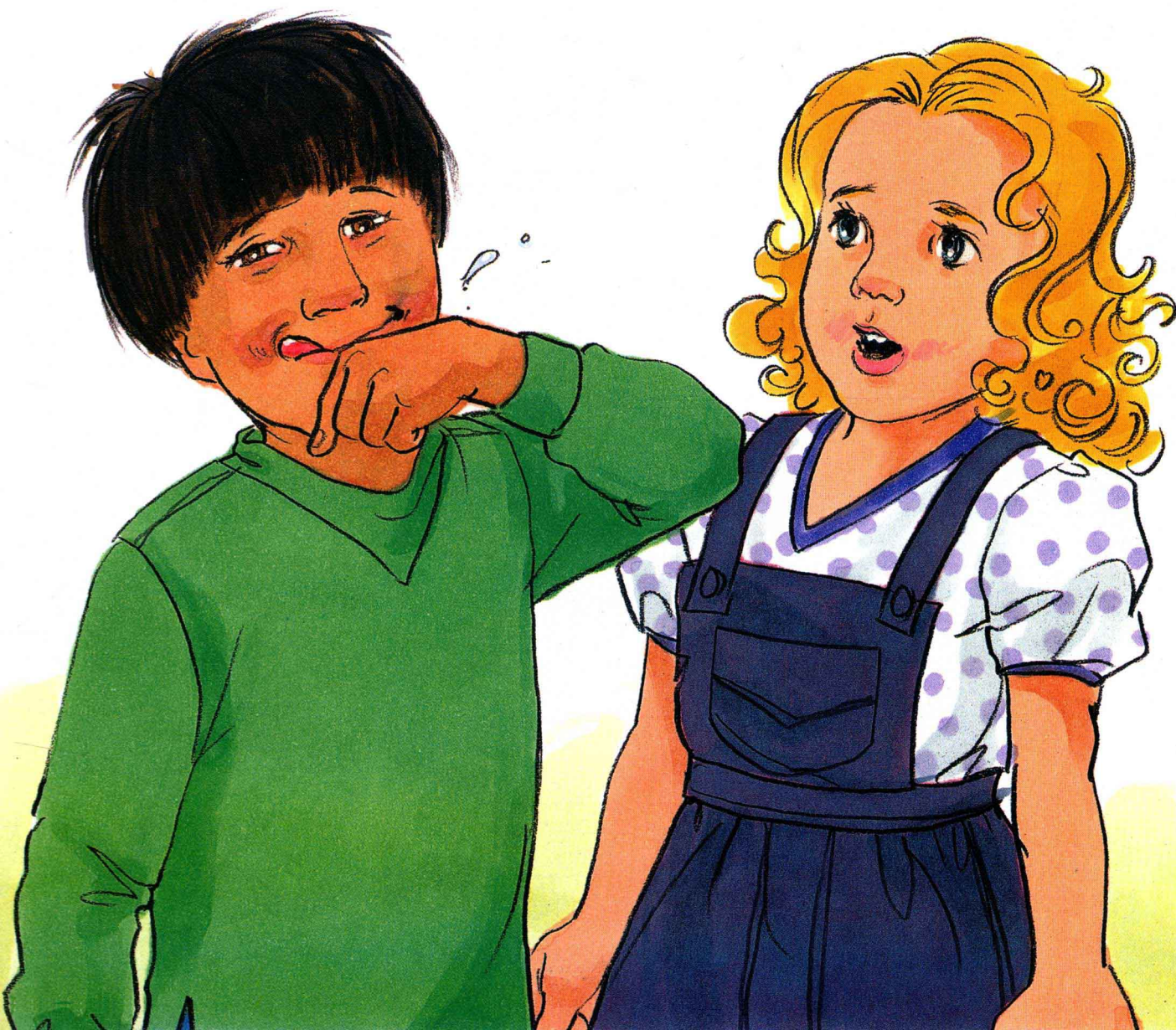
rén de qíng xù duō zhǒng duō yàng
人的情绪多种多样。

chéng rèn zì jǐ shēng qì yě wú fáng
承认自己生气也无妨。

我很气愤！



wǒ huì cóng zì jǐ de nù qì zhōng xī qǔ jiào xùn
我会从自己的怒气中吸取教训，
bìng xiǎng fāng shè fǎ qù píng xī nù qì
并想办法去平息怒气。



shǒu xiān wǒ huì shēn hū xī huò cóng yī shǔ dào shí
首先，我会深呼吸或从一数到十，
ràng zì jǐ lěng jìng xià lái
让自己冷静下来。

zài zuò chū kě néng huì ràng zì jǐ hòu huǐ de shì qing zhī qián
在做出可能会让自己后悔的事情之前，
wǒ huì xiān jìng xià xīn lái xiǎng yì xiǎng
我会先静下心来想一想。

