

北京市绿色印刷工程
优秀少儿读物绿色印刷示范项目

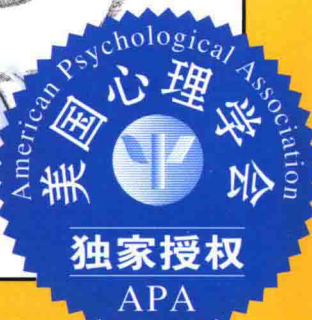
儿童情绪管理与性格培养绘本

妈妈，我真的很生气

学会控制愤怒的情绪

Josh's Smiley Faces

A Story About Anger



化学工业出版社

〔美〕吉娜·迪塔·多纳休 (Gina Ditta-Donahue) 著
〔美〕安妮·凯瑟琳·布莱克 (Anne Catharine Blake) 绘
赵丹 译

儿童情绪管理与性格培养绘本

妈妈，我真的很生气

学会控制愤怒的情绪

Josh's Smiley Faces

A Story About Anger

[美] 吉娜·迪塔-多纳休 (Gina Ditta-Donahue) 著

[美] 安妮·凯瑟琳·布莱克 (Anne Catharine Blake) 绘

赵丹 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈,我真的很生气:学会控制愤怒的情绪/[美]迪塔-多纳休(Ditta-Donahue,G.)著;[美]布莱克(Blake,A.C.)绘;赵丹译.—北京:化学工业出版社,2014.5(2015.5重印)

(儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文:Josh's Smiley Faces: A Story About Anger

ISBN 978-7-122-19510-4

I. ①妈… II. ①迪… ②布… ③赵… III. ①儿童文学-图画故事-美国-现代 IV. ①I712.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第007922号

Copyright © 2003 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: *Josh's Smiley Faces: A Story About Anger* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2003 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 American Psychological Association (APA) 授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2013-5348

责任编辑:王玮 肖志明

特约编辑:李征

责任校对:战河红

装帧设计:北京时代佳誉图文设计中心

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm×1194mm 1/20 印张2 字数27千字 2015年5月北京第1版第10次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:12.80元

版权所有 违者必究

在我们的传统思想中，往往认为小孩子什么都不懂。但回忆自己的成长经历时，却发现我们其实有着很多不为大人所知的烦恼，也曾经渴望得到更多的支持。也许我们在无助中度过了很多岁月，但我们的孩子不应该如此。也许我们是稀里糊涂地长大的，也还长得不错，但我们的孩子应该更加享受成长的过程。我们的父母在他们所知所能的范围内已经尽了他们的努力，今天，轮到我们的时候，我们也需要去努力。

曾经的小孩子成为父母，尤其是成为从事出版工作的父母之后，首先想做的就是奉献出一套帮助孩子成长的书：让孩子更勇敢地面对恐惧、焦虑、害羞等成长中的困惑，让孩子更顺利地走过上幼儿园、上学、交友等所有人生中的第一次。

我们也了解任何一个不经意的细节可能给孩子的威胁，所以，我们磨去了书的尖角，采用亚光的封面……

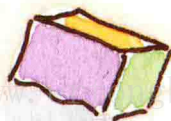
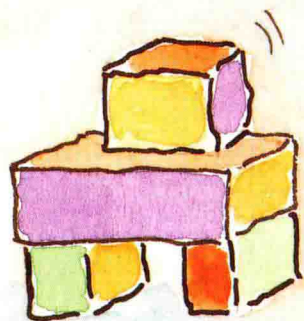
但愿我们的孩子长大之后，回忆自己的童年，曾经的烦恼可以成为笑谈，因为身边有父母、有书相伴。

献给卢卡斯和所有的孩子们，
是你们给父母提出了挑战，使他们
成为最好的老师。

——吉娜·迪塔-多纳休

献给我的父亲巴德·布朗宁，
他是一名演员。

——安妮·凯瑟琳·布莱克

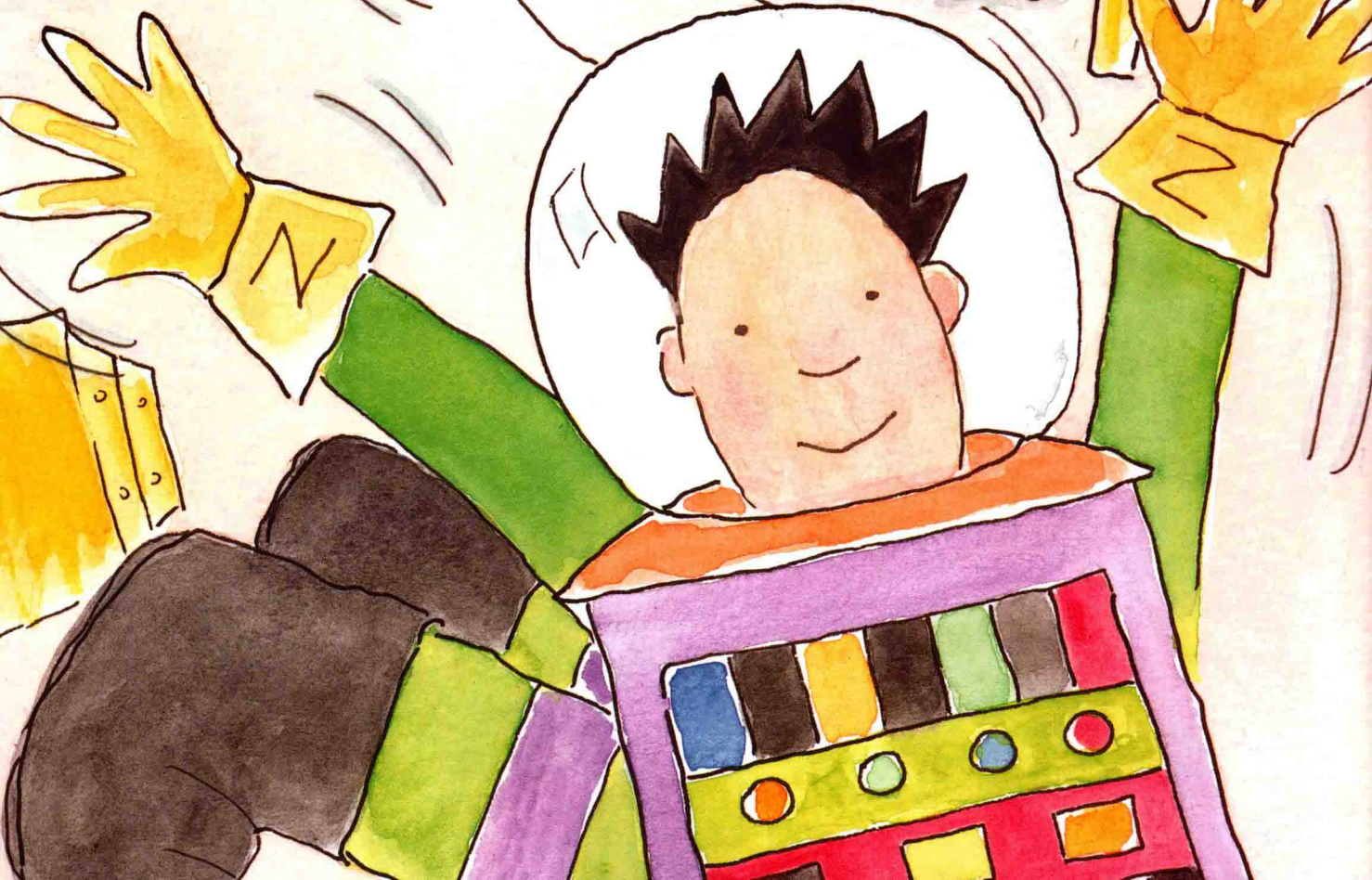




嗡——嗡！

机器人马克斯发现外星人正在
攻击太空卫兵，准备救援！

噢，天哪！马克斯又散架了！
我生气极了，把它扔了出去。





妈妈说，生气时扔东西是不对的。
她没收了我的太空玩具。



弟弟西蒙把我的光剑玩具递给了我。
有时，我真的很喜欢和他一起玩。
我们一起玩玩具很开心。

但是，如果他玩我的火车玩具，我就会很生气。

妈妈跟他说过这套火车玩具是我的，但他还是总想玩。上次看见他玩我的火车，我太生气了，就用火车头打了他。



妈妈说，生气时打人是错误的。她让我坐在反省椅上，还没收了 my 火车玩具。



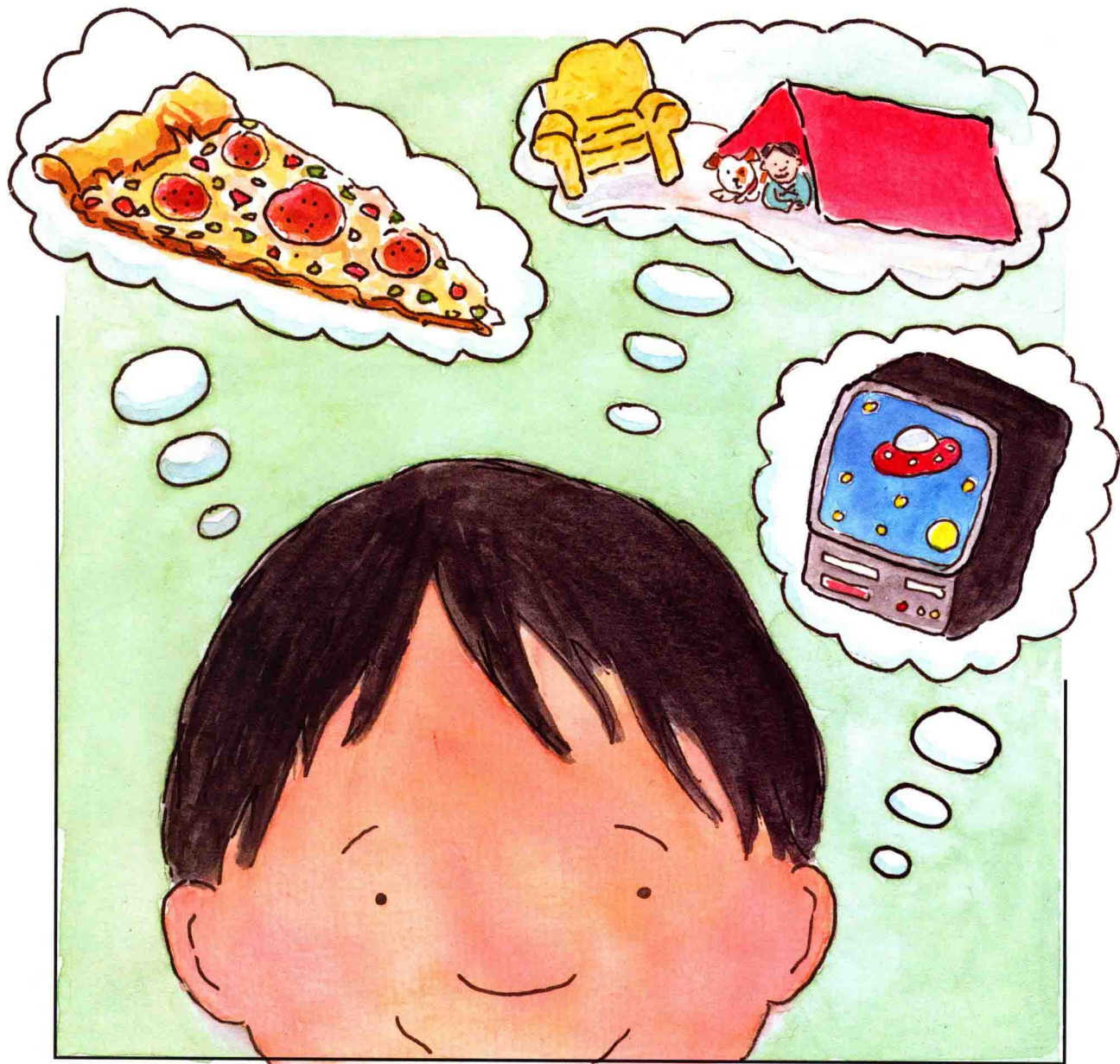


妈妈说，我应该学会控制自己的情绪。生气时，扔东西和打人都是不对的，我需要找到别的方式来表达。

她说，从现在开始，生气时我就得说出来，比如“我生气了”“我太生气了”或者“我需要帮助！”然后，再谈谈我为什么生气，或者我需要什么样的帮助，这样才能找出解决的办法。

妈妈拿出了一张纸，上面画满了圆圈。她说这是给我准备的笑脸图，每次我生气时能说出来，就可以在其中的一个圆圈里画上一个笑脸。





如果画满所有的笑脸，就能实现我的一个愿望，比如租一部电影、吃一顿比萨晚餐，或者在客厅里搭帐篷。

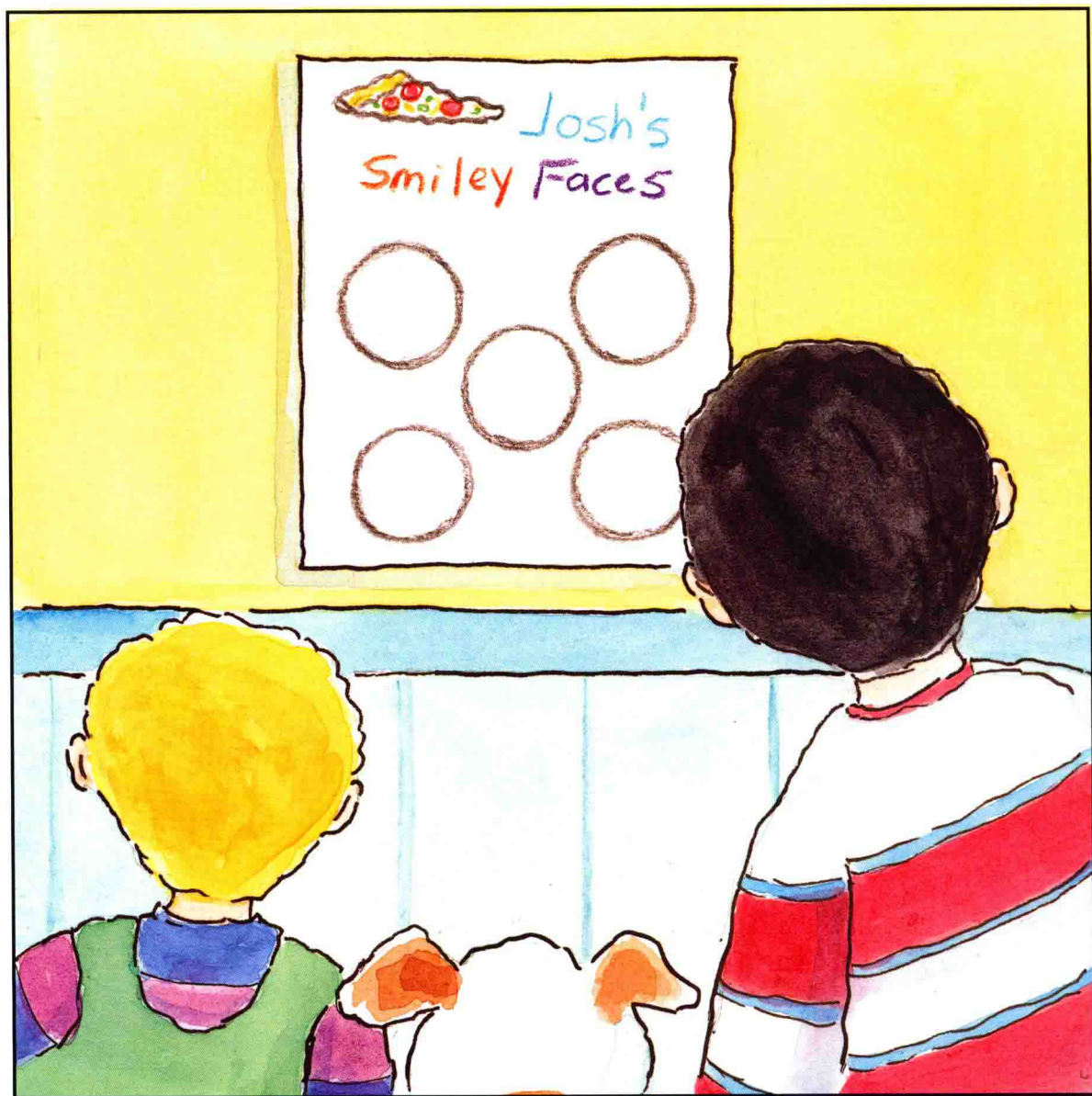
但是，如果我扔玩具，玩具就要被妈妈放进反省箱里。
第二天早上，我才能拿回玩具，并且要保证好好玩。

妈妈说，如果我用玩具打人，玩具也要被放进反省箱里，而且我还得坐反省椅。





妈妈说，她会笑脸图挂在墙上，这样，我生气时就可以看见它并想起要用语言说出来。妈妈说，她也会提醒我。她还问我，我的第一个愿望是什么。“比萨晚餐！”我回答道。



妈妈说：“听起来真不错！”

于是，我们在那张笑脸图上画了一个比萨，上面还有意大利辣肠！然后，我们把它挂在了墙上。