

# The Disappointment Dragon

## 失望魔龙

教会孩子管理失望情绪

Learning to cope with disappointment  
(for all children and dragon tamers,  
including those with Asperger syndrome)



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

[英] K.I. 阿尔-加尼 (K.I. Al-Ghani) / 文  
[英] 海赛姆·阿尔-加尼 (Haitham Al-Ghani) / 图

燕原 / 译  
王漪虹 / 审校

# 失望魔龙

教会孩子管理失望情绪

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

[英] K.I. 阿尔-加尼 (K.I. Al-Ghani) / 文  
[英] 海赛姆·阿尔-加尼 (Haitham Al-Ghani) / 图

燕原 / 译  
王漪虹 / 审校

## 图书在版编目 (CIP) 数据

失望魔龙: 教会孩子管理失望情绪 / (英) 阿尔-加尼著; (英) 阿尔-加尼绘; 燕原译. —北京: 华夏出版社, 2014.9

书名原文: The disappointment dragon: learning to cope with disappointment (for all children and dragon tamers, including those with Asperger syndrome)

ISBN 978-7-5080-8183-0

I. ①失… II. ①阿… ②燕… III. ①情绪—自我控制—儿童教育—家庭教育 IV. ①B842.6②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 171465 号

Copyright © K.I. Al-Ghani 2014

Illustrations Copyright © Haitham Al-Ghani 2014

The Disappointment Dragon was first published in the UK in 2014

by Jessica Kingsley Publishers Ltd

73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

www.jkp.com

All rights reserved

Printed and bound in China

中文简体版权属华夏出版社所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2014-0406

## 失望魔龙: 教会孩子管理失望情绪

作者 [英] K.I. 阿尔-加尼  
绘者 [英] 海赛姆·阿尔-加尼  
译者 燕 原  
责任编辑 刘 娟 薛永洁

出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 北京中科印刷有限公司  
装 订 三河市万龙印装有限公司  
版 次 2014 年 9 月北京第 1 版  
2015 年 1 月北京第 1 次印刷  
开 本 787×1092 1/16 开  
印 张 4  
字 数 17 千字  
定 价 32.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028  
网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)  
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

# 前言

如果事情的结果不是我们想要的或预计的，我们就会感觉失望。生活并不总是尽如人意，但很多家长还是希望尽量保护孩子，让他们远离生活挫折，好像让他们失落是我们的错。我们内心希望孩子拥有一个无忧无虑的童年，经历成功的体验，保持快乐的憧憬，但努力营造一个快乐王国、让孩子避免产生失望和失败情绪，其实是在无意中帮了倒忙。我们应当克服自己过度保护的欲望，大胆地让他们去体验真实生活，同时在一旁给予指导，帮助他们克服困难，教会他们如何处理失望情绪。

普通儿童天生拥有模仿能力，他们在生活中会观察成年人在面对困难时的处理方式，用来指导自己如何处理失望情绪、挫折感和失败感。如果你看过在机场录制的偷拍电视节目，你会看到那些刚误了飞机的人的各种失望反应。节目组通常会播放一些出现很差反应的案例，一些人会对航空公司的地勤人员大发脾气、骂骂咧咧，还有人在放声大哭。

如果希望帮助孩子成长，勇敢面对真实生活，我们自己首先就要在面对困境时表现坚强，展示出能够接受失败结果的勇气，并且有信心往前走，而不是听任恐惧和气愤操纵我们的行为。我们必须在真实生活的困境和失望经历中，给孩子树立好榜样，让他们看到，困境不是绝境，而是永远存在希望。当孩子遭遇困难，向我们寻求帮助和安慰的时候，我们要隐藏好自己的焦虑，展现出接受事实的平静心态，给予他们一个现实而积极的处理机会。



对于阿斯伯格综合征儿童来说，这样做的意义更为重大，他们在成长中需要更多关注和帮助。如果阿斯伯格综合征儿童在计划没有实现或者希望破灭的时候并没有责备他人，我们更要关注他们的真实想法到底是什么。他们黑白分明的思维方式有时候不合常理，很难猜测。他们有时也很难理解其他人对事件结果的预计，特别是当导致失望结果的原因是他们无法理解，而且不知道后续如何处理的时候，更容易产生严重的负面想法。我们还应当理解，阿斯伯格综合征儿童的情感成熟度比普通儿童要晚两三年。很多儿童，特别是阿斯伯格综合征儿童，对待失望结果的反应没有中间缓冲阶段，马上进入极端情绪，引发尖叫、大哭、大发脾气、打人、生闷气等行为。

我们知道大脑和心智会随着生活经验而改变，人类的这种可塑性使我们能够从生活中不断学习和提高，什么时候开始改变自己都不会太晚。所有儿童都需要学习如何区分严重事件和微小事件，我们并不想低估他们失望情绪的程度，但我们可以教会他们对失望结果的严重和微弱程度进行评估，比如这个问题到底有多严重，是否可以弥补或替换，是否可以延期处理或干脆取消，是否真的会影响我们的生活等。在评估中，我们需要认真倾听孩子们的需要，在他们合理愿望的基础上帮助他们找到解决问题的答案。不过，最终他们需要学会在面对困难的时候，自己选择正确的策略来应对。终有一天，他们都会成为驯龙高手，靠自己的力量战胜失望魔龙。另外，在给孩子们展示希望和计划的时候，我们必须遵循现实原则，基于合理的预测，不要为了安慰孩子把未来描画得太过美好和虚幻。我们还应当教孩子们使用一些简单的策略，去帮助同学和朋友们从无谓的尴尬和苦恼中解脱出来。

有研究表明，没有希望的生活不会带给人们生存的欲望，希望是人生非常重要的推动力。希望能够缓解负面情感，让我们看到生活中积极的一面。希望的反义词是失望，一个非常黑暗而阴郁的地方，是失望魔龙想带人去的地方。我们负有帮助孩子战胜失望魔龙、找到希望之龙的责任。教会儿童去选择希望之龙而不是失望魔龙，这是完全有可能的。这些年来，我一直辅导普通儿童和特殊儿童，看着孩子们通过有计划地学习，慢慢开始成熟地管理失望情绪，我为他们感到非常骄傲！

我希望这本书能够帮助家长和教师面对儿童经常遇到的挫折困境，并照亮通往解决之路的方向，同时希望下面三则关于失望魔龙和希望之龙的小故事，能为家长和教师如何同孩子讨论怎么处理失望情绪打开一扇门。

在本书结尾，你会找到更多处理失望情绪的建议和策略，学着利用它们，在生活中多多练习。我希望每个适龄儿童都能学会怎么战胜失望魔龙，把这一负面情绪成功转为希望之龙。

**提醒：**当孩子在经历一般性失望事件后，抑郁情绪长期无法消除时，应加以特别关注。这种情况可能会导致严重的心理健康问题，要及时请专业医师介入。

# 目 录

|            |    |
|------------|----|
| 前言         | 2  |
| 失望魔龙是什么？   | 1  |
| 失望魔龙和球队选拔  | 11 |
| 失望魔龙和出水痘   | 23 |
| 失望魔龙和再见班主任 | 35 |
| 驯龙术        | 46 |

失望魔龙  
是什么？



你有没有听说过失望魔龙的故事？

所有人都知道它，但谁都不喜欢它。

它住在很远很远的地方，

但每次在我们希望破灭、美梦幻灭的时候，失望魔龙不知怎么就会马上出现在我们面前。

它会劝说我们和它一起飞回失望山谷，那里是它的家。

它告诉我想在那里待多久都行，它喜欢我们一直陪着它。

但我们不知道的是，它需要我们的失望心情作飞行动力。

如果我们答应了它，它的能量就被加满了，还会带着我们一直飞到更远的悲伤山谷和悔恨山谷去。







“生活真是太不公平了！”

你肯定听过这句话，而且我打赌你以后还会经常听到。

生活中的确有很多不公平。

我们想要得到的东西经常得不到，哪怕是我们感觉应得的。

所以，每个人都有机会见到失望魔龙。

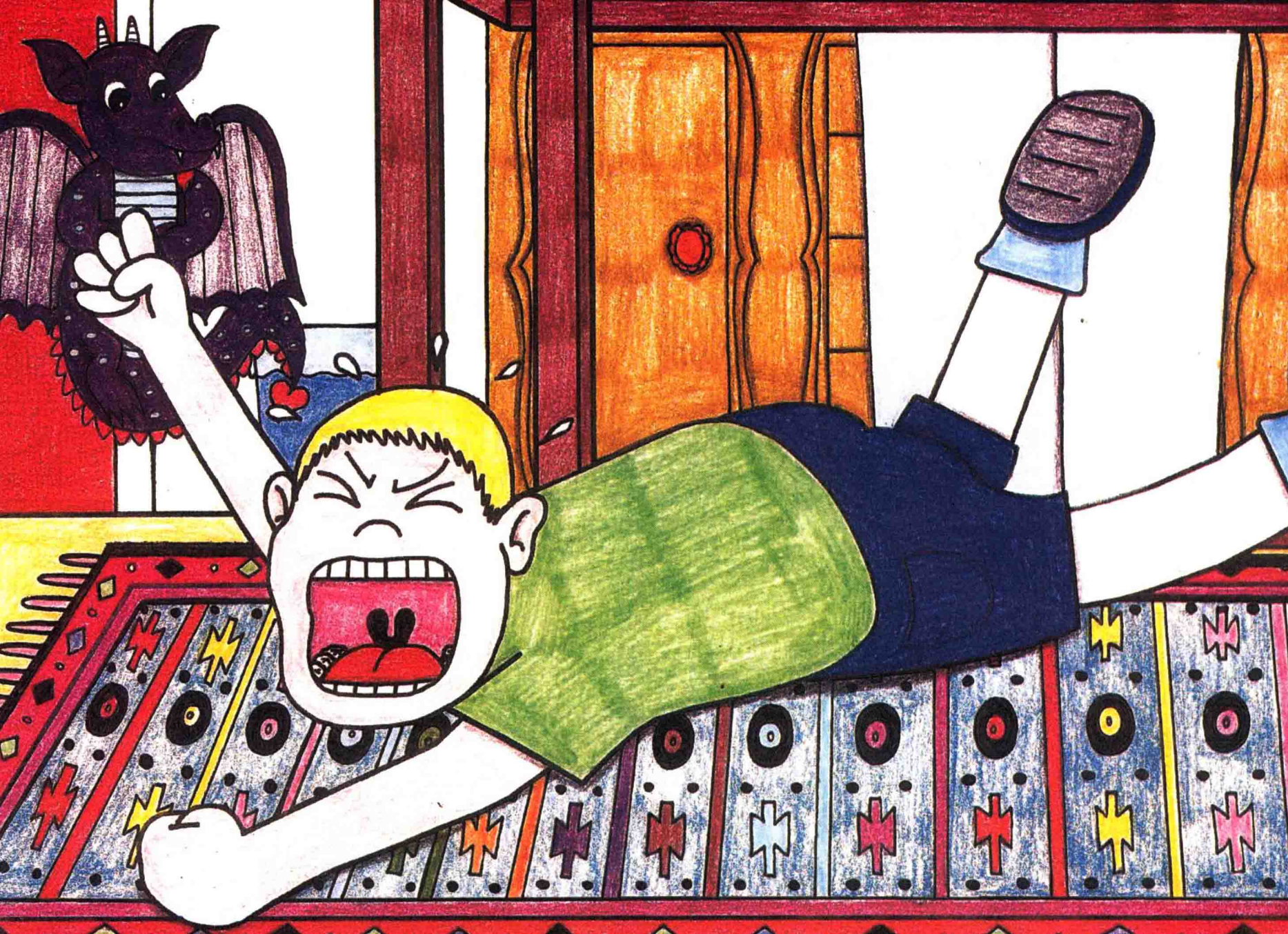
所以，每个人都需要学习怎么做驯龙高手。

如果让失望魔龙控制了我们的情绪，它就会让我们伤心很久很久。

失望魔龙最喜欢来找小孩子了，因为它知道小孩子通常还没有开始学习驯龙术。

不会驯龙的孩子，一旦遇到失望魔龙，就会开始尖叫、发怒、跺脚。

失望魔龙在一边可兴奋了，能量迅速爆满，有时候还会激动得喷出火来，就像我们在动画片里常看到的那样。





这时候如果有大人来帮忙，失望魔龙就要倒霉了。

因为大人会紧紧抱着孩子，在摇椅上晃着安慰他们，哼着轻柔的歌曲，抚摸着他们的后背。不用多久，这个孩子就会离开失望魔龙和失望山谷，飞到快乐山谷去，那里阳光明媚，四季温暖如春，住着希望之龙。

要知道，失望魔龙是打不过希望之龙的，所以它只好放弃，去寻找下一个目标。







有一天大人会说，孩子你可以开始学习驯龙术了。

那就说明你长大了，可以学习怎么依靠自己的力量来战胜失望魔龙了。

长成大孩子后，发脾气会是一件很没面子的事哦。

如果驯服不了失望魔龙，它会让我们在陌生人、老师、同学、朋友和亲戚面前出洋相呢。

这本书就是我们的驯龙秘籍，它会教你怎么降服失望魔龙，找到通往快乐山谷的路。

下面，我们就来看看丘吉尔小学三年级一班的孩子们和失望魔龙的三次较量。

