

儿童行为和情商培养绘本

果实童书  
绘本馆

# 我不生气



(英) 莉莎·里根 著  
葛 莉 译

辽宁科学技术出版社

儿童行为和情商培养绘本

# 我不生气



(英) 莉莎·里根 著

葛 莉 译

辽宁科学技术出版社

沈 阳

This is translation of  
You Choose – Don't Get Angry, Annie  
By Lisa Regan  
© 2014 by Wayland, published in paperback

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

©2017, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由Hodder and Stoughton Limited (on behalf of Wayland, a division of Hachette Children's Books)授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 第06-2016-19号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

儿童行为和情商培养绘本. 我不生气 / (英) 莉莎·里根著; 葛莉译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5591-0292-8

I. ①儿… II. ①莉… ②葛… III. ①儿童故事—图画故事—英国—现代 IV. ①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130698号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁北方彩色期刊印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 188mm

印 张: 1  $\frac{1}{3}$

字 数: 30千字

出版时间: 2017年7月第1版

印刷时间: 2017年7月第1次印刷

责任编辑: 姜 璐

封面设计: 许琳娜

版式设计: 许琳娜

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5591-0292-8

定 价: 15.00元

投稿热线: 024-23284062 1187962917@qq.com

邮购热线: 024-23284502

亲爱的家长和老师: 在了解安妮的困境之前, 最好先读一下第28~29页的“如何使用这本书”, 里面的讨论会有助于您和孩子一起分享这本书的内容, 让孩子做出正确的选择。

# 目录

你好，安妮

4

一起玩吧，安妮

6

别搞破坏，安妮

10

听妈妈的话，安妮

14

友好些，安妮

18

保持冷静，安妮

22

做得真棒，安妮

26

如何使用这本书

28

词汇表

30

# 我不生气



(英) 莉莎·里根 著

葛 莉 译

辽宁科学技术出版社

沈 阳

This is translation of  
You Choose – Don't Get Angry, Annie  
By Lisa Regan  
© 2014 by Wayland, published in paperback

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

©2017, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由 Hodder and Stoughton Limited (on behalf of Wayland, a division of Hachette Children's Books) 授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 第06-2016-19号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

儿童行为和情商培养绘本. 我不生气 / (英) 莉莎·里根著; 葛莉译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5591-0292-8

I. ①儿… II. ①莉… ②葛… III. ①儿童故事-图画故事-英国-现代 IV. ①I561.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130698号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁北方彩色期刊印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 188mm

印 张: 1  $\frac{1}{3}$

字 数: 30千字

出版时间: 2017年7月第1版

印刷时间: 2017年7月第1次印刷

责任编辑: 姜 璐

封面设计: 许琳娜

版式设计: 许琳娜

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5591-0292-8

定 价: 15.00元

投稿热线: 024-23284062 1187962917@qq.com

邮购热线: 024-23284502

亲爱的家长和老师: 在了解安妮的困境之前, 最好先读一下第28~29页的“如何使用这本书”, 里面的讨论会有助于您和孩子一起分享这本书的内容, 让孩子做出正确的选择。

# 目录

你好，安妮

4

一起玩吧，安妮

6

别搞破坏，安妮

10

听妈妈的话，安妮

14

友好些，安妮

18

保持冷静，安妮

22

做得真棒，安妮

26

如何使用这本书

28

词汇表

30

# 你好，安妮

安妮是个友善的好孩子。但是，有的时候，她也会**生气**。

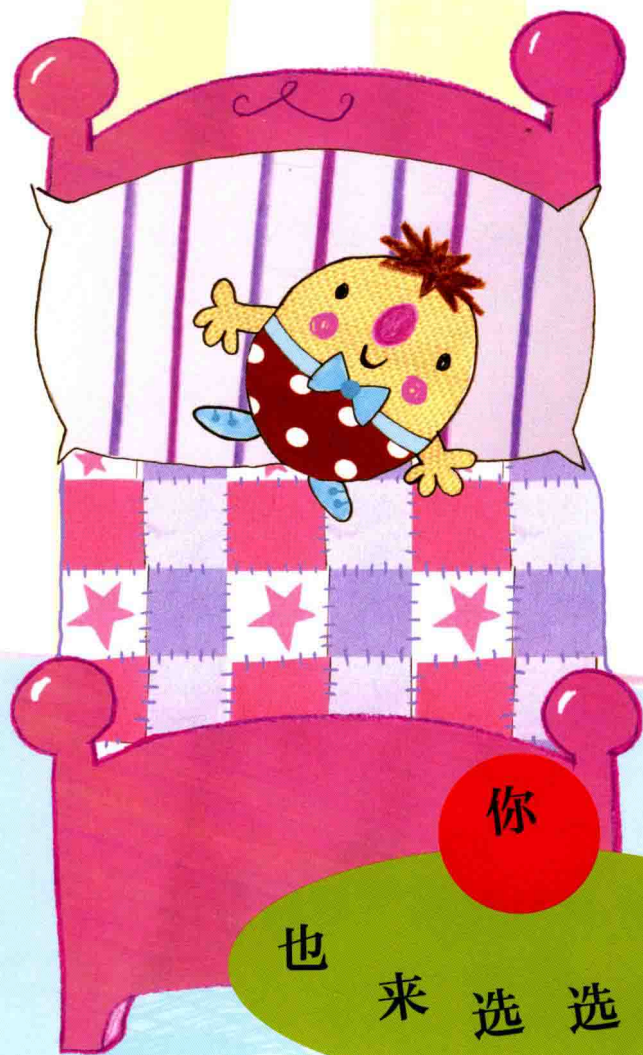
当事情不顺利的时候，她就会感觉很**愤怒**。





跟着安妮一起看看她  
都经历过哪些让她生气的  
事情，看看她是如何学会保持

**冷静**的吧。



# 一起玩吧，安妮

罗琪是安妮最好的朋友，不过，她现在正和莉亚玩过家家呢。安妮希望罗琪跟自己玩，而不是和莉亚一起玩。



想着想着，安妮就  
**生气**了。



**安妮应该**

**怎么办呢？**

# 安妮应该：

1

把莉亚推开，  
然后自己和罗  
琪一起玩。



2

问问她俩，自  
己能不能和她  
们一起玩过家  
家。



3

把她们所有的玩具都抢走，不让她们玩了。



安妮选择了

2

如果自己的朋友跟其他人在一起玩，作为朋友是不应该生气的。每个人都可以有不同的玩伴。重要的是，要保持友善。这样，你的朋友才会愿意再次和你一起玩。

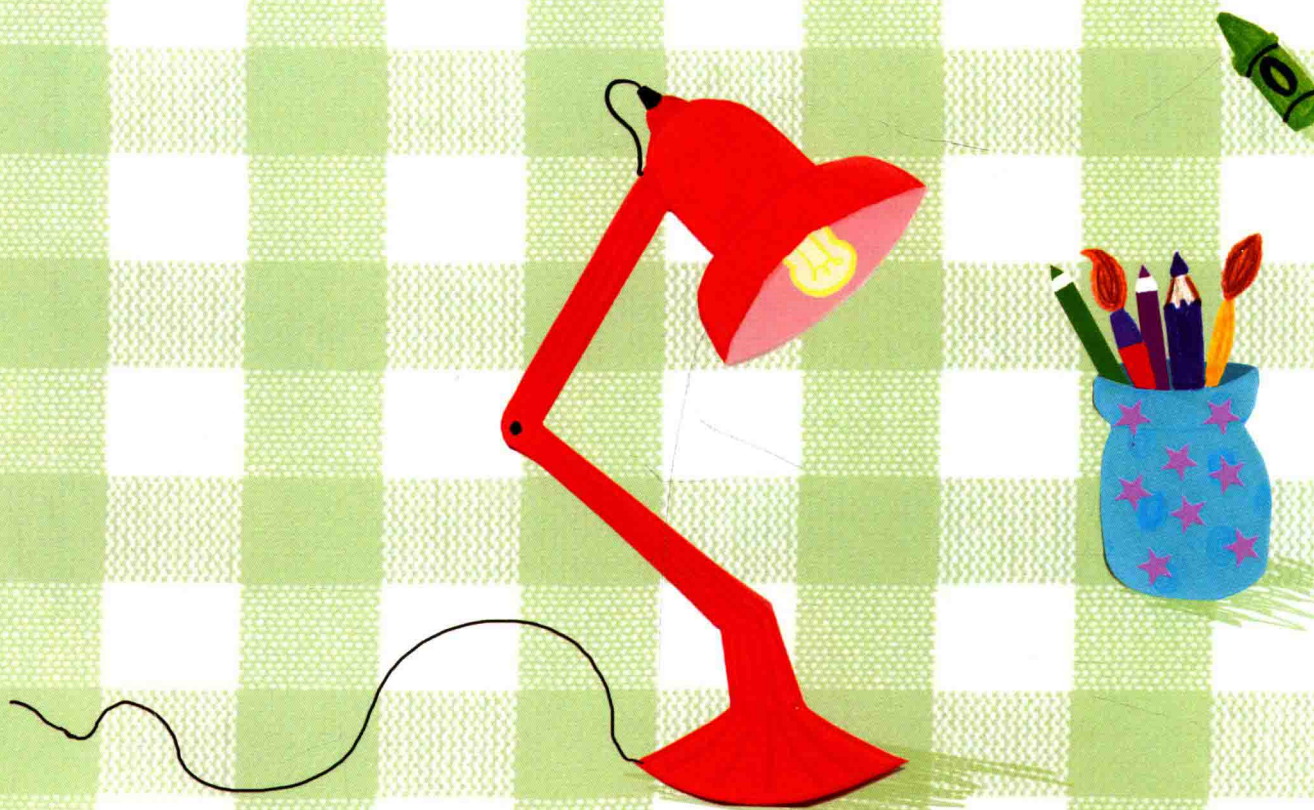
你

会 怎 么

选择呢？

# 别搞破坏，安妮

安妮正在试着画一只小狗，可是她觉得自己怎么画也画不好。



于是，她对自己  
感到很生气，也对这  
幅画很**生气**。



**安妮**应该

**怎么办呢？**

# 安妮应该：

- 1** 把纸团成一个团，然后扔进垃圾桶。



- 2** 在纸上一顿乱画，直到感觉好些。



**3** 平静下来，认真地重新画一幅。

安妮选择了

**3**

许多事情，你可能无法一次就做好，尤其是第一次。做个深呼吸，然后再试一次吧。比起让自己愤怒，平静下来，才会做得更好。



你

会 怎 么

选择呢？