

西班牙权威教育机构认同
素质教育范本
含家庭教育指南及实施方案

成长我最棒 1

优秀儿童健康心理与人格塑造图画书

生气、沮丧与难过， 哦不！冷静下来

[西] 珍妮弗·莫尔·玛丽诺斯

[西] 古斯塔沃·马扎里

张家欢

著

译

石油工业出版社

作为父母，我们的任务就是要帮助孩子意识到自己的情绪，并且让他知道如何来管控情绪，从而去处理造成这类情绪的问题。

生气、沮丧与难过，哦不！ 冷静下来



[西] 珍妮弗·莫尔·玛丽诺斯 著
[西] 古斯塔沃·马扎里
张家欢 译

石油工业出版社

MAD, FRUSTRATED & SAD, OH NO!

Copyright © GEMSER PUBLICATIONS S.L., 2016

C/ Castell, 38; Teià (08329) Barcelona, Spain (World Rights)

Tel: 93 540 13 53

E-mail: info@mercedesros.com

Website: www.mercedesros.com

Illustrator: Gustavo Mazali

Author: Jennifer Moore-Mallinos

This edition is published under licence of GEMSER PUBLICATIONS, S.L..

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Petroleum Industry Press

All rights reserved.

本书经西班牙GEMSER PUBLICATIONS, S.L. 授权石油工业出版社有限公司翻译出版。

版权所有，侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2017-1039

图书在版编目 (CIP) 数据

生气、沮丧与难过，哦不！冷静下来 / (西) 珍妮弗·
莫尔·玛丽诺斯，(西) 古斯塔沃·马扎里著；张家欢译。

—北京：石油工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-5183-1636-6

I. ①生… II. ①珍… ②古… ③张… III. 儿童故
事—图画故事—西班牙—现代 IV. I551.85

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第283199号

总 策 划：张卫国 周家尧 选题策划：鲜德清 艾 嘉

艺术统筹：艾 嘉 责任编辑：刘晓婷

营销编辑：张 哲

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址：www.petropub.com

编辑部：(010) 64523644

团购直销部：(010) 64523731 64523648

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市兆成印刷有限责任公司

2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

710×1000毫米 开本：1/16 印张：2

字 数：20千字

定 价：16.00元

(如发现印装质量问题，我社图书营销中心负责调换)

版权所有，翻印必究

生气、沮丧与难过，哦不！ 冷静下来



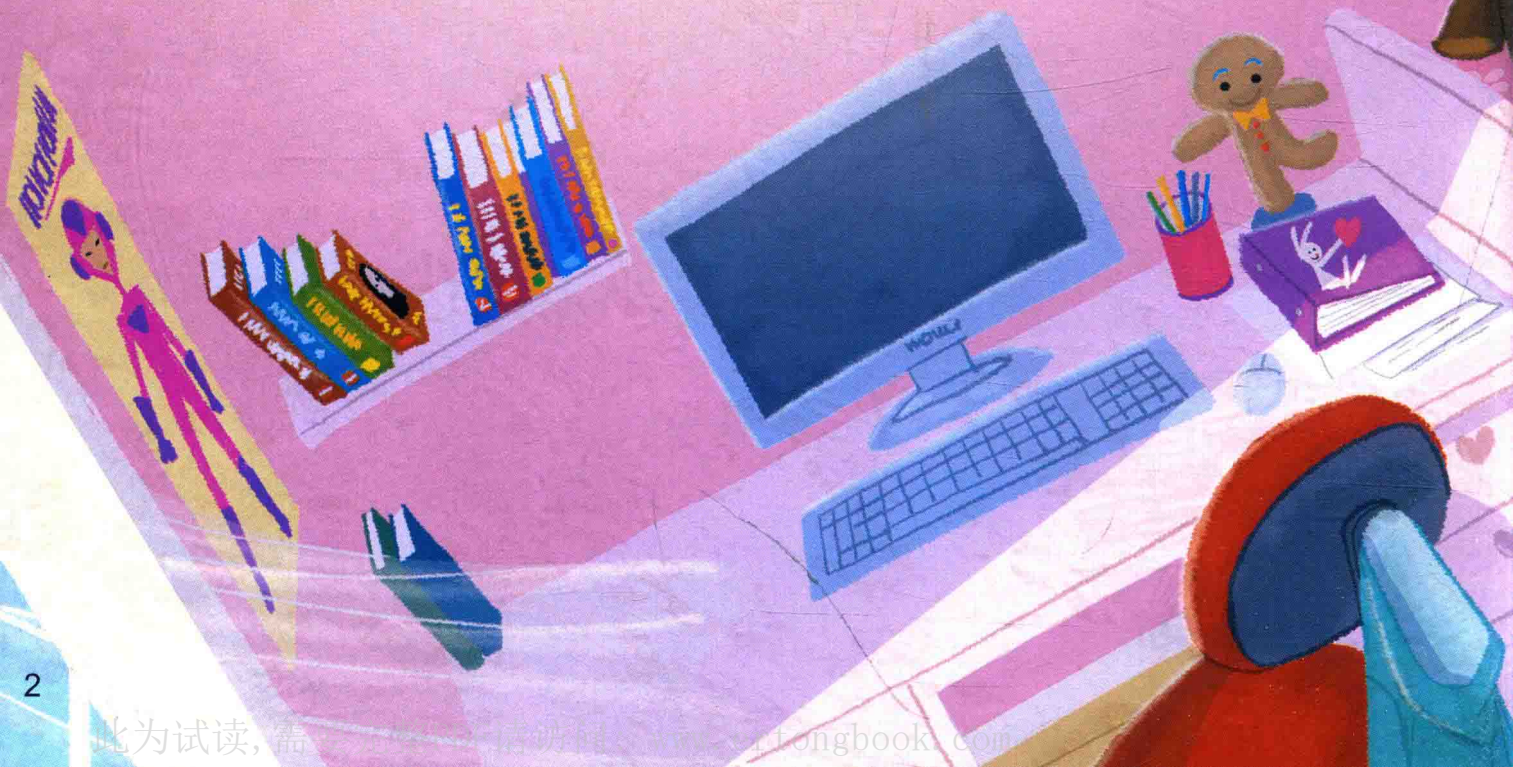
[西] 珍妮弗·莫尔·玛丽诺斯 著
[西] 古斯塔沃·马扎里
张家欢 译

石油工业出版社

你曾生气、沮丧或难过吗？

当你生气、沮丧或者难过的时候，
你会大哭、大喊大叫、跺脚？还是会控
制你的情绪，告诉自己冷静下来？

让自己冷静下来是个好主意！但有
时候让自己冷静下来是很难做到的！





你知道吗，生气、沮丧或者难过都是非常糟糕的情绪。

当你出现了这样的情绪时，你需要控制并且让自己冷静下来，这样才能解决问题。这个过程就像做一名侦探一样哦！

来吧，现在就让我们戴上“侦探帽”，开始去解决一些问题吧！





如果你一直在等，等了好久，但是你的朋友总是霸占着秋千不让你玩，你会有什么样的感觉？

我也和你一样！我会变得很生气！要记住，当你感觉生气的时候，肯定是碰到了什么，你需要去解决它。但是首先你必须要停止生气，让自己冷静下来。



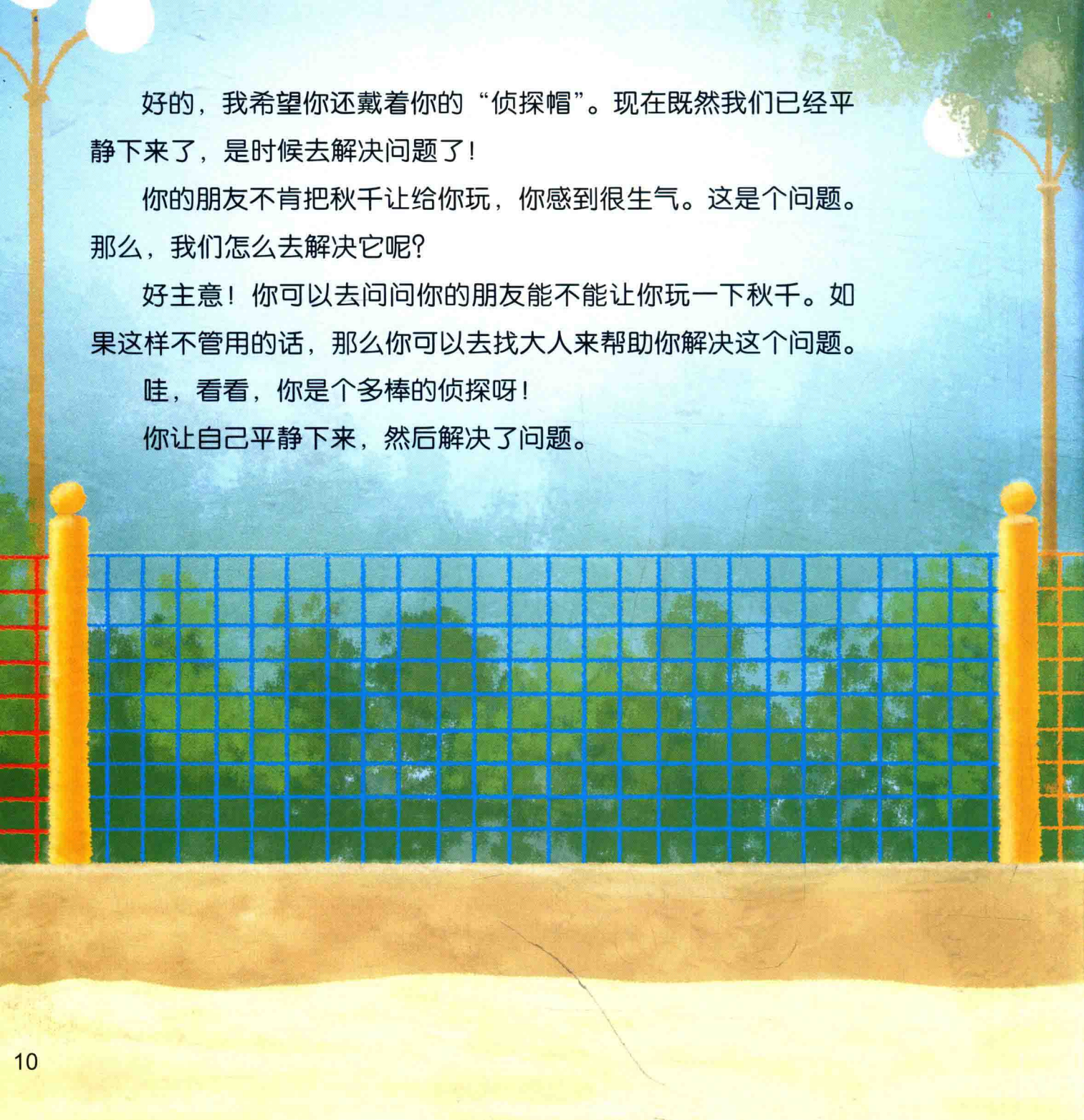




让自己冷静的一个有效方法就是慢慢地深呼吸，就像是这样……
用你的鼻子吸气，这有点像是你在闻刚出炉的新鲜饼干。然后用嘴呼
气，去吹凉饼干。试试看！



做得好！现在你感觉怎么样？我也是！我感觉很平静：
“啊哈……”



好的，我希望你还戴着你的“侦探帽”。现在既然我们已经平静下来了，是时候去解决问题了！

你的朋友不肯把秋千让给你玩，你感到很生气。这是个问题。那么，我们怎么去解决它呢？

好主意！你可以去问问你的朋友能不能让你玩一下秋千。如果这样不管用的话，那么你可以去找大人来帮助你解决这个问题。

哇，看看，你是个多棒的侦探呀！

你让自己平静下来，然后解决了问题。



现在让我们去解决下一个问题吧。

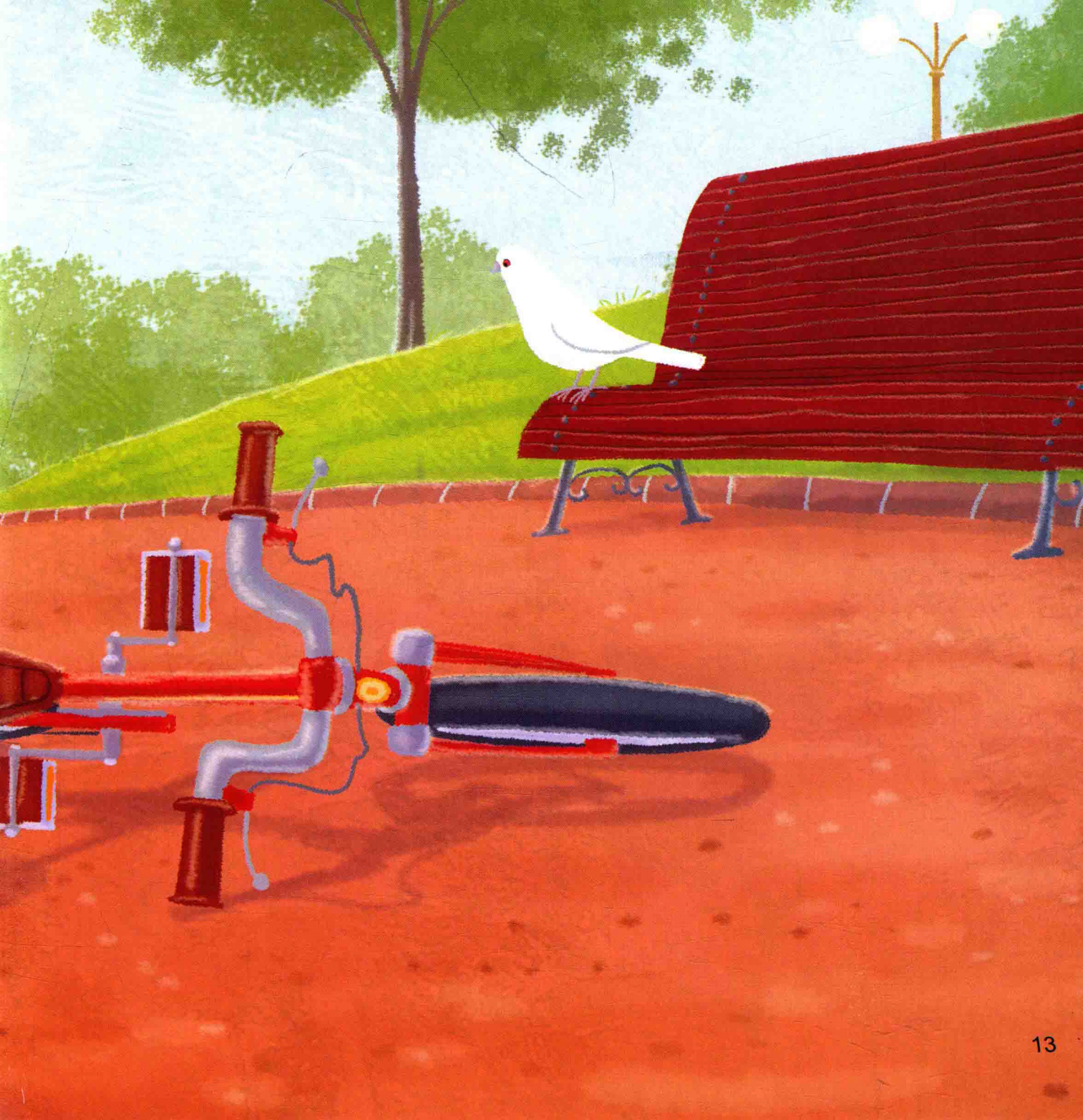
如果你在学习骑自行车，可不管你多么努力，总是摔倒，这时候你会有怎样的感觉？

我也一样！我会感觉生气、沮丧，我想要大喊大叫，想要去踢自行车一脚！

更糟糕的是，我甚至可能再也不愿意去骑自行车了！

一定要记住，出现这种糟糕的感觉意味着你遇到了需要解决的问题。





来吧，戴好你的“侦探帽”，是时候去解决问题了！首先，我们要控制住生气和沮丧的情绪，让自己冷静下来。

特别是当我们尝试学习新事物的时候，有一种让自己冷静下来的办法，就是停下来休息一下，去做点其他我们喜欢做的事情，比如读书或者散散步。

当你感觉糟糕的时候，你会做什么事来让自己冷静下来呢？

