

第一套儿童幸福力培养绘本 · 情绪健康

控制脾气

我生气了

文 (新西兰)乔伊·考利

图 (意大利)恩里科·萨卢斯蒂奥

译 漆仰平



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Copyright©2010 Story by Joy Cowley,
2010 Illustrations/Design by Armour Publishing Pte Ltd.
This edition arranged with Armour Publishing Pte Ltd through Big Apple
Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

图书在版编目(CIP)数据

我生气了 / (新西兰) 考利著; 漆仰平译. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.7

(第一套儿童幸福力培养绘本. 情绪健康)

ISBN 978-7-303-16246-8

I. ①我… II. ①考… ②漆… III. ①儿童文学—图画故事—
新西兰—现代 IV. ①I612.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第095765号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2012-8384

营销中心电话	010-58805072 58807651
北师大出版社少儿网站	http://child.bnup.com
北师大少儿出版微博	http://weibo.com/bsdsercb

WO SHENGQI LE

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京强华印刷厂

经销: 全国新华书店

开本: 148mm × 210mm

印张: 0.5

字数: 12.5千字

版次: 2013年7月第1版

印次: 2013年7月第1次印刷

定价: 60.00元(全八册)

策划编辑: 谢影 责任编辑: 谢影

美术编辑: 袁麟 装帧设计: 袁麟

责任校对: 李菡 责任印制: 陈涛

营销编辑: 杨雪 yangxue@bnupg.com

版权所有 侵权必究

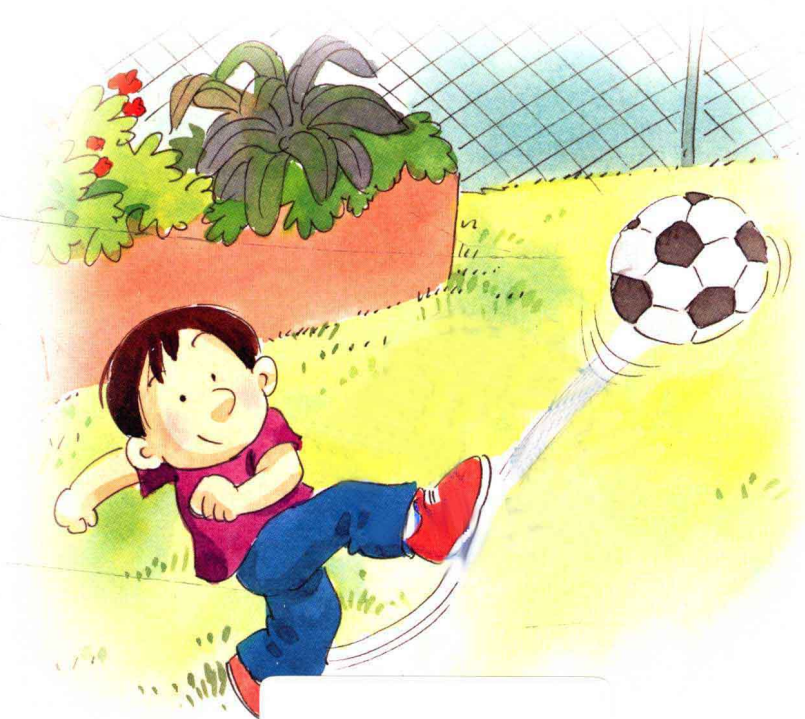
反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

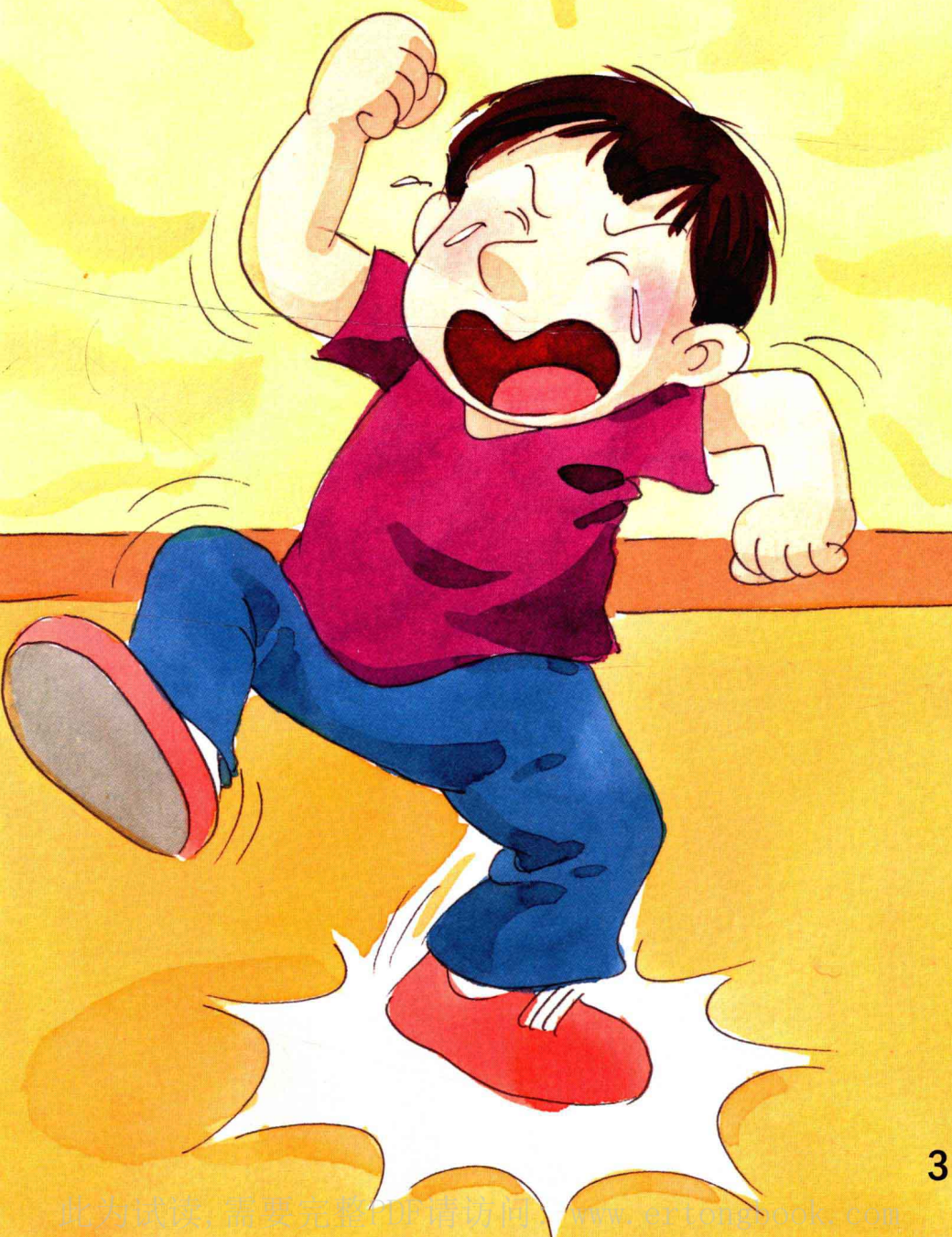
印制管理部电话: 010-58800825

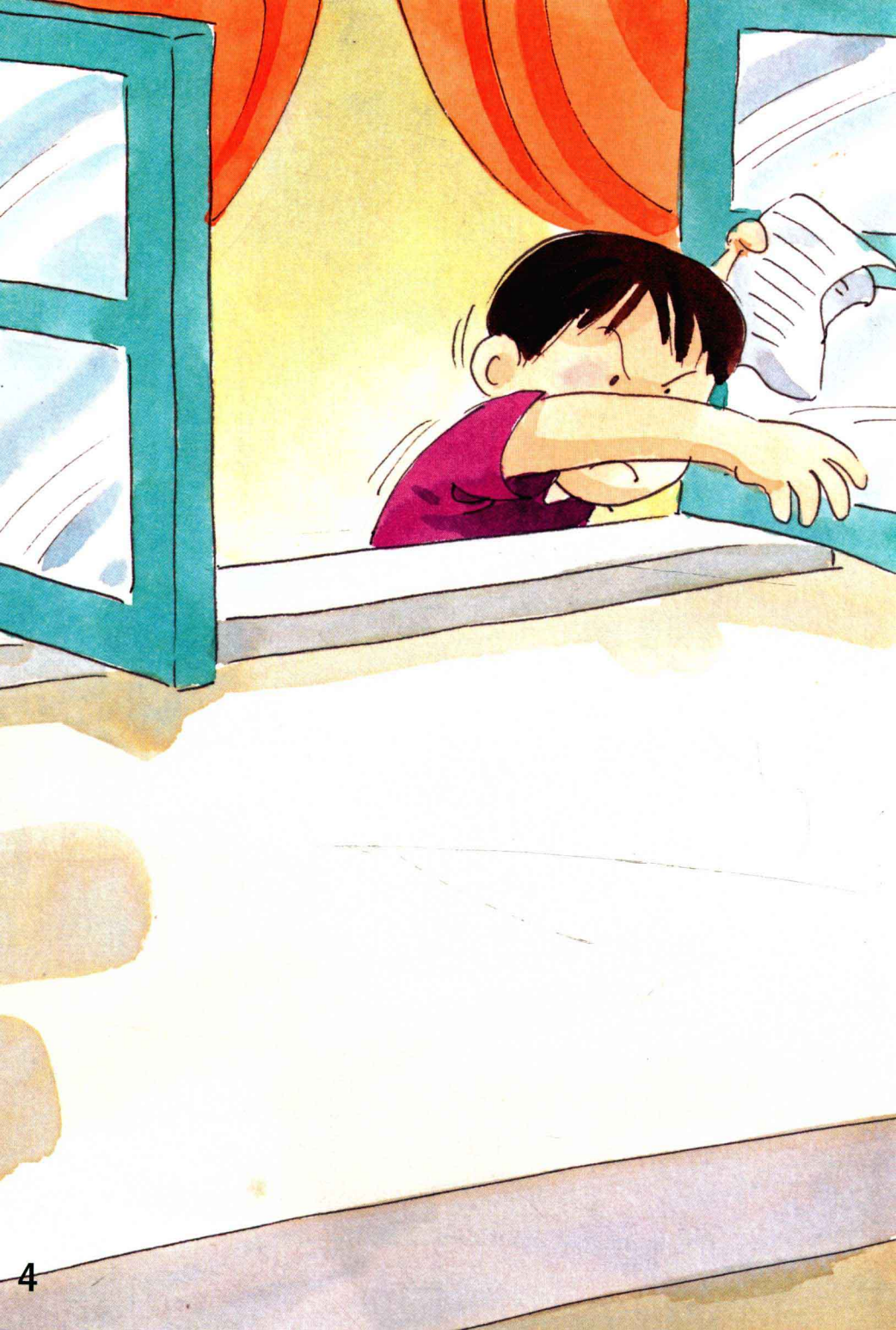


生气的时候你会做什么呢？

我在生气的时候，
那愤怒，就像心中的一团火。
我想喊、想叫，
还想使劲跺脚。







我想扔东西，
甚至想去伤害其他人。
那种愤怒的感觉太强烈了，
我吓坏了。



爸爸告诉我，愤怒是一种正常的情绪。

每个人都有生气的时候。

受到威胁时，心中的愤怒会让我们强大起来。

不过，愤怒可能会让人失去控制。







爸爸教给我，怎样才能控制
愤怒。

下次，在我生了谁的气时，
我会走开，自己一个人待一会儿。





我可以去跑跑步。



在院子里踢踢球。

等到那团愤怒之火熄灭了，
我再去找惹我生气的那个人。





我会平静地告诉他，他的所作所为带给我的感觉。

我会问问他，是否愿意聊一聊。

然后再对他说，我本来希望他怎样做。



