

玩遊戲解情緒



[玩遊戲解情緒 下载链接1](#)

著者:陳質采 呂俐安

出版者:信誼 (上誼)

出版時間:20000415

裝幀:

isbn:9789576426025

“EQ”是近年來人們經常掛在口中的語彙，甚至已經被普遍用來解釋人的某些行為現象或心理狀態。然而，在這些廣泛的討論的同時，我們對自己情緒究竟有多少的認識？當我們面對孩子們逐漸複雜及多種面向的情緒表現時，有多深的瞭解及接納？對自身、對孩子的種種情緒變化及掌握，是不是運用足夠有效及有彈性的因應策略？在孩子覺察到不同情緒之後，能不能夠正確真實地辨認、接受、探索原由、並當下處理，這些是需要經過學習和練習的。

許多有心的父母親及老師，雖意識到孩子的情緒發展在成長過程中所扮演的重要影響，卻辛苦於尋求適當而具體的相關訊息和指導策略。《玩遊戲，解情緒》這本兒童EQ學習手冊，便是試圖提供——不僅是孩子，還包括成人——更為完整而貼切的思考方向與學習活動。

有別於一般童書，本書設計為親子共讀——家長及老師可透過書中漸進式情緒發展概念介紹，及配合各種情境遊戲的呈現，與孩子分享互動。採用大開本之WORK BOOK形式呈現，卻不同於一般的用完即丟遊戲書——可以依據生活實際經驗重複使用，並讓孩子在不同年齡使用本書，對情緒有不同的體認。

全書分為10章，自情緒的辨識和理解、覺察自己他人的異同、分享與同理、到負面情緒的因應策略，透過理論上的剖析和實際生活情境的活動過程，相信對於家長們瞭解孩子的發展以及引導孩子處理情緒問題，會有相當的幫助。內容呈現則以圖為主，文為輔。希望以真實性、生活化的自然圖文呈現，使孩子更融入真實情境之中，對情緒有所認知與覺察。

作者陳質采與呂俐安，分別是台北市婦幼醫院兒童心智科醫師及臨床心理師，長期在學前教育月刊的專欄中著墨。二人本身對於兒童發展心理狀況，有相當豐富的深度知識與經驗；除此之外，更重要的是，在字裡行間，透露著他們對孩子最為體貼的熱忱與關懷。他們一再地提醒父母親及老師們，情緒不是問題，而是人在各種可能的情境裡，所自然透露的訊息；情緒不只是感覺，背後還有著各種可能的想法及認知歷程。在協助孩子更加清楚自己的感受的同時，更要以溫柔的心包容的態度，不加任何評斷地看待與欣賞孩子們種種的可能性！

作者介绍:

目录:

[玩遊戲解情緒_下载链接1](#)

标签

评论

[玩遊戲解情緒_下载链接1](#)

书评

[玩遊戲解情緒_下载链接1](#)