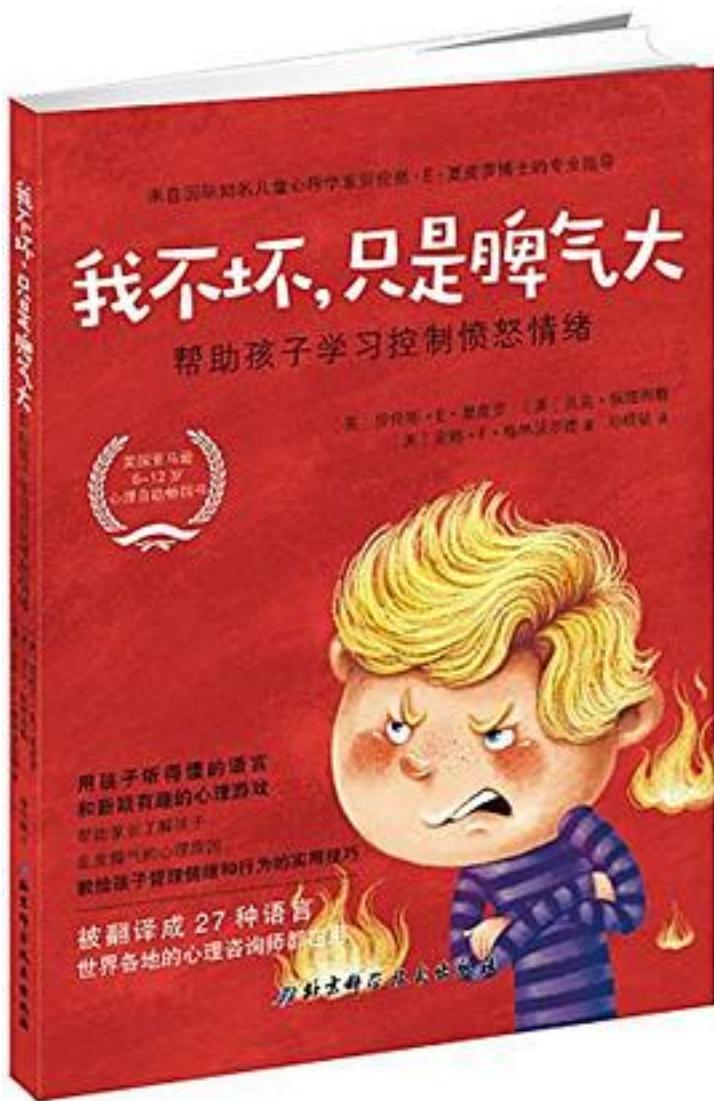


我不坏,只是脾气大



[我不坏,只是脾气大 下载链接1](#)

著者:劳伦斯 · E · 夏皮罗 (Lawrence E. Shapiro)

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2018-4-1

装帧:平装

isbn:9787530494158

这是一本写给小学生及家长的愤怒情绪控制手册，全书分为三部分：

第一部分告诉孩子愤怒情绪是什么，愤怒情绪有哪些表现以及愤怒情绪产生的原因。孩子只有正确地认识愤怒情绪、清楚地了解愤怒情绪产生的原因，才能学会如何控制愤怒情绪。

愤怒有很多种

你的脸上写着愤怒

你有愤怒按钮

了解你所有的情绪

远离暴力节目和暴力游戏

第二部分教给孩子一些简单实用的方法，告诉孩子应该如何管理自己的愤怒情绪。

用深呼吸让自己平静

放松你的身体

管理不良情绪

学会和自己积极地对话

培养你的耐心

管理挫折感

第三部分告诉孩子在人际交往过程中要注意什么。因为易怒的孩子在生活中可能更容易与他人发生矛盾，这部分会教给孩子在人际交往中应该如何理解别人，以及如何跟大家更好地相处。

对你的感受负责

理解别人的观点

了解规则

与他人和解

成为一个输得起的人

不要因为自己的问题而责备他人

这本书所提供的解决方法，不是居高临下的说教和枯燥无味的训练，而是简单有趣的心理游戏/活动。这些游戏/活动以情绪智力理论为基础，该理论认为情绪、行为和社交技能像运动、音乐和学习技能一样，是可以被习得的。每个游戏/活动都由“你要知道”“你要做的”“更多你要做的”三部分组成：

“你要知道”部分用孩子能够理解的语言告诉孩子活动的内容，通常会有一个贴近孩子生活的事例或简要的阐释，引起孩子的兴趣，并让孩子能够充分理解该活动的意义。

“你要做的”部分让孩子通过完成各种游戏/活动，潜移默化地了解愤怒情绪产生的原因、学习一种实用的控制愤怒情绪的技巧或学习在人际交往过程中如何与人和谐相处的技巧。

“更多你要做的”部分则提供几个问答题，让孩子深入思考，将学到的技能进一步内化；家长也可以与孩子一起交流这些问题，加深对孩子的了解，提高亲子关系。

比如为了帮助孩子学会理解他人的观点，作者设计了这样一个活动。在“你要知道”部分，先开门见山地写到：

“当你学会理解别人的观点，你就不会感到愤怒。孩子和成年人都会欣赏越来越会理解他人的你。”

这段话之后是孩子生活中常见的两个例子，让孩子通过身边的事例了解什么是理解他人的观点，以及理解他人观点的重要性。

“你要做的”部分列举了几个经典童话故事里的反派人物，如《灰姑娘》中的姐姐、《哈利·波特》中的伏地魔等，让孩子练习理解这些反派人物的观点。这个活动围绕孩子们耳熟能详的经典人物展开，能够充分调动孩子们的兴趣，让孩子在趣味中练习“观点采择”的重要能力。

“更多你要做的”部分设计了3个问题，让孩子回忆他经历过的不公平的事以及他认为不公平的家规、校规，让孩子试着理解为什么要制定这些“不公平”的家规、校规，从而让孩子将理解他人观点的能力应用于生活。家长也可以和孩子一起讨论，帮助孩子更好地理解他人的观点。

再比如为了帮助孩子学习与他人合作，作者设计了一个活动，在“你要知道”部分，同样是先开门见山地写到：

“成为一个善于合作的人会让你得到其他孩子和成年人的欣赏。当你有一个合作的态度时，你会想办法帮助他人，包括孩子和成年人。”这段话之后呈现了10个描述善于合作的孩子的句子，让小读者在符合自己情况的句子前面打√。孩子一方面通过具体的事例能够明确地了解什么是善于合作，另一方面，孩子也能够更客观地认识自己。

在“你要做的”部分，呈现了一个“合作迷宫”，不同于我们平时玩的迷宫游戏，这个游戏需要一个成年人或小伙伴的协助。玩这个游戏时，孩子要戴上眼罩或用其他东西遮住眼睛，然后通过同伴的口头指示来完成迷宫。这个游戏可以让孩子切身体会到合作的趣味和重要性。

在“更多你要做的”部分则呈现了4个问题，让孩子思考自己可以变得更合作的方式。家长可以给予一定的引导，也可以主动和孩子分享自己的相关经验，让孩子进一步理解应该怎样与他人合作。

几乎每个游戏/活动都有“说一说”或“写一写”的要求，这些问题的设计，可以帮助孩子释放心理压力，帮助家长了解孩子行为背后的心理动因，走进孩子的内心。这种释放和了解不仅有利于孩子的心理健康，而且有利于亲子关系或师生关系的改善。

作者介绍：

劳伦斯·E·夏皮罗：美国知名儿童心理学家和教育专家，以创新的游戏治疗技巧闻名。他发明了100多个心理治疗游戏，被全世界的心理咨询师应用。他为家长、孩子和从事心理健康工作的专业人士写了50多本书，作品被翻译成27种语言，在全世界范围销

售。夏皮罗博士还是一家专业心理健康服务公司的创始人，开发了多个心理健康APP和网站。

扎克·佩塔海勒，美国新学院艺术硕士，自由作家。

安娜·F·格林沃尔德，美国布林莫尔学院社会工作研究所社会服务硕士，曾经是一名幼儿教师。

目录: CHAPTER 1 了解你的愤怒情绪/1

活动1 愤怒有很多种/2

你要知道/2 你要做的/4 更多你要做的/5

活动2 你的脸上写着愤怒/7

你要知道/7 你要做的/9 更多你要做的/10

活动3 你的身体告诉人们你很愤怒/12

你要知道/12 你要做的/14 更多你要做的/16

活动4 你有愤怒按钮/18

你要知道/18 你要做的/20 更多你要做的/21

活动5 用积极的方式表达愤怒/23

你要知道/23 你要做的/25 更多你要做的/27

活动6 了解你所有的情绪/28

你要知道/28 你要做的/30 更多你要做的/32

活动7 减少生活中的压力/34

你要知道/34 你要做的/36 更多你要做的/37

活动8 远离暴力节目和暴力游戏/39

你要知道/39 你要做的/40 更多你要做的/42

活动9 睡个好觉/44

你要知道/44 你要做的/46 更多你要做的/48

活动10 吃得更好/50

你要知道/50 你要做的/52 更多你要做的/53

CHAPTER 2 管理你的愤怒情绪/ 57

活动11 谈谈你的情绪/58

你要知道/58 你要做的/60 更多你要做的/62

活动12 用深呼吸让自己平静/64

你要知道/64 你要做的/66 更多你要做的/67

活动13 放松你的身体/69

你要知道/69 你要做的/70 更多你要做的/71

活动14 管理不良情绪/73

你要知道/73 你要做的/75 更多你要做的/76

活动15 采取积极的解决方法/78

你要知道/78 你要做的/80 更多你要做的/81

活动16 学会和自己积极地对话/83

你要知道/83 你要做的/85 更多你要做的/86

活动17 培养你的耐心/88

你要知道/88 你要做的/90 更多你要做的/91

活动18 成为解决问题的专家/93

你要知道/93 你要做的/95 更多你要做的/97

活动19 用创意面对困难/99

你要知道/99 你要做的/101 更多你要做的/102

活动20 被惹恼时的处理方法/104

你要知道/104 你要做的/106 更多你要做的/107

活动21 三思而后行/109

你要知道/109 你要做的/111 更多你要做的/113

活动22 管理挫折感/115

你要知道/115 你要做的/118 更多你要做的/119
活动23 记录你的进步/121
你要知道/121 你要做的/123 更多你要做的/124
CHAPTER 3处理与他人的关系/ 127
活动24 对你的感受负责/128
你要知道/128 你要做的/130 更多你要做的/132
活动25 理解别人的观点/134
你要知道/134 你要做的/136 更多你要做的/137
活动26 成为一个好听众/138
你要知道/138 你要做的/140 更多你要做的/141
活动27 不要说伤害他人的话/143
你要知道/143 你要做的/146 更多你要做的/147
活动28 了解规则/149
你要知道/149 你要做的/152 更多你要做的/153
活动29 表现友好，而不是愤怒/155
你要知道/155 你要做的/157 更多你要做的/159
活动30 与他人和解/161
你要知道/161 你要做的/163 更多你要做的/165
活动31 成为一个有爱心的人/167
你要知道/167 你要做的/170 更多你要做的/171
活动32 改正错误/172
你要知道/172 你要做的/174 更多你要做的/175
活动33 成为一个输得起的人/177
你要知道/177 你要做的/180 更多你要做的/181
活动34 举办家庭会议/183
你要知道/183 你要做的/185 更多你要做的/186
活动35 与他人合作/188
你要知道/188 你要做的/190 更多你要做的/192
活动36 不要因为自己的问题而责备他人/194
你要知道/194 你要做的/196 更多你要做的/197
活动37 知道什么是能改变的、什么是不能改变的/199
你要知道/199 你要做的/201 更多你要做的/202
活动38 运用幽默/204
你要知道/204 你要做的/205 更多你要做的/207
活动39 原谅和遗忘/208
你要知道/208 你要做的/210 更多你要做的/211
活动40 你准备好控制愤怒情绪了吗?/212
你要知道/212 你要做的/213 更多你要做的/215
· · · · · (收起)

[我不坏,只是脾气大](#) [下载链接1](#)

标签

成长

情绪管理

孩子的最爱

non

@译本

@@@Bibliothèque@zjlib

=B

评论

适合孩子看的书，很多需要思考的地方。6-12岁

[我不坏,只是脾气大](#) [下载链接1](#)

书评

从孩子4岁左右进入第一个叛逆期开始，父母就开始烦恼了。在叛逆期的期间，孩子难免会突然出现莫名其妙地发脾气的情况，有时候孩子刚才还玩得好好的，突然就发起脾气来，还会打人、摔东西，一生气来，怎么也哄不住，只能打他一顿才能停下来。这只是一个开始，孩子成长过程中还...

[我不坏,只是脾气大](#) [下载链接1](#)