

我为什么会烦恼？



[我为什么会烦恼？ 下载链接1](#)

著者:(英) 莫莉·波特著

出版者:中信出版社

出版时间:2019-7

装帧:精装

isbn:9787521704143

※内容简介※

挨骂了，感到很有压力怎么办？

看到了可怕的事情，我该怎么办？

有些事做起来很难，我该怎么办？

父母吵架时我该怎么办？

总是没有人听我说话，我该怎么办？

这是一本孩子看得懂的“化解烦恼工具书”！

学会感知并释放负面情绪是孩子保持快乐心情的必备能力，也是英国PSHE教育体系必修课程之一。本书用富有童趣的插图和符合儿童认知水平的语言，通过对具体事情和场景的描述和分析，让孩子更懂自己、家长更加理解孩子，从而提高亲子沟通质量，帮助孩子提升化解烦恼的能力。

※编辑推荐※

★12个日常场景，22种可能引起烦恼的情绪与案例解读，提升孩子对负面情绪的感受力与处理能力

★40余种方法教孩子如何思考、如何行动，用适合自己的方式化解焦虑

★特别附有家长指南，帮助父母更好地关注孩子的情绪，与孩子谈论并解决烦恼带来的困扰

作者介绍:

莫莉·波特，有11年教学经验的英国儿童性教育、人际关系教育专家，曾担任科学和PSHE（个人、社会、健康和经济教育）协调员和SRE（性别与关系教育）发展经理，在政府相关计划中为教师提供培训与发展支持。

目录: 当你挨骂时……

第6页

当你发现有的事做起来很难时……

第12页

当你换了个新老师时……

第8页

当你和朋友吵架时……

第14页

当你在电视上看到可怕的事情时……

第10页

当有人找你的碴儿时……

第16页

当父母吵架时……

第18页

当你觉得没人听你说话时……

第24页

当你害怕某些并不危险的东西，比如蜘蛛、黑暗时……

第20页

当没有朋友陪你一起玩时……

第26页

当别人拥有你想要的东西时……

第22页

当你生病时……

第28页

• • • • • [\(收起\)](#)

[我为什么会烦恼？_下载链接1](#)

标签

儿童情绪管理

儿童情绪

儿童心理学

儿童负面情绪

家教

认识自己

焦虑

情绪工具书

评论

当你挨骂时、父母吵架了、在电视上看到可怕的事情、当别人拥有你想要的东西……时，你会感到……你又该怎么做呢？非常好的一套工具书！实用！

专门讲烦恼，有点意思。期待！

一本专门分析解决儿童负面情绪的知识型绘本。从小能科学认知到烦恼的存在，有的放矢地解决，这对孩子的性格确实很有帮助。

推荐理由 # 给孩子的“硬核且有趣”的功能书

书序里提到：「烦恼就是一一直在脑子里打转却没有用什么用处的想法，还会让你徒增负面情绪。有的时候，情绪还会让我们感到困惑，不知道该如何是好。」书里提到了12种容易感到烦心的情境，以最贴近心里的方式，提供解决办法。特别喜欢书最后的负面情绪概念表，描述清晰且具体，帮助我重新认清自己的情绪，虽然我已经过了爱看绘本的年纪，但阅读之后，真的会发现长大后的世界实在太复杂了，复杂到自己都不一定能发现、并解决掉自己的烦恼，可是解决的道理其实一直都很简单，保持一颗赤子之心就足矣。

[我为什么会烦恼？_下载链接1](#)

书评

[我为什么会烦恼？_下载链接1](#)