

# 我不生气，冷静是种超能力



[我不生气，冷静是种超能力 下载链接1](#)

著者:英国DK公司

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2019-6-1

装帧:精装

isbn:9787557664404

这本书延续了DK一贯的“科普”风，特色就是从科学的角度讲述每种情绪产生的原因及不同情绪对我们身体产生的影响，帮助孩子正确的认识情绪，并且用简单的方法帮孩子学会控制情绪。

如何让孩子认识不同的情绪，这本书也是另辟蹊径，用直观的身体情绪图，让孩子明白每种情绪对我们的身体的影响。当我们感到快乐的时候，全身活跃起来，四肢都是暖暖的。当我们悲伤时，是不是会感到胸闷气短，四肢乏力？

有些方法虽然简单，但是我们可能都没有意识到。比如，学会感激自己——数一数自己身上像彩虹一样美好的优点，不要总盯着自己的缺点：我是勇敢的！我是可爱的！我是

体贴的！我是有趣的……是不是越想越快乐？好心情就是这么简单！

适读人群：8-12岁

从科学、理性的角度解释什么是情绪

细说每种情绪产生的原因以及情绪产生时我们身体的反应，帮助孩子正确认识情绪

将情绪简单分为四大类，易于孩子理解

不同的情绪独立成章，内容详尽，帮助孩子了解每种情绪，并且给出了很多科学的方法，帮助孩子控制情绪，保持冷静

情绪管理实用宝典

对孩子们可能在现实生活中遇到的问题，给出了很多实用的建议，让孩子成为自己情绪的小主人，做一个自信的人

作者介绍：

DK是1974年Peter Kindersley和Christopher Dorling建立的图书出版公司，公司名为DK。两个老板从自己名字中各取了一个单词合在了一起，公司以出版图文工具书为主，以创作既有视觉冲击力又包含信息丰富的图书，使读者能够理解每一个主题为出版愿景。DK图书被认为是从出生到年老不断学习的生活指南，很多书友已将DK视为书籍品质的保证。

目录: 给家长的一封信

一起来认识情绪吧

情绪大本营

奇妙的身体情绪图

每一种情绪都很重要？

关于快乐

笑逐颜开

快乐原材料

心存感激

记得感激自己

给自己一个放松时刻

如释重负

神奇的正念训练

关于愤怒

火冒三丈

“愤怒冰山”有多大？

有必要愤愤不平吗？

放飞“不公平”的气球

嫉妒是只大怪兽

怎么治好自己的嫉妒？

关于恐惧

是恐惧,还是忧虑

消除忧虑的魔杖

迎接新的开始

准备进入新环境

爸爸和妈妈离婚了怎么办？

[不要独自承受痛苦](#)

[关于悲伤](#)

[悲伤是一种健康的情绪吗?](#)

[走出悲伤的六种方法](#)

[可恶的欺凌行为](#)

[如何应对欺凌?](#)

[无法融入集体怎么办?](#)

[为什么宠物会死呢?](#)

[你就是奇迹](#)

[做最好的自己](#)

[你能行](#)

[情绪词典](#)

[术语表](#)

• • • • • (收起)

[我不生气，冷静是种超能力](#) [下载链接1](#)

## 标签

科普

欧美

情绪

低年级

DK百科

C

\*收藏

## 评论

对于幼儿园小朋友来说太多高级词汇，对于小学低年级儿童来说太生硬，只能说做得精致吧

-----  
精彩超出预期，非常用心的书

-----  
远超预期，好像是我比较想看

[我不生气，冷静是种超能力](#) [下载链接1](#)

书评

[我不生气，冷静是种超能力](#) [下载链接1](#)