

学员：G07 孟凡

主题书单—生气

生气是身体的一种情绪表现，遇到某些事或人因不合心意而不愉快。对于孩子而言，很容易因为一些小事导致他们生气。比如，孩子想要某个玩具，父母没有给买，孩子就生气。

关于生气，我们可以通过书来引导孩子正确的认识情绪、接纳情绪、管理情绪。情绪是我们生活中的一部分，学会接纳它。在生活中即便产生了不愉快的情绪，也要懂得如何去自我调节，使负面情绪得到及时地纾解，让生活中充满健康、快乐的情绪，用积极、乐观地心态面对生活。

二级主题

认识情绪—生气，接纳情绪—生气，生气的处理方式

下面是关于情绪—生气 推荐的书单：

1、《并不坏的坏情绪》

作者：文：美 雷蒙-斯尼奇；图：加 马修-福赛斯；翻译：余雯、王景睿

出版社：上海文艺出版社

适读年龄：3-6岁

书籍简介：有一根小枝丫和一朵坏情绪，坏情绪和一个小女孩在一起，小女孩捡起地上的小枝丫戳了弟弟，她觉得很好玩大笑起来，但让妈妈很生气，这时坏情绪飘到妈妈怀里，妈妈很生气。小枝丫被小碗熊捡起来，小碗熊从灌木出来吓到了卢先生，卢先生脚一滑，他摔了一身泥，这逗乐了小女孩的妈妈，坏情绪飘到了卢先生那里，卢先生带着一身泥巴生气的来到干洗店，坏情绪会不会飘到干洗店达达小姐那里呢？当达达小姐看到卢先生滑稽的内衣大笑起来，坏情绪直接从窗口飞走了。那根小枝丫的身上结了五颜六色的茧，被冰淇淋老板捡去放在了冰淇淋点的橱窗里。小女孩看到了说好特别啊，小女孩的妈妈给她和弟弟买了冰淇淋，大家都很开心，坏情绪去哪呢？不一会，卢先生和达达小姐也点两份冰淇淋，他们也很开心，后来他俩结婚了。此时，坏情绪已经环游了世界。

一句话推荐语：坏情绪是我们生活的一部分，学会认识并接纳自己的情绪。



2、《我的情绪小怪兽》

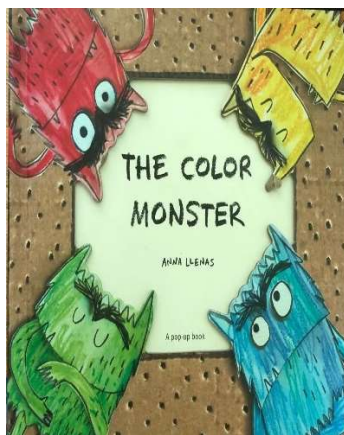
作者：文/图 西班牙 安娜-耶纳斯

出版社：BBIRD PUBLISHING Co., Ltd

适读年龄：3-6岁

书籍简介：小怪兽把自己弄得很乱，它也不知道为什么，小女孩告诉它你需要把它们分类，小女孩帮助小怪兽把所有的情绪颜色分开并归类，黄色代表快乐，蓝色代表忧伤，红色代表生气愤怒，黑色代表恐惧害怕，绿色代表平静，这时小怪兽感觉好多了，并通过整理，让小怪兽认识了自己的各种情绪。

一句话推荐语：这是一本很棒的立体书，各种情绪用最直观的色彩来呈现出来。如书中所描绘的，当一团糟的情绪慢慢梳理出来，知道不同的情绪带来不同的感受，认识并接纳它们。



3、《生气的亚瑟》

作者：文：英 希亚文-奥拉姆，图：日 喜多村惠；翻译：柯倩华

出版社：河北教育出版社

适读年龄：3-6岁

书籍简介：亚瑟的妈妈让他去睡觉，不让他看电视，所以亚瑟生气了，他非常非常生气，气到足以把整个宇宙都震成碎片……但突然之间，亚瑟忘记了究竟是什么惹得他如此生气

一句话推荐语：为小孩儿描绘难以捉摸和言喻的情绪——生气，也深刻的说明这种普遍的情绪经验对小孩的影响。



3、《菲菲生气了》

作者：文/图：美 莫丽-卞；翻译：李坤珊

出版社：河北教育出版社

适读年龄：3-6岁

书籍简介：菲菲正与大猩猩玩的开心的时候，，姐姐一把抓住了大猩猩，菲菲跟姐姐争抢起来，结果被姐姐拿走了，菲菲开始踢打尖叫，她非常非常的生气，菲菲于是离开家向公园跑去，跑啊跑，跑不动了就停下来哭了一会，在看看公园的花花草草树木，听听鸟儿的叫声，她爬上了老榉树，看着远方的景色，她的心情开始平静，她感觉好多了，准备回家，回到家一家人开心的在一起，菲菲不在生气了。

一句话推荐语：当我们在特定的环境下发生让人生气或愤怒的事情后，我们可以选择离开当下的环境，去寻找让自己放松的环境，本书的小主人就是用这样的方式处理情绪的。



4、《1-2-3 我不生气》

作者：文：科林-A. 派特森，布兰达-S. 迈尔斯；图：英 克莱尔-凯伊；翻译：秋筠

出版社：化学工业出版社

适读年龄：3-6岁

书籍简介：小女孩因为心爱的气球飞走了，她感到很气恼，她的朋友告诉她对于你的情绪你可以自己做选择，可以选择让自己快乐起来，可以发脾气，与其生气不如唱首歌谣加上动作，123 我不生气，123 抱抱自己，123 放松深呼吸，123 我不生气。歌谣让小女孩心情好起来，每当她遇到生气的事情，她就会唱起这个歌谣，这首歌谣会让她变得开心起来。

一句话推荐语：本书给孩子们介绍了一首缓解生气的歌谣，不仅可以放松身体，而且能够克服情绪失控。



5、《小宝生气了》

作者：文/图：玉琳子；翻译：申屠鸿

出版社：吉林摄影出版社

适读年龄：3-99岁

书籍简介：一个问题儿童诞生，背后一定有个问题家长。我们总在挑孩子的毛病，但大人呢？我们小时候也曾经呐喊着赶快长大，幼小和依赖是多么无奈，幼儿阶段要的不是这样或那样的物质生活，只想得到爱和陪伴，而这一切都是有期限的，身为大人的我们做到了吗？

一句话推荐语：这是一本帮助父母反思绘本，是的，在情绪的背后有很多我们没有去关注的地方。



6、《生气汤》

作者：文/图：美 贝西-艾芙瑞；翻译：柯倩华

出版社：明天出版社

适读年龄：3-6岁

书籍简介：霍斯今天很不如意，他遇到了各种各样问题和麻烦，结果放学的时候还不是妈妈来接，他各种情绪掺杂在一起，气的想打人，到家门口用力踩了一朵花，这一幕被妈妈看到了，妈妈跟霍斯打招呼进家，看到霍斯的状态，妈妈邀请霍斯一起来煮汤，妈妈对着在煮的汤尖叫，霍斯也一同尖叫，然后对着汤龇牙咧嘴吐舌头，最后霍斯喷出最大一口火龙气，霍斯心情好起来，问妈妈这是什么汤，妈妈回答：生气汤。

一句话推荐语：引导孩子释放怒气，而不是将怒气封锁起来。这位妈妈一不批评，二不教训，三不追问，不抑制孩子的情绪，教孩子学会自我疏导。



7、《月亮生气了》

作者：文：美 威廉-斯雷特，图：布莱尔-兰特；翻译：余治莹

出版社：花山文艺出版社

适读年龄：3-6岁

书籍简介：故事改编自印第安特林吉特的民间传说，小女孩拉波温莎因为嘲笑了月亮，被月亮生气的抓走关了起来，好朋友卢潘又害怕又生气，卢潘为了救她展开了一场一个人的历险。

一句话推荐语：带孩子了解异国风情和文化，教孩子学会尊重。

