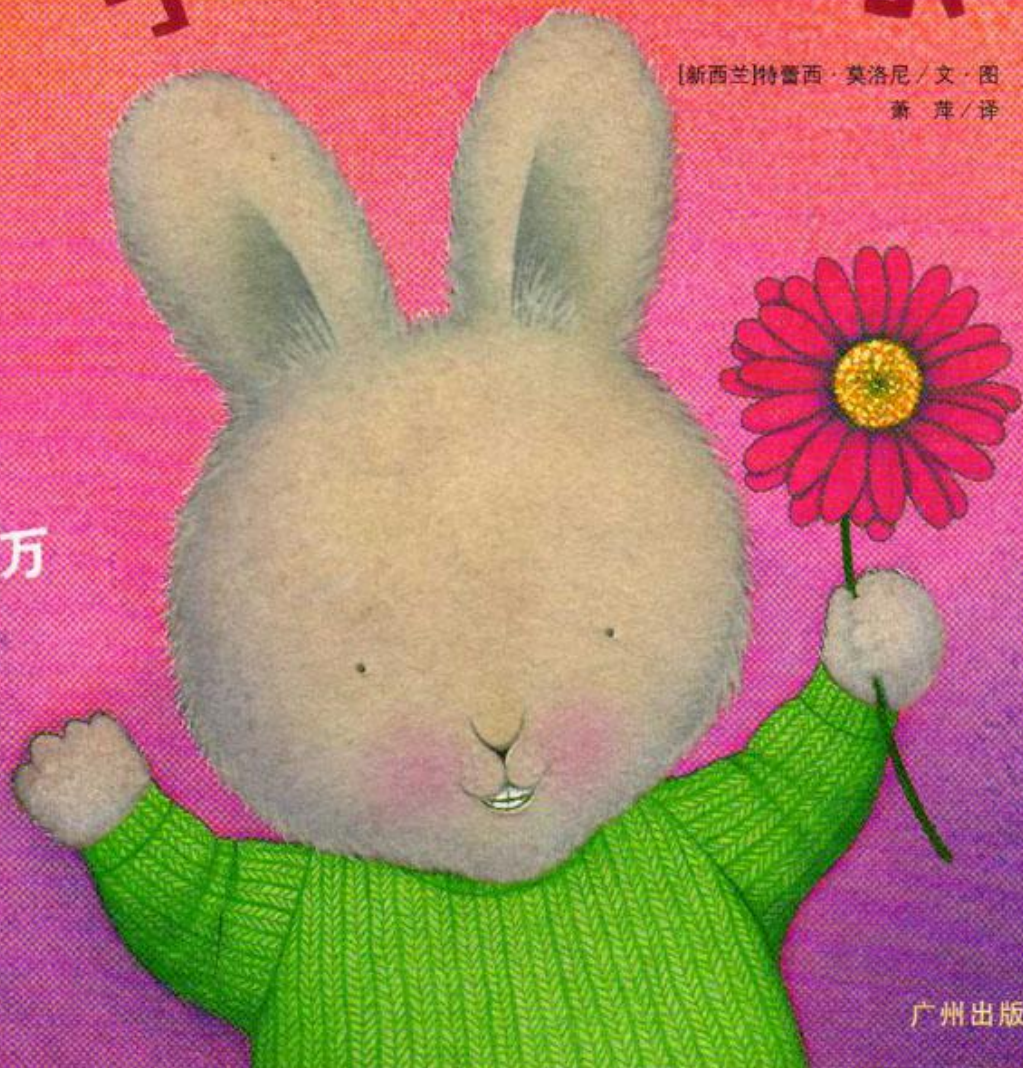


中国第一套儿童情绪管理图画书

我好快乐

[新西兰]特蕾西·莫洛尼 / 文·图
萧 萍 / 译

全球销量达
600万
册的儿童情绪管理绘本



广州出版社

当我快乐的时候，
我好像变成了小小回力球，
蹦蹦跳跳 跳出开心的节奏。







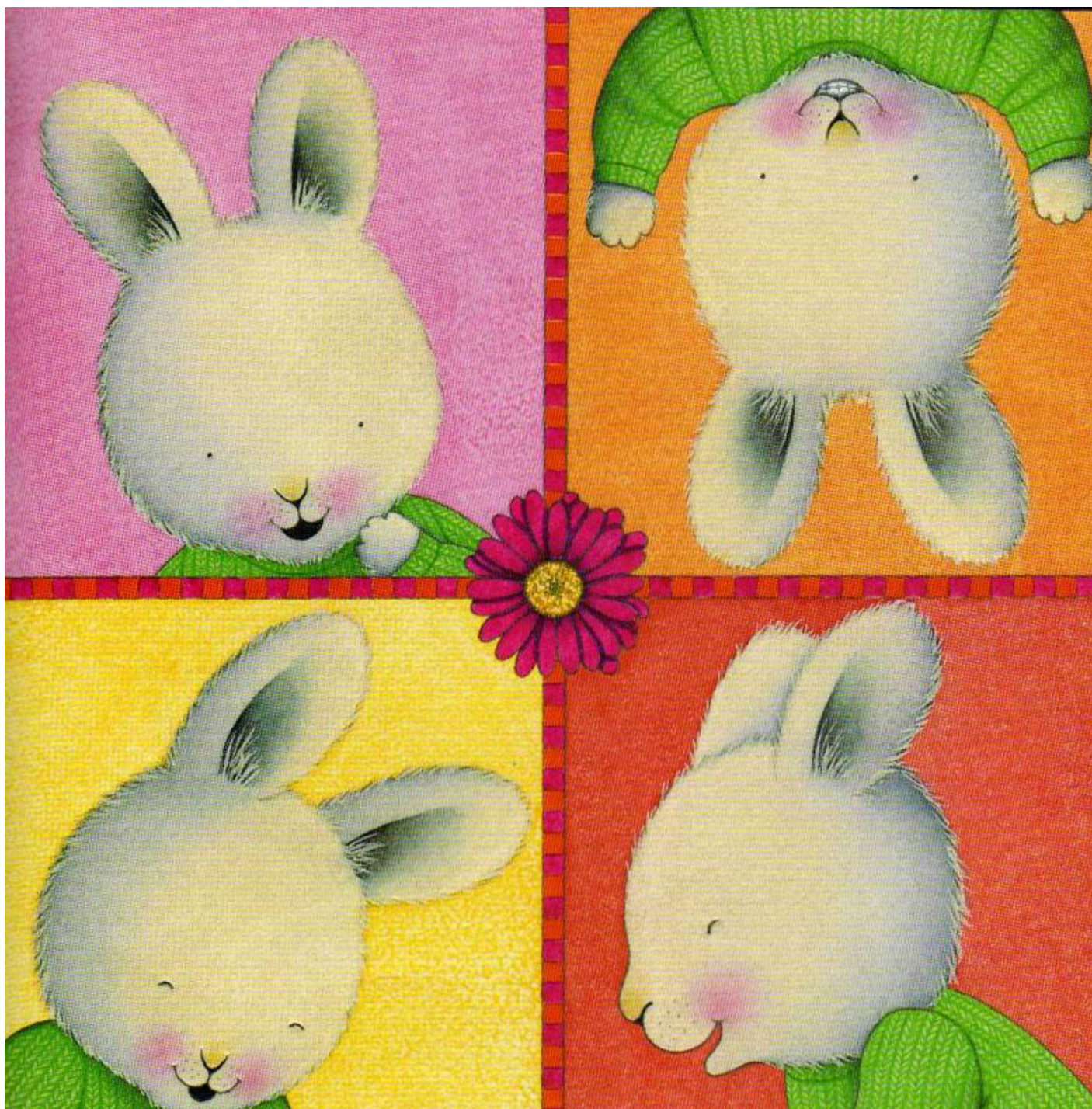
当我快乐的时候，
我会一直面带微笑，
觉得这个世界真是好美妙。



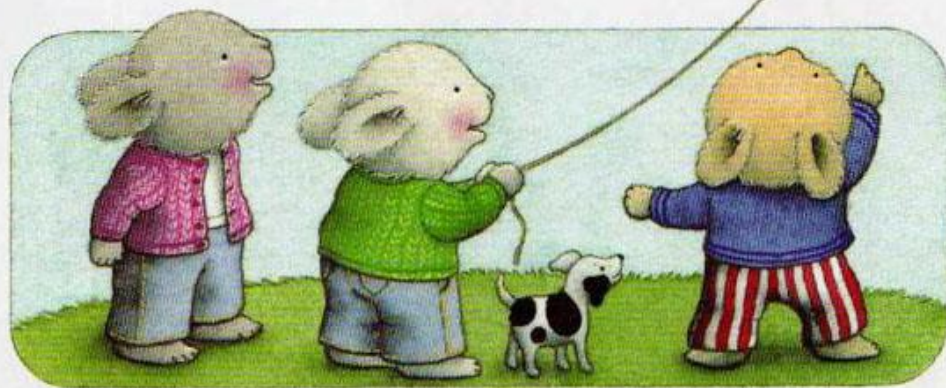
我会不停地笑呀笑，
笑疼了肚子，笑弯了腰。



哈哈哈，就是这样！笑的感觉真是好！



和朋友们一起玩我好高兴，



和奶奶一起烤出香喷喷的小饼，
我好开心。





还有,和爸爸一起去快乐地旅行,
围着篝火,一边烧烤一边说说笑笑,
让我觉得多么幸福多么美妙!

看看远处的星空吧，
多么美好的夜晚，
多么宁静的世界……





快乐好像小花瓣，
要学会耐心，学会细心去收藏，
不要为小事烦恼，也别去斤斤计较。





快乐是最美丽的小花瓣，
让我们的心变得好细致好柔软，
好好对待身边的弟妹兄长和每个伙伴。



让快乐像看不见的花粉一样，
轻轻地、轻轻地飞扬，
让不快乐的人也感染到快乐的力量，
帮助一下别人，更让我的快乐成倍地增长。



嘿，快乐真是一种美妙的感觉，
我喜欢这神奇的快乐花瓣，
它让我的每一天都充满自信，都洒满阳光。



给年轻父母的建议

儿童文学作家、儿童心理研究者 萧萍 博士

这是一套非常特别的、值得珍藏的书,艺术的轻灵感性与心理的抚慰理性结合得相当完美。这套书适合家长和自己的孩子一起阅读,在阅读的过程中,家长能从孩子的角度帮助他们充分认识、体验、接纳和管理自己的情绪。

每个孩子总是在不断探索中发现周围的世界,发现自我并逐渐长大成熟的。在今天这个充满竞争的时代,我们的孩子常常很小就被要求去学习各种知识与技能,家长们都望子成龙,希望自己的孩子能赢在起跑线上。不过,我们在对孩子进行智力开发的时候,是否意识到关注孩子心灵的重要性呢?是否意识到一个孩子的情绪认知和自我管理能力在他成功的道路上所起的作用呢?在心理学上,这种对情绪的认识、评价和协调管理能力被称为“情商”(EQ)。美国心理学博士丹尼尔·戈尔曼曾认为,人们首先要认识EQ的重要性,“EQ是人类最重要的生存能力”。事实证明,情商高的孩子更容易获得快乐,他们在挫折面前能更快地调整和驾驭自己的心态与情绪,一种健全的人格和自尊也会让他们更快走向成功,并领悟和享受到生活本身的乐趣。

从这个角度说,这套书其亲子共读的意义就更为显著和突出——当我打开这些美丽的图画书,和儿子一起去认识名叫“孤独”的小雨滴,认识那个名叫“妒忌”的绿色怪物的时候,我觉得我的内心也得到了安抚和引领。接纳自己的情绪,让自己学会在孤独中得到乐趣,分享你的爱心和快乐,这一切都会使得你和周围的世界的关系变得通透与明亮。拥有健康与阳光的人格,有着和谐与包容的内心,也正是这套书给我自身的生活启发——因此,作为一个五岁孩子的母亲,作为一个儿童文学和儿童心理的研究者,我不能不说,这样的书籍我已经期待得太久太久。

关于快乐

快乐源于健康良好的自我尊重意识。快乐的孩子往往都有一种天生的幽默感,对快乐的天生的接受力和敏感心,能让他们从最细小的地方发现和感受到好玩有趣的事情,他们能从秋天的落叶、蒲公英和毛毛虫那里展开想象的游戏,并且能一直乐在其中。

成人的关注以及有足够的时间和孩子单独在一起的亲密接触,都能帮孩子确立自我认知和价值,让他们变得更加温和有礼,更能体谅他人的感受,也更为开朗自信。快乐的孩子大多能自信地面对困难,他们少有不安全感和自我犹疑与否定情绪,因此他们也更能获得进取的空间,能更加自由开放地享受生活。

本书作者**特蕾西·莫洛尼**，因为创作了这套图画书

而成为全球最受欢迎的童书作家和插画家

温馨的画面，抚慰人心的浅语故事，帮助孩子清楚地认识自己的情绪

培养孩子的安全感，帮助孩子建立童年时期的自信心

★本套书能够让孩子：清楚地认识自己的情感

用合适的方式表达自己的情感

减少压力，释放自我

同情他人，乐于倾听



28.00

ISBN 978-7-80731-564-3



9 787807 315643 >

上架指南
低幼启蒙类