

图书基本信息

书名：<<嘉顿小镇孩子们的心灵成长故事系列二>>

13位ISBN编号：9787561788462

10位ISBN编号：7561788460

出版时间：华东师范大学出版社

作者：嘉顿苏尔发展心理学工作室

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

在本主题，作者介绍了帮助孩子理解和应对各种情绪，成为自己情绪主人的方法和策略，包括：

1) 为情绪命名。

(《杰克和罗比去探险》，《罗比的自行车》，《小鸭杰西卡和独木舟漂流比赛》，《比利和表妹莉萨》，《丹尼尔和他的白雪公主》)

2) 帮助孩子了解各种情绪产生的原因。

(《爱发脾气的小恐龙丹尼尔》，《鼯鼠妈妈住院了》)

3) 帮助孩子了解各种情绪的意义或不良后果。

(《爱发脾气的小恐龙丹尼尔》，《鼯鼠妈妈住院了》，《小鸭杰西卡和独木舟漂流比赛》)

4) 从内心真正接纳任何一种情绪。

(《杰克和罗比去探险》，《罗比的自行车》，《永远的亚历克斯》，《比利和表妹莉萨》)

5) 耐心地让孩子告诉你他的烦恼，认真倾听。

(《永远的亚历克斯》，《比利和表妹莉萨》)

6) 告诉孩子，你接受和理解他的情绪。

(《杰克和罗比去探险》，《罗比的自行车》，《永远的亚历克斯》，《鼯鼠妈妈住院了》，《比利和表妹莉萨》，《丹尼尔和他的白雪公主》)

7) 允许孩子畅快地释放自己的情绪。

(《罗比的自行车》，《永远的亚历克斯》)

8) 给予更多的爱和关注。

(《罗比的自行车》，《永远的亚历克斯》，《鼯鼠妈妈住院了》，《比利和表妹莉萨》，《丹尼尔和他的白雪公主》)

9) 教会孩子处理负面情绪的正确方法。

(《杰克和罗比去探险》，《爱发脾气的小恐龙丹尼尔》，《永远的亚历克斯》，《鼯鼠妈妈住院了》，《小鸭杰西卡和独木舟漂流比赛》，《比利和表妹莉萨》，《快乐就在你身边》)

10) 通过权利游戏帮助孩子释放负面情绪。

(《鼯鼠妈妈住院了》，《永远的亚历克斯》)

11) 鼓励孩子为自己的情绪负责。

(《爱发脾气的小恐龙丹尼尔》，《小鸭杰西卡和独木舟漂流比赛》，《快乐就在你身边》)

本主题的九个故事同时还细致剖析了孩子的主要情绪：

1) 恐惧。

(《杰克和罗比去探险》)

2) 愤怒。

(《爱发脾气的小恐龙丹尼尔》)

3) 嫉妒。

(《比利和表妹莉萨》)

4) 快乐。

(《快乐就在你身边》)

5) 爱。

(《丹尼尔和他的白雪公主》)

6) 埋怨。

(《小鸭杰西卡和独木舟漂流比赛》)

7) 悲伤。

(《永远的亚历克斯》)

8) 焦虑。

(《鼯鼠妈妈住院了》)

9) 沮丧。

(《罗比的自行车》)

注二：什么是情绪？

什么是负面情绪？

情绪不同于本能反应，是身体对思维（心智）的反应，即身体听了脑袋中的声音所述说的故事，并对此做出的反应。

本能反应是情绪的原始状态，是身体对外界情况的直接反应。

比如，当你在丛林里散步的时候看到一条眼镜蛇时，你的心跳会加速，肌肉会紧绷，呼吸也会加快，做好准备战斗或是逃跑。

这是原始的恐惧。

而情绪对事件的反应是经过大脑的解释，思想的过滤，所以，同样的情境，因为人们对此的看法不同，会引起完全不同的情绪。

比如，对于下雨这件事，从沙漠里来的，很少见到下雨的人可能会欣喜若狂。

对于刚刚度过南方长长的黄梅雨季的人，他可能会觉得烦恼。

负面情绪就是对身体有害的，干扰身体平衡、和谐运作的情绪、恐惧、焦虑、愤怒、怨恨、悲伤、仇恨或极度的厌恶、嫉妒、羡慕。它们都会阻碍能量流向身体，影响心脏功能以及免疫系统、消化系统、荷尔蒙的分泌等等。

现代的主流医药界，也开始认识到负面情绪状态和身体疾病这件的关联。

## 作者简介

“嘉顿苏尔”意义为心灵成长，是一家旨在为儿童发展提供心理学支持的专门机构。其成员均为母亲、均具有心理学、学前教育等相关专业从业背景、均长期从事儿童早期教育、亲子关系心理辅导等工作。他们通过观察和陪伴孩子、记录成长日记、从事日常教育工作或参与心理辅导等，积累了大量的案例，并通过组织读书会、研讨会和参加心灵成长课程等，一起分享、一起学习、互相帮助、共同成长。

书籍目录

- 1) 为情绪命名。  
(《杰克和罗比去探险》，《罗比的自行车》，《小鸭杰西卡和独木舟漂流比赛》，《比利和表妹莉萨》，《丹尼尔和他的白雪公主》)
- 2) 帮助孩子了解各种情绪产生的原因。  
(《爱发脾气的小恐龙丹尼尔》，《鼯鼠妈妈住院了》)
- 3) 帮助孩子了解各种情绪的意义或不良后果。  
(《爱发脾气的小恐龙丹尼尔》，《鼯鼠妈妈住院了》，《小鸭杰西卡和独木舟漂流比赛》)
- 4) 从内心真正接纳任何一种情绪。  
(《杰克和罗比去探险》，《罗比的自行车》，《永远的亚历克斯》，《比利和表妹莉萨》)
- 5) 耐心地让孩子告诉你他的烦恼，认真倾听。  
(《永远的亚历克斯》，《比利和表妹莉萨》)
- 6) 告诉孩子，你接受和理解他的情绪。  
(《杰克和罗比去探险》，《罗比的自行车》，《永远的亚历克斯》，《鼯鼠妈妈住院了》，《比利和表妹莉萨》，《丹尼尔和他的白雪公主》)
- 7) 允许孩子畅快地释放自己的情绪。  
(《罗比的自行车》，《永远的亚历克斯》)
- 8) 给予更多的爱和关注。  
(《罗比的自行车》，《永远的亚历克斯》，《鼯鼠妈妈住院了》，《比利和表妹莉萨》，《丹尼尔和他的白雪公主》)
- 9) 教会孩子处理负面情绪的正确方法。  
(《杰克和罗比去探险》，《爱发脾气的小恐龙丹尼尔》，《永远的亚历克斯》，《鼯鼠妈妈住院了》，《小鸭杰西卡和独木舟漂流比赛》，《比利和表妹莉萨》，《快乐就在你身边》)
- 10) 通过权利游戏帮助孩子释放负面情绪。  
(《鼯鼠妈妈住院了》，《永远的亚历克斯》)
- 11) 鼓励孩子为自己的情绪负责。  
(《爱发脾气的小恐龙丹尼尔》，《小鸭杰西卡和独木舟漂流比赛》，《快乐就在你身边》)

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>