

<<不怕弄脏的小白兔>>

图书基本信息

书名：<<不怕弄脏的小白兔>>

13位ISBN编号：9789862482414

10位ISBN编号：9862482419

出版时间：大好書屋出版股份有限公司

作者：李驥 著

页数：40

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>

## &lt;&lt;不怕弄髒的小白兔&gt;&gt;

## 前言

**導讀** 漫談情緒教育系列繪本 - 掌握六歲前EQ教育黃金期 愈來愈多的父母意識到EQ教育的重要性，或許是因為更多人認同了由美國心理學家提出的，預測孩子未來成就的計算公式：百分之二十的IQ加上百分之八十的EQ，能成就孩子百分之百的未來。然而，卻沒有太多的父母明白，EQ教育不只是帶孩子參加EQ課程、或閱讀情緒教養的相關書籍，最佳的EQ教育是配合不同階段的發展，採取適當的方式來教養孩子，達到事半功倍的效果，而這也是我們推出這一系列情緒教育繪本的目的。

二到三歲，EQ教育啟蒙階段 我們都經歷過青澀的青春期的，心理學家告訴我們，青春期的追求自我認同的重要階段，然而，如果你認為青春期的唯一一段叛逆期，那就錯了。人的一生最少有三種叛逆階段，除了大家比較清楚的青春期的之外，還有處於二到三歲「麻煩兩歲」（Trouble 2）的孩子，以及喝醉酒（或者藥物濫用）的人，前兩者是發展的必經階段，醉酒則是我們通過化學物質的吸收，所產生的暫時性影響。

然而，這三者的外在行為表現，都能用「叛逆」一詞來概括：青春期的我行我素、二歲半孩子的自我中心、以及飲酒過量後的乖張行徑，這些讓旁人不能理解的行為，都來自於身體某個器官的變化，那就是我們的大腦。

酒精是大腦的興奮劑，暫時影響了大腦神經遞質的分泌平衡，以至於產生脫序的行為；十二、三歲的年輕人和二、三歲的孩子，就算沒有喝酒，卻因為大腦處於發展的「興奮期」，行為上也有類似醉酒的狀況，造成父母的困擾。

然而，除了酒精或藥物產生的暫時性效果，大腦興奮，意味著心智的快速發展，說明孩子已經準備好進入下一個發展階段，做父母的應該高興才是。

換言之，所謂「愈叛逆的孩子愈聰明」的說法，並不是沒有道理。因此，最佳的EQ教育，就應該把握二到三歲和青春期的兩個階段，引導孩子因大腦突觸增生而引發的興奮活化，往更好、更正確的方向發展。

第一堂EQ教育課 認識、接納「基本情緒」 當然，二到三歲之前幼兒的情緒教育也是很重要的，只是相較於大腦興奮活化的階段來說，幼兒的情緒教育比較簡單。

父母只要把握兩個原則：認識與接納。

除了讓孩子認識自己的「基本情緒」，包括快樂、悲傷、驚訝、恐懼、憤怒和厭惡之外，也要引導孩子接納自己的情緒。

雖然我們都希望孩子每天開開心心地，然而所有的基本情緒都是人類與生俱來的溝通能力，鼓勵了某些情緒，而壓抑了另一些，這樣的孩子在碰到較負面的情緒時，往往會變得手足無措，反而讓情緒發作得不可收拾。

所以在二到三歲之前，父母應該給孩子的第一堂EQ課程，就是認識和接納六種基本情緒。

第二堂EQ教育課 「共感」 等到孩子的大腦開始興奮活化，從心理學的專業說法，就是心智理論發展之後，孩子逐漸明白自己和他人擁有不同的感受和想法。

因此，EQ教育的第二堂課就是共感：認識和接納別人的情緒。

方法和幼兒時期接近，只是指認的物件轉變成他人，讓孩子學會觀察和體認別人的情緒。

因此，看起來是EQ教育的共感課程，實際卻是大腦智慧的IQ訓練，讓正在興奮活化的大腦皮層，練習從不同的視角分析事情。

學齡前，讓孩子認識「複合情緒」 在孩子六歲、即將進入小學團體學習之前，父母應將幾種常見的「複合情緒」及處理方式教給孩子，包括挫折、衝突、依戀、自信、愛…… 所謂「複合情緒」，是指在某種情境下，人會感受到幾種基本情緒複合作用的狀態。

毋庸置疑，「愛」肯定是複合情緒中最複雜的一種，幾乎六種基本情緒都會在愛的過程中共同或交互出現。

那麼，為何要在孩子的EQ課程中，特別強調挫折和衝突這幾種負面的情緒呢？

我們都知道意志力是人類最高級的情緒，擁有百折不撓的精神，才更有可能在未來競爭的環境中脫穎而出；相對而言，一帆風順的成長經驗，則容易教育出不懂得如何處理挫折和衝突的孩子，更違

## <<不怕弄髒的小白兔>>

論培養孩子的意志力了。

因此，我們收錄孩子在成長過程中經常碰到挫折和衝突主題，協助父母給孩子更全面的EQ教育。

從學齡階段起，力行EQ教育。在孩子六歲、進入小學的團體學習環境之後，EQ教育就將進入身體力行的體驗階段。

很多念小學的孩子，會發生一些看起來很幼稚的情緒衝突，多半不是孩子或者學校出了什麼問題，而是孩子在六歲之前，不曾學習認識和接納自己與他人的情緒，也不知道挫折和衝突是什麼情緒，更不懂得如何面對和處理，就突然進入團體互動的學習環境，接觸各式各樣擁有不同情緒的個體。須同時應付認知學習及情緒教育，對這個年紀的孩子來說，真的太辛苦了。

因此，父母務必把握六歲之前的EQ教育黃金時期，讓孩子能輕鬆應對自己和他人的情緒變化，這樣才能在學校更專注於認知學習上，往更優秀的方向邁進。

繪本故事，著重情緒引導。在學齡前孩子的EQ教育上，我們重視的是「共感」的基礎；而繪本故事就是讓孩子在親子共讀的氛圍中，產生投射的同態體（Isomorphism），孩子就更容易設身處地感受到繪本故事中主角的情緒狀態，進而懂得理解和接納別人的情緒。

這一系列繪本故事的主題是「情緒」，建議父母在選讀的時候，首先要讓孩子能「入戲」，父母需要透過情緒的起伏來持續吸引孩子的注意。

比較簡單的方式，就是強調情緒形容，例如幸福快樂、傷心難過、生氣憤怒等，父母可以用語氣上的變化、語速上的調整、或形容詞的重複等，來做到情緒的扮演；同時，父母需要設身處地來完成情緒的扮演，先找出內容中哪些部分需要特別強調，然後將需要孩子感受的情緒帶入語氣中，這樣一來，有助於孩子更容易學會體認和共感情緒。

## <<不怕弄髒的小白兔>>

### 內容概要

學會「挫折」，心智更成熟小白兔喜歡跟媽媽撒嬌：「人家想要吃胡蘿蔔！」媽媽禁不住小白兔的一再懇求，總會拿出兩根胡蘿蔔給小白兔。有一天，媽媽決定不給小白兔胡蘿蔔了，要他自己學著挖。小白兔很沮喪的說：「這些草看起來都一樣，要怎麼找到胡蘿蔔？而且……泥巴髒兮兮的，把胡蘿蔔挖出來，我這身潔白的毛就給弄髒了！」小白兔不明白，為什麼媽媽要讓自己學挖胡蘿蔔……

內容簡介: 認識挫折，更有競爭力！

在探討「挫折」情緒的小兔子故事中，小兔子的願望就是得到最愛吃的胡蘿蔔，而媽媽的願望則是讓小兔子學會適應生活挑戰後，自己挖胡蘿蔔。

故事中的小兔子因為願望不能立刻實現，所以產生「挫折」情緒。挫折情緒就是延遲滿足訓練過程中，孩子出現的情緒反應。如果父母能妥善的引導孩子認識挫折情緒，並學會管理控制，就是幫助孩子發展更好的心智思維能力，並且大幅提升孩子未來適應社會的競爭力。

在日常生活中，隨時隨地會遭遇挫折。如何讓孩子認識挫折、接納挫折，並且跨越挫折，進而培養堅韌、正向的人格，無疑是父母教養上的一大課題，也是孩子心智發展的基礎。

透過《不怕弄髒的小白兔》這個情緒教育故事，讓孩子明白「願望暫時無法實現」的挫折，但強調「一段時間之後就能得到」的期待，即心理學者所強調的「延遲滿足」，從中探討「挫折」的定義和背後的啟示，這不僅僅是情緒或EQ教育，也是一種高層心智思維的訓練，有助於強化孩子日後的競爭力。

## <<不怕弄髒的小白兔>>

### 作者簡介

文：李驥/圖：邱品森 李驥二 二年，李驥在上海結識投身EQ教育的張怡筠博士，開始擔任EQ夏令營的專任講師。

此後，每一梯次結業學生遴選最受歡迎講師，都非「包子老師」莫屬。

「別看所有包子外形都長得白白胖胖的，今天的包子老師肚子裡有什麼餡兒，就要大家慢慢品嚐才會發現喔！

」這是包子老師說故事的開場白。

李驥在面對著孩子說故事時，總能很快地拉近距離，展現超強的親和力。

因為曾經在音樂舞臺的工作經驗，包子老師總能將故事說得唱作俱佳；加上在IT產業從事行銷工作多年，每次說故事都會搭配電腦投影，緊緊抓住每一位前來聽故事的大人和孩子的眼睛和耳朵，孩子們個個聽得著迷入神，意猶味盡！

包子老師除了在上海、海南、四川、重慶、浙江、北京、山東等地給孩子們說EQ故事之外，也在台北市立圖書館「說故事林老師志工團隊」，陪伴愛聽故事的孩子和父母一同成長。

看見孩子聽故事時專注的眼神和燦爛的笑容，讓包子老師重新找到自己內心的孩子；透過故事與孩子一起成長，成為包子老師最有成就感的事。

日後，包子老師還會繼續說寫好聽的EQ故事，帶給孩子們更多啟發和歡樂。

學經歷：北京博識教育集團心智發展研究小組副組長優兒親子教育集團教育顧問台北市萬華社區大學講師台北市立圖書館說故事林老師志工中國國家職業心理諮詢師二級美國國家催眠師學會（National Guild of Hypnotists, NGH）認證催眠治療師上海復旦大學EMBA 元智大學資訊傳播研究所碩士上海張怡筠情商工作室講師 繪者簡介：邱品森台灣藝術大學畢業，現年三十六歲，育有一子一女。

曾任多家廣告公司設計及企劃，目前自組廣告工作室，並兼任兒童美術教育老師。

人家常說，「你是個老師，應該很會教小孩吧！

」殊不知我也是個整天追著兒子跑，叫他好好吃飯的苦命爸爸。

小孩的眾多惡習演變至此，責任多半出在身為父母的我們，難道教小孩的道理我們不懂嗎？

說白一點，就是一句「狠不下心」。

我們狠不下心，才沒能提供孩子機會，讓他們從錯誤中學習教訓。

所以，一樣的錯誤會不斷上演，結果是，小孩似乎越來越難教，做父母的也越來越感挫折。

接到李驥先生的故事之後，讓我心有戚戚。

凡是說謊、任性、耍脾氣，都有其必須面臨「後果」的時候；這樣的教育，同時也最具效果。

趁孩子還小的時候，讓他們體會一點「明知故犯」與「恣意任性」的後果，總比長大之後，讓社會環境嚴苛地來教育他好多了。

很榮幸參與這一本極具教育性的繪本製作，也將它推薦給世上辛苦的父母們！

邱品森

## <<不怕弄髒的小白兔>>

### 編輯推薦

1. 透過溫馨可愛的故事，讓孩子認識挫折，並學習如何面對和處理挫折情緒，以強化正向的人格特質，更有能力面對人生的各種困境。
2. 全書附「情緒教育系列」導讀總論，漫談「基本情緒」及「複合情緒」，讓父母明白EQ教育的重要性，針對孩子不同階段的發展，採取適當的方式施以教養。
3. 書末收錄原版情緒教育故事，讓父母細讀原創故事的同時，掌握更細微的情節和情緒，提供孩子全面的情緒教育。

〔包子老師說故事 - 情緒教育系列繪本〕（共5冊） 李驥一直是個熱愛寫故事的人，年輕時，把自己的故事譜成情歌，成家後，把給孩子的祝福寫成故事。

卸下歌手身分的李驥，轉而投身心理諮商領域，多年來，深切明白「情緒教育」對孩子的重要，因此，他創作一系列啟發和培養孩子情緒教育的故事，希望透過輕鬆趣味的方式，讓孩子從中得到啟蒙，也引導父母更重視孩子的情緒管理。

美國心理學家提出，預測孩子未來成就的計算公式：20% IQ + 80% EQ = 孩子100%未來 要實踐EQ教育，不只是帶孩子參加EQ課程，或閱讀情緒教養的相關書籍，最佳的EQ教育，是配合不同階段的發展，採取適當的方式來教養孩子，以達到事半功倍的效果，這也是我們推出「情緒教育系列繪本」的目的。

關於「情緒教育」系列繪本 在孩子成長過程中，難免遭遇挫折、人我衝突、分離焦慮（情感依戀）、自信不足，以及抽象的情感「愛」，這些都是情緒教育裡常見的五種「複合情緒」。

〔包子老師說故事 - 情緒教育系列繪本〕全套共五冊，由李驥親自創作，以孩子日常生活中經常遇到的「五種複合情緒」為主題，包含「挫折」、「衝突」、「依戀」、「自信」、「愛」等，與台灣年輕插畫家合作，以精彩生動的圖畫故事書，帶領孩子在輕鬆閱讀下，學會應對自己和他人的情緒變化，同時也包容、接納他人的情緒。

當孩子學會在適當時機表達適切的情緒，才能擁有良好的人際關係，更專注於學校課業的認知學習上，進而提升心智及學習成效。

作者簡介 李驥 離開鎂光燈、退去光環的李驥，如今不創作歌曲，將源源不絕的活力和熱情，拿來說寫故事。

李驥說故事時表情生動十足，臉上堆滿皺紋，他戲稱自己像捏了好多皺摺的包子。

2000年起，「包子老師」成了李驥的代名詞。

從中國大陸汶川大地震那一年開始，李驥轉型成為一位心理諮詢師，也開始帶著故事接觸兒童和青少年，變身成為最受孩子們歡迎的「包子老師」，對著地震受災的孩子、需要幫助的父母、參加情緒教育的學生、愛聽故事的兒童，說學逗唱，滔滔不絕地說故事。

2002年，李驥在上海結識投身EQ教育的張怡筠博士，開始擔任EQ夏令營的專任講師。

此後，每一梯次結業學生遴選最受歡迎講師，都非「包子老師」莫屬。

「別看所有包子外形都長得白白胖胖的，今天的包子老師肚子裡有什麼餡兒，就要大家慢慢品嚐才會發現喔！

」這是包子老師說故事的開場白。

李驥在面對著孩子說故事時，總能很快地拉近距離，展現超強的親和力。

因為曾經在音樂舞臺的工作經驗，包子老師的故事總是唱作俱佳；加上在IT產業從事行銷工作多年，每次說故事都會搭配電腦投影，緊緊抓住每一位前來聽故事的大人和孩子的眼睛和耳朵，孩子們個個聽得著迷入神，意猶未盡！

包子老師除了在上海、海南、四川、重慶、浙江、北京、山東等地給孩子們說EQ故事之外，也在台北市立圖書館「說故事林老師志工團隊」，陪伴愛聽故事的孩子和父母一同成長。

看見孩子聽故事時專注的眼神和燦爛的笑容，讓包子老師重新找到自己內心的孩子；透過故事與孩子一起成長，成為包子老師最有成就感的事。

包子老師會繼續說寫好聽的EQ故事，帶給孩子們更多歡樂和啟發。

繪者簡介 邱品森 台灣藝術大學畢業，現年三十六歲，育有一子一女。

## <<不怕弄髒的小白兔>>

曾任多家廣告公司設計及企劃，目前自組廣告工作室，並兼任兒童美術教育老師。

人家常說，「你是個老師，應該很會教小孩吧！」

殊不知我也是個整天追著兒子跑，叫他好好吃飯的苦命爸爸。

小孩的眾多惡習演變至此，責任多半出在身為父母的我們，難道教小孩的道理我們不懂嗎？

說白一點，就是一句「狠不下心」。

我們狠不下心，才沒能提供孩子機會，讓他們從錯誤中學習教訓。

所以，一樣的錯誤會不斷上演，結果是，小孩似乎越來越難教，做父母的也越來越感挫折。

接到李驥先生的故事之後，讓我心有戚戚。

凡是說謊、任性、耍脾氣，都有其必須面臨「後果」的時候；這樣的教育，同時也最具效果。

趁孩子還小的時候，讓他們體會一點「明知故犯」與「恣意任性」的後果，總比長大之後，讓社會環境嚴苛地來教育他好多了。

很榮幸參與這一本極具教育性的繪本製作，也將它推薦給世上辛苦的父母們！

<<不怕弄脏的小白兔>>

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>