

# 《我不是壞小孩，只是愛生氣》

## 图书基本信息

书名：《我不是壞小孩，只是愛生氣》

13位ISBN编号：9789862414392

10位ISBN编号：9862414391

出版时间：2011-11-29

出版社：天下雜誌股份有限公司

作者：安娜·格林沃爾德,勞倫斯·夏皮羅,札克·佩塔-海勒

页数：142

译者：吳艾蓁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《我不是壞小孩，只是愛生氣》

## 內容概要

寫給父母與孩子的教戰手冊——40個小遊戲 讓孩子控制好情緒

許多孩子無法控制自己的怒氣，當挫折或不滿情緒湧上，不能控制情緒的孩子可能為自己帶來很大的傷害。當有學習障礙（learning disorder）、注意力不集中、亞斯柏格症、或其他問題的孩子們，也常常有困難處理怒氣。

本書中的四十個活動可以幫助孩子們學習用正面的方式處理他們的怒氣，運用和書中相同的技巧，讓孩子就像在和專業的諮商者學習一樣。這些技巧是建構在情緒智商（EQ）的理論基礎上的。情緒智商的理論認為情緒的、行為的以及社交的能力是可以學習的，就像學習運動、音樂或者學術上的技能一樣的練習方式。一旦學會了，這些技能將不會只是促使孩子在家的行為變得更好，也將會幫助孩子與朋友間相處得更好。而這些習慣的建立，將會造就孩子在學校與社會上的成功。

# 《我不是壞小孩，只是愛生氣》

## 作者簡介

### 作者簡介

勞倫斯·夏皮羅 (Lawrence E. Shapiro)

美國知名兒童心理學家，以創新的遊戲療法著稱。著有二十餘本相關書籍，並創造四十餘種治療遊戲。創辦兒童工作/兒童遊戲型錄出版公司，領先代理心理學導向的玩具及遊戲。著作頗豐，包括《我家小孩高EQ》(天下文化)及《讀懂你的孩子：孩子的秘密語言》(簡體版，大陸中國青年出版社)等。

札克·佩塔-海勒 (Zach Pelta-Heller)

自由作家，而他的作品已經在哈芬登郵報 (The Huffington post)、美國前景雜誌 (American Prospect) 和改變網 (Alternet) 和其他的出版品中出現。近年來，他和他的妻子安娜住在費城。

安娜·格林沃爾德 (Anna F. Greenwald)

近來在布林莫爾學院 (Bryn Mawr Graduate school) 的社會工作研究所進行社會服務的碩士學位 (MSS)。他曾經是一個幼稚園老師，而現在和他的丈夫住在費城。

### 譯者簡介

吳艾蓁

輔仁大學中文系，美國奧克拉荷馬市大學幼教碩士。具蒙特梭利AMS國際教師認證，曾任信誼基金會附設實驗托兒所研究教師、宜蘭市安康托兒所教學主任。

# 《我不是壞小孩，只是愛生氣》

## 書籍目錄

前言：面對愛抓狂的寶貝

對策1、了解你的憤怒

活動1: 憤怒有很多種類

活動2 你的臉表現出你的憤怒

活動3 你的身體表達出你正在生氣

活動4 你有生氣的按鈕

活動5 用正向的方式來表達生氣

活動6 了解你所有的感覺

活動7 減少你生活中的壓力

活動8 聰明運用電視和電玩

活動9 獲得一夜好眠

活動10 吃得好

對策2 管理你的憤怒

活動11 談談你的感覺

活動12 運用深呼吸來讓你自己平靜

活動13 放鬆你的身體

活動14 管理難以處理的情緒

活動15 用正面的解決途徑

活動16 學習正面的和自己說話

活動17 培養你的耐心

活動18 成為一個解決問題的專家

活動19 用創意面對阻礙

活動20 被惹惱時的處理

活動21 行動之前先思考

活動22 管理挫折感

活動23 記錄自己的進步

對策3 處理與人的關係

活動24 對你的感覺負責

活動25 理解別人的觀點

活動26 成為一個好聽眾

活動27 擺脫造成傷害的字眼

活動28 了解規則

活動29 表現親切，而不是生氣

活動30 和解

活動31 成為一個有愛心的人

活動32 將錯誤改正

活動33 成為一個好的運動家

活動34 舉辦家庭會議

活動35 樂於與人合作

活動36 控制你責備別人的需求

活動37 知道什麼是你可以改變和不能改變的

活動38 運用幽默感

活動39 原諒和遺忘

活動40 你準備好控制你的怒氣了嗎?

# 《我不是壞小孩，只是愛生氣》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)