

前言



孩子在成長過程中，往往會因為跟父母、同儕間的相處而產生很多情緒起伏。

一旦處理不當，小小的情緒問題，可能就會演化為難以治癒的心理健康問題，嚴重影響到孩子的日常生活，以及未來成長。

對沒有專業心理學知識的爸媽來說，在孩子遇到情緒挫折時，如何給他們恰當的心理指導，也是一個極為棘手的問題。對大多數家長來說，似乎除了講大道理及日復一日的嘮叨式教育外，就沒有更好的辦法了。

能不能讓孩子自己學會管理自己的心理健康、在日常生活中調節自己的情緒呢？答案是肯定的。這並不需要他們學習多麼深奧的心理學知識，而只需要讓孩子學會像對待身體健康一樣，認真而恰當地對待自己的情緒問題。

這就是本書出版的初衷和目的。這本結合漫畫形式的圖書，把孩子們可能出現的日常情緒問題逐一拆解，並用幽默詼諧的漫畫闡述了情緒管理的知識；我們希望父母能跟孩子在輕鬆愉悅的伴讀氛圍中，讓孩子成為情緒管理的能手。

人物介紹





前言 2
人物介紹 3

第一章

日常最應該學會情緒管理的 6 件小事 6

- 1 面對爸爸媽媽的期待 8
- 2 被爸爸媽媽誤會了 14
- 3 被老師批評以後 20
- 4 考試之前的情緒管理 26
- 5 面對競爭壓力高度緊張 32
- 6 忙碌時總容易發脾氣 38

第二章

解決最常見的社交情緒問題 46

- 7 發現朋友可能在說自己壞話 48
- 8 被人欺負了很憤怒 54
- 9 約定被反悔了很生氣 60
- 10 被打擾，不能專心學習 66
- 11 有同學不小心冒犯了自己 72

第三章

調節自己，與樂觀情緒做朋友 80

- 12 不知道為甚麼，總認為自己很失敗 82
- 13 總認為好像沒人能了解自己 88
- 14 凡事沒有信心，容易往壞的方面想 94

第四章

懂得用方法消解負面情緒 102

- 15 學會找人說出自己的不開心 104
- 16 利用運動釋放情緒 110
- 17 用興趣和嗜好消除不開心 116
- 18 保持充足睡眠才有利於情緒穩定 122

第五章

用理性思維預防及應對負面情緒 130

- 19 試着改變思考方式 132
- 20 學會理性分析自己的情緒，減少情緒化 138
- 21 學會原諒別人的過失 144
- 22 嘗試考慮一下別人的感受 150



第一章

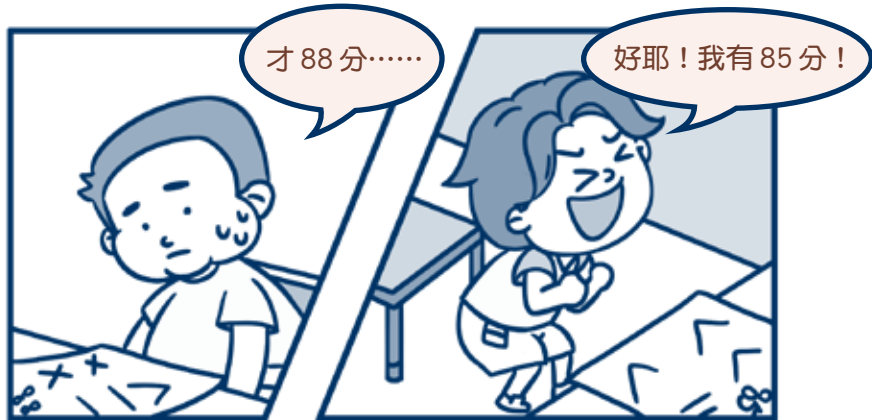
日常最應該學會 情緒管理的 6 件小事

- 1 面對爸爸媽媽的期待
- 2 被爸爸媽媽誤會了
- 3 被老師批評以後
- 4 考試之前的情緒管理
- 5 面對競爭壓力高度緊張
- 6 忙碌時總容易發脾氣



1

面對爸爸媽媽的期待



孩子的苦惱

1. 認為自己表現得沒有足夠好，讓爸爸媽媽很失望。
2. 認為自己所有的努力付出都是為了讓爸爸媽媽有面子。
3. 面對期望，可能會對學習產生厭倦感，出現逃避、抗拒學習的念頭。



爸爸媽媽希望我成為更優秀的人。



孩子應該明白的是

1. 每個人多多少少都會面對別人的期望，比如爸爸媽媽希望我們能成為更優秀的人。他們的期待，是對我們生活與學習的適度鼓勵，也是激勵我們不斷成長的動力。

2. 被別人期待着，然後自己也認同了那個期待，就會產生害怕讓別人失望的焦慮情緒，很可能把自己逼到一個「一定要怎樣」、「不怎樣就絕對不行」的位置。把爸爸媽媽的期待當作是一種巨大的壓力時，緊張和難受就會產生，這樣是不利於學習與生活的。

一定要做好，不做好不行！



快來解開疑惑

1. 爸爸媽媽對我有期待，這是正常的嗎？

每個爸爸媽媽都希望自己的孩子能成為優秀的人，這是很正常的事情。大多數情況下，他們的期待都是為了我們能夠更好地成長。

爸爸媽媽的期待是為了讓我們更好地成長。



2. 如何把爸爸媽媽的期待轉化為成長的動力？

不要過分放大爸爸媽媽的期待，爸爸媽媽更看重的是我們認真努力付出的過程。要保持樂觀自信、積極向上的態度，遇到挑戰要學會為自己加油打氣，面對挫折要鼓起勇氣再接再厲，每次進步要及時肯定自己的努力！

爸爸媽媽更看重我們努力的過程。



3. 如果確實沒法達到爸爸媽媽的要求，應該怎麼辦？

把自己的實際情況，以及內心真實的想法告訴爸爸媽媽，讓爸爸媽媽和我們一起努力，共同解決學習和生活中遇到的難題，一起成長。

爸爸，我要和你說說我的實際情況，對於數學，我真的……



歸納要點

1. 爸爸媽媽對我們有期望是正常的，要正確理解他們的期待。
2. 爸爸媽媽的期待是激勵我們學習和成長的動力。
3. 只要我們曾經努力過，不管最後結果是甚麼，都會得到爸爸媽媽的認可。



小劇場訓練

我們可以對爸爸媽媽提出我們對他們的期待嗎？

- A. 當然可以了
- B. 不可以吧

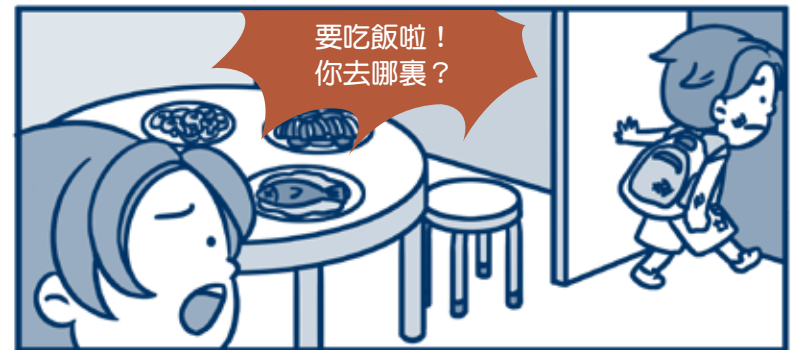
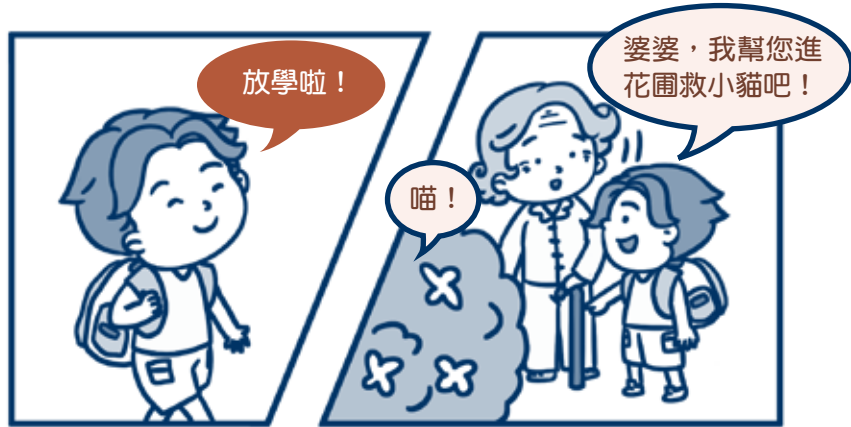


我們對爸爸媽媽提出自己的期待，可以給爸爸媽媽帶來動力，幫助爸爸媽媽成為更優秀的父母。當然，期待要建立在符合現實情況的基礎上。



2

被爸爸媽媽誤會了



孩子的苦惱

1. 不知道為甚麼，總認為爸爸媽媽對自己一點也不了解。
2. 認為爸爸媽媽非常專橫武斷，不願意再跟他們分享自己的想法。



孩子應該明白的是

1. 人與人之間相處，難免有誤會存在，從而會產生不被理解、無可奈何的心理。被爸爸媽媽誤會的時候，我們感到生氣、委屈和失望，這也是正常的。

被誤會了，我很生氣，很失望，太委屈了！



如果不解開誤會，「有理」會變成「無理」哦！



2. 爸爸媽媽對我們一時誤會，並不代表我們就是甚麼樣的人。但是不及時解釋，甚至拒絕與爸爸媽媽進行溝通，就會導致誤會越來越深，最後無法解開，讓自己反而從「有理」變成了「無理」，事情也可能會變得越來越糟糕。

快來解開疑惑

1. 為甚麼爸爸媽媽的誤會，會讓我們如此生氣？

我們之所以會生氣，是因為我們認為自己是爸爸媽媽的孩子，他們不應該誤會我們。一旦誤會發生，這種強烈的反差會使我們迅速產生怒氣。但其實，人和人之間有誤會是很正常的，即使是和自己的爸爸媽媽也不例外。

爸爸媽媽應該信任我才對！



2. 不跟爸爸媽媽說話，會讓他們意識到自己的錯誤嗎？

不跟爸爸媽媽說話，是我們賭氣時的常見做法。但我們不表達，只會讓他們無法知曉事情的真相，也意識不到自己的錯誤，反而在無形中破壞了我們跟爸爸媽媽的關係。

哼！我再也不跟爸爸媽媽說話了！





小錦囊

日常小事，常常會引發小朋友的情緒波動，比如對爸爸媽媽的期待感到「壓力山大」、被老師批評之後悶悶不樂又或是每逢要考試了就容易緊張。這些雖然都是小事，但小朋友容易為此「鑽牛角尖」，一旦處理不當，就容易造成較大的心理問題，或者因為負面情緒的日積月累而影響心理健康。

因此，學會應對日常生活中的情緒問題很重要。當因為小事感到壓力大或高度緊張時，要懂得及時舒緩情緒，調節自己的心理狀態，不要因為被老師批評一次之後就想不開，影響接下來學習的積極性，也不要因為被爸爸媽媽誤會之後，就在今後與爸爸媽媽的相處中產生隔閡。在面對日常情緒問題時，小朋友如果每次都能對自己說：「這是很正常的啦，小問題，我努力做好自己就好了！」這樣，基本上就能管理好自己的情緒了。

第一章「小劇場訓練」答案：

1. A 2. B 3. B 4. B 5. B 6. B



我的筆記

看過這章節後，有甚麼想對自己、同學或爸爸媽媽說的？不妨記錄下來吧！

