

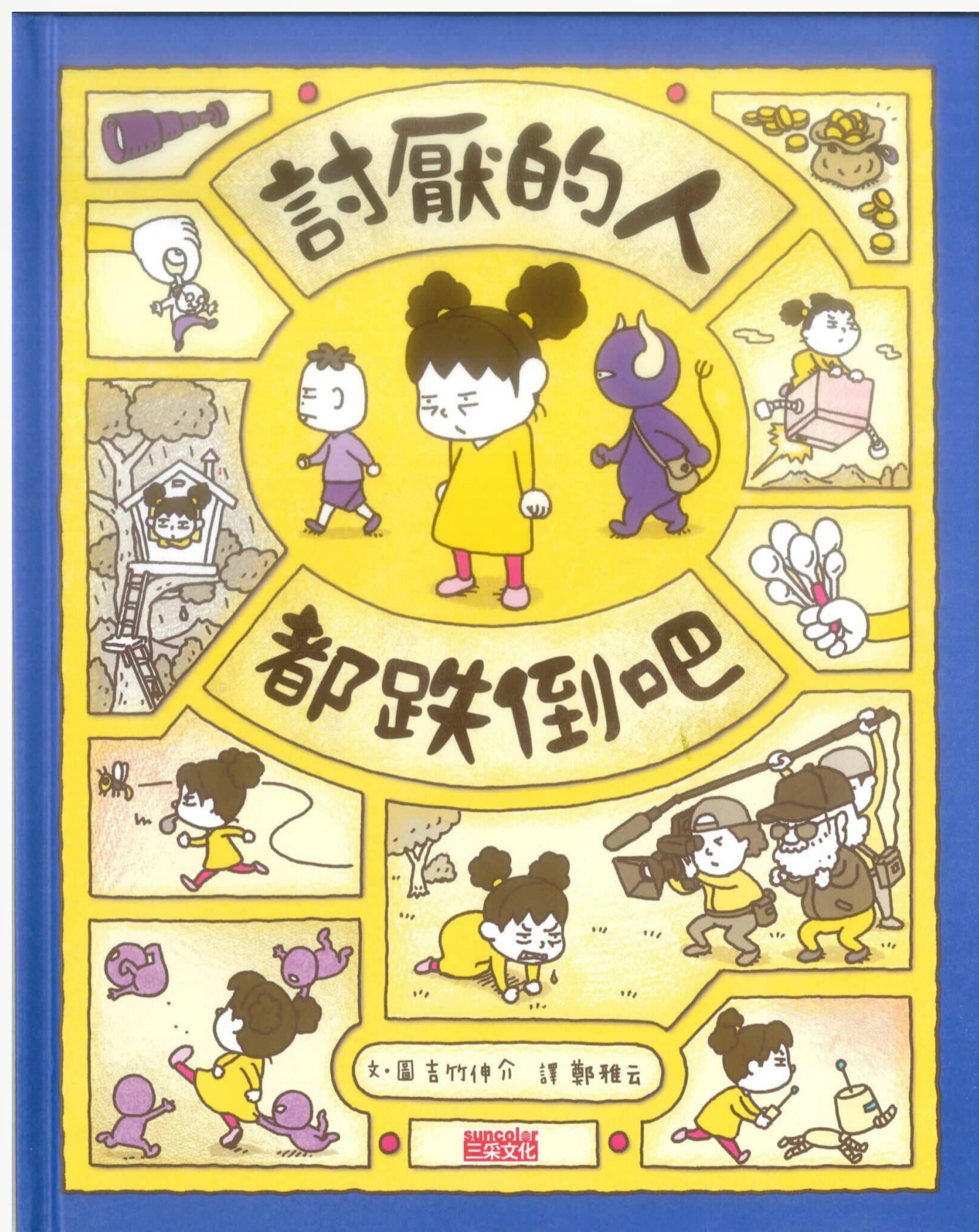
本週・選書師精選

即刻掌握
推薦好書

官方網頁
語音導讀



臉書
Facebook



書名：討厭的人都跌倒吧

作者：文・圖/吉竹伸介，譯/鄭雅云

推薦頁數：P10-11(討厭的心情像大雨)
#日本 #繪本 #吉竹伸介 #情緒

掃我預約



摘要

「小孩心情不好的時候，腦袋在想什麼事呢？」

「為什麼有人要這樣說話？」

「為什麼要做出讓對方不開心的事呢？」

吉竹伸介以一貫幽默的口吻自問自答，從小孩的視角分析各種可能會引發負面情緒的情境。原來~不管是大人還是小孩，都會遇到討厭的事啊！

推薦原因

當負面情緒出現時，總是會讓人整天都不開心，甚至會懷疑是不是自己做得不夠好，才会有這些討厭的事發生呢？

書中提到可以用「反向思考」的方式，做一些無關緊要的事來轉換心情，或許做著做著壞心情就不見囉！又或者，其實討厭的心情就像是下雨一樣，先找個避雨的地方，像是專屬自己的秘密基地來修復心情，等雨過天晴，自然心情就會好轉了。

如果想要消滅討厭情緒，可以先試試5個步驟：

1. 想像如何怎麼對付討厭的人
2. 做一些跟討厭的人完全無關的事
3. 做自己最喜歡的事
4. 思考討厭的人為什麼會那樣做
5. 找出真正解決的方法

下次如果情緒小怪獸跑出來時，告訴自己「一定會變好」，一邊做讓自己開心的事，沒有什麼難關是過不去的！

對我來說，睡一覺起來，就能忘掉大部分不開心啦！

你的專屬選書師/Chacha