

从圣经故事和绘本学习情绪管理



情绪智商



林美莲博士·周美丽牧师
合著

《情绪智商》

作者：林美莲博士·周美丽牧师

校对：许玉金女士

设计：周美丽牧师

插图：istockphoto.com

内容版权：林美莲博士·周美丽牧师

鸣谢：MC名创教育新加坡

出版：2020年7月6日

圣经译本：《和合本修订版》

出版社：香港圣经公会

出版：2010年

序

情绪是告诉别人我们如何看这个世界的另一种语言。情绪对一个人的影响很大，正面的情绪提供爱与快乐的力量，负面的情绪也有它们一定的作用。孩子从出生到8岁以前是情绪人格发展最重要的阶段，而照顾者与教育方式是否得当，影响至关重要。对儿童实施情绪教育，无论国内外，已被证实对儿童的影响是正向的，包括行为、学习及心理层面。但却少有教师推行情绪教育，教师们大多关注儿童的认知成就，忽略情绪的重要性。

看着自己的孩子在基督里健康成长，相信是每个基督徒父母的心愿。出版《情绪智商》的目的，是鼓励与指引教师/父母透过说圣经故事、绘本阅读、活动作业，与孩子真挚交流讨论、互相学习，培育孩子辨识情绪、情绪表达、情绪理解与情绪调节。其实，孩子的情绪智商并不会依随知识教育同步成长，而是需要以爱与包容为基础来培养。要培育孩子的高情绪，除了透过生活中积极正面的人生观与处世态度来建构，更要在平日的教学互动中，与孩子一起体会学习情绪管理的乐趣和观念，并且以身作则，在生活里实践孩子的属灵生命。

上帝祝福您与您一家。

如何使用这本书《情绪智商》

1. 特色

⇒ 教案分成三个概念：《正面情绪》、《负面情绪》、《责任篇》。《乐中学情绪智商图书系列》是由林美莲博士与周美丽牧师编写的绘本。这12本绘本的内容分别为：

正面情绪

《我会说不！》、《我会说话》

《我很高兴》、《我要爱自己》

负面情绪

《我好嫉妒》、《我好生气》

《我很伤心》、《我很害怕》

责任篇

《我会关心别人》、《我很棒》

《我独一无二》、《我的责任》

⇒ 阅读绘本不仅容易吸引大人和小孩参与，增进亲子间的互动和情感，很容易在阅读中产生共鸣，分享彼此的阅读心得和生活经验。在享受阅读乐趣的同时，也在轻松的环境中讨论情绪管理，除了12本《乐中学情绪智商图书系列》，还加上延伸绘本阅读。

⇒ 这本书加上活动评量，协助教师来评估教学的质量并做教学后的反思。

如何使用这本书《情绪智商》

2. 使用说明

- ⇒ 教师 / 家长先带领孩子引起动机的活动，准备孩子听与情绪有关的圣经故事。
- ⇒ 接着，教师 / 家长读《乐中学情绪智商图书系列》里的绘本。如果无法购买这系列的情绪智商的图书，可以用延伸阅读的绘本取代。
- ⇒ 再来，通过活动作业来巩固孩子对该情绪概念的认识。
- ⇒ 最后用活动建议里的活动与祷告作为结束。

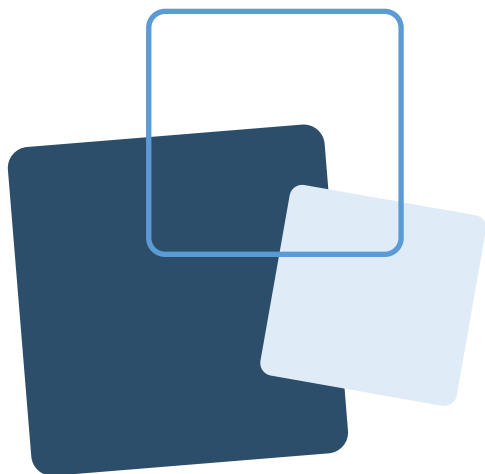
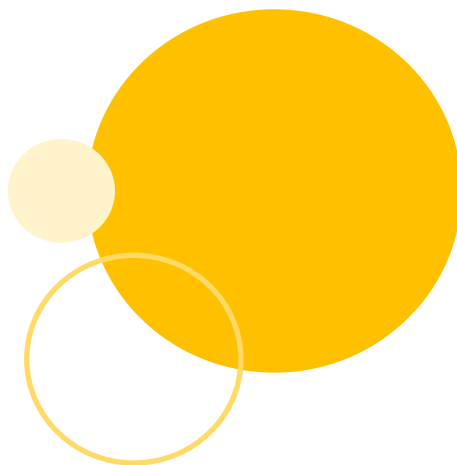
3. 情绪领域的观察表格

情绪领域能力	可观察孩子的面向	是 / 否	备注
情绪辨识	- 能察觉自己的情绪？ - 能察觉他人的情绪？		
情绪表达	- 能用口语表达自己的情绪？ - 会表达出对他人及环境的同理情绪？例如：“你的小狗刚死了，我想你一定很伤心。”		
情绪理解	- 能知道自己在不同情境下，有不同心情吗？ - 能理解对同一件事情，两个人的感受未必相同？		
情绪调节	- 在伤心时，是否会调整自己的情绪？ - 在生气时，是否会调整自己的情绪？		

目录

正面情绪

1. 我会说“不” - 第7页
2. 我会说话 - 第14页
3. 我很高兴 - 第20页
4. 我要爱自己 - 第25页

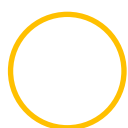


负面情绪

1. 我好嫉妒 - 第30页
2. 我好生气 - 第35页
3. 我很伤心 - 第41页
4. 我很害怕 - 第46页

责任篇

1. 我会关心别人 - 第52页
2. 我很棒! - 第57页
3. 我独一无二 - 第62页
4. 我的责任 - 第70页



延伸阅读绘本 - 第76页

我会说“不”

经文：马太福音 4:1-11

金句：我将你的话藏在心里，免得我得罪你。（诗篇 119:11）

目的：（1）让孩子认识耶稣受试探的故事。

（2）让孩子学习选择做上帝喜欢的事，拒绝做上帝不喜欢的事。

引起动机 《木头人》游戏

1. 老师请几位小朋友面向众人坐着，然后在请数位小朋友拿着羽毛轻扫他们的颈项、手臂等身体部位。
2. 坐着的小朋友需忍耐着不能动及发笑，不被羽毛骚扰。
3. 游戏结束，老师说：“羽毛就像生活中的一些诱惑，会不断干扰我们。今天的圣经故事中，耶稣也遇见了诱惑，让我们看看他如何面对。”

圣经故事 《耶稣受试探》

老师提问：

1. 魔鬼叫耶稣做什么，就可以得到食物和财富？（魔鬼叫耶稣做上帝不喜欢的事。）
2. 耶稣为什么能抗拒魔鬼的诱惑？
（因为耶稣熟悉上帝的话，只选择做上帝喜欢的事。）
3. 假如有人叫你们做些不应该做的事，例如：玩火，你们会怎么办呢？
（让小朋友自由作答。老师可引导小朋友思想耶稣如何面对试探，如：背诵上帝的话等。）





绘本：老师讲故事《我会说“不”》，然后引用绘本导读里的问题提问。

学会说“不”

看看下列情况，将你可以答应的事，在格子里画个“○”；不可以答应的事，在格子里画个“×”。



☐ 你的朋友要你去偷老师的东西。



☐ 你的朋友约你一起去打球。



☐ 你的朋友向你借一本故事书。



☐ 路上的陌生人说要带你去玩。

我会保护自己

想一想，平时我们该如何保护自己？

状况一



我还可以怎么做？

状况二

嘿！小妹妹！跟我一起玩吧！



我还可以怎么做？

我是好公民

什么是好公民应该做的事？什么又是好公民不应该做的事？将第7页的图片剪下来，贴在适当的位置。

我应该做的事 ✓

我不应该做的事 ✗

我是好公民

将图片剪下来，贴在第6页适当的位置上。

不守规则



遵守规则



破坏公物



保持卫生



随地吐痰



乱丢纸屑



帮助别人



垃圾分类



活动建议

活动一 《制作书签》

- ◆ 老师可将金句印在长形卡上，给小朋友在上面画上喜欢的图案，做成书签。

活动二 《对与错》

- ◆ 准备至少10张小纸条，上面写着小朋友会遇见的试探，如：
 1. 我向爸爸妈妈撒谎，因为我假设他们不会容许我出席朋友的生日派对。
 2. 我在没有经过朋友的同意下，擅自索取他的东西使用。
- ◆ 让小朋友抽一张纸条，并表示当面对纸条上的情境时，他的回应是什么。

活动三 背诵金句（诗篇 119:11）

总结与祷告

总结

让孩子明白我们在生活中会面对不同的诱惑，但只要像耶稣一样，依靠上帝的帮助和教导，就能做正确和上帝喜欢的事。

祷告

亲爱的主耶稣，我们每一天都需要做许多选择。求主耶稣帮助我们将你的话藏在心里，引导我们在做决定时，能够做出上帝喜欢的事。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友认识圣经故事《耶稣受试探》。
2. 小朋友能了解为什么有时需要说“不”。
3. 小朋友能选择做上帝喜欢的事。

我会说话

经文：以斯帖记 3-9 章

金句：一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。（箴言 25:11）

目的：（1）让孩子认识以斯帖的故事。

（2）让孩子学习坚持做正确的事，说适宜的话。

引起动机 《王后是怎样的》游戏

1. 老师说：“王后是国王的妻子。你们猜想，王后平日会做些什么？”
2. 请一位小朋友扮演王后，做出王后平日会做的事，然后请其他小朋友猜，如此类推，重复几次。
3. 游戏结束，老师说：“今天我会为大家讲一个关于王后的故事，让我们看看以斯帖王后跟大家刚才扮演的王后有什么不同。”

圣经故事 《勇敢王后 - 以斯帖》

老师提问：

1. 犹太人遇到什么危险？
（哈曼很讨厌犹太人，打算把他们全都杀掉。）
2. 以斯帖怎样帮助犹太人同胞？之后怎样？
（以斯帖冒死求见国王，国王处罚了哈曼，使犹太人得以安全。）
3. 你们会像以斯帖一样，说适宜的话吗？勇敢做正确的事吗？（让小朋友自由作答。老师可适当引导。）





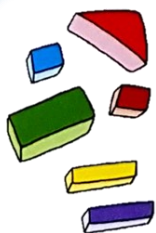
绘本：老师讲故事《我会说话》，然后引用绘本导读里的问题提问。

对不起

如果你不小心把别人的积木撞倒了，你的心情会怎么样？将它画出来。



画一画，帮助你的同学把积木重新搭起来。



对不起！谢谢！

看看下面的图，然后在对话框中写上适当的短语：“对不起”、“谢谢”。



礼貌用语

写一些。当你遇到以下情况时，应该说什么？



活动建议

活动一 《爱的冠冕》

- ◆ 老师分给每一位小朋友长纸条（约可以围绕一个头的长度）。
- ◆ 请小朋友在长纸条画上喜欢的图案。
- ◆ 用胶水将长纸条的两端贴好，既成“爱的冠冕”。

活动二 《说不出的爱》

- ◆ 老师准备几张纸条，上面写着爱的言语。如：
 - ◇ 我爱你们。
 - ◇ 耶稣爱你。
 - ◇ 爱你在心口难开。（给高年级的学生）
- ◆ 邀请一位小朋友以动作表达纸条里的内容，让其他小朋友猜。以此类推，重复玩几次。
- ◆ 游戏结束时，帮助孩子明白说话的能力是很重要的。说话帮助我们表达我们的想法和心意。上帝赐我们说话的能力，不是要我们说伤害人的话，而是要我们说适宜的话和做正确的事。
- ◆ 若有时间，老师可以提供小朋友一些情境，问小朋友什么是伤害人的话，什么是适宜的话。

活动三 背诵金句（箴言 25:11）

总结与祷告

总结

以斯帖运用才干与勇气，拯救同胞。以斯帖也在国王面前说适宜的话。祈求上帝帮助我们说适宜的话与做正确的事。

祷告

亲爱的主耶稣，谢谢你赐给我们说话的能力。求主耶稣教导我们不小看自己的年纪小，让我们能够常常做正确的事和说适宜的话。帮助我们不说话惹爸爸妈妈生气，也教导我们常常说鼓励人和关心人的话。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友认识圣经故事《勇敢王后 - 以斯帖》。
2. 小朋友明白为什么会说话那么重要，因为会说话能表达我们的想法和心意。
3. 小朋友能了解什么是适宜的话，什么是伤害人的话。

我很高兴

经文：路加福音 15:8-10

金句：我告诉你们，一个罪人悔改，上帝的使者也是这样为他欢喜。（路加福音 15:10）

目的：（1）让孩子学习与朋友分享福音的好消息。

（2）让孩子认识喜乐的特征。

引起动机 《快乐》

1. 老师引导小朋友把下图中能带给你快乐的事物圈起来（提供图片）。

礼物

宠物

蛋糕

汉堡包

喝汽水

• 总结：快乐是很棒，很享受的感觉。

圣经故事 《失钱的比喻》

老师提问：

1. 妇人失去一块钱时，她会有什么感受？
你怎么知道？（紧张和伤心，因为她点灯仔细地打扫房子。）
2. 当妇人找到那一块钱时，她又有什么感受？她做了些什么？（她很高兴。她邀请她的朋友和邻居来一起庆祝。）
3. 如果你失去一件很宝贵的东西，你会尽力去找吗？（让小朋友自由作答。）
4. 当你找到了失去的宝贝东西时，你会有什么感觉？你会怎样表达？（让小朋友自由作答。）

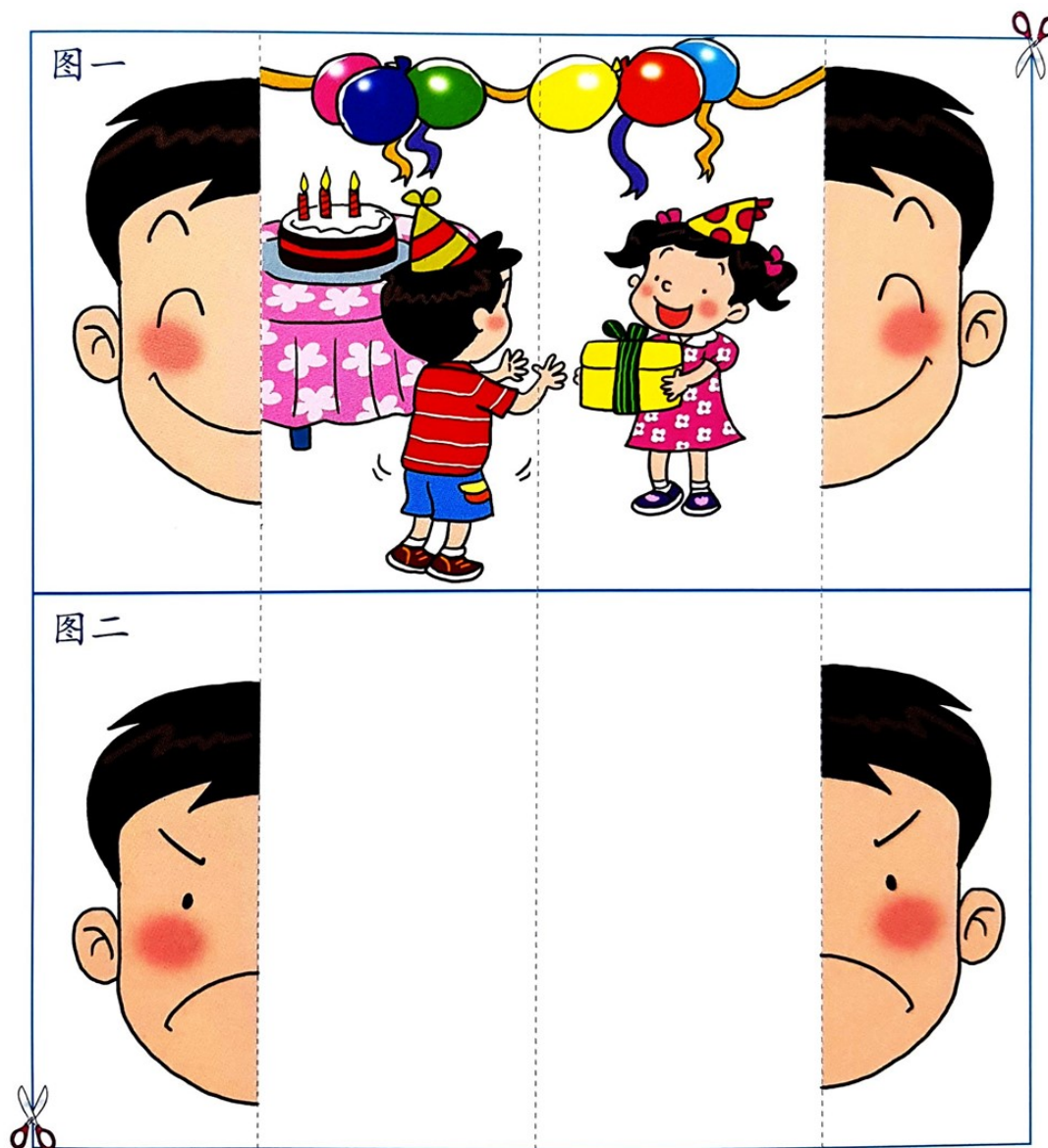




绘本：老师讲故事《我很高兴》，然后引用绘本导读里的问题提问。

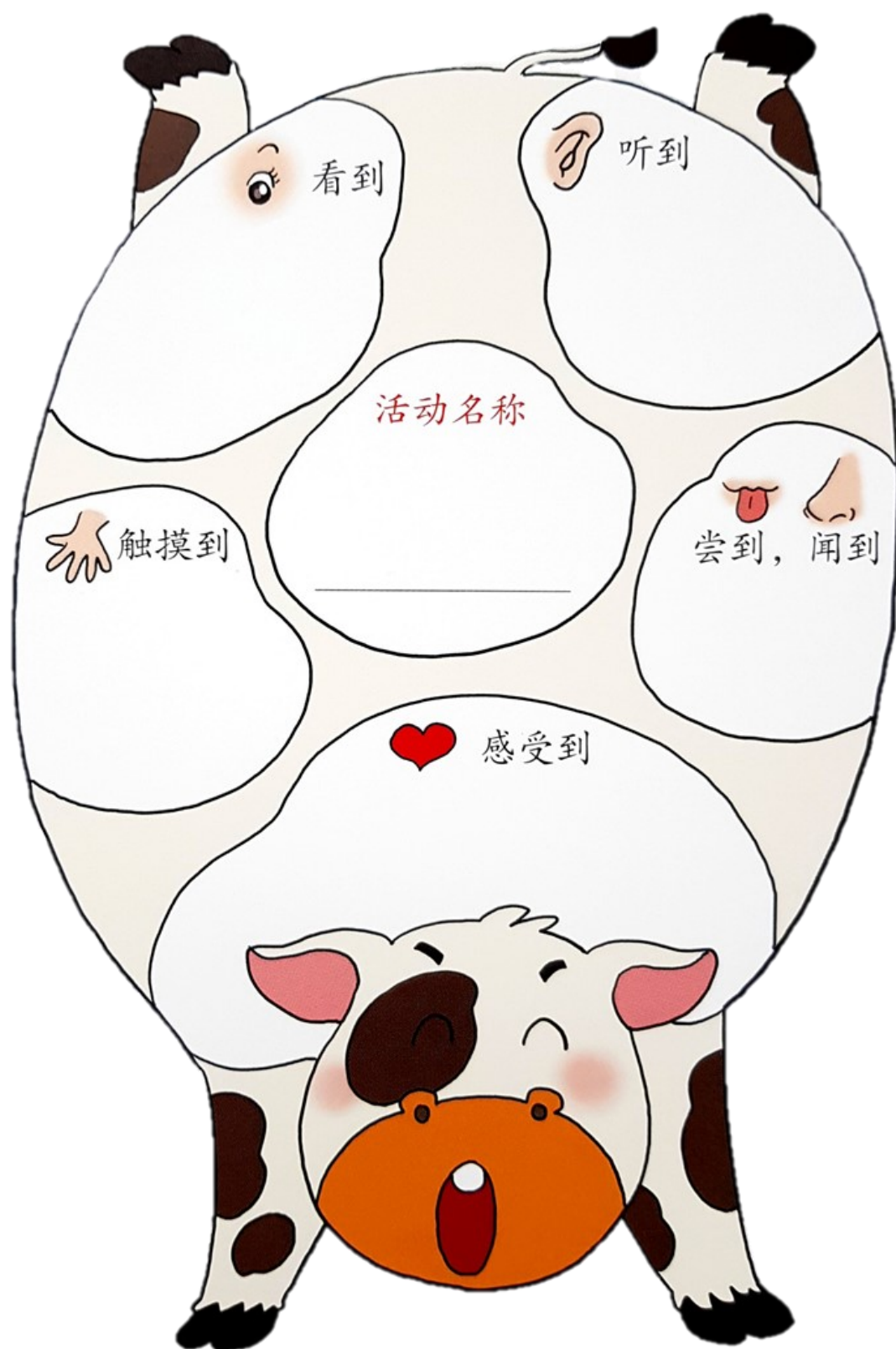
快乐不快乐？

什么事情会让你感到不快乐？先在下面空白的格子里画出来，然后将下列两张图沿着蓝色框线剪下来，再沿着虚线折一折，你看到了什么？



我很高兴

什么活动让你感到高兴？把其中的各种感觉画出来？



活动建议

活动一 《喜乐3步骤》

- 老师向小朋友解释高兴和喜乐都是很棒的感觉。喜乐则是从上帝而来，能持续不断，它不会被周围的事情影响。试把下图中能让你高兴的事物圈起来，并把那可以带给你长久喜乐的事物画上方框。

冰淇淋

秋千

玩具

十字架

电子游戏

圣经
- 成为一个基督徒可以给你真正的喜乐，因为没有人可以夺走主耶稣对你的爱。以下3个步骤和经文，能让你得到这份永远不变的喜乐，祈求耶稣成为你的救主：
 - ◇ **认**-向上帝承认你是个罪人、悔改、转离你的罪。罗马书 3:23
 - ◇ **信**-相信耶稣基督是上帝的儿子。约翰福音 3:16
 - ◇ **动**-行动；表明你相信耶稣基督是救赎主。罗马书 10:9-10

活动二 《我找到了》

- 老师可以找几张迷宫图（不同的难度）与小朋友一起玩。
- 老师问小朋友，“如果一个人迷路了，他会有什么感觉？”（答案：他会很害怕和伤心。）
- 老师再问小朋友，“若果有人帮助这迷路的人找到回家的路，那个人会有什么感觉？”（答案：那个人会很高兴。他会对帮助他的人说“谢谢你”。）
- 最后，帮助小朋友明白当一个人不是基督徒时，他就好像一个迷路的人，找不到主耶稣。若我们能够帮助他找到主耶稣，这个人不但会得到喜乐，主耶稣也会很高兴。问小朋友：“主耶稣为什么会很高兴？”
 - ◇ 因为我们帮助迷路的人找到他；
 - ◇ 因为那个迷路的人找到回家的路；
 - ◇ 因为主耶稣喜欢我们帮助人等等。（让小朋友自由作答。）

活动三 背诵金句（路加福音 15:10）

总结与祷告

总结

当我们找回失去的宝贵东西时，这是一件高兴和喜乐的事。如果一个人不认识主耶稣，他就好像迷路的人找不到路，找不到主耶稣。让我们祷告主耶稣，加添我们的勇气，把可以找到主耶稣的路告诉我们的朋友们。

祷告

亲爱的主耶稣，谢谢你为我死在十字架上。谢谢你洗净我的罪，拯救了我。谢谢你让我知道找到你的路。求主耶稣帮助我，赐给我勇气，让我愿意告诉我的朋友有关你的事，让他们也能找到你。我们可以一起高兴欢喜，因为他们找到你了。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友认识圣经故事《失钱的比喻》。
2. 小朋友能够明白失而复得的喜乐。
3. 小朋友愿意列出一个朋友的名字，要与他分享找到主耶稣的路。

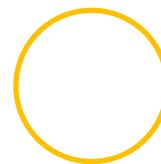
我要爱自己

经文：创世记 1:26-31, 2:7-24

金句：上帝就照着祂的形象造人。（创世记 1:27上）

目的：（1）让孩子知道上帝创造亚当和夏娃的故事。

（2）让孩子了解上帝爱我们，我们也要爱自己。



引起动机 《镜子里有谁？》

1. 老师拿出一面镜子，问小朋友镜子里有谁？
2. 鼓励小朋友说出：“我看到某某某。”（引导小朋友说出在镜子里看到自己）
3. 总结：上帝创造了你和我。

圣经故事 《亚当与夏娃》

老师提问：

1. 上帝创造亚当之后，为何又要创造夏娃呢？（因为上帝觉得亚当一个人生活不好，所以造了夏娃作他的伴侣。）
2. 上帝很爱亚当和夏娃，希望他们能怎样相处？（上帝希望他们相亲相爱。）
3. 上帝爱我们，我们也爱祂。你们会用什么方法向上帝表达爱呢？
（让小朋友自由作答。）

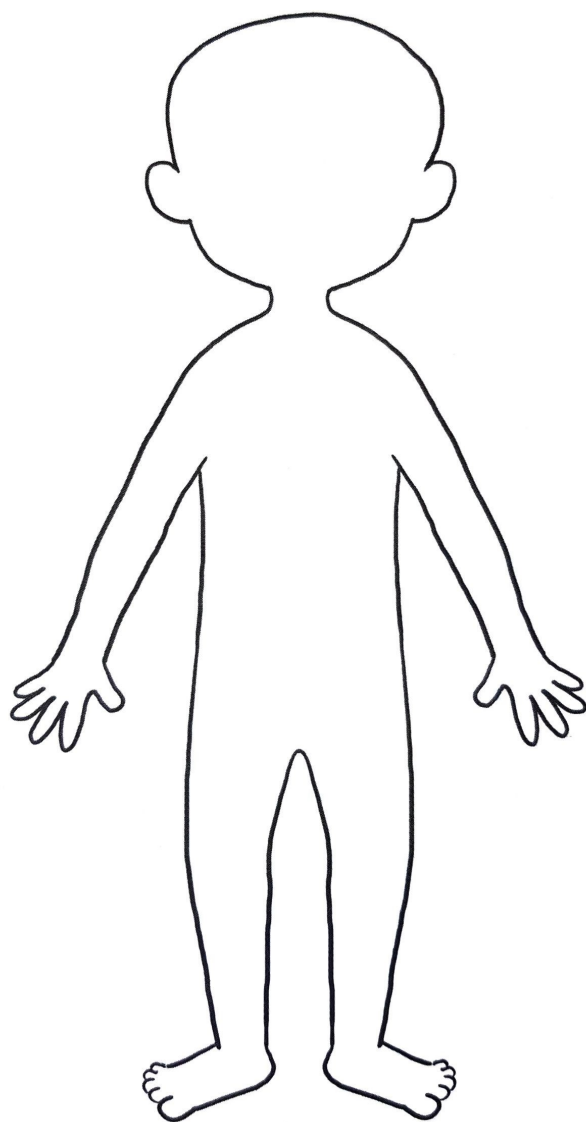




绘本：老师讲故事《我要爱自己》，然后引用绘本导读里的问题提问。

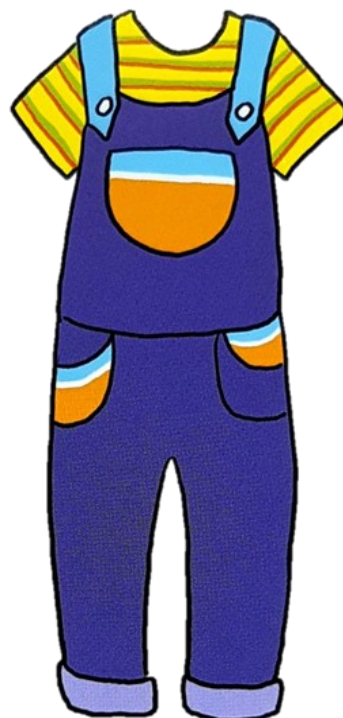
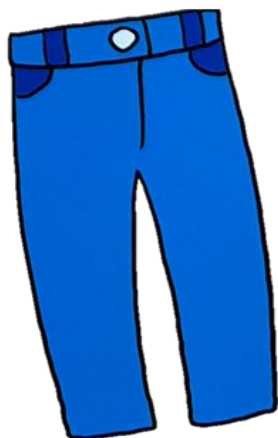
特别的我

剪下第 4 页的各种衣服与鞋子，选择你所喜欢的样式，贴在本页的自画像上，别忘了，还要画出你的五官和发型。



特别的我

剪下各种衣服与鞋子，选择你所喜欢的样式，贴在自画像上。别忘了，还要画出你的五官和发型。



活动建议

活动一 《上帝造了一个特别的人》

- ◆ 请小朋友围圈圈站好。
- ◆ 老师站在圈中间，然后说出其中一个小朋友的特征，例如：“上帝创造了一个特别的人，他穿了一件红色的外套。”小朋友要按提示猜出老师所说的是谁，猜到需要举手说：“我是上帝创造的。”
- ◆ 每次出题都要以“上帝创造了一个特别的人”开始。
- ◆ 游戏结束，老师提醒小朋友每一个人都是上帝独特的创造，是上帝的宝贝，所以我们要彼此相爱。

活动二 《谢谢你们给我生命》（手工）

- ◆ 预备材料：三角形的小旗子；浆糊；不同图案的娱乐周刊；剪刀。
- ◆ 让小朋友从娱乐周刊中剪出自己喜欢做的事、喜欢的动物、食物、玩具等，然后按自己的创意把剪出来的图案贴在小旗子上。
- ◆ 修饰小旗子之后，在上面写下小朋友的姓名，然后让小朋友把小旗子送给爸爸妈妈，告诉他们：“谢谢你把我带到世上来，我会好好照顾自己，珍惜你们给我的生命。”

活动三 背诵金句（创世记 1:27上）

总结与祷告

总结

我们都是上帝创造的。上帝爱我们，也希望我们能够相亲相爱。我们要学习爱惜自己 and 他人，并以感恩的心回应上帝的爱。

祷告

亲爱的天父，谢谢你创造我和赐给我生命。我们每一个人都是天父的宝贝，都是特别的孩子。恳求天父教导我们要爱惜生命、照顾自己和爱身边的家人和朋友。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友能理解圣经故事《亚当与夏娃》。
2. 小朋友能解释为什么要彼此相亲相爱。
3. 小朋友能说出自己身上的1-2个特别之处。

我好嫉妒

经文：创世记 37，39：1-6

金句：平静的心使肉体有生气；嫉妒使骨头朽烂。（箴言 14：30）

目的：（1）让孩子了解约瑟的兄弟因嫉妒他，把他卖到埃及。

（2）让孩子学习知足，了解嫉妒心态的后果。

引起动机 最有趣的梦

1. 老师请小朋友闭上双眼，安静片刻，想一想自己做过的有趣的梦。
2. 老师请小朋友睁开眼睛，分享一下他们的梦。

圣经故事 《约瑟和他的兄弟》

老师提问：

1. 为什么约瑟的哥哥憎恶他？（因为约瑟得到父亲的偏爱，他又做了两个梦，暗示他们将要向他下拜）
2. 嫉妒的哥哥们对约瑟做了什么事？（把约瑟卖到埃及）
3. 约瑟被卖到谁的家？他在那里担任什么职务？（波提乏的家，他担任管家）

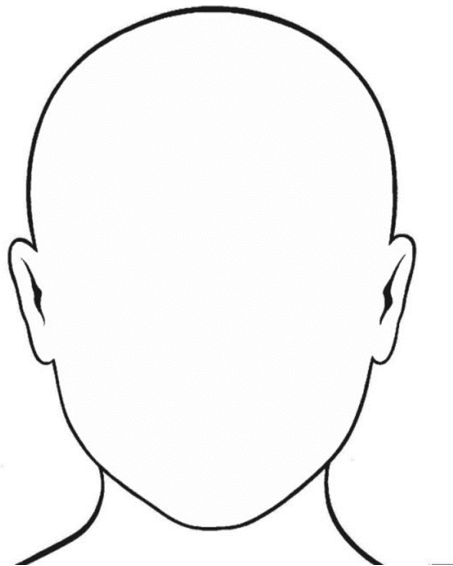




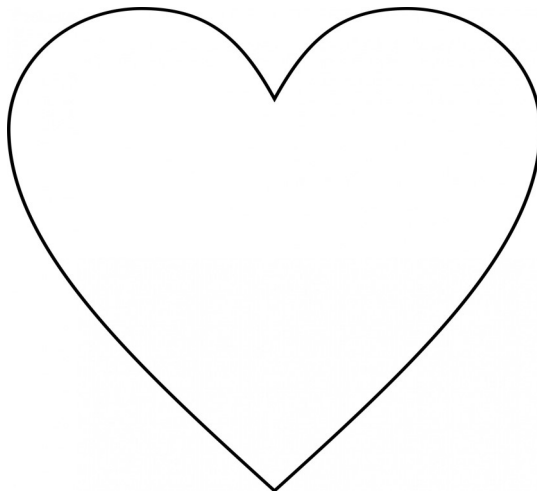
绘本：老师讲故事《我好嫉妒》，然后引用绘本导读里的问题提问。

体会你的感觉

请把嫉妒的表情画出来。



然后，选择你认为适合这个感觉的颜色给下面的心涂上颜色。



我该怎么办？

请写出或画出你与别人（同学或家人）发生冲突的情境，以及你处理的方法和结果。

当时的情况：

处理的方法：

结果：

活动建议

活动一 制作“感恩彩衣”（手工学习）

- ◆ 老师预先制作“衣服”形状的空白卡片和彩色条状纸张给每一位小朋友。
- ◆ 鼓励小朋友将要感谢上帝的事画或写在条状纸张，然后贴在衣服上，直到一件充满上帝恩典的彩衣逐渐完成为止。

活动二 好坏苹果（视觉学习）

- ◆ 老师预先将“虫子”条状的软糖塞进一个苹果里，在上课前把苹果完整的一面面向小朋友。
- ◆ （将苹果举起）告诉小朋友：我们的心没有嫉妒时，它就有如苹果完整的一面。啊… 这苹果看起来很好吃。（老师刻意在“虫子”旁边咬一口）咦… 这是什么？“虫子”！
- ◆ （将“虫子”那一面转向小朋友）告诉小朋友：嫉妒的心就像虫子生长在这苹果里看不见一样，会慢慢从里面侵蛀整个苹果，使好苹果变成坏苹果。所以我们要选择不做“坏苹果”，不要对别人怀嫉妒的心，要常常数算上帝赐给我们的恩典。

活动三 背诵金句（箴言 14：30）

总结与祷告

总结

嫉妒是不好的，它会使我们的心变坏。当你嫉妒别人时，可以数一数上帝的恩典，像制作彩衣一样；也可以想想好苹果和坏苹果的例子，求主帮助你选择做好苹果。

祷告

亲爱的主耶稣，谢谢你为我们死在十字架上。谢谢你流出宝血将我们的罪洗净，使我们的心清洁。主耶稣，求你帮助我们保持清洁的心，不要让嫉妒把我们的心变坏。愿你教导我们数算你的恩典，使我们成为感恩的人。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 能理解圣经故事《约瑟和他的兄弟》。
2. 能说出妒忌是不好的，会使我们的心变坏。
3. 能说出 1-2 种让自己不嫉妒的方法。

我好生气

经文： 约翰福音 2:13-22

金句： 即使生气也不要犯罪；不可含怒到日落。（以弗所书 4:26）

目的：（1）让孩子知道耶稣洁净圣殿的故事。

（2）让孩子学习生气时，调节自己情绪的方法。

引起动机 大扫除工具

1. 老师在白板上写上

• 扫把 • 手巾 • 水桶 • 吸尘机 • 洗洁剂 • 刷子（或其他工具）

2. 老师提问：

• 在家里大扫除时，你们最常用的是什么工具？让我们来投票。

3. 老师为投票结果做一个小总结，并指出：

• 我们在家里大扫除时，可能会用不同的工具。

• 不过，耶稣为上帝的家“大扫除”时，却没有用我们常用的工具。他用了什么？让我们来看看。



圣经故事 《耶稣洁净圣殿》

老师提问：

1. 耶稣和门徒进入圣殿后，看到怎么样的情景？

（有很多摆卖的摊位、混乱、吵闹，充斥欺诈、影响人敬拜上帝）

2. 耶稣看见了，有什么反应？他用了什么工具来洁净圣殿？

（耶稣拿起了绳子当鞭子，把牛羊赶出去，也赶走殿里作买卖的人，推倒兑换银钱的人的桌子，并责骂他们把圣殿当作买卖的地方）

3. 你们认为耶稣为什么有以上的反应？（让小朋友自由作答。老师可引导小朋友思想耶稣愤怒的原因，如：不满宗教领袖的买卖活动等。）

4. 你生气的时候有什么行动？你是如何平息怒气？

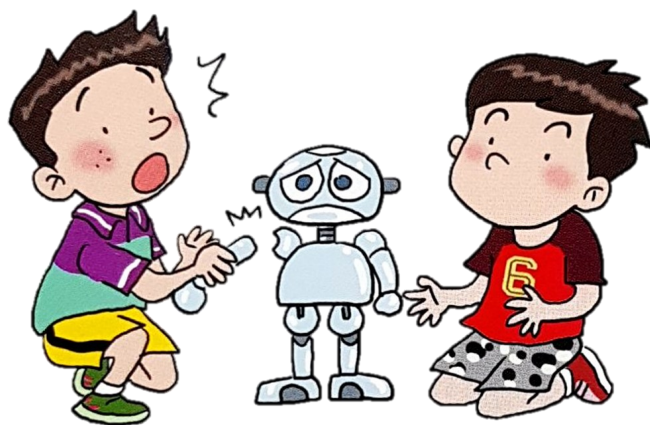
（让小朋友自由作答。）



绘本：老师讲故事《我好生气》，然后引用绘本导读里的问题提问。

关于生气

朋友不小心把你的玩具弄坏了，你会有什么感觉？把你的表情圈出来。

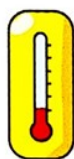


如果是你不小心把朋友的玩具弄坏了，你又会有什么感觉？将你的表情画出来。

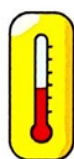
我很生气（一）

当你生气的时候，身体是不是越来越热的感觉？根据图中小女孩的情绪变化，在她旁边的温度计画上相应的温度。

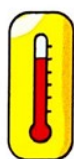
温度变化的情况：



低



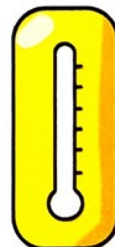
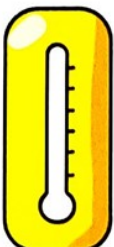
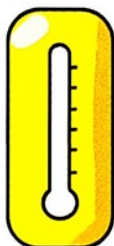
有点高



很高



非常高



我很生气（二）

今天小猫很不高兴。请你沿着那些令它生气的事，带它回家。



活动建议

活动一 《生气工具》（行为替代学习）

- ◆ 老师预先把做好的 手 脚 口 眼 字卡（要附上图片）分给学生。
- ◆ 老师请学生说一说，如果生气时，
 - ◇ 手会怎样 - 打人……
 - ◇ 脚会怎样 - 踢人……
 - ◇ 口会怎样 - 大喊大叫……
 - ◇ 眼会怎样 - 瞪人……
- ◆ 老师再请学生说一说，如何调节生气的情绪，
 - ◇ 手可以怎样 - 画画……
 - ◇ 脚可以怎样 - 踢球……
 - ◇ 口可以怎样 - 唱歌……
 - ◇ 眼可以怎样 - 看书……

活动二 应用《平息怒气的方法》（怒气调节学习）

- ◆ 请你双手放在膝盖上，很舒服地坐着。
- ◆ 请你把“胶布”贴在身上或手背上。
- ◆ 请慢慢地深呼吸。每深呼吸一次，想起上帝的爱和宽恕，身体就会愈来愈放松。
- ◆ 继续深呼吸，放松你的面部肌肉……放松你的肩膀……放松你的左手……放松你的右手……放松你的身体……

活动三 背诵金句（以弗所书 4:26）

总结与祷告

总结

每一个人都会生气，让我们明白“生气却不要犯罪。”我们可以通过不同方法来调整情绪，可以好好处理怒气，不让怒气破坏我们的人际关系。

祷告

亲爱的主耶稣，谢谢你让我们知道你也会生气。祈求主教导我们为上帝不喜欢的事情生气，不要乱发脾气。如果我们随便发脾气，求主赦免我们。也求主帮助我们在生气时，不要伤害别人、不要伤害自己，更不要伤主的心。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 能理解圣经故事《耶稣洁净圣殿》。
2. 能了解导致生气的原因。
3. 能说出 1-2 种让自己冷静下来的方法。

我很伤心

经文：约翰福音 11:17-44

金句：耶稣哭了。（约翰福音 11:35）

目的：（1）让孩子认识耶稣使拉撒路复活的故事。

（2）让孩子知道主耶稣明白我们伤心的心情，也会安慰我们。

引起动机 《传讯息》游戏

1. 老师请小朋友排成两队。
2. 老师将一个讯息告诉第一位小朋友（讯息内容要令人开心的），请该小朋友将讯息传给另一位小朋友，如此类推，直至最后一个小朋友收到讯息为止。
3. 老师请最后一个小朋友说出讯息内容。
4. 老师问：当我们收到好消息时，会欢喜快乐。当我们收到坏消息时，你会有什么感受？

圣经故事 《耶稣使拉撒路复活》

老师提问：

1. 马大和马利亚对拉撒路的死有什么感受？她们的朋友做了什么事？（她们都很伤心，而且哭泣。朋友们都来安慰她们。）
2. 耶稣看见马利亚哭的时候，他怎么了？他做了什么事？（耶稣也哭了。他后来使拉撒路复活。）
3. 你曾经为了什么事而伤心哭泣？（让小朋友自由作答。老师可适当引导。）





绘本：老师讲故事《我很伤心》，然后引用绘本导读里的问题提问。

哪里痛？

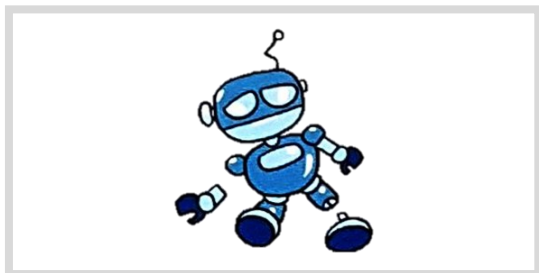
看看图中的情景，说一说哪里会有痛的感觉。然后将下面的胶布剪下来，贴在合适的地方。



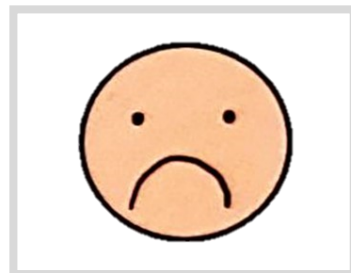
我好难过

请参照例子将让你觉得难过和开心的事情画出来。

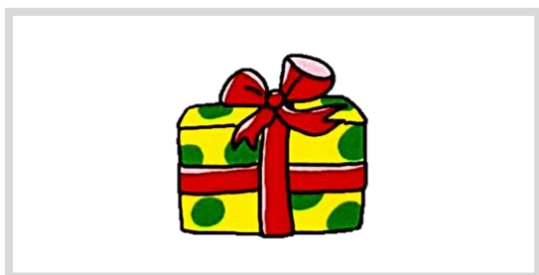
例：



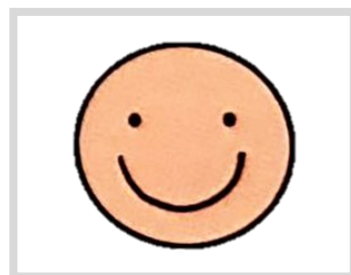
玩具坏了



难过



收到礼物



开心

画一画。



活动建议

活动一 《制作耶稣使拉撒路复活故事手偶》

- ◆ 请小朋友将印好的马大、马利亚、耶稣、拉撒路和众人涂上颜色，然后剪下，逐个贴在手套指头位置。
- ◆ 鼓励小朋友利用手偶跟别人分享耶稣使拉撒路复活的故事。

活动二 《我来安慰你》

- ◆ 老师带领小朋友围圈圈坐，准备两三个故事情景和问题，如：明明的小狗死了，他整天都闷闷不乐，非常伤心。我们可以做些什么来安慰他？带领小朋友一起讨论和面对问题。
- ◆ 老师问：“当你伤心时，你会向谁倾诉呢？”“如果你的朋友很伤心，你会怎么样安慰他？”

活动三 背诵金句（约翰福音 11:35）

总结与祷告

总结

伤心是一种正常的情绪。当我们伤心时，我们难免会哭泣。主耶稣伤心时也会哭，所以他能明白我们的感受。伤心时，我们可以告诉耶稣我们的感受，并且让他来安慰我们。有时候，我们则可以成为安慰别人的人。

祷告

亲爱的主耶稣，你是安慰我们的主。当我们伤心时，你能够明白我们的心情，而且会安慰我们。恳求主教导我们懂得如何安慰那些伤心的人，与他们一起克服伤心的事，在主里面经历喜乐。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友认识圣经故事《耶稣使拉撒路复活》。
2. 小朋友知道伤心时，主耶稣明白他的心情，也会安慰他。
3. 小朋友知道若有其他小朋友伤心，他可以安慰他们。

我很害怕

经文：马太福音 8:23-27

金句：上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时帮助。（诗篇 46:1）

目的：（1）让孩子理解耶稣平静风浪的故事。

（2）让孩子学习在害怕时以祷告向耶稣求帮助和平安。

引起动机 《大风吹》游戏

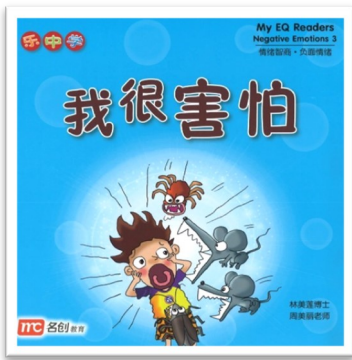
1. 主持人道：“大风吹。” | 小朋友问：“吹什么？” | 主持人说：“吹女孩子。”
2. 所有的女孩子都要站起来，找位子坐下来。找不到位子的做主持人。以此类推，可以玩几轮。

圣经故事 《耶稣平静风浪》

老师提问：

1. 门徒乘船时，遇到什么危险？他们有什么反应？（他们遇到大风浪，感到很害怕，并立即向耶稣求救。）
2. 耶稣有没有帮助门徒，赐他们平安呢？（有，耶稣使风浪静止。）
3. 有什么事或东西会令你感到害怕？为什么？（让小朋友自由作答。老师可适当引导。）
4. 当你们感到害怕时，会怎样向耶稣求帮助？（让小朋友自由作答。老师可适当引导。）





绘本：老师讲故事《我很害怕》，然后引用绘本导读里的问题提问。

关于害怕

将你害怕的人、事、物（例如：很凶的邻居、可怕的怪物或一只大狗）以画画、拼贴或是照片的方式表达出来。



声音的表情

请为这张图画出声音，你可以画悦耳的乐声，也可以画刺耳的噪声。
画完声音后，记得要画出听的人的表情哦！



我会怕

下面的事物中哪些让你感到害怕？在图旁的圆圈里涂上黑色。



草丛里的蛇



陌生人靠近自己时



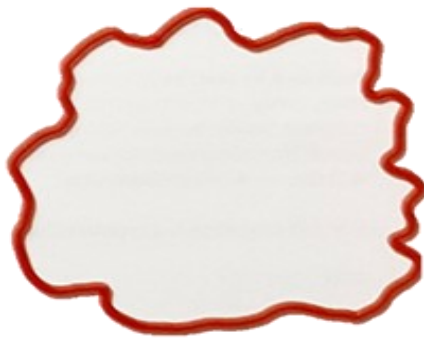
邻居家的狗



看恐怖故事书



打雷与闪电



其他的事务



活动建议

活动一 《彩虹伞》

- ◆ 老师请小朋友一起手掌朝下，握着彩虹伞边沿站好。（彩虹伞可以床单代替。）
- ◆ 老师说：“小朋友，这张彩虹伞是一片大海，现在海面起了小浪。”然后，请小朋友轻轻上下摇动，使彩虹伞轻轻晃动。
- ◆ 老师可以“小浪”、“中浪”及“大浪”作指令，让小朋友按指令用不同力度摇动彩虹伞。
- ◆ 最后，老师说：“耶稣平静风浪！”所有小朋友要将彩虹伞放下，然后一起坐到彩虹伞上，拍掌说：“耶稣赐我平安！”

活动二 《感恩海报》

- ◆ 老师准备一张蓝色的纸板，标题写着《感谢耶稣让我不害怕》。
- ◆ 提供小朋友不同颜色的纸张，让他们一起制作感恩海报，借用所提供的纸张写下耶稣如何让他们不害怕。小朋友也可以选择以画来表达。
- ◆ 将制作好的《感恩海报》摆在显眼的地方，让小朋友彼此分享他们的故事。

活动三 背诵金句（诗篇 46:1）

总结与祷告

总结

小朋友容易受到惊吓，打雷和黑暗等会吓坏他们，令他们情绪不安。通过耶稣平静风浪的故事，让小朋友知道耶稣是上帝的儿子，他有管治万物的权柄，以及赐人平安的能力，鼓励小朋友在受到自然力量或其他事情所威吓时，向耶稣祈求平安与安慰。

祷告

亲爱的主耶稣，你是上帝的儿子。谢谢你时时与我同在，并在我遇到危难时搭救我，将我害怕的心情转变为平安和安慰。恳求主常常提醒我，叫我受到惊吓时，记得向你祷告祈求。帮助我成为一个勇敢的孩子，不轻易感到害怕。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友认识圣经故事《耶稣平静风浪》。
2. 小朋友知道害怕时，他们可以向主耶稣祷告求救。
3. 小朋友知道为什么主耶稣能赐他们平安和安慰。

我会关心别人

经文： 马可福音 2:1-12

金句： 耶和華啊，求你医治我，我就痊愈，拯救我，我便得救；因你是我所赞美的。（耶利米书 17:14）

目的：（1）让孩子明白瘫子的朋友很有爱心，并相信耶稣能医好瘫子。
（2）让孩子学习以行动和说话，关心和帮助生病的人。

引起动机 《不动取物》游戏

1. 请小朋友围一个大圆圈坐在地上，然后在圆圈中间放几个豆袋。
2. 请小朋友尝试在不动双腿的情况下，想办法取得圆圈中间的豆袋。
3. 请小朋友分享双腿不能动的感受，让他们明白到身体的各部分都很重要。

圣经故事 《瘫子的朋友》

老师提问：

1. 瘫子怎样进入房子，以得见耶稣？
（他的四个朋友用绳子把他从屋顶缒到房子内。）
2. 耶稣欣赏瘫子的四个朋友的哪些方面？
（耶稣欣赏他们对瘫子的爱及对他的信心。）
3. 你们试过生病时，得到朋友的关心和帮助吗？（让小朋友自由作答。）
4. 当你们的朋友生病时，你们又会怎样关





绘本：老师讲故事《我会关心别人》，
然后引用绘本导读里的问题提问。

关心与问候

公鸡生病了，小猪、小牛和小猫这些好朋友们一起到医院去探望它。
想想看，它们会对公鸡说什么？请你把它们送的礼物画出来。



它们送给公鸡的
礼物是：

我会关心家人

当他们遇到这些情况的时候，我们应该怎么做呢？想想看，在空格里画出你的做法。

妈妈做饭时，
不小心切到自己的手。



爷爷不停地咳嗽，全身发冷。



姐姐在院子里扫地。



弟弟的故事书破了，他很伤心。



活动建议

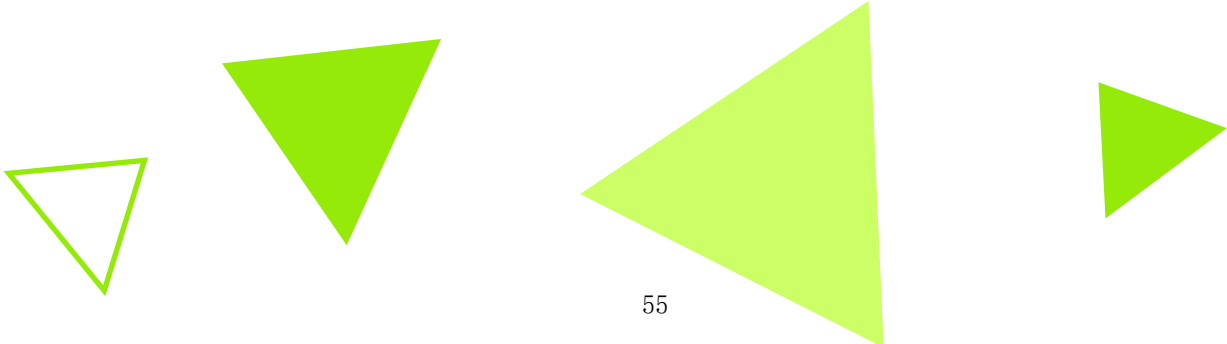
活动一 《运送瘫子》

- ◆ 老师在课室地上画出红、黄、蓝、绿四个区域。
- ◆ 将小朋友分四组，给每组一条大毛巾和一个洋娃娃。
- ◆ 请每组组员各拿着毛巾一角，将毛巾张开，并把洋娃娃放在毛巾上扮作瘫子。
- ◆ 小朋友站在起点，当老师发号施令，例如：“耶稣在红区。”各组便要合力将“瘫子”安全地送到红区，最快的一组可获得一枚心形贴纸；若中途把“瘫子”弄跌了的，便要被罚停一次，如此类推，以获得最多心形贴纸的一组为胜。

活动二 《我关心你》

- ◆ 老师为每一个小朋友预备空白心形卡片，以及一些彩色笔和漂亮的贴纸。
- ◆ 请小朋友想想身边有哪些生病或需要鼓励的朋友或长辈正需要他的关心。
- ◆ 让小朋友亲自制作爱心卡片，并将爱心和关心的话写在卡片里，送给那生病或需要鼓励的朋友或长辈。

活动三 背诵金句（耶利米书 17:14）



总结与祷告

总结

每个人都试过生病，生病时除了需要适当的治疗外，亲友的关心同样重要。当自己或别人生病时，可向耶稣寻求帮助，并学习瘫子朋友的爱心，关心和帮助生病的人。

祷告

亲爱的主耶稣，谢谢你在我生病和软弱时，总是得到家人、老师和朋友们的关心和帮助。求主教导我也懂得如何用我的行动和言语去关心和帮助身边有需要的人。主耶稣，我相信你，恳求你来医治（某某某）/帮助（某某某），让（某某某）在生病软弱时，能够得到主耶稣的关心和帮助。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友理解圣经故事《瘫子的朋友》。
2. 小朋友能形容关心别人的感觉是美好的。
3. 小朋友能说出一两种以行动或说话关心和帮助生病的人。

我很棒！

经文：撒母耳记上 17:1-49

金句：耶和华使人得胜，不是用刀用枪，因为战争全在乎耶和华。

（撒母耳记上 17:47）

目的：（1）让孩子认识上帝帮助大卫打败巨人歌利亚的故事。

（2）让孩子学习认识自己的优点。

引起动机 《神射手》游戏

1. 老师预先用报纸搓成纸球。
2. 在白纸上画一个箭靶，贴在墙上。
3. 请小朋友轮流掷纸球，看谁能掷到中间红心位置。
4. 总结：要击中红心真不容易。有一个小牧羊人不但一次击中目标，还要把巨人击倒。

圣经故事 《大卫击败歌利亚》

老师提问：

1. 大卫用什么武器将歌利亚击倒？
（大卫以一颗小石头将歌利亚击倒。）
2. 为什么大卫能战胜歌利亚？
（因为上帝与他同在，帮助他、赐他勇气，使他能战胜歌利亚。）
3. 你遇到挑战时，会怎样求上帝帮助呢？
（让小朋友自由作答。）
4. 你有什么才干可以让上帝使用？
（让小朋友自由作答。）

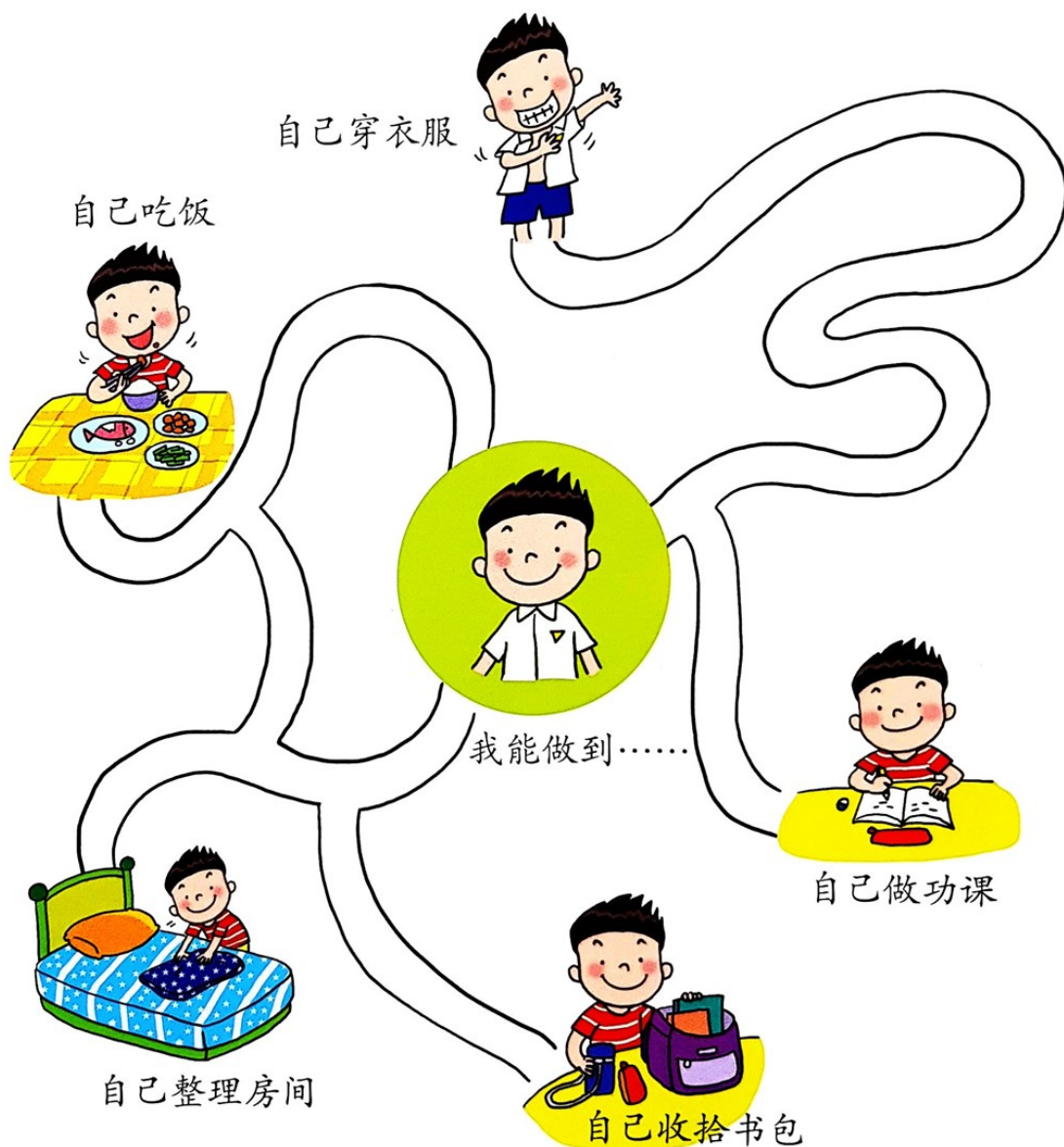




绘本：老师讲故事《我很棒！》，然后引用绘本导读里的问题提问。

我做不到（一）

看一看，哪些是你能做到的事情？请沿着路线涂上你喜欢的颜色。



我做得到（二）

准备棋子和骰子，一起来玩个游戏。按所掷骰子的点数前进，每到一格，请说一说图中小朋友的行为对不对，那些不好的行为应该如何改善。





活动建议

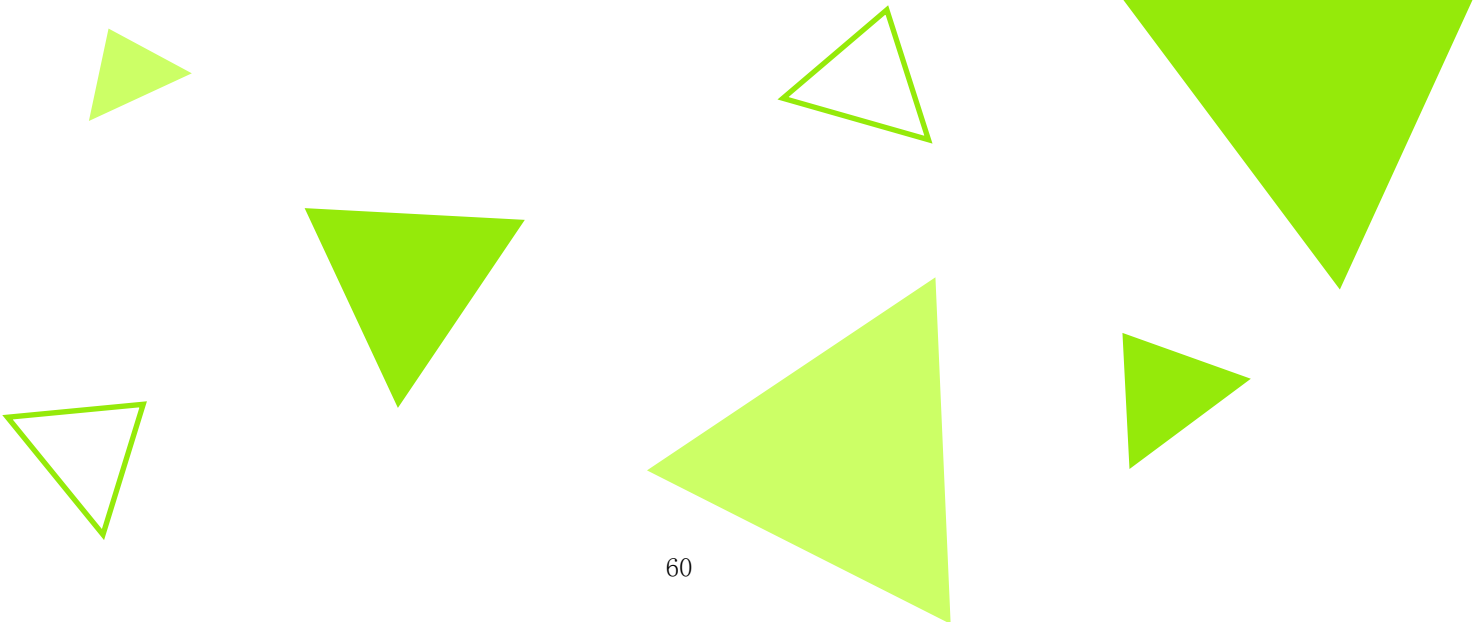
活动一 《装饰小石头》

- ◆ 请小朋友在小石头画上自己的自画像和布置小石头。
- ◆ 然后在背面写上“GOD”字，表示上帝每时每刻都与我们同在，是我们随时的帮助。

活动二 《救生旗子高高挂》

- ◆ 老师准备足够的报纸、胶纸和吸管，将小朋友分成4-6人一组。
- ◆ 分给每一组小朋友：一张报纸、胶纸和20-30支吸管。
- ◆ 小朋友必须在指定的时间里，搭起一个高架子将救生旗（报纸）升起来。
- ◆ 总结：每一个人都有不同的恩赐和才干。游戏让我们学习到只要我们愿意彼此合作，我们其实很棒，可以使用有限的资源，搭起高高的求救架子，并且解决眼前的困难和挑战。

活动三 背诵金句（撒母耳记上 17:47）



总结与祷告

总结

通过大卫打败歌利亚的故事，教导我们学向大卫，以信心和勇气面对与克服挑战，并认识自己的才干，让上帝使用我们。

祷告

亲爱的主耶稣，虽然我年纪小，但谢谢你赐给我许多的恩赐和才干。当我遇到挑战 and 困难时，我可以使用这些恩赐才干来克服困难，甚至可以帮助别人。求主赐我勇气，在需要我的情况下，让我能像大卫一样勇敢站出来被主使用。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友理解圣经故事《大卫打败歌利亚》。
2. 小朋友能说出 1-2 个自己的才干和优点。
3. 小朋友若能主动列出回家后要收拾玩具或书包等简单任务，更为理想。

我独一无二

经文：撒母耳记上 16:1-13

金句：因为耶和华不像人看人，人是看外貌，耶和华是看内心。（撒母耳记上 16:7下）

目的：（1）让孩子理解耶西的八个儿子故事。

（2）让孩子能欣赏上帝所造的每一个人都有与别人不同的外貌。

引起动机 双胞胎

1. 出示一些“双胞胎”照片，请小朋友分辨两个相似的人有何分别。
2. 出示一些不同肤色，不同国籍的人的图片，请小朋友说出人们的样子有什么不同。
3. 总结：上帝的创造很奇妙，世界上没有两个一模一样的人，每个人都是与别人不同的。



圣经故事 《耶西的八个儿子》

老师提问：

1. 故事中，耶西有多少个儿子？他们有什么相同的地方？他们跟其他人的儿子有什么不同？（八个儿子都比人强壮俊美，身手不凡。）
2. 耶西最小的儿子叫什么名字？他跟兄长有什么不同地方？（他的名字叫大卫。他比兄长矮小，但面貌充满生气。）
3. 你有没有兄弟姐妹？你跟他们长得像不像？有什么不同的地方？（让小朋友自由作答。）
4. 你想，上帝会不会因为不喜欢你的外貌而爱你少些？例如：因为你的眼睛太小而不爱你？因你的嘴唇太厚而不爱你？（上帝绝不会偏心，因为每一个人都是祂所造的。）



绘本：老师讲故事《我独一无二》，然后引用绘本导读里的问题提问。

我的样子

画一画你在不同时期的样子，并且将当时你喜欢或者不喜欢的东西和会做的事情写下来。

这是我婴儿时候的样子。

我喜欢_____。

我会_____。



这是我2岁时候的样子。

我喜欢_____。

我会_____。



这是现在的我。

我喜欢_____和_____。

我会_____和_____。

不喜欢_____。

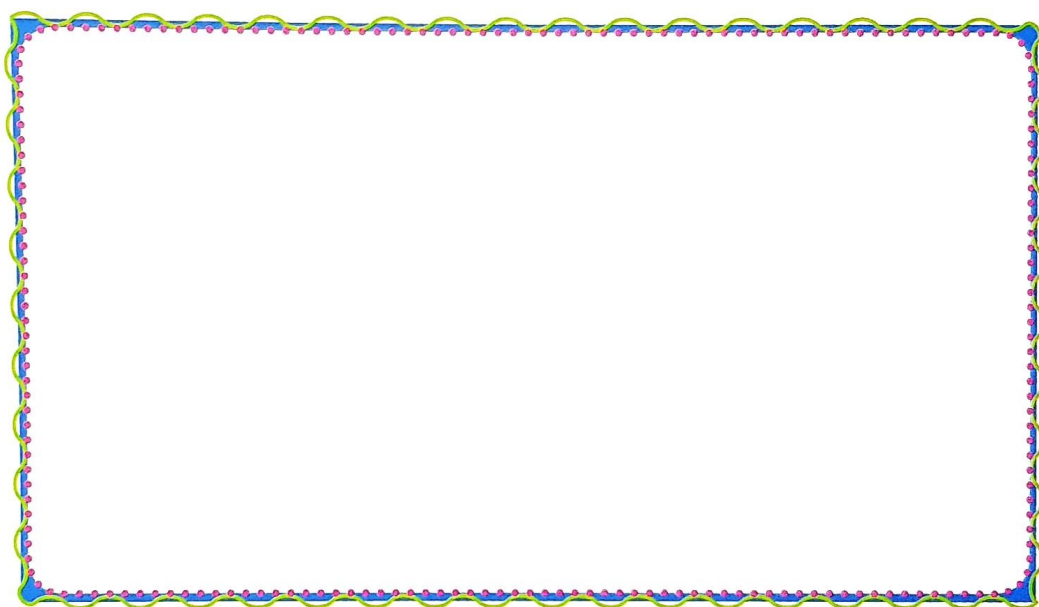


手心和手背

你的手心和手背是什么样子？画一画，或用手做个可爱的印画。



手心

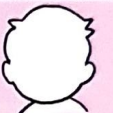


手背



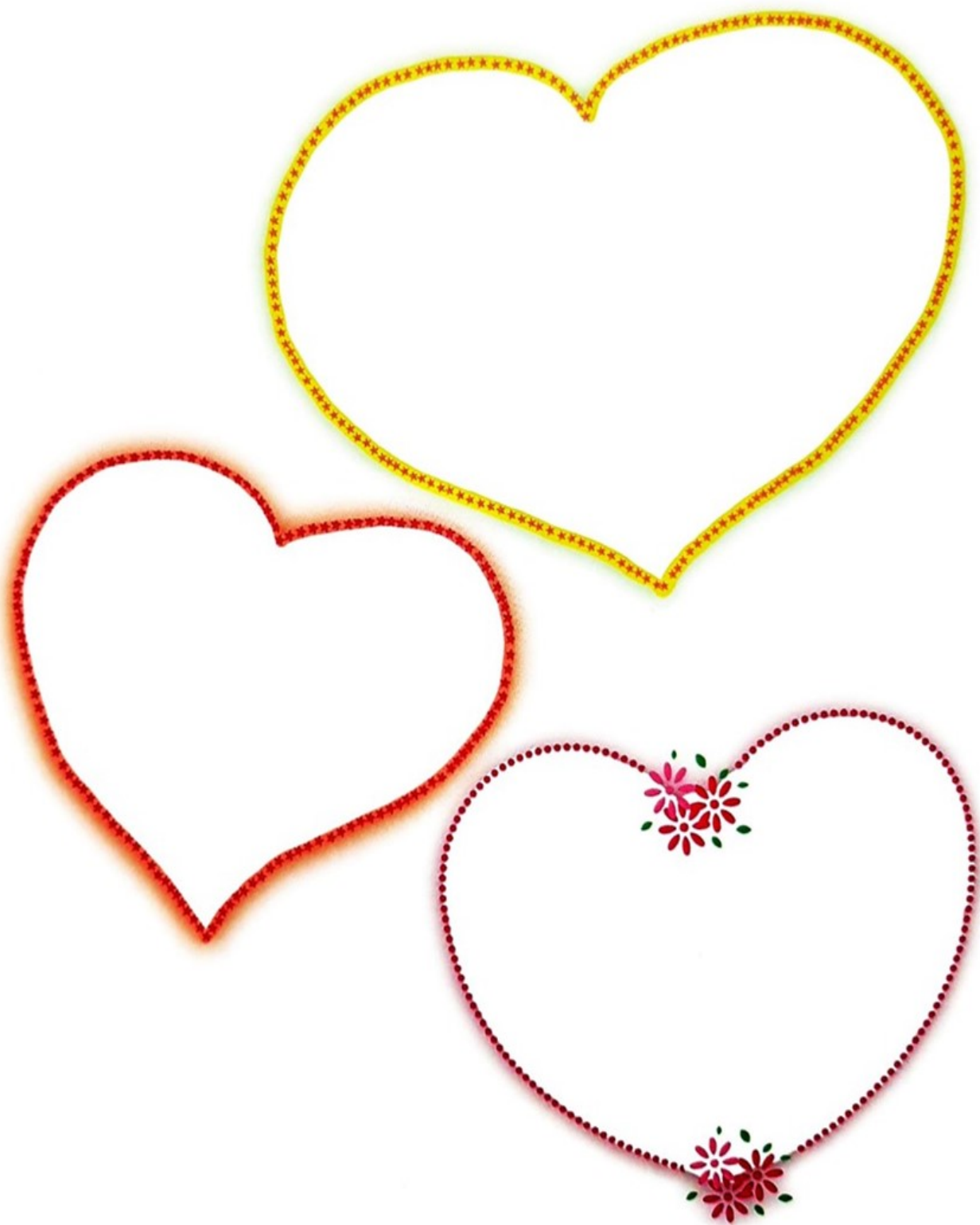
我与长辈

观察家人的样貌，然后对应表格，在符合下列特征的方格里打个“√”。

家人	 爷爷	 奶奶	 爸爸	 妈妈	 我
特征					
 有戴眼镜					
 有白头发					
 有胡子					
 有皱纹					
 有双眼皮					
 嘴巴很大					

你我都独特（一）

用画画或贴照片的方式，介绍你的家人，并说一说你与家人之间相似和不同的地方。



你我都独特（二）

请从下列项目中，选出与你有关的，并在旁边的格子里打个“√”。
再从你的班上找出符合以下描述的小朋友，将他/她的姓名填写在旁边的横线上。

例：

1. 曾经坐过飞机


☒

2. 不怕蛇


☐

3. 会弹钢琴


☐

4. 喜欢蓝色


☐

5. 喜欢车子


☐

6. 喜欢看电视


☐

7. 喜欢吃水果


☐

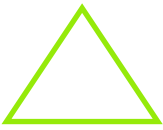
8. 有哥哥或弟弟


☐



活动建议

活动一 《就是不一样》



- ◆ 老师准备不同难度的“找不同”图案，从简单到难。依此类推，玩几轮。
- ◆ 总结：尽管两张图案表面看起来好像相同，但只要仔细看就能发现有些地方就是不一样。每一个人都有自己独特的地方，只要你仔细观察和认识自己，你也可以找到上帝赐给你的特别恩赐。

活动二 《独一无二的书签》

- ◆ 老师预先找出小男孩和小女孩的身体轮廓，将这些轮廓印在白色卡片上。
- ◆ 老师准备剪刀、不同颜色的毛线、彩色笔或其他可以设计卡片材料。
- ◆ 按小朋友的性别将印好的身体轮廓卡片分给大家。
- ◆ 指示小朋友把自己和独特的地方画在卡片上。
- ◆ 画好后，按身体轮廓将卡片剪出来，串好彩色毛线。书签完成。

活动三 背诵金句（撒母耳记上 16:7下）

总结与祷告

总结

在上帝眼中，我们都是独一无二的。上帝不会因为你长得不一样而少爱你一点。有时，上帝会使用我们的特质来祝福别人。所以我们要爱惜自己，也要学习欣赏和接纳和我们不一样的人。

祷告

亲爱的天父上帝，你是创造主。你创造的每一个人都不同。我们都有自己独一无二的长相、声音、性格或恩赐才干。恳求天父教导我们好好爱护和照顾自己，也善用你赐给我们的恩赐才干。让众人知道我在你的眼中是独一无二的。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友理解圣经故事《耶西的八个儿子》。
2. 小朋友能说出一两个自己与众不同的特质。
3. 小朋友有自信的形容自己的特质，因为知道这特质是上帝所赐。这是接纳自己的一种表现。

我的责任

经文：创世记1：26, 28-29；2：15, 19-20

金句：上帝赐福给他们，上帝对他们说：“要生养众多，遍满这地，治理它；要管理海里的鱼、天空的鸟和地上各样活动的生物。”

（创世记 1：28）

目的：（1）让孩子认识上帝把管理和爱护自然的责任交给人类。

（2）让孩子学习做上帝的好管家，爱护自然和注重环保。

引起动机 《伊甸园》游戏

1. 老师先教导小朋友念金句：“耶和华上帝在东方的伊甸园立了一个园子。”创世记 2：8。
2. 请小朋友围圆圈站好，并模仿花儿左右摇摆身体。
3. 由老师开始念出：“耶和华上帝在东方的伊甸园立了一个园子，园子里有（动物或植物的名称）。 ”小朋友便要扮演该动物或植物。
4. 老师念完后，可邀请一位小朋友重复念金句，如此类推，继续游戏，直至所有的小朋友被点过名为止。

圣经故事 《美丽的伊甸园》

老师提问：

1. 亚当和夏娃住在哪里？
（亚当和夏娃住在伊甸园。）
2. 上帝把什么重要的工作交给我们？
（上帝要我们好好管理和照顾他所创造的大自然。）
3. 你们喜欢大自然吗？你们最爱的是什么？（让小朋友自由作答。）
4. 你们会如何爱护和珍惜大自然，当上帝的好助手呢？（让小朋友自由作答。）





绘本：老师讲故事《我的责任》，然后引用绘本导读里的问题提问。

责任

在不同的场合，我们有不同的责任，将下列场所里我们的责任写或画出来。

在学校里，我的责任是……



在图书馆里，我的责任是……



在家里，我的责任是……



在公园里，我的责任是……

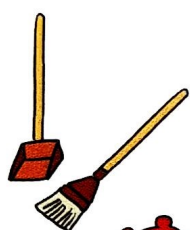


在巴士上，我的责任是……



我会尽力

请将你尽力做好的事情写下来，并写出完成后的感受。



打扫卫生



生气



做完功课



收拾玩具



整理房间



愉快



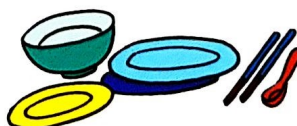
对人友善



难过



开心



把碗筷洗干净

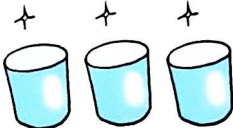
我尽力做好了：

我尽力做好了：

当我尽力做好这些事，我感到：

家庭合作日记

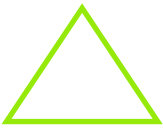
这一周里，你做了哪些家务？是谁帮助你完成这些事情呢？

项目 日子	我完成的家务	谁与我一起完成？
星期日	例：洗杯子 	姐姐 
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		



活动建议

活动一 《第二个机会》



- ◆ 老师准备一些可以再循环的物品和手工材料，让小朋友用自己的创意给物品赋予新生命。
- ◆ 老师告诉小朋友物品再循环的重要性和意义，帮助他们明白许多物品经过巧思处理后可以拥有另一个用途，无需急着把它们丢弃，浪费资源。

活动二 《我的责任》

- ◆ 老师可安排带小朋友到附近的组屋区楼下或公园拾垃圾，尽爱护环境清洁的责任。

活动三 背诵金句（创世记 1：28）

总结与祷告

总结

小朋友对大自然都有一份好奇和喜爱，但很多时候只停留在欣赏和享受的层面。我们应该教导小朋友认识爱护大自然是上帝交给我们的责任，让他们学习爱护大自然，并享受其中的一切。

祷告

亲爱的创造主，谢谢你创造了这个世界和赐给我们许多丰富资源。求主帮助我们成为大地的好管家，让我们在能力范围内珍惜和保护环境。求主教导我们不要浪费食物，也赐我们创意重新使用再循环物品，更不随意浪费主所赐的资源。奉主耶稣基督圣名祷告。阿们。

活动评量

1. 小朋友理解圣经故事《美丽的伊甸园》。
2. 小朋友明白自己被赋予管理大自然的责任。
3. 小朋友可以说出 1-2 种保护大自然的方法。

延伸阅读绘本

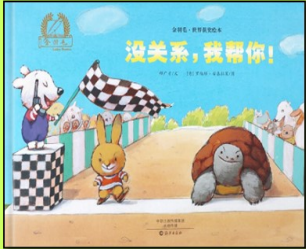
	EQ 情绪绘本	延伸阅读绘本
1	《我会说不》	《你千万别上当啊》 作者：[美] 莫·威廉斯 画者：[美] 莫·威廉斯 译者：孙宝成 出版社：北京联合出版公司 
2	《我会说话》	《会说话的手》 作者：朱自强 画者：朱成梁 出版社：连环画出版社 
3	《我很高兴》	《大家一起玩好开心》 作者：[日] 上野明美 画者：[日] 上野明美 译者：彭懿、周龙梅 出版社：化学工业出版社 
4	《我要爱自己》	《谁是第一名》 作者：萧涓羲 画者：萧涓羲 出版社：明天出版社 

延伸阅读绘本



	EQ 情绪绘本	延伸阅读绘本
1	《我好嫉妒》	《小凯的家不一样了》 作者：[英] 安东尼·布朗 画者：[英] 安东尼·布朗 译者：余治莹 出版社：河北教育出版社 
2	《我好生气》	《我变成一只喷火龙了》 作者：赖马 画者：赖马 出版社：河北教育出版社 
3	《我很伤心》	《爱哭公主》 作者：赖马 画者：赖马 出版社：河北教育出版社 
4	《我很害怕》	《阿惠和妹妹》 作者：[日] 筒井赖子 画者：[日] 林明子 译者：季颖 出版社：北京联合出版公司 

延伸阅读绘本

	EQ 情绪绘本	延伸阅读绘本
1	《我会关心别人》	《没关系，我帮你》 作者：郝广才 画者：[意] 罗伯塔·安嘉拉莱 出版社：海燕出版社 
2	《我很棒！》	《长颈鹿不会跳舞》 作者：[英] 吉尔斯·安德烈 画者：[英] 盖伊·帕克·里斯 译者：麦豆、兰童 出版社：北京科学技术出版社 
3	《我独一无二》	《花格子大象艾玛》 作者：[英] 大卫·麦基 画者：[英] 大卫·麦基 译者：任溶溶 出版社：少年儿童出版社 
4	《我的责任》	《慌张先生》 作者：赖马 画者：赖马 出版社：河北教育出版社 

从圣经故事和绘本学习情绪管理

作者简介（一）



林美莲博士于2007年获得西澳大学的博士学位，博士论文为《新加坡学前教师对创造思维的洞察力》。目前，是新加坡卫理公会女皇镇堂的堂会学校校长。她也是职总优儿学府母语课程策划总管。拥有近20年学前教学和培训经验，在课程设计方面积累了丰富的宝贵经验，拥有近20年学前教学和培训经验，在课程设计方面积累了丰富的宝贵经验。多次接受媒体的访问，分享有关学前教育的心得，并经常到国内、国外讲学。出版了24本EQ读物，适宜0—8岁的幼儿阅读。

作者简介（二）



周美丽牧师于2017年获得新加坡三一神学院神学硕士学位。目前，是新加坡卫理公会宏茂桥堂的协理牧师。周牧师是一名合格的灵修导师，也是卫理公会华人年议会培训部灵性塑造事工的主任。周牧师拥有20年的牧养经验，在培训和灵性塑造方面累计了许多的宝贵经验。她于2016年开始和林博士一同编写MC名创教育出版的《乐中学情绪智商图书系列》，以及其他儿童主日学教材。

