

# 好想哭！壞心情bye-bye

圖／Cindy Wume

愛<sup>カ</sup>哭<sup>ク</sup>王<sup>キ</sup>子<sup>コ</sup>ア<sup>レ</sup>很<sup>シ</sup>愛<sup>カ</sup>哭<sup>ク</sup>，這<sup>キ</sup>次<sup>ニ</sup>哭<sup>ク</sup>是<sup>レ</sup>因<sup>リ</sup>為<sup>ス</sup>……



其他時候……

和好朋友吵架時會哭



灰塵跑進眼睛裡會哭



看到好笑的故事會哭



打針時會哭



**這些時候，都會讓人想哭、流眼淚……**

當我們覺得傷心、生氣或快樂時；還有灰塵等異物跑進眼睛裡；身體感到疼痛，以及碰到刺激性的東西，像洋蔥等，大腦就會命令眼睛裡的淚腺，製造眼淚來保護眼睛。

愛哭王子一哭，不只流眼淚，還會流鼻涕，  
有時候，心裡會覺得很難過、很生氣，  
還會想大吶大吶叫……  
就像一顆快要爆炸的氣球！



不過當他哭完，  
好像慢慢消氣了，  
心情也變得輕鬆許多。





愛哭王子決定揮別壞情緒，找回好心情，他這樣做……

☹️ 找個安靜的地方休息一下，讓心情慢慢平復



☹️ 抱抱家人和朋友，說說看發生了什麼事



☹️ 做喜歡的事情，像是看書、畫畫，轉移注意力



☹️ 到戶外走走，做運動放鬆心情



這時，愛哭王子突然流眼淚，他又想哭了嗎？

我只是打呵欠啦！

