



恐龙小Q

幼儿情绪管理图画书

# 我好害怕

恐龙小Q儿童教育中心 编



中国人口出版社  
China Population Press  
中国出版单位



幼儿情绪管理图画书

# 我好害怕

恐龙小Q儿童教育中心 编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

我好害怕 / 恐龙小Q儿童教育中心编. -- 北京 :  
中国人口出版社, 2017.5

(幼儿情绪管理图画书)

ISBN 978-7-5101-4990-0

I. ①我… II. ①恐… III. ①儿童故事—图画故事—  
中国—当代 IV. ①I287.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第061479号

幼儿情绪管理图画书

我好害怕

恐龙小Q儿童教育中心 编

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印刷   | 小森印刷(北京)有限公司           |
| 开本   | 889毫米×1194毫米 1/24      |
| 印张   | 8                      |
| 字数   | 10千字                   |
| 版次   | 2017年5月第1版             |
| 印次   | 2017年5月第1次印刷           |
| 书号   | ISBN 978-7-5101-4990-0 |
| 定价   | 88.00元(全8册)            |

---

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 社长    | 邱立                 |
| 网 址   | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱  | rkcbs@126.com      |
| 总编室电话 | (010) 83519392     |
| 发行部电话 | (010) 83530809     |
| 传 真   | (010) 83519401     |
| 地 址   | 北京市西城区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编   | 100054             |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



幼儿情绪管理图画书

# 我好害怕

恐龙小Q儿童教育中心 编



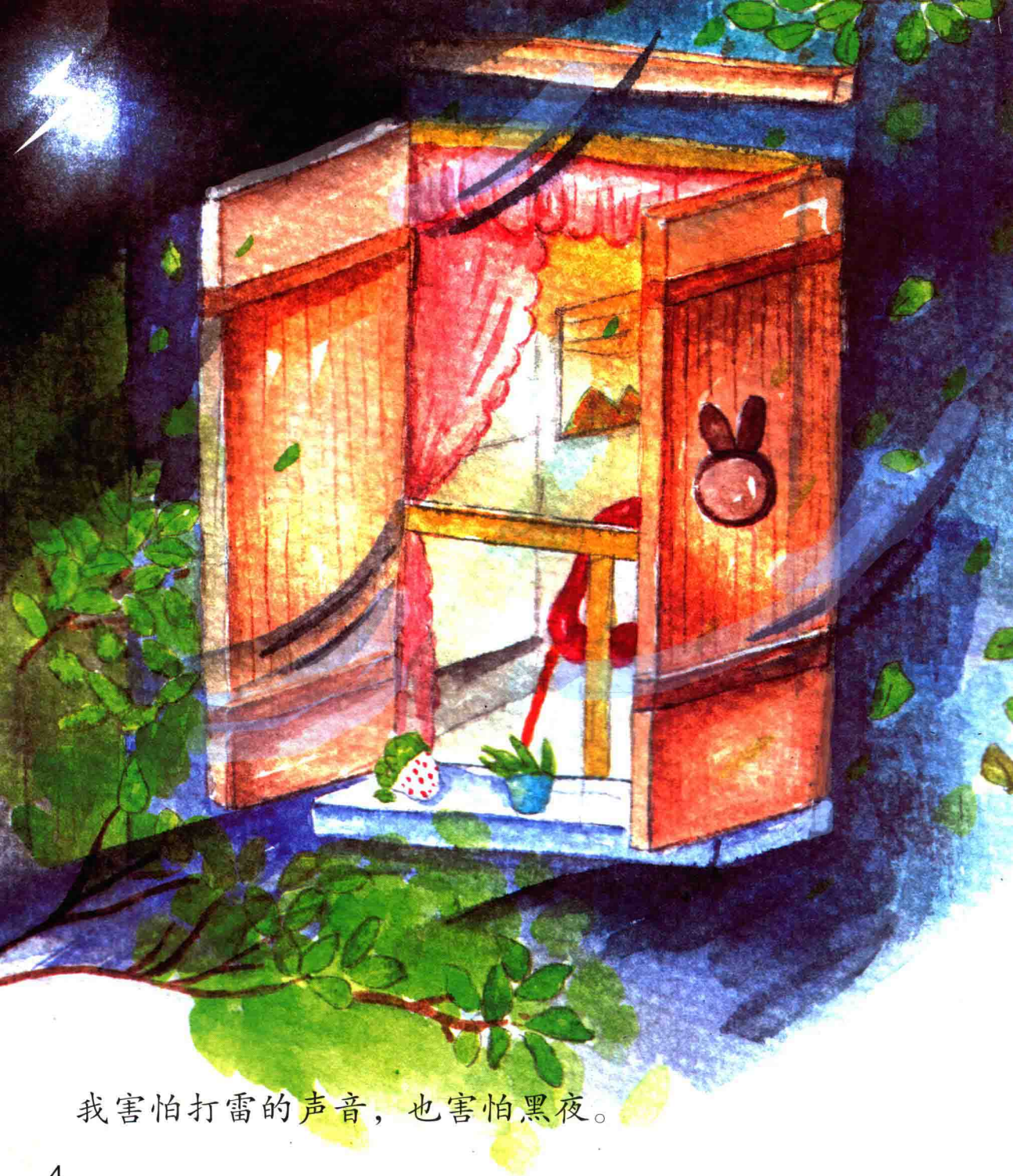
中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位





我害怕独自在家。  
我害怕打针。





我害怕打雷的声音，也害怕黑夜。

另外，我还害怕老鼠、小狗、蟑螂  
和一些奇奇怪怪的东西。





害怕的感觉就像身体结冰了，  
心里冷冷的，身体僵僵的。



害怕的时候我会觉得很不安，  
想赶紧找个地方躲起来。

害怕的时候我经常哭，  
因为我不知道怎样表达。



我讨厌害怕的感觉。





也许，害怕的时候，我应该做些什么，  
好让自己不那么害怕。比如——

我可以找长辈陪着我，  
向他说说我在害怕什么，  
也许他能让我不再害怕。



我可以远离让我害怕的东西，  
找点别的事情做，  
比如去跳跳绳或者玩玩球。





我也可以大声唱歌，  
或者大声数数，把害怕都赶走！



我还可以吃点儿点心，  
然后盖着被子睡一觉，  
也许醒来后害怕就不见了！