

5~7岁孩子爱读的 心理启蒙 故事

了了 编著
穆尔 绘



中国纺织出版社

注音版

5~7岁



孩子爱读的

心理启蒙

故事

了了 编著
穆尔 绘



 中国纺织出版社

内 容 提 要

5~7岁是孩子智力和体力发展的重要时期,也是培养孩子各方面兴趣的最佳时期。本书用讲故事学道理的方式使孩子学会管理自己的情绪,让孩子战胜恐惧、生气、嫉妒、焦虑、悲伤等坏情绪,拥抱好心情,更好地与人相处。

图书在版编目(CIP)数据

5~7岁孩子爱读的心理启蒙故事:注音版 / 了了编著;
穆尔绘. —北京:中国纺织出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5180-1399-9

I. ①5… II. ①了… ②穆… III. ①儿童故事—作品
集—中国—当代 IV. ①I287.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 033439 号

策划编辑: 庠 科 责任编辑: 王 慧
特约编辑: 宋 蕊 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市华业印装厂印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 142千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

每一个孩子都是独立的个体，他们会面临各种各样的情绪。5~7岁年龄段的孩子还不能清楚地认识自己的情感，无法用合适的方式表达自己的快乐、激动、失望、窘迫、生气、悲伤、嫉妒、孤独等情绪，可是这并不表示成年人可以忽略孩子成长中的情绪表现。

在得到了自己想要的玩具时，在被爸爸拥抱、妈妈表扬时，在收到小朋友送的礼物时……孩子大都会用“快乐”来表达正向的情绪，却不能对“满足”“温馨”“骄傲”等心理有所区别；而在无意中听到爸爸妈妈的争吵时，在和小伙伴闹矛盾时，想做的事不能做而被粗暴地禁止时……孩子大都会用“心情不好”来表达负面的情绪，却分不清“害怕”“生气”“焦虑”等心理情绪的差别。因此，培养孩子的安全感，帮助孩子建立童年时期的自信心，学会辨识并处理各种情绪，特别是不愉快或害怕的情绪，和其他学习一样重要。

简单的文字，色彩丰富、造型生动的图画，是孩子接触世界的最好窗口，通过阅读，我们可以一起走进孩子们的内心世界，感受那看似微小，却对他们影响深远的情绪旅程。

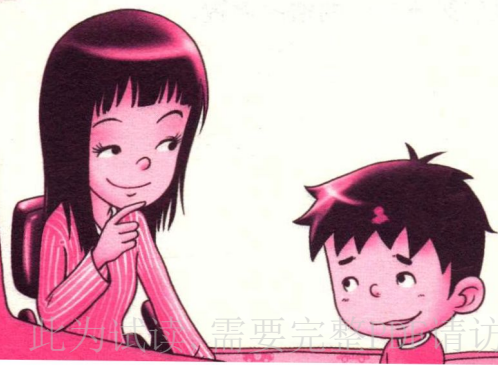


本书通过各种故事表达了5~7岁孩子所面临的各种各样的情绪和心理，让孩子理解成长期中各种情绪的表现，告诉孩子们要尊重自己的感受，体会正向的情绪，舒缓不良情绪，帮助孩子建立安全感和自我意识，让孩子们减少压力，释放自我，同情他人，乐于倾听。

真诚祝愿每个小朋友有一个幸福美好的童年，在这本书的陪伴下编织一个多姿多彩的童年梦，战胜恐惧、生气、嫉妒、焦虑、悲伤等不良情绪，建立自信、快乐、同理心，打败坏情绪，拥抱好心情。

编著者

2015年2月



目录



第1章 我喜欢自己

西伯利亚小猪	2
田鼠爱玉米	4
战斗鸡	6
蜗牛登泰山	7
乞丐养马	9

第2章 我喜欢上学

“万”字万画	12
野小兔爱上学	14
我要上学喽	16
爱表演的乌鸦	18
打瞌睡的老师	20

第3章 我喜欢说晚安

大公鸡半夜叫	24
听妈妈讲睡前故事	26
一句戏言	27
妈妈爱我	29
洗脸睡觉	31
爸爸，晚安	33



第4章 我喜欢玩

就玩一会儿	36
逃亡游戏	38
滑板, 滑板, 转转	40
搞恶作剧的巧巧	42
玩弄顾客的狐狸	44

第5章 我爱我家

爸爸, 妈妈, 我	48
我要擦门窗	50
最爱是我家	52
不吵架, 不打架	54
保卫我的家	56

第6章 我爱爷爷奶奶

我爱兔儿爷	60
敬老节礼物	62
奶奶, 洗脚	64
给爷爷捶背	66
奶奶, 睡吧	69
我抱爷爷走	71

第7章 我爱交朋友

找呀, 找呀, 找朋友	74
How do you do	76
老顽童朋友	78
好想交朋友	80
我们都是你的好朋友	82
“绑”在一起	84

第8章 我爱小动物

小狗喀秋莎	88
带小兔回家疗伤	90



小乌龟晒太阳	92
不欺负小蚂蚁	94
流浪蓝猫	96
喂鸽子去	99

第9章 我不想生气

再重扣一次呗	102
哪来那么多气	104
灭火器	106
想办法，不生气	108
霹雳防火衣	110
总是你说了算	112

第10章 我不愿悲伤

小鱼儿向日葵	116
天要塌了	118
不要把我送人	120
爷爷在天堂	122
月季该有多疼	124
听，小鸟在歌唱	126

第11章 我好快乐

变了样的作业	130
小熊饼干	132
花果山，水帘洞	135
画个大哥大	137
一串儿句子	139
麻辣小跳蚤	142

第12章 我很善良

给小草浇浇水	146
羊角辫	148
维生素M（即叶酸）	150
一元钱	152
好样的，小象	154



第13章 我想要爱

金卷儿找妈妈	158
爸爸抱抱我	160
租个妈玩	162
告他们去	164
伙伴, 伙伴	166

第14章 我不要妒忌

夸夸我	170
也有点好看	172
把爸爸还给妈妈	174
不酸溜溜了	176
一样、一样的	178
参考文献	181



第 1 章 我喜欢自己



西伯利亚小猪

xī bó lì yà xiǎo zhū chū shēng zài yān yǔ mí méng de xià tiān dāng tā huì zhào jìng
西伯利亚小猪出生在烟雨迷蒙的夏天，当他会照镜
zi de shí hou què kàn dào jìng zi lǐ yǒu yì zhī guài wu
子的时候，却看到镜子里有一只怪物：

qīng miàn liáo yá hēi zhí de zōng máo yì shēng háo kū zhèn chè huán yǔ tā
青面獠牙，黑直的鬃毛，一声嚎哭，震彻寰宇。他
xià huài le lián gǔn dài pá pū dào mā ma huái lǐ mā ma bù tíng de pāi tā de bèi
吓坏了，连滚带爬扑到妈妈怀里。妈妈不停地拍他的背，
ān wèi tā dāng tā chè dǐ ān jìng xià lái shí mā ma gào su tā nà guài wu jiù shì tā
安慰他，当他彻底安静下来时，妈妈告诉他那怪物就是他
zì jǐ xī bó lì yà xiǎo zhū bù tíng de kū qì duǒ zài jiā lǐ bù gǎn chū mén jiàn rén
自己！西伯利亚小猪不停地哭泣，躲在家里不敢出门见人。

zài jiā de shí hou tā chà yì diǎn ná dà dāo kǎn diào zì jǐ gōng chū lai de cháng
在家的時候，他差一点拿大刀砍掉自己拱出来的长
bí wěn zhū mā ma duó xià dà dāo gào su tā nán kàn de cháng bí wěn kě yǐ gōng tǔ
鼻吻，猪妈妈夺下大刀告诉他：难看的长鼻吻可以拱土
mì shí méi yǒu tā zhū huó bú xià qu yú shì xiǎo zhū zhǎo chū tiě qián xiǎng bá diào zì
觅食，没有它猪活不下去。于是小猪找出铁钳想拔掉自
jǐ de cháng liáo yá zhū bà ba qiǎng guò tiě qián gào su tā yīn sēn kǒng bù de cháng
己的长獠牙，猪爸爸抢过铁钳告诉他：阴森恐怖的长
liáo yá shì yòng lái bǎo hù zì jǐ hé dí rén bó dòu de méi yǒu tā zhū huó bú xià
獠牙是用来保护自己、和敌人搏斗的，没有它猪活不下
qu xī bó lì yà xiǎo zhū yǐ jīng shī qù le huó xià qu de yǒng qì tā bēn xiàng liè
去。西伯利亚小猪已经失去了活下去的勇气，他奔向猎
rén de qiāng kǒu zhū yé ye mào zhe shēng mìng wēi xiǎn bǎ tā cóng sǐ wǎng xiàn shàng jiù le
人的枪口，猪爷爷冒着生命危险把他从死亡线上救了
huí lái zhū yé ye de yīng yǒng hé wú wèi gěi le xī bó lì yà xiǎo zhū huó xià qu
回来，猪爷爷的英勇和无畏，给了西伯利亚小猪活下去
de yǒng qì tā zhōng yú zǒu chū jiā mén
的勇气，他终于走出家门。

yì tiān xī bó lì yà xiǎo zhū zài yì kē shù de shù gēn shàng mó yá kàn jiàn hú
一天，西伯利亚小猪在一棵树的树根上磨牙，看见狐



lǐ zǒu le guò lái tā hài pà hú li shuō zì jǐ zhǎng de chǒu máng bǎ tóu shēnshēn dī
狸走了过来，他害怕狐狸说自己长得丑，忙把头深深低
le xià qù hú li wèn tā zài gàn shén me xī bó lì yà xiǎo zhū shuō zài mó yá hú
了下去，狐狸问他在干什么，西伯利亚小猪说在磨牙，狐

li duì tā shuō nǐ kàn tiān qì zhè
狸对他说：“你看天气这

me hǎo zài sēn lín lǐ sǎn sǎn bù
么好，在森林里散散步、

shài shài tài yáng duō zì zài ya nǐ
晒晒太阳多自在呀！你

hái shì bié xiā máng le xī bó lì
还是别瞎忙了。”西伯利

yà xiǎo zhū tái qǐ tóu duì hú li shuō
亚小猪抬起头对狐狸说：

kuī nǐ hái nà me cōngmíng wǒ yào
“亏你还那么聪明，我要

shì bú chèn xiàn zài kòng xián de shí hou
是不趁现在空闲的时候

mó yá yí dàn yù shàng le wēi xiǎn
磨牙，一旦遇上了危险

zài qù mó yá bú jiù lái bu jí le ma hú li duì xiǎo zhū qí xíng guài zhuàng de
再去磨牙，不就来不及了吗？”狐狸对小猪奇形怪状的

liǎn méi yǒu rèn hé fǎn yìng hái bù tíng de kuā tā cōngmíng yǒu xiān jiàn zhī míng xī bó
脸没有任何反应，还不停地夸他聪明，有先见之明。西伯

lì yà xiǎo zhū zhōng yú xiāng xìn zì jǐ shì zhǎng xiàng zuì zhèng cháng de yě zhū le cóng
利亚小猪终于相信自己是长相最正常的野猪了，从

cǐ tā zài yě bù wèi zì jǐ de zhǎng xiàng zì bēi le
此，他再也不为自己的长相自卑了。



让我
想想

1. 仅仅是因为生下来就长着青面獠牙、长鼻吻，西伯利亚小猪就讨厌自己，差点把长獠牙砍掉，你觉得他应该这样做吗？（ ）

A. 应该

B. 不应该

2. 狐狸为什么觉得西伯利亚小猪比自己聪明？说说你的理由。



田鼠爱玉米

tián shǔ hé jiā shǔ shì hǎo péng you tián shǔ shēng huó zài tián yě lǐ jiā shǔ shēng
田鼠和家鼠是好朋友，田鼠生活在田野里，家鼠生



huó zài chéng shì lǐ měi dāng
活在城市里。每当

dǎ ban shí máo de jiā shǔ lái
打扮时髦的家鼠来

tián shǔ jiā zuò kè shí tián
田鼠家做客时，田

shǔ jiù hěn zì bēi kàn zhe
鼠就很自卑，看着

zì jǐ hán suān de yī zhuó
自己寒酸的衣着，

tīng jiā shǔ jiǎng chéng shì lǐ de
听家鼠讲城市里的

huā huā shì jiè tā jiù kāi
花花世界，他就开

shǐ xiǎng rù fēi fēi zì jǐ
始想入非非：自己

bān jìn le chéng lǐ chuān shàng le shí shàng hǎo kàn de huā yī fu chī dào le nǎi lào
搬进了城里，穿上了时尚好看的花衣服，吃到了奶酪

hé jī dàn nà me duō lǎo shǔ dōu yòng chóng bài de yǎn shén wàng zhe tā
和鸡蛋，那么多老鼠都用崇拜的眼神望着他……

yì tiān tián shǔ qǐng jiā shǔ dào jiā lǐ zuò kè xiǎng qǐng jiā shǔ bāng máng bǎ tā
一天，田鼠请家鼠到家里做客，想请家鼠帮忙把他

yí jū dào chéng lǐ qù tián shǔ ná chū le tā jiā zuì hǎo de shí wù huā shēng hé yù
移居到城里去。田鼠拿出了他家最好的食物：花生和玉

mǐ lái zhāo dài jiā shǔ。
米来招待家鼠。



jiā shǔ kàn zhe yǎn qián de yù mǐ hé huā shēng bú xiè yí gù de shuō nǐ tài qīng
家鼠看着眼前的玉米和花生不屑一顾地说：“你太清
pín le hái shì qù wǒ jiā ba ràng nǐ jiàn shì yí xià shén me shì chéng shì shēng huó
贫了，还是去我家吧，让你见识一下什么是城市生活！”

yú shì liǎng zhī lǎo shǔ lái dào le jiā shǔ suǒ zhù de rén jiā lǐ jiā shǔ ná chū le
于是两只老鼠来到了家鼠所住的人家里。家鼠拿出了
zǎo nǎi lào fēng mì jī dàn děng hào chī de lái kuǎn dài tián shǔ tián shǔ shí fēn
枣、奶酪、蜂蜜、鸡蛋等好吃的来款待田鼠，田鼠十分
xiàn mù zhèng dāng tā men zhǔn bèi yòng cān shí tū rán yǒu rén huí lái le xià de tā
羡慕，正当他们准备用餐时，突然有人回来了，吓得他
men gǎn jǐn duǒ le qǐ lái guò le yí huì er rén lí kāi le tā men pǎo chū lái
们赶紧躲了起来。过了一会儿，人离开了，他们跑出来
zhǔn bèi chī měi cān shí yòu tīng dào xiǎng dòng zhǐ dé yòu duǒ qǐ lái tián shǔ zhè shí cái
准备吃美餐时又听到响动，只得又躲起来。田鼠这时才
jué de jiā shǔ méi shén me hǎo xiàn mù de xiàng jiā shǔ bǎi bǎi shǒu shuō péng you zhè
觉得家鼠没什么好羡慕的，向家鼠摆摆手说：“朋友，这
xiē shí wù suī hǎo ké měi tiān dōu zhè yàng tí xīn diào dǎn de guò rì zi shēng huó hái yǒu
些食物虽好，可每天都这样提心吊胆地过日子，生活还有
shén me yì si ya wǒ jué de hái shì zuò tián shǔ hǎo wǒ gèng xǐ huan nà ge měi tiān
什么意思呀！我觉得还是做田鼠好，我更喜欢那个每天
kěn huā shēng yù mǐ de zì jǐ zhè yàng xīn lǐ gèng tà shí xiē shuō wán tā tóu
啃花生、玉米的自己，这样心里更踏实些。说完，他头
yě bù huí lí kāi le chéng shì zhòng de jiā shǔ
也不回，离开了城市中的家鼠。


让我想想

1. 最终，田鼠打消了搬去城市住的念头。你觉得他应该这样做吗？（ ）

A. 应该

B. 不应该

2. 我们应该铤而走险获得奢侈的享受，还是踏实地劳作享受安稳的生活呢？



战斗鸡

zài yí gè shū shì kuānchāng de nóngchǎng lǐ zhù zhe liǎng zhī gōng jī hé yì qún
在一个舒适宽敞的农场里，住着两只公鸡和一群



mǔ jī sù huà shuō yì shān nán róng èr
母鸡。俗话说“一山难容二

hǔ”，kě xiàn zài què shì yì chǎng nán róng
虎”，可现在却是“一场难容

èr jī”，liǎng zhī gōng jī hù xiāng kàn duì fāng
二鸡”，两只公鸡互相看对方

bú shùn yǎn bǎ zì jǐ de lǐng dì biāo de jiè
不顺眼，把自己的领地标得界

xiàn fēn míng shuí yào jiàn yuè yì xiǎo bù jiù
限分明，谁要僭越一小步，就

kāi shǐ zhēng chǎo shèn zhì dà dǎ chū shǒu
开始争吵，甚至大打出手。

zhè kě hài kǔ le nóngchǎng lǐ de suǒ yǒu mǔ jī jīn tiān zhè zhī gōng jī shèng le
这可害苦了农场里的所有母鸡，今天这只公鸡胜了，

tā men dōu dé qù zhè zhī gōng jī jiā cì hòu tā míng tiān nà zhī gōng jī shèng le suǒ
她们都得去这只公鸡家伺候他，明天那只公鸡胜了，所

yǒu mǔ jī yòu dé pǎo dào nà zhī gōng jī jiā cì hòu tā zuì hòu máo dùn zhōng yú jī huà
有母鸡又得跑到那只公鸡家伺候他。最后矛盾终于激化

dào dǐng diǎn le liǎng zhī gōng jī jué dìng yì jué shèng fù bài zhě mǎ shàng bān chū nóng
到顶点了，两只公鸡决定一决胜负，败者马上搬出农

chǎng cóng cǐ bù dé tà rù nóngchǎng bàn bù
场，从此不得踏入农场半步。

zhàn dòu kāi shǐ le liǎng zhī gōng jī dǎ de hūn tiān hēi dì jīng guò jī liè de bó
战斗开始了，两只公鸡打得昏天黑地，经过激烈的搏

dòu yǐ hòu tā men zhōng yú fēn chū le shèng fù luò bài de gōng jī huī liū liū de
斗以后，他们终于分出了胜负。落败的公鸡灰溜溜地

duǒ zài qiáng gēn xià àn shēng mèn qì bù tíng chuí dǎ zì jǐ jué de zì jǐ tài wú néng
躲在墙根下暗生闷气，不停捶打自己，觉得自己太无能

le zhēn xiǎng yì tóu zhuàng sǐ huò shèng de gōng jī zé fēi shàng le gāo qiáng zhèn chì
了，真想一头撞死。获胜的公鸡则飞上了高墙，振翅

gāo gē mǎn liǎn dé yì zhè shí yì zhī è jí le de yīng fā xiàn le tā yú shì yīng
高歌，满脸得意，这时一只饿极了的鹰发现了他，于是鹰



bú fèi chuī huī zhī lì jiù bǎ zhàn zài gāo qiáng shàng de gōng jī zhuā zǒu chī le gāng cái
不费吹灰之力就把站在高墙上的公鸡抓走吃了。刚才
hái hūn tiān hēi dì xiàn zài zhǐ shèng luò bài de gōng jī dāi dāi de zhàn zài nóng chǎng zhōng
还昏天黑地，现在只剩落败的公鸡呆呆地站在农场中
yāng tā hū rán jué de shèng lì hé shī bài shì nà me wēi hū qí wēi zhǐ yǒu yǒng yǒu
央，他忽然觉得胜利和失败是那么微乎其微，只有拥有
xiān huó de shēng mìng cái shì zuì bǎo guì de yǒu shēng mìng cún zài jiù néng chuàng zào qí
鲜活的生命，才是最宝贵的。有生命存在就能创造奇
jì yú shì tā bú zài jué de zì jǐ wú néng le jué de huó zhe zhēn hǎo
迹，于是他不再觉得自己无能了，觉得活着真好。


让我想想

1. 获胜的公鸡为什么会被鹰抓走并吃了？（ ）

A. 因为它的肉比别的鸡多，鹰爱吃肉多的鸡。

B. 因为它胜利以后，得意忘形地站在墙上炫耀，被鹰发现了。

2. 觉得自己无能，是不喜欢自己的表现吗？争强好胜，把别人打倒就是“超人”吗？

蜗牛登泰山

yǒu yì zhī zhù zài sēn lín lǐ de wō niú duì zì jǐ huǎn màn de xíng dòng hé píng dàn
有一只住在森林里的蜗牛，对自己缓慢的行动和平淡
de shēng huó gǎn dào yàn juàn tā xī wàng zì jǐ zhèn zuò qǐ lái néng gòu yǒu suǒ zuò wéi
的生活感到厌倦。他希望自己振作起来，能够有所作为。

wō niú tīng rén shuō guò dēng tài shān ér xiǎo tiān xià yì sī shì shuō hěn duō míng
蜗牛听人说过“登泰山而小天下”，意思是说很多名
rén dōu yóu lǎn tài shān wù chū le bù shǎo zuò rén de dào lǐ yú shì wō niú jué dìng qù
人都游览泰山，悟出了不少做人的道理，于是蜗牛决定去
tài shān dāng tā zhǔn bèi qǐ chéng shí tū rán xiǎng dào tài shān jù tā zhù de sēn lín
泰山！当他准备启程时，突然想到泰山距他住的森林
hé zhǐ qiān lǐ tā yào shì pá dào nà er zěn me yě yào yòng shàng sān wǔ qiān nián kě
何止千里，他要是爬到那儿怎么也要用上三五千年，可



tā cái néng huó jǐ nián ya xiǎng dào zhè er wō niú fàng qì le qù tài shān de jì
他才能活几年呀！想到这儿，蜗牛放弃了去泰山的计
huà jiē zhe wō niú yòu xiǎng guì lín shānshuǐ jiǎ tiān xià zì jǐ yào shì néng qù
划。接着，蜗牛又想：“桂林山水甲天下”，自己要是能去



zhè me hǎo de dì fang kěn dìng huì yǒu suǒ
这么好的地方，肯定会有所
zuò wéi jiāng yào zhǔn bèi xíng dòng shí
作为。将要准备行动时，
tā yòu xiǎng guì lín bǐ tài shān yuǎn duō
他又想：桂林比泰山远多
le jí shǐ tā shì zhī tù zǐ hái méi
了，即使他是只兔子，还没
dào nà er yě huì lǎo sǐ de yú shì tā
到那儿也会老死的，于是他
yòu fàng qì le qù guì lín de xiǎng fa
又放弃了去桂林的想法。

mèng xiǎng méi yǒu shí xiàn wō niú
梦想没有实现，蜗牛

biàn de gèng jiā wěi mǐ bú zhèn zhěng rì zhěng yè āi shēng tàn qì wō niú yōu cháng de
变得更加萎靡不振，整日整夜唉声叹气。蜗牛悠长的
tàn qì shēngchǎo de mǎ yǐ shuì bù zháo jiào mǎ yǐ jiù pá guò lái wèn tā zěn me le
叹气声吵得蚂蚁睡不着觉，蚂蚁就爬过来问他怎么了。

wō niú yóu yù le yí xià dàn hái shì bǎ zì jǐ dēng tài shān yóu guì lín de xiǎng fa
蜗牛犹豫了一下，但还是把自己登泰山、游桂林的想法
gào su le mǎ yǐ tā yǐ wéi mǎ yǐ huì cháo xiào zì jǐ yì xiǎng tiān kāi shuí zhī mǎ
告诉了蚂蚁。他以为蚂蚁会嘲笑自己异想天开，谁知蚂

yǐ tīng le pāi shǒu jiào hǎo dà shēng zàn měi wō niú shì yǒu zhuī qiú yǒu mù biāo de wō
蚁听了拍手叫好，大声赞美蜗牛是有追求、有目标的蜗
niú wō niú bú zì xìn de wèn mǎ yǐ wǒ zǒu lù zhè me màn huì dào dá tài shān
牛。蜗牛不自信地问蚂蚁：“我走路这么慢，会到达泰山

hé guì lín ma mǎ yǐ shuō nǐ kàn wǒ men mǎ yǐ bǐ nǐ ruò xiǎo zǒu lù yě
和桂林吗？”蚂蚁说：“你看我们蚂蚁比你弱小，走路也
bù bǐ nǐ kuài duō shao wǒ men dōu dǎ suanzhōu yóu shì jiè ne qiān lǐ zhī xíng shǐ yú
不比你快多少，我们都打算周游世界呢。千里之行始于

zú xià zhàn shèng xiè dài kǒng jù de zuì hǎo fāng fǎ jiù shì xíng dòng xiàn zài jiù kāi
足下，战胜懈怠、恐惧的最好方法就是行动，现在就开
shǐ nǐ de yóu tài shān jì huà ba
始你的游泰山计划吧！”