



恐龙小Q

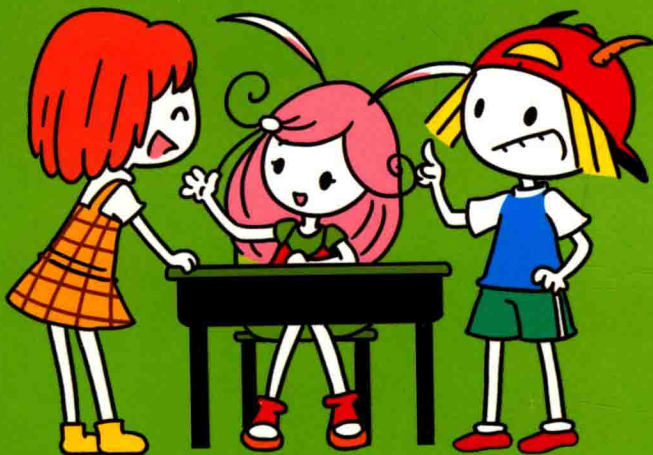
一年级——学会管自己

儿童
分级阅读
“桥梁书”



上学了， 善于处理人际关系

恐龙小Q 儿童教育中心 编



东洲传播出版社

一年级——学会管自己



上学了， 善于处理人际关系

恐龙小Q儿童教育中心 编



图书在版编目(CIP)数据

上学了,善于处理人际关系/恐龙小Q儿童教育中心编.——北京:
五洲传播出版社,2016.7

(一年级:学会管自己)

ISBN 978-7-5085-3455-8

I. ①上… II. ①恐… III. ①人际关系学—儿童读物 IV.
①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第158427号

上学了,善于处理人际关系

责任编辑 张 红

出版发行 五洲传播出版社

地 址 北京市海淀区北三环中路31号生产力大楼B座6层

邮政编码 100088

电 话 010-82005927 82007837 (发行部)

网 址 <http://www.cicc.org.cn>

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

开 本 900mm×1280mm 1/32

印 张 15

字 数 100千

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

定 价 87.00元(全6册)

一年级——学会管自己



上学了， 善于处理人际关系

恐龙小Q 儿童教育中心 编





长颈鹿老师



斑马老师



山羊老师

迪克



柯尔特

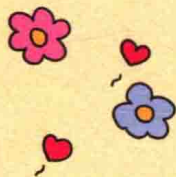


安卡



妹妹

目录



4 / 害羞的贝拉

学会交朋友

49 / 糟糕的一天

如何管理自己的情绪

17 / 独来独往的柯尔特

学会融入集体

65 / 安卡遇上了大麻烦

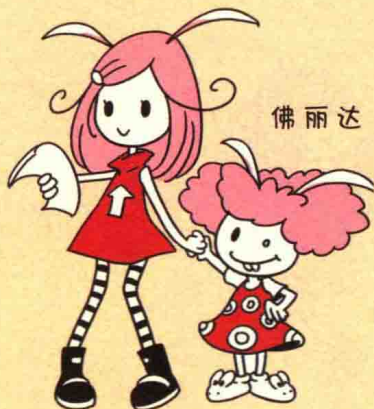
被欺负时怎么办

34 / 消失的橡皮擦

善于沟通



薇薇安



佛丽达

贝拉



蒂莫



害羞的贝拉

xué huì jiāo péng you
学会交朋友

dì mò zài jiàn
“蒂莫，再见！”

hē míng tiān jiàn la wēi wēi ān
“嗯，明天见啦，薇薇安！”

fàng xué le dà jiā dōu zài hù dào zài jiàn zhǐ yǒu bèi
放学了，大家都在互道再见，只有贝

lā yí gè rén méi gēn rèn hé rén dǎ zhāo hu mò mò de lā qi mā
拉一个人没跟任何人打招呼，默默地拉起妈

ma de shǒu jiù lí kai le xué xiào
妈的手就离开了学校。



bèi lā bù hé tóng xué men dǎ gè zhāo hu zài zǒu
“贝拉，不和同学们打个招呼再走

ma mā ma wèn dào
吗？”妈妈问道。

bèi lā bù zī shēng mā ma yòu tí xǐng le tā yí cì
贝拉不吱声，妈妈又提醒了她一次，

tā cái xiǎo shēng shuō wǒ hé tā men dōu bù shú
她才小声说：“我和他们都不熟。”



zěn me huì ne kāi xué dōu yǒu liǎng gè yuè le ya
“怎么会呢？开学都有两个月了呀？”

mā ma yǒu diǎn chī jīng de shuō
妈妈有点吃惊地说。

bèi lā yòu bù shuō huà le zhǐ gù dī tóu zǒu lù
贝拉又不说话了，只顾低头走路。

bèi lā què shí hé bān li de tóng xué dōu bù tài shú tā
贝拉确实和班里的同学都不太熟，她

suī rán zhī dào dà jiā dōu jiào shén me dàn shuō guò huà de què méi jǐ
虽然知道大家都叫什么，但说过话的却没几

gè rén bié rén dōu shì jié bàn qù chī fàn jié bàn qù cè suǒ
个人。别人都是结伴去吃饭，结伴去厕所，

jié bàn wán yóu xì dàn bèi lā wú lùn zuò shén me dōu shì yí gè
结伴玩游戏……但贝拉无论做什么都是一个

rén cóng bù hé bié rén wán yóu xì zhǐ yǒu zài lǎo shī diǎn míng
人，从不和别人玩游戏……只有在老师点名

ràng tā huí dá wèn tí shí tā cái huì shuō huà
让她回答问题时，她才会说话。



bèi lā nǐ yào zhǔ dòng hé tóng xué men shuō huà ya
“贝拉，你要主动和同学们说话呀！”

mā ma dīng zhǔ tā
妈妈叮嘱她。

wǒ wǒ bù zhī dào gāi shuō shén me bèi lā wěi
“我，我不知道该说什么。”贝拉委

qu yòu wú zhù de kàn zhe mā ma
屈又无助地看着妈妈。

qí shí bèi lā yě hěn xiǎng duō jiāo jǐ gè péng you kě shì
其实贝拉也很想多交几个朋友，可是

tā cóng xiǎo jiù hěn shǎo hé xiǎo péng yǒu wán shuǎ gēn běn jiù bù zhī dào
她从小就很少和小朋友玩耍，根本就不知道

gāi rú hé qù jiāo péng you měi cì kàn zhe dà jiā zài yì qǐ kāi xīn
该如何去交朋友。每次看着大家在一起开心

de wán yóu xì suī rán tā hěn xiǎng jiā rù què zěn me yě bù
地玩游戏，虽然她很想加入，却怎么也不

gǎn zhǔ dòng kāi kǒu
敢主动开口。

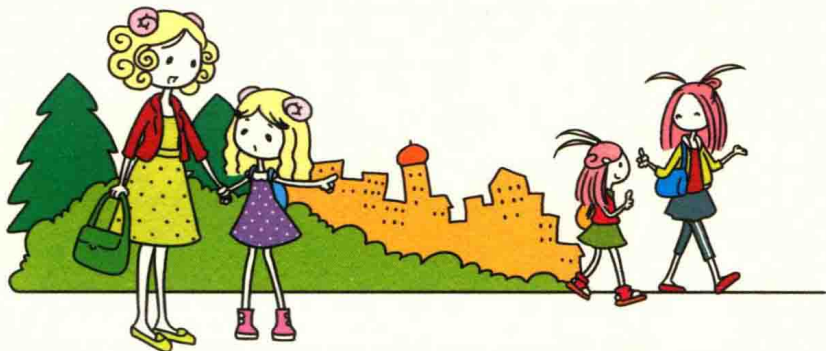
bèi lā nǐ men bān shàng nǎ ge xiǎo péng yǒu zuì shòu huān
“贝拉，你们班上哪个小朋友最受欢迎

yíng ya mā ma xiǎng duō liǎo jiě bèi lā bān lǐ de qíng kuàng
迎呀？”妈妈想多了解贝拉班里的情况。

jiù shì nà ge nǚ hái wēi wēi ān bèi lā tíng
“就是那个女孩，薇薇安。”贝拉停

xià lái zhǐ zhe bù yuǎn chù de wēi wēi ān shuō tóng xué men dōu
下来，指着不远处的薇薇安说，“同学们都

hěn xǐ huan tā
很喜欢她。”



dà jiā wèi shén me dōu xǐ huan hé tā wán ne
“大家都喜欢和她玩呢？”

yīn wèi tā ài shuō ài xiào xué xí hǎo shén me yóu
“因为她爱说爱笑，学习好，什么游

xì dōu huì wán shéi dōu néng hé tā wán dào yì qǐ bèi lā xiàn
戏都会玩，谁都能和她玩到一起。”贝拉美

mù de shuō tā shēn biān zǒng shì wéi zhe yì qún rén
慕地说，“她身边总是围着一群人。”



nà nǐ xiǎng hé tā wán ma
“那你想和她玩吗？”

hē bèi lā diǎn diǎn tóu yòu wéi nán de shuō
“嗯。”贝拉点点头，又为难地说，

kě wǒ bù zhī dào zěn me yàng cái néng hé tā chéng wéi péng you
“可我不知道怎么样才能和她成为朋友。”

jiāo péng you yǒu hěn duō fāng fǎ ya kě yǐ zhǔ dòng hé
“交朋友有很多方法呀，可以主动和

bié rén shuō huà bǎ zì jǐ de wán jù kè wài shū ná chū lái hé
别人说话，把自己的玩具、课外书拿出来和

bié rén fēn xiǎng bié rén xū yào bāng zhù shí zhǔ dòng bāng máng
别人分享，别人需要帮助时主动帮忙……”

mā ma hé āi de shuō guān jiàn shì nǐ yào zhǔ dòng qù jiāo péng
妈妈和蔼地说，“关键是你主动去交朋

you bú yào děng zhe bié rén lái zhǎo nǐ
友，不要等着别人来找你。”

kě shì hé bié rén shuō shén me ne
“可是，和别人说什么呢？”

nà jiù cóng dǎ zhāo hu kāi shǐ ba mā ma jiàn
“那就从打招呼开始吧！”妈妈建

yì dào
议道。

jiē xià lái de jǐ tiān bèi lā zài mā ma de péi bàn xià kāi
接下来的几天，贝拉在妈妈的陪伴下开

shǐ zhǔ dòng hé lù shàng yù dào de tóng xué dǎ jiǎn duǎn de zhāo hu
始主动和路上遇到的同学打简短的招呼，



fàng xué shí yě gǎn hé shēn biān de tóng xué shuō “zài jiàn” le
放学时也敢和身边的同学说“再见”了。

suī rán zhè xiē duì bié rén lái shuō bù suàn shén me dàn duì
虽然这些对别人来说不算什么，但对

bèi lā lái shuō què shì fēi cháng dà de jìn bù
贝拉来说，却是非常大的进步！



xiàn zài bèi lā hé wēi wēi ān néng shuō shàng jǐ jù huà
现在，贝拉和薇薇安能说上几句话

le bú guò hé wēi wēi ān de qí tā péng you bǐ qǐ lái bèi
了。不过，和薇薇安的其他朋友比起来，贝

lā hái zhǐ shì yì zhī duǒ zài jiǎo luò de chǒu xiǎo yā gēn běn jiù méi
拉还只是一只躲在角落的丑小鸭，根本就沒

rén huì zhù yì dào tā
人会注意到她。

kě shì bèi lā hǎo xiǎng néng hé wēi wēi ān tā men yì qǐ
可是，贝拉好想能和薇薇安她们一起

wán ya
玩呀！

kè jiān huó dòng shí kàn dào wēi wēi ān hé dí kè zài wán tiào
课间活动时，看到薇薇安和迪克在玩跳
shéng bèi lā yě xiǎng wán tā yí huì er yǎn bā bā de kàn zhe wēi
绳，贝拉也想玩。她一会儿眼巴巴地看着薇
wēi ān yí huì er zǒu lái zǒu qù xī wàng néng yǐn qǐ wēi wēi ān de
薇薇安，一会儿走来走去希望能引起薇薇安的
zhù yì tā běn lái yǐ wéi wēi wēi ān huì kàn dào tā rán hòu zhǔ
注意。她本来以为薇薇安会看到她，然后主
dòng yāo qǐng tā yì qǐ wán
动邀请她一起玩。



dàn shì zhí dào shàng kè líng xiǎng le wēi wēi ān yě méi
但是，直到上课铃响了，薇薇安也没
zhù yì dào bèi lā bèi lā zhǐ hǎo shī luò de huí jiào shì le
注意到贝拉，贝拉只好失落地回教室了。

yòu dào le kè jiān xiū xi shí jiān wēi wēi ān hé tóng bàn
又到了课间休息时间，薇薇安和同伴

mén qù wán tiào gé zǐ le bèi lā jué dìng zhè cì bú zài děng wēi wēi
们去玩跳格子了。贝拉决定这次不再等薇薇

ān yāo qǐng tā ér shì zhǔ dòng kāi kǒu
安邀请她，而是主动开口。

wǒ men lái cāi quán fēn zǔ ba wēi wēi ān tí yì
“我们来猜拳分组吧！”薇薇安提议。

zhèng dāng dà jiā yào cāi quán shí bèi lā zhōng yú gǔ zú yǒng
正当大家要猜拳时，贝拉终于鼓足勇

qì zǒu guo qu shuō wǒ kě yǐ hé nǐ men yì qǐ wán ma
气走过去说：“我可以和你们一起玩吗？”

dāng rán kě yǐ wēi wēi ān yú kuài de shuō
“当然可以。”薇薇安愉快地说，

kuài guò lái
“快过来！”



hēi bèi lā wǒ men yào qù wán zhǎo bǎo zàng
“嗨，贝拉，我们要去玩‘找宝藏’

de yóu xì nǐ yào bu yào qù
的游戏，你要不要去？”

hǎo ya shì zài cāo chǎng shàng ma wǒ zhè jiù guò qu
“好呀，是在操场上吗？我这就过去。”

dì yī cì cháng shì chéng gōng hòu bèi lā yuè lái yuè yuàn yì
第一次尝试成功后，贝拉越来越愿意

hé dà jiā yì qǐ wán shuǎ ér qiě yǐ jīng yǒu hěn duō tóng xué huì zhǔ
和大家一起玩耍，而且已经有很多同学会主

dòng yāo qǐng tā yì qǐ wán yóu xì le
动邀请她一起玩游戏了。



zuì ràng bèi lā kāi xīn de shì chī fàn shí yǒu rén hé tā
最让贝拉开心的是，吃饭时有人和她

zuò bàn le zì yóu huó dòng shí yě yǒu rén hé tā yì qǐ le fàng
作伴了，自由活动也有人和她一起了，放

xué de shí hòu tā hái yào hé hěn duō tóng xué shuō zài jiàn ne
学的时候她还要和很多同学说“再见”呢！

bèi lā mā ma kàn nǐ jiāo le zhè me duō péng you
“贝拉，妈妈看你交了这么多朋友，

zhēn shì wèi nǐ kāi xīn ne mā ma kàn dào bèi lā hé yǐ qián
真是为你开心呢！”妈妈看到贝拉和以前

xiāng bǐ jiǎn zhí xiàng huàn le yí gè rén fēi cháng gāo xìng
相比简直像换了一个人，非常高兴。



mā ma wǒ jiāo le hěn duō hǎo péng you yǒu wēi wēi
“妈妈，我交了很多好朋友，有薇薇

ān dì mò ān kǎ dí kè” bèi lā bāi zhe shǒu zhǐ
安，蒂莫，安卡，迪克……”贝拉掰着手指

tou shǔ zhe shuō mā ma míng tiān nǐ kě yǐ bú yòng lái jiē
头数着说，“妈妈，明天你可以不用来接

wǒ le wēi wēi ān yāo qǐng wǒ qù tā jiā wán wǒ kě yǐ hé tā
我了，薇薇安邀请我去她家玩，我可以和她

yì qǐ zǒu
一起走。”

hǎo ya mā ma xīn wèi de shuō nà mā ma
“好呀！”妈妈欣慰地说，“那妈妈