



全国优秀校本课程出版工程
江苏省校本课程精品系列
编委会主任：丁晓昌 杨九俊

· 名校名师强烈推荐 ·
— 小学生人文阅读系列 —



做个

开心的 小豆豆

小学生心理健康读物



主 编：戴雨飞

低年龄段



- 版式活泼，内容生动，图文并茂
- 幽默的四格漫画和温馨的成长童话
- 小学生必读的心理健康读物

♥ 人文教养，品质阅读 ♥

关注心理健康，让孩子快乐成长

呵护心灵，涵养性情，成就人生

我不想做乱发脾气的“脾气大王”！我不想做“捣蛋鬼”！我不想做“马虎大王”！……不要着急，让小豆豆来帮你吧！本套书专门针对小学生普遍出现的心理健康问题，用别开生面的四格漫画和成长童话的形式予以表现，引导孩子健康快乐地成长。



做个
开心的
小豆豆

小学生心理健康读物

低年段

主 编：戴雨飞



图书在版编目 (CIP) 数据

做个开心的小豆豆 : 小学生心理健康读物 . 低年段 / 戴雨飞主编. — 南京 : 江苏凤凰教育出版社, 2015.5 (2015.12重印)
ISBN 978-7-5499-2027-3

I. ①做… II. ①戴… III. ①心理健康－健康教育－小学－课外读物 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第301612号

书 名 做个开心的小豆豆——小学生心理健康读物 (低年段)

主 编 戴雨飞

责任编辑 午新生 雷利军 李佃云

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰教育出版社 (南京市湖南路1号A楼 邮编210009)

苏教网址 <http://www.1088.com.cn>

照 排 北京红十月图文设计有限公司

插图绘制 阿芙拉童书

印 刷 三河市九洲财鑫印刷有限公司

厂 址 河北省三河市灵山大口

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 6.25

字 数 55千字

版 次 2015年5月第1版 2015年12月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-2027-3

定 价 19.50元

网店地址 <http://jsfhjycbs.tmall.com>

邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909

E - mail jsep@vip.163.com

盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖

江苏省校本课程精品系列

编 委 会

编委会主任 丁晓昌 杨九俊

编 委 马 斌 鞠文灿 董洪亮 严必友 龚雷雨
朱志平 何振国 祁建新 陈 杰 周中森
魏 惠 金正平 辜伟杰 朱春晓 石志群
于 明 万 伟 顾华明 王瑞书 朱永贞
金 玲 郭德军

本书编委会

学 术 顾 问 张 翔

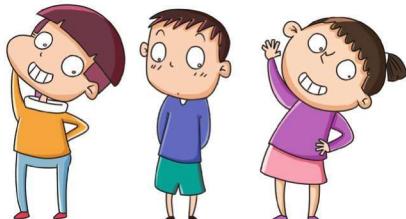
编 委 会 主 任 薛法根

编 委 会 副 主 任 娄小明 王晓奕

主 编 戴雨飞

编 委 戴宏飞 王丽萍 陈 婷 庄国芳

李蓉华 杨建瑛



目 录

| | |
|-----------------------------------|------|
| wǒ men shàng xué la | / 1 |
| 我们上学啦 | |
| shàng kè la | / 4 |
| 上课堂啦 | |
| wǒ bù xiǎng zuò cū xīn dà wáng | / 7 |
| 我不想做粗心大王 | |
| wǒ xǐ huan shàng xué | / 10 |
| 我喜欢上学 | |
| pí qì dà wáng | / 13 |
| 脾气大王 | |
| wǒ men dōu yào fù zé rèn | / 16 |
| 我们都 要 负 责 任 | |
| wǒ huì dǎ bào gào | / 19 |
| 我会打报告 | |
| wǒ men dōu shì zuì bàng de hái zi | / 22 |
| 我们都 是 最 棒 的 孩 子 | |
| wǒ yào zhǎo kuài lè | / 25 |
| 我要找快乐 | |
| wǒ gěi bié rén sòng kuài lè | / 29 |
| 我给别人送快乐 | |
| bān lǐ lái le zhuǎn xué shēng | / 32 |
| 班里来了转学生 | |
| jìng xuǎn bān gàn bù nà xiē shì | / 35 |
| 竞选班干部那些事 | |
| “小蜗牛”的烦恼 | / 38 |
| “插嘴”的背后 | / 41 |





zuò gè shòu huān yíng de hái zi / 44
做个受欢迎的孩子 / 44

jiāo péng you zhēn kuài lè / 47
交朋友真快乐 / 47

dǎo dàn guǐ , bié dǎo dàn / 50
捣蛋鬼，别捣蛋 / 50

ài wú chù bù zài / 53
爱，无处不在 / 53

guò shēng rì / 57
过生日 / 57

xué huì zhì dìng xué xí jì huà / 61
学会制订学习计划 / 61

nán shēng nǚ shēng dà bǐ pīn / 65
男生女生大比拼 / 65

xué huì tǐ liàng bié rén de gǎn shòu / 68
学会体谅别人的感受 / 68

rèn shí bǎi biàn de zì jǐ / 71
认识百变的自己 / 71

ài shàng měi mén kè / 74
爱上每门课 / 74

ràng zì jǐ gèng yōu xiù / 77
让自己更优秀 / 77

“搞怪”的背后 / 80

nán shēng nǚ shēng shǒu lā shǒu / 83
男生女生手拉手 / 83

liàng jiě / 86
谅解 / 86

méi yǒu zuì hǎo , zhǐ yǒu gèng hǎo / 89
没有最好，只有更好 / 89

zuì měi de wēi xiào / 92
最美的微笑 / 92



做个开心的小豆豆——我学生心理健康学龄啦(低年龄段)

wǒ men shàng xué lá 我们 上学 啦

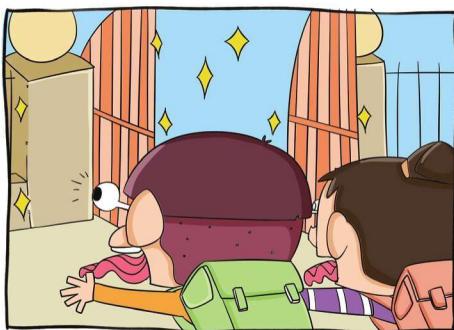
dú mèn huà 读漫画



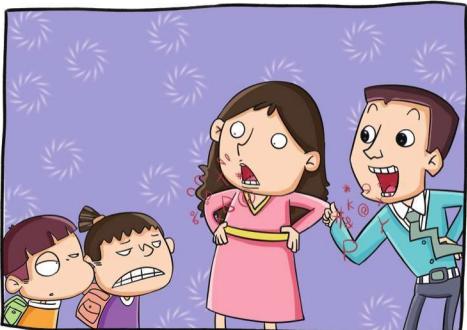
1. 太阳还没有升起，月亮还
挂在天空，小豆豆已经准备
上学了。



2. 萌萌也急着上学呢。



3. 开学第一天，学校真热闹，
有家长在给孩子拍照留影。



4. 说再见的时候到了。



请你说一说

Kāi xué dì yī tiān xiǎo dòu dou zěn me la?

1. 开学第一天小豆豆怎么啦?

bà ba dōu duì xiǎo dòu dou shuō le xiē shén me ne?

2. 爸爸都对小豆豆说了些什么呢?

nǐ hái jì de kāi xué dì yī tiān zì jǐ de yàng zi ma?

3. 你还记得开学第一天自己的样子吗?

bà ba mā ma dōu duì nǐ shuō le xiē shén me ne?

4. 爸爸妈妈都对你说了些什么呢?

成长童话 HAPPY

niu zěn me yě zuò bu zhù
扭，怎么也坐不住。

lǎo shī wèn xiǎo xióng nǐ bù shū fu ma
老师问：“小熊，你不舒服吗？”

méi yǒu lǎo shī
“没有，老师！”

hǎo nà jiù zuò hǎo xiǎo xióng suī rán zuò hǎo le kě shì tā de
“好，那就坐好。”小熊虽然坐好了，可是他的
xīn què zǎo gēn zhe chuāng wài zì yóu fēi xiáng de má què fēi zǒu le
心却早跟着窗外自由飞翔的麻雀飞走了。

yì tiān zhōng yú áo le guò qù xiǎo xióng xiàng chū láng de xiǎo niǎo bān
一天终于熬了过去，小熊像出笼的小鸟般
fēi dào le jiā li
“飞”到了家里。

tā bǎ shù bāo yì rēng dǎ kāi diàn shì zhǎo lái líng shí yì biān kàn yì biān
他把书包一扔，打开电视，找来零食，一边看一边
chī qǐ lai
吃起来。

mā ma xià bān huí lái wèn tā xiǎo xióng yǒu zuò yè ma
妈妈下班回来问他：“小熊，有作业吗？”

yǒu
“有！”

kuài zuò zuò yè ba
“快做作业吧！”

bù zháo jí xiǎo xióng biān chī biān kàn biān duì mā ma shuō mā ma wú nài
“不着急。”小熊边吃边看对妈妈说。妈妈无奈

xiǎo xióng shàng xiǎo xué le lǎo shī zài
小熊上小学了。老师在

kè táng shàng jiǎng kè xiǎo xióng què xiàng pì
课堂上讲课，小熊却像屁
gu shàng zháo le huǒ zuǒ niǔ niú yòu niǔ
股上着了火，左扭扭，右扭



做个开心的小豆豆——我学生心理健康读物啦(低年龄段)

de yáo yáo tóu qù zuò fàn le zhí dào fàn zuò hǎo le xiǎo xióng cài liàn liàn bù shě
地摇摇头，去做饭了。直到饭做好了，小熊才恋恋不舍
de lí kāi diàn shì jī chī wán fàn xiǎo xióng zuǒ kàn kan yòu qiáo qiáo zhè lǐ pèng
地离开电视机。吃完饭，小熊左看看，右瞧瞧，这里碰
peng nà lǐ mō mo hěn kuài jiù dào le shuì jiào de shí jiān
碰，那里摸摸，很快就到了睡觉的时间。

zāo le wǒ de zuò yè hái méi yǒu zuò ne
“糟了，我的作业还没有做呢！”

xiǎo xióng lín shùi qián bào zhe nǎo dai duì mā ma shuō shí jiān dōu qù nǎr
小熊临睡前，抱着脑袋对妈妈说：“时间都去哪儿
le ne xióng mā ma wēn róu de kàn le xiǎo xióng yì yǎn shuō hái zi nǐ
了呢？”熊妈妈温柔地看了小熊一眼，说：“孩子，你
xiànl zài shàng xué le yào xué huì hé lǐ de ān pái xué xí shí jiān rú guǒ nǐ fàng xué hòu
现在上学了，要学会合理地安排学习时间。如果你放学后
zǎo zǎo zuò zuò yè xiān zài yǐ jīng zuò wán le
早早做作业，现在已经做完了。”

xiǎo xióng xiǎng le xiǎng jué de mā ma shuō de hěn duì tā xià dìng jué xīn
小熊想了想，觉得妈妈说得很对，他下定决心，
yǐ hòu fàng le xué yí dìng xiān zuò zuò yè
以后放了学一定先做作业。



wǒ yào zuò zì jǐ 我要做自己

1. 小朋友们，今天是你小上学的第一天，你觉得
shàng xiǎo xué hé shàng yòu ér yuán yǒu shén me bù yí yàng de dì fāng ma nǐ néng
上小学和上幼儿园有什么不一样的地方吗？你能
shì zhe shuō yì shuō bìng biǎo yǎn chū lái ràng qí tā de xiǎo péng yǒu liǎo jiě yí
试着说一说，并表演出来让其他的小朋友了解一
xià ma
下吗？

2. 演一演。

jiǎ rú nǐ shì xiǎo dòu dou jīn tiān shì shàng xiǎo xué de dì yī tiān nǐ gāi
假如你是小豆豆，今天是上小学的第一天，你该
zěn me gēn lǎo shī hé tóng xué dǎ zhāo hu ne qǐng zhǎo yí gè xiǎo huǒ bàn yì qǐ
怎么跟老师和同学打招呼呢？请找一个小伙伴一起
biǎo yǎn gěi ài jiā kàn ba
表演给大家看吧！



shàng kè la 上 课 啦

dú mèn huà 读 漫 画



1. 上课铃响了，同学们开始朗诵古诗，小豆豆却在别人座位前做各种奇怪的动作。

2. 语文老师走进了教室，小豆豆不好意思地回到了自己的座位上。



3. 上课时，同学们正听得津津有味，老师突然发现小豆豆不见了。



4. 找来找去，只见小豆豆正趴在地上，撅着屁股，不知在干什么。



请你说一说

1. 上课铃响了，当同学们都在朗诵古诗时，小豆豆在干什么？
2. 上课的时候，小豆豆应该怎么做呢？



ta shì yòu ài yòu hèn
他是又爱又恨。

tóng xué men wèi shén me huì xǐ huan tā ne yīn wèi tā yǒu shí hou kě lián de
同学们为什么会喜欢他呢？因为他有时候可怜的
biǎo qíng cháng cháng dòu de tóng xué men hā hā dà xiào tóng xué men wèi shén me hèn tā
表情常常逗得同学们哈哈大笑。同学们为什么恨他
ne yīn wèi xiǎo xióng bù gāo xìng de shí hou cháng bǎ qì chū zài wú gū de tóng xué shēn
呢？因为小熊不高兴的时候，常把气出在无辜的同学身
shàng qī fu ruò xiǎo de tóng xué
上，欺负弱小的同学。

yǒu yí cì dà xiàng lǎo shī ān pái xiǎo xióng gēn chéng jì fēi cháng yōu xiù de xiǎo
有一次，大象老师安排小熊跟成绩非常优秀的小
tù yì qǐ zuò yīn wèi dà xiàng lǎo shī xī wàng xiǎo tù kě yǐ bǎ tiáo pí dǎo dàn de xiǎo
兔一起坐，因为大象老师希望小兔可以把调皮捣蛋的小
xióng biàn chéng rèn zhēn guāi qiǎo de xiǎo xióng kě shì xiǎo xióng zài shàng kè shí hé xiǎo
熊变成认真乖巧的小熊。可是，小熊在上课时和小
tù bù tíng de liáo tiān hài de xiǎo tù fàng xué hòu yě bèi dà xiàng lǎo shī liú táng ér qǐ
兔不停地聊天，害得小兔放学后也被大象老师留堂，而且
kǎo shì yě bù jí gé le yóu yú gēn zhe xiǎo xióng xué huài le xiǎo tù yǎng chéng le
考试也不及格了。由于跟着小熊学坏了，小兔养成了
hěn bù hǎo de xí guàn dà xiàng lǎo shī zhǐ děi bǎ xiǎo tù hé xiǎo xióng ān pái dào zuì hòu
很不好的习惯。大象老师只得把小兔和小熊安排到最后
yì pái zuò nà lǐ zhǐ yǒu tā men liǎng gè ér qǐe liǎng zhāng zhuō zi shì fēn kāi de
一排坐，那里只有他们两个，而且两张桌子是分开的，
zhè yàng jiù bù huì yǐng xiǎng qí tā tóng xué le
这样就不会影响其他同学了。

zài dòng wù xué xiào lǐ yǒu yì zhī shàng
在动物学校里，有一只上

kè zǒng zài jī jī zhā zhā shuō huà bù zhuān xīn
课总在叽叽喳喳说话、不专心
tíng lǎo shī jiǎng kè de xiǎo xióng tóng xué men duì
听老师讲课的小熊，同学们对



méi xiǎng dào xiǎo xióng de liàng wài yí gè máo bìng kāi shǐ fā zuò le zài
没想到，小熊的另外一个毛病开始“发作”了，在
shàng kè shí zhé zhǐ fēi jí wán jié guǒ lǎo shī jiǎng de zhī shi jí běn méi tīng jìn
上课时折纸飞机玩儿，结果，老师讲的知识基本没听进
qu zuò yè bù huì xiě chéng jì yì tā hú tú tóng xué men kāi shǐ tǎo yàn tā le
去，作业不会写，成绩一塌糊涂。同学们开始讨厌他了，
dōu bù gēn tā wán shuǎ
都不跟他玩耍。
měi tiān gū líng líng de xiǎo xióng kāi shǐ yì shí dào zì jǐ de cuò wù jué xīn nǔ lì gǎi
每天孤零零的小熊开始意识到自己的错误，决心努力改
zhèng suī rán tóng xué men dōu zài shuō wǒ men jué bù néng xiàng xiǎo xióng nà yàng
正。虽然同学们都在说：“我们绝不能像小熊那样，
zhǐ yǒu rén zhēn tīng kè cái néng qǔ dé hǎo de chéng jì bù guò kàn zhe xiǎo
只有认真听课，才能取得好的成绩。”不过，看着小
xióng yì tiān tiān jìn bù tā men yě xiāng xìn xiǎo xióng shì kě yǐ yíng tóu gǎn shàng de
熊一天天进步，他们也相信小熊是可以迎头赶上的。



wǒ yào zuò zì jǐ 我要做自己

1. 当上课铃声响起的时候，你是怎么做的？能演一演吗？
2. 当你看到周围有同学不认真听讲时，你会怎么做？



做个开心的 小豆 我不想做粗心大王(低年龄段)

wǒ bù xiǎng zuò

cū xīn dà wáng



dú mèn huà
读漫画



1. 小豆豆从数学老师的办公室走出来，一手拿着作业本，一手拍自己的脑袋，懊悔极了。

2. 语文听写中，小豆豆把“豆”字下边多写了一点。



3. 就连英语生词抄写也出现了错误，小豆豆把“pig”写成了“piy”。



4. 小豆豆扑倒在沙发上，伤心地对小狗小白说：“难道我是粗心大王？我不要啊！”



请你说一说

1. 细心的小朋友，你觉得小豆豆怎么啦？
2. 小豆豆的苦恼是什么？
3. 请你猜猜看，小豆豆为什么会粗心？



一天，几个小伙伴来亮亮家玩儿。当大家玩儿得又热又渴时，贪吃的笨笨提议：“不如我们几个人把那个‘瓜王’，分了吧？”

大家正准备分时，亮亮爸爸走了进来，说：“你们想吃‘瓜王’，可以，但是要答对我提出的问题。”笨笨迫不及待地说：“叔叔快说，是什么问题？我都快渴死了！”

亮亮爸爸想了想，说道：“今年我家种了4块瓜地，一共结了408个西瓜，请问平均每块瓜地结多少个西瓜？”

笨笨得意地说：“这还不容易， $408 \div 4 = 12$ (个)。”

答案一出，大家便哈哈大笑起来。亮亮说：“你怎么

亮亮家种的西瓜大丰收，其中有一个西瓜又大又圆，人人见了都称它为“瓜王”。

dāng dà jiā wánr

当大家玩儿

bù rú wǒ men jǐ gè rén bǎ nà

不如我们几个人把那

ge guā wáng fēn le ba

个‘瓜王’，分了吧？”

dà jiā zhèng zhǔn bèi fēn shí liàng liang bà ba zǒu le jìn lái shuō nǐ men

大家正准备分时，亮亮爸爸走了进来，说：“你们

xǐng chī guā wáng kě yǐ dàn shì yào duì wǒ tí chū de wèn tí

想吃‘瓜王’，可以，但是要答对我提出的问题。”

bèn ben pò bù jí dài de shuō shū shu kuài shuō shì shén me wèn tí wǒ

笨笨迫不及待地说：“叔叔快说，是什么问题？我

dōu kuài kě sǐ le liàng liang bà ba xiǎng le xiǎng shuō dào jīn nián wǒ jiā zhòng le kuài guā

都快渴死了！”亮亮爸爸想了想，说道：“今年我家种了4块瓜

dì yí gòng jié le gè xī guā qǐng wèn píng jūn měi kuài guā dì jiē duō shao gè

地，一共结了408个西瓜，请问平均每块瓜地结多少个

xī guā

西瓜？”

笨笨得意地说：“这还不容易， $408 \div 4 = 12$ (个)。”

答案一出，大家便哈哈大笑起来。亮亮说：“你怎么



做个开心的小豆 我不想做心理懦康美物王(低年龄段)

lǎo shì zhè me cū xīn ne yí kuài dì zěn me kě néng cái jiē gè xī guā xiǎn rán bù
老是这么粗心呢！一块地怎么可能才结12个西瓜？显然不
fú hé shí jì qíng kuàng jiù shì bù jì suàn wǒ men yě zhī dào tā de shāng yīng gāi shì yí
符合实际情 况。就是不计算，我们也知道它的商应该是一
gè sān wèi shù lìng wài wǒ men kě yǐ yòng gū suàn de fāng fǎ dé chū jié guǒ dà yuē
个三位数。另外，我们可以用估算的方法得出结果大约
shì
是100。”

liàng liàng bà ba zuì hòu shuō dào bēi chú shù zhōng shí wèi shàng de chú yǐ
亮亮爸爸最后说道：“被除数中十位上的0除以
yīng gāi shāng bù néng kòng zhe bù xiě suǒ yǐ shāng de shí wèi shàng yào
4，应该商0，不能空着不写，所以商的十位上要
yòng zhàn wèi
用0占位。”

bèn ben tīng le xiū kuì nán dāng xià dìng jué xīn jīn hou yí dìng yào xué hǎo shù
笨笨听了羞愧难当，下定决心，今后一定要学好数
xué bù zài fàn lèi sì de dī jí cuò wù
学，不再犯类似的低级错误！



wǒ yào zuò zì jǐ 我要做自己

1. 你粗心的地方在哪里？

2. 你细心的地方在哪里？

3. 你怎么杜绝自己的粗心？



wǒ xǐ huan shàng xué 我 喜 欢 上 学

dú mèn huà 读 漫 画



1. 下雨啦！明明打着伞按时去上学。



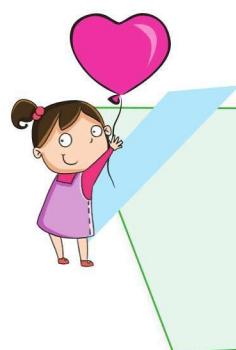
2. 明明走进教室，发现小豆豆比自己还早到，正在晨读呢！



3. 小豆豆上课时十分认真，特别喜欢回答问题。



4. 下课后，小豆豆喜欢和伙伴们一起做游戏。



请你说一说

你最喜欢在学校里干什么呢？



猫头鹰这些天敌去学习。
放弃，无论多么困难。

慢慢地，老鼠成为一名非常有学问的学者，很多动物都慕名前来拜访他。其中还有一只猫。这只猫非常讨厌老鼠，恨不得把他吃掉，可是因为现场的动物太多，他不好下手。

直到大家都走了，猫这才晃晃悠悠地走到老鼠面前说：“我真的很讨厌你，不就是一只老鼠嘛，干吗装模作样地爱学习啊！”

“你错了，学习是让我们拥有更多的知识，去开阔自己的视野，让自己懂得更多。如果每个人都爱学习，我相信这个世界会变得非常美好。”老鼠说道。