



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

高年段



- 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

♥ 人文教育 · 品质阅读 ♥

名校名师
强烈推荐

MINXIAO MINGSHI
QIANGLIE TUIJIAN

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。



江苏凤凰教育出版社
Jiangsu Education Publishing, Ltd.

做个开心的小豆豆

小学生心理健康读物

高年段

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·高年段 / 戴雨飞主编. — 南京：江苏凤凰教育出版社，2015.5 (2015.12重印)

ISBN 978-7-5499-2029-7

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301598号

- 书 名 做个开心的小豆豆——小学生心理健康读物（高年段）
主 编 戴雨飞
责任编辑 午新生 雷利军 万晓文
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 75千字
版 次 2015年5月第1版 2015年12月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-2029-7
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

多多赞赏别人 /	1
学会自我控制 /	3
学会保护自己 /	6
大宝和小宝 /	9
人小心大 /	14
伤心的点点 /	17
我爱打小报告 /	20
尺有所短，寸有所长 /	23
妈妈笑了 /	25
会学习，也会游戏 /	28
对自己要有信心 /	31
不想上学的孩子 /	34
一考试就肚子疼 /	37
自由的烦恼 /	40
我是插班生 /	43
克服胆小 /	46
一次意外事故之后 /	49
偏科 /	52
学会分享 /	55



对异性有好感 / 58

我的伙伴在哪里 / 61

拜托，你不是老大 / 64

我不想被“边缘化” / 67

好强的瑶瑶 / 70

小豆豆失落了 / 74

学会改变态度 / 78

没有胡子的小“马大哈” / 82

自己的事情自己做 / 85

自我管理需下功夫 / 88

“冲动是魔鬼” / 91



多多赞赏别人



读漫画



1. 课间，同学们正在操场上做游戏。



2. 小豆豆故意针对点点胖胖的身材开玩笑。



3. 其他同学听了，都哈哈大笑。



4. 点点蹲在地上哭了起来。



请你说一说

1. 点点听到这个绰号，心里会是什么感受？
2. 同学们这么叫点点，你怎么看待？



从前有一丛玫瑰花，它长得红艳艳的，仿佛戴着一顶顶鲜红的帽子，非常美丽。它常常嘲笑旁边的野菊花，认为野菊花长得太丑陋了。

有一天，玫瑰花又在嘲笑野菊花：“野菊花呀，你太丑陋了，像一个干瘪的老太婆！”

野菊花和蔼可亲地说：“玫瑰花呀，你可千万别得意忘形，你要小心附近那条凶恶的蛇，你得时刻准备着！”

玫瑰花心里想：胡说八道的东西，我从来没有看到过蛇，简直是在胡说八道。

没过几天，蛇真的出现了。玫瑰花看见蛇，编了一支歌嘲笑它：“身穿花衣服，脑袋傻乎乎，你们知道吗？这是一条蛇。”蛇一怒之下咬死了玫瑰花。

玫瑰花的一生就这样结束了。



我要做自己

1. 说一说：如果你是点点，你会怎么做？
2. 演一演：假如你是点点，被别人嘲笑时，你会怎么说？怎么做？请找几个小伙伴一起表演给大家看吧！



学会自我控制



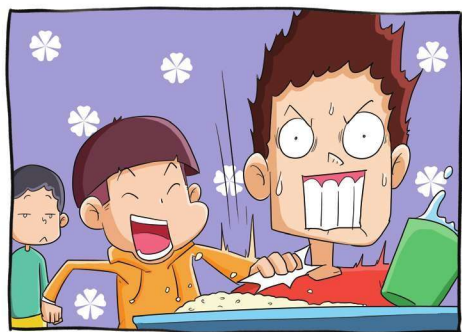
读漫画



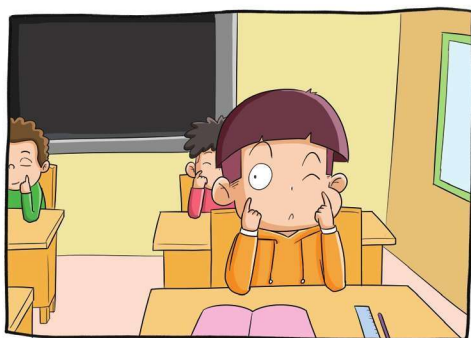
1. 同学们都在认真地听讲，而小豆豆歪着身体，托着下巴望向窗外。



2. 随后，小豆豆在课桌上玩起了学习用品。



3. 食堂里，同学们都在排队领饭，而小豆豆故意猛拍前面同学的肩膀，吓得那位同学差一点儿打翻了饭菜。



4. 做眼保健操时，同学们都在认真做操，小豆豆却东张西望，不知道又在想什么好玩的点子。



请你说一说

1. 用一句话告诉大家，小豆豆是一个怎样的同学？
2. 如果你是小豆豆的同学，看到他的表现，你会怎么想？
3. 如果你就是小豆豆，你当时是怎么想的？
4. 假如你也有过这样的情况，你是怎么控制自己的行为的？



从前，在一片茂密的森林里，有一群小动物，他们过着平安幸福的生活。

有一天，森林里来了一只小猴子。

正好，所有的动物都出去参加运动会了，家家户户都开着房门。小猴子在森林里乱窜，心想：这些动物都到哪里去了呢？算了，不管三七二十一，我随便找一家进去瞧瞧。于是，他找了一座自己最喜欢的房子——蘑菇型的。哇，这么多好吃的，有胡萝卜、饼干、棒棒糖……这简直就是一个美食超市。他一手拿香蕉，一手拿苹果，吃完了就把果皮往窗外一扔。

天色渐晚，小猴子开始犯困了，他躺在床上，裹上被子开始呼呼大睡。

深夜，开完运动会的动物们纷纷回家了。突然，大象伯伯脚下一滑，摔在地上，疼得直叫。长颈鹿叔叔赶忙扶着大象伯伯去了医院。猫头鹰一看！哪里来的香蕉皮？

小兔子想回家睡觉，可是听到自己屋中传出一阵阵呼噜声。进门



一看，原来是一只猴子。她生气地跑去夜莺家借住。

第二天清晨，小兔子回到家，发现家里乱七八糟的，于是就把事情告诉了大家。大象伯伯也断定，引起他摔跤的香蕉皮肯定是小猴子的“杰作”。大家对小猴子宣布了《森林法则》：（1）不许在树上乱写乱画。（2）不许随意拔小草或小花。（3）不许随便进别人的家门。

（4）不许乱扔果皮和垃圾。有违反以上几条者将被赶出森林。

小猴子不好意思地跟大家认了错，低着头说道：“对不起，我错了，我不应该这样做，请大家原谅我。”



我要做自己

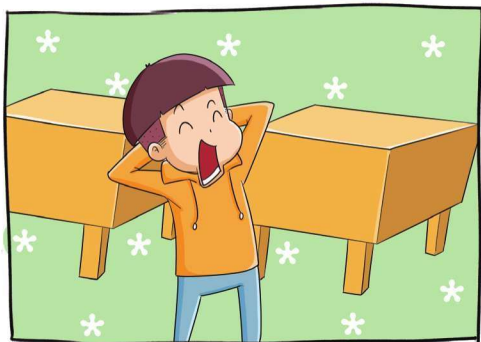
1. 你上课的时候是什么样子？
2. 你排队领餐的时候是什么样子？
3. 如果你也觉得静不下心来，你会怎么做呢？



学会保护自己



读漫画



1. 小豆豆活泼开朗，同学们都喜欢和他一起玩。



2. 课间，小豆豆跟几个男生一起看书、讲笑话、做游戏。



3. 玩得尽兴时，小豆豆会情不自禁地对同伴动手动脚。



4. 同伴们对他的这种行为很恼火，开始有意地避开小豆豆。



请你说一说

1. 在小豆豆身上发生了什么事情？同学之间常有类似的事情发生吗？
2. 你觉得小豆豆为什么会有这样的行为？



成长童话

一天，小松鼠蹦蹦跳跳地来到好朋友小猴子佳佳的家。

“佳佳，佳佳，你猜一猜，我给你带来了什么礼物？”小松鼠故意指着自己的小口袋。

“是什么？”佳佳伸手一摸，拿出了一个红艳艳的蘑菇，“哇，好可爱……”

小松鼠又拿出一个黄色的蘑菇：“你手里的那个叫红菇，而我手里的这个叫鸡油菌蘑菇。”

“你在哪里找到它们的？可以带我去吗？”佳佳问道。

“当然。”小松鼠愉快地答应了。

佳佳跟着小松鼠来到一片茂密的树林，树林的地面上有一层厚厚的树叶，树叶下面钻出了一个个“小帽子”。

“哇，这里有这么多的‘小帽子’，是谁丢的？”佳佳好奇地蹲下来，想用手去摸摸那些可爱的白色“小帽子”。

“这是野生蘑菇，它们有的美味无比。”小松鼠摘下两朵蘑菇放进嘴里。佳佳也学着摘了两朵放进嘴巴：“真的很好吃。”

这时，佳佳忽然发现一个大红蘑菇，摘下就放进了嘴巴里。

“哎呀，不能吃！”小松鼠急忙跳到佳佳的鼻尖上，掰开佳佳的



嘴巴，掏出了还没有咽进去的蘑菇。“不能吃，有些蘑菇是毒蘑菇！”话还没说完，小松鼠就眼看着佳佳晕了过去。

小松鼠飞快地在林子里跑了起来，他找到了正在树洞里打瞌睡的啄木鸟：“醒醒，佳佳急需解毒草。”

啄木鸟点着头说：“我就知道我无法睡个好觉。”

就在小松鼠回到佳佳身边的时候，啄木鸟也衔着解毒草赶来了，他们把解毒草塞进了佳佳的嘴巴里。过了一会儿，佳佳睁开了眼睛。

“佳佳，我们要学会保护自己，尤其是在未知的情况下，千万不要轻举妄动！”啄木鸟郑重地说道。佳佳点了点头。

小松鼠拉起佳佳：“走吧，我送你回家吧！你看，天已经快黑了。”



我要做自己

1. 演一演

- (1) 在公共场合，你是怎样向别人表示你的友好的？
- (2) 私下里，你是怎样向友人表示你的友好的？

2. 说一说

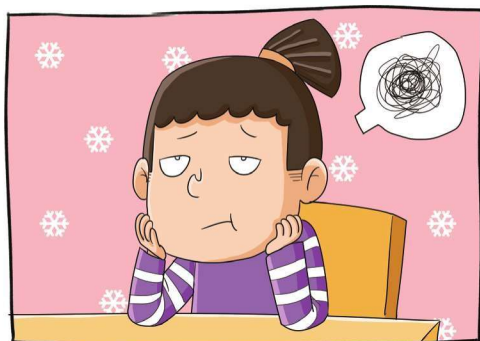
- (1) 你知道身体的某些部位是不能随意让别人触碰的吗？
- (2) 假如你也遇到了这样令人尴尬的情况，你会怎么处理？



大宝和小宝



读漫画



1. 萌萌坐在座位上，闷闷不乐，茶饭不思。



2. 同学们看到了，连忙上前询问。



3. 原来萌萌家多了一个小弟弟，她觉得爸爸妈妈不再爱自己了。



4. 有些同学也遇到了这样的问题，大家七嘴八舌地发表着自己的意见。



请你说一说

1. 你觉得萌萌为什么闷闷不乐？她说家人只关心她弟弟，一点儿都不关心自己，你怎么看？
2. 你有没有兄弟姐妹？你们平时怎么相处呢？你觉得家里多了一个小弟弟或者小妹妹怎么样？



成长童话

从前，有一对姐弟，妈妈去世了，爸爸又娶了一个妻子。这个继母对姐弟俩十分不好。无法继续忍受虐待的姐弟俩便逃了出去。

他们在草地、田野和树丛中整整走了一天。傍晚，他们来到了一片大森林，由于伤心和饥饿，再加上走了这么长的路，他们累坏了，便钻进一棵空心大树，躺在里面睡着了。

当他们第二天醒来时，太阳早已高高地挂在了天上，温暖地照进了这棵空心大树。弟弟说：“姐姐，我口渴。要是知道哪里有条小溪，我就去喝点水。我好像听到小溪的流水声了。”弟弟站起来，拉着姐姐的手，走过去找那条小溪。可是他们那坏心肠的继母是个女巫，知道两个孩子逃跑了，便偷偷地跟在他们的后面，把森林里所有的小溪都施了法术。

看到有条清亮的小溪正在岩石间流淌，弟弟便想过去喝水，可是姐姐听到小溪的流水在说话：“谁要喝了我，就会变成老虎！”姐姐赶紧叫道：“好弟弟，我求你千万不要喝这水，要不你会变成一只老



虎把我撕碎的。”弟弟便忍着口渴，不去喝那水，他说：“我忍着等找到第二条小溪的时候再喝。”

当他们来到第二条小溪前时，姐姐又听到这条小溪在说：“谁要喝了我，就会变成一头狼！”于是，姐姐叫道：“好弟弟，我求你千万不要喝这水，不然你会变成一头狼把我吃掉的。”弟弟忍着渴，没有喝，他说：“我忍着等找到下一条小溪。到时候不管你说什么，我都是要喝的，因为我实在是渴坏了。”

当他们来到第三条小溪前时，姐姐听到小溪在说：“谁要喝了我，就会变成一头鹿！”姐姐便说：“好弟弟，我求求你，千万不要喝这水，不然你会变成一头鹿从我的身边跑走的。”可是弟弟一见到小溪，就再也忍不住了，跪了下去，弯下腰去喝水了。嘴唇刚碰到几滴水，趴在那里的他就变成了一头小鹿。

看到可怜的弟弟中了魔法，姐姐哭了起来，小鹿也坐在她的身边伤心地哭着。后来，她解下一根裙带，系在小鹿的脖子上，然后又拔了一些灯芯草，编了一根软绳。她给小鹿拴上这根绳子，牵着它向森林的深处走去。

他们在森林里发现了一座小屋，看起来已经被原来的主人废弃了。于是，姐姐找来许多树叶和青苔，给小鹿铺了一张柔软的床。她每天早晨出去，为自己采集浆果和坚果，然后给小鹿带回来一些嫩草。小鹿吃着她手里的草，总是高兴地围着她跳来跳去。到了晚上，姐姐便把头靠在小鹿的背上，像靠着枕头一样安静地睡觉。

一天，这个国家的国王来到森林里打猎，森林里到处都是号角声、狗吠声和猎手们的欢笑声。小鹿非常想去看一看，它左请求右请求，终于得到了姐姐的同意。姐姐说：“你晚上要回到我的身边来，回来时只要说‘我的姐姐，让我进去吧！’我就知道是你回来了。要是你