

专为低年级小学生打造
从小培养孩子的优秀品质

写给孩子的
励志成长书

注音版

我不生气

让我学会管理情绪的故事

方卿 / 主编



北京出版集团公司
北京教育出版社

写给孩子的 励志成长书



图书在版编目（CIP）数据

我不生气 / 方卿主编. — 北京：北京教育出版社，2015.11

（写给孩子的励志成长书）

ISBN 978-7-5522-6909-3

． 我... ． 方... ． 儿童故事 - 作品集 - 世界 ． I18

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第267250号

写给孩子的励志成长书

我不生气

方卿 / 主编

★

北京出版集团公司 出版
北京教育出版社

（北京北三环中路6号）

邮政编码：100120

网址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

全国各地书店经销

北京丰富彩艺印刷有限公司印刷

★

720mm × 1000mm 16开本 10印张 80千字

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5522-6909-3

定价：28.00元

版权所有 翻印必究

质量监督电话：13911108612 （010）58572832 58572393



写给老师与家长的心里话



在心理学上，有一个“木桶效应”理论，其实说来我们都知道——一只木桶能盛得下多少水，并不取决于最长的那块木板，而取决于最短的那块木板。这个理论同样适用于孩子性格的培养。

对于一个正处在成长期的孩子来说，家长、老师首先要做的不是去努力“加长”那块长的木板，而是逐步“加长”那块短的木板，让孩子能在综合素质方面得到全面发展。

但是在很多情况下，家长、老师并不能明确地判定，到底哪些品质、能力才是孩子必备的。

主动地思考探究问题，积极热情地生活，有自己的兴趣爱好，有计划、有目标、有梦想，善于分配、管理时间，把要事放在第一位，注重劳逸结合，学会与人团结合作，追求

双赢，愿意倾听他人的想法，主动与人沟通……

中国儿童中，不乏天资聪颖的少年天才，更有每天孜孜以求的“三好学生”。但是中国的孩子身上有许多品质仍需要去提升或者说是从零培养。

我们眼看着自闭的儿童、麻木的儿童越来越多，而无忧无虑、快快乐乐的孩子越来越少。

我们眼看着家长给孩子提供的物质快乐越来越多，而孩子的精神世界却越来越贫乏。

我们眼看着会考试的孩子越来越多，而会思考、自主学习的孩子越来越少。

……

我们需要的不仅是优秀的孩子，我们更需要有健康的体魄、有健全心理的孩子。

我们一直在教导孩子要做“好孩子”“听话的孩子”，而“听话的孩子”是否就一定是“好孩子”？儿童丰富的想象力、对世界的好奇心，注定他们对这个新奇的世界有自己的理解和感悟。我们需要鼓励他们去思考，去探索，去培养自己的观察力、思考力，而不是盲目要求孩子去“听话”。

而今的孩子，作为家中的“小皇帝”，他们似乎拥有了更多的“特权”。“421”（爷爷奶奶、外公外婆，爸爸妈妈，孩子）的家庭结构，使六个大人围着一个孩子转，难免会使孩子多了些骄纵，少了些谦逊和对他人的尊重；多了些依赖，少了些亲力亲为、坚持不懈的精神；多了些自私，少



了些担当和为他人着想的宽容。

在这套书里，我们通过简单凝练的语言，帮孩子理解一些品质，进而深入地学习；用生动有趣的童话故事，引导孩子的思想，让他们在潜移默化中改变；用实用性的技巧指导家长学会如何更好地进行亲子教育。

我们希望每一个孩子都能像盛开的花朵，饱含着阳光的热烈，肆意地开放，健康，快乐，聪慧，向上。



目录

MULU

1

生气危害大

坏脾气公主 / 2

火柴头小镇着火了 / 7

心里有个喷火的小怪兽 / 14

成长课堂 / 21

2

学会管理自己的情绪

小獾猪的日记 / 24

彩虹日记本 / 33

愤怒的小鸟 / 41

成长课堂 / 51

3

宽容大度，善待朋友

照相 / 54

噜啦啦交友记 / 61

成长课堂 / 83





常常反省一下自己

世界上最“坏”的主人/86
一株小草引发的战争/95
一片花田/101
成长课堂/107



养成积极的处事态度

准备一个好心情/110
来跳舞吧/117
成长课堂/127



找到正确的解决方法

先这样.....再这样.....就可以啦/130
报仇/139
梦中的树叶/145
成长课堂/151



1

生气危害大





一支无意被折断的铅笔，让自己和好朋友闹了半天别扭，
朋友们的一句玩笑，让自己上课的时候什么内容都听不
进去；

站队时同学不小心踩了自己的脚，结果引发了两个人之间的
“战争”；

.....



生气会让你慢慢成为不受周围人喜欢的孩子——生气的危害
真是太大了！

坏脾气公主

guó wáng de xiǎo gōng zhǔ pí qì shí fēn bào zào ràng gōng lì de rén
国王的小公主脾气十分暴躁，让宫里的人
chī jìn le kǔ tóu guó wáng xuǎn shāng gè jīn bì xún zhǎo zhì zhě
吃尽了苦头。国王悬赏1000个金币，寻找智者
zhì yù gōng zhǔ de huài pí qì
治愈公主的坏脾气。

zuò mó yào de rén lái le tā xiàng guó wáng zhǎn shì le 99 zhǒng mó
做魔药的人来了，他向国王展示了99种魔
yào zhuāng zài piào liang de cháng jǐng píng lǐ yǒu de néng ràng xià tiān de huā
药，装在漂亮的长颈瓶里，有的能让夏天的花

yì zhí kāi dào dōng tiān yǒu de néng ràng cāng yíng chàng chū yè yīng yí yàng hǎo
一直开到冬天，有的能让苍蝇唱出夜莺一样好

tīng de gē hái yǒu de néng ràng yú ér zài tiān kōng fēi xiáng guó wáng
听的歌，还有的能让鱼儿在天空飞翔……国王

wèn nǐ yǒu zhuān zhì huài pí qì de mó yào ma nà rén diǎn diǎn
问：“你有专治坏脾气的魔药吗？”那人点点

tóu bēi qǐ yào xiāng qù jiàn gōng zhǔ le
头，背起药箱去见公主了。

bù yí huìr yào xiāng cháng jǐng píng hé nà ge rén bèi yì qí
不一会儿，药箱、长颈瓶和那个人被一齐

rēng le chū lái diào zài huā yuán lǐ gè cháng jǐng píng dōu suì le
扔了出来，掉在花园里，99个长颈瓶都碎了，

huā yuán dùn shí xiàn rù le fēng kuáng de mó fǎ zhí dào yì bǎi nián
花园顿时陷入了疯狂的魔法。——直到一百年

hòu gōng lǐ de rén hái zài tán lùn zhè yì tiān de qí jǐng
后，宫里的人还在谈论这一天的奇景。



guó nèi zuì hǎo de bǎo mǔ lái le tā céng zhì fú guo gè ài
国内最好的保姆来了，她曾制服过300个爱
kū de xiǎo nǚ hái 301 gè xǐ huān yòng dàn gōng dǎ rén de xiǎo nán hái
哭的小女孩、301个喜欢用弹弓打人的小男孩
yǐ jí yì zhī ài pēn huǒ shāo fáng zi de è lóng bǎo bǎo guó wáng duì tā
以及一只爱喷火烧房子的恶龙宝宝。国王对她
hěn yǒu xìn xīn dàn shì bǎo mǔ qù jiàn gōng zhǔ liǎng fēn zhōng zhī hòu jiù
很有信心，但是保姆去见公主两分钟之后，就
jiān jué de lí kāi le wáng gōng shuō shén me dōu bù kěn huí qù
坚决地离开了王宫，说什么都不肯回去。

jiē xià lái zài yě méi yǒu rén zì gào fèn yǒng wéi gōng zhǔ zhì bìng
接下来，再也没有人自告奋勇为公主治病
le guó wáng yǎo le yǎo yá bǎ shǎng jīn tí dào gè jīn bì
了。国王咬了咬牙，把赏金提到5000个金币，
zhōng yú yǒu rén lái le zhè ge rén xiàng mào píng píng zhuāng shù píng píng
终于有人来了。这个人相貌平平，装束平平，
bú xiàng shì yǒu lì hai běn shì de rén guó wáng wèn tā nǐ zhǔn bèi
不像是有厉害本事的人。国王问他：“你准备
zěn me zuò
怎么做？”

wǒ xū yào nín de xié zhù guó wáng nà rén jū gōng
“我需要您的协助，国王。”那人鞠躬
dào qǐng nín gěi wǒ sān jiàn gōng zhǔ zuì xīn ài de dōng xī
道，“请您给我三件公主最心爱的东西。”

guó wáng dā yīng le tā ràng rén jiāng gōng zhǔ zuì xǐ huān de yì zūn
国王答应了。他让人将公主最喜欢的一尊
cí wá wa yí gè shuǐ jīng fā qiǎ hé yì zhī xiǎo māo dài lái nà rén
瓷娃娃、一个水晶发卡和一只小猫带来，那人
jiāng tā men fēn bié zhuāng jìn sān gè bèi dìng qǐ lái de xiǎo mù xiāng lǐ dài
将它们分别装进三个被钉起来的小木箱里，带

qù jiàn gōng zhǔ
去见公主。

gōng zhǔ wǒ dài lái sān yàng dōng xī bǎo zhèng nín xǐ huan
“公主，我带来三样东西，保证您喜欢。

qǐng nín qīng qīng dǎ kāi xiāng zǐ guān kàn
请您轻轻打开箱子观看。”

dàn gōng zhǔ piān bù tīng tā de zhuā qǐ yì zhī xiǎo mù xiāng shuāi dào
但公主偏不听他的，抓起一只小木箱摔到
qiáng shàng xiāng zǐ suì le cí wá wa yě suì le gōng zhǔ jīng yà de
墙上，箱子碎了，瓷娃娃也碎了。公主惊讶地
wàng zhe nà yí dì suì piàn xīn téng jí le
望着那一地碎片，心疼极了。

“méi guān xi méi guān xi hái yǒu liǎng gè ne nà rén
“没关系，没关系，还有两个呢。”那人
ān wèi dào gōng zhǔ ná qǐ dì èr gè xiǎo mù xiāng bù gǎn suí shǒu rēng
安慰道。公主拿起第二个小木箱，不敢随手扔
le dàn hái shì bù hǎo hǎo dǎ kāi xiāng zǐ ér shì bā de yí
了，但还是不好好打开箱子，而是“叭”的一
xià chē kāi hé gài zhè xià dīng zi sōng dòng le xiǎo mù xiāng chéng le
下扯开盒盖。这下，钉子松动了，小木箱成了
yì duī sǎn luàn de mù piàn shuǐ jīng fā qiǎ yě shuāi suì le
一堆散乱的木片，水晶发卡也摔碎了。

gōng zhǔ wū wū de kū le qǐ lái
公主呜呜地哭了起来。

“hái yǒu zuì hòu yí gè ne gōng zhǔ nà rén qīng shēng shuō
“还有最后一个呢，公主。”那人轻声说。

gōng zhǔ zhè cì tīng huà le xiǎo xīn yì yì de dǎ kāi mù xiāng
公主这次听话了，小心翼翼地打开木箱。

à tā de xiǎo māo zhèng zài liǎn dǎ hū lú yì diǎn shì yě méi
啊，她的小猫正在里面打呼噜，一点儿事也没



y u gōng zhǔ bào zhù xiǎo māo liǎn shàng guà zhe yǎn lèi xiào le
有。公主抱住小猫，脸上挂着眼泪笑了。

cóng cǐ hòu gōng zhǔ de pí qì guǒ rán hǎo le qǐ lái gōng
从此以后，公主的脾气果然好了起来，宫
li de rén zài yě bú yòng dān xīn huì tū rán fēi lái shén me dōng xī zǎ dào
里的人再也不用担心会突然飞来什么东西砸到
zì jǐ de tóu le
自己的头了。

（慈琪/著）

火柴头小镇着火了

hu chái tóu xi o zhèn hěn xi o zh y u hu chái tóu nà me dà shì
火柴头小镇很小，只有火柴头那么大。事

shí shang hu chái tóu xi o zhèn jiù shì yí gè xi o xi o de hu chái tóu
实上，火柴头小镇就是一个小小的火柴头。

jì zhù w men yào shí èr fēn de xi o xīn bú yào ch o yě
“记住，我们要十二分地小心，不要吵也

bú yào nào f u zé cǐ pēng hu chái tóu xi o zhèn de hóng
不要闹，否则，刺——砰！”火柴头小镇的红

bí zi zhènzhǎng shì gè cōngmíng rén tā jīng cháng gào jiè rén men wú lùn
鼻子镇长是个聪明人，他经常告诫人们，无论

zuò shén me shì dōu yào xi o xīn yì yì f u zé di n zháo le xi o zhèn
做什么事都要小心翼翼。否则，点着了小镇，

dà jiā dōu dēi zāo yāng
大家都得遭殃。

xi o zhènshang de jū mín yě hěn cōngmíng gàn shén me shì dōu fēi cháng
小镇上的居民也很聪明，干什么事都非常

xī o xīn zǔ lù qīng shǒu qīng jiǎo shuō huà ruǎn yán xì yǔ jiù lián pēn
小心：走路轻手轻脚，说话软言细语，就连喷
tǐ dōu wù zài bèi wō lǐ dǎ suǒ yì zhí yǐ lái huǒ chái tóu
嚏都捂在被窝儿里打。所以，一直以来，火柴头
xiǎo zhèn dōu guò zhe píng jìng de shēng huó
小镇都过着平静的生活。

kě shì yǒu yì tiān píng jìng bèi dǎ pò le nà tiān hóng bí zǐ
可是，有一天平静被打破了。那天，红鼻子
zhènzhǎng yù dào le yì jiàn lìng rén fēi cháng shēng qì de shì shuō qǐ lái
镇长遇到了一件令人非常生气的事。说起来，
zhè shì yě bú dà zǎo shàng tā qù shàng bān de shí hòu yí gè lán
这事也不大。早上，他去上班的时候，一个蓝
bí zǐ xiǎo hái tū rán pǎo guò lái chòng tā dǎ le yí gè pēn tì
鼻子小孩突然跑过来，冲他打了一个喷嚏。

gē zài wǎng cháng zhè me diǎnr xiǎo shì hóng bí zǐ zhènzhǎng yě
搁在往常，这么点儿小事，红鼻子镇长也
xǔ bù shēng qì kě shì nà tiān tā xīn lǐ yǒu diǎnr dǔ yīn wèi
许不生气。可是，那天他心里有点儿堵，因为
zǎo shàng hē dòu jiāng de shí hòu tā fā xiàn dòu jiāng lǐ miàn yǒu yì zhī cāng
早上喝豆浆的时候，他发现豆浆里面有一只苍
yīng zài xǐ zǎo
蝇在洗澡。

yì zhī cāng yīng zài wǎn lǐ xǐ zǎo yě bú shì shén me yào jǐn
一只苍蝇在碗里洗澡，也不是什么要紧
de shì yòng kuài zi tiāo chū lái jiù wán le kě shì bù zhī zěn me
的事，用筷子挑出来就完了。可是，不知怎么
de hóng bí zǐ zhènzhǎng yì gēn kuài zi yě méi zhǎo dào suǒ yǐ tā
的，红鼻子镇长一根筷子也没找到。所以，他
zhǐ hǎo è zhe dù zi qù shàng bān jiù zài zhè shí hòu lán bí zǐ xiǎo
只好饿着肚子去上班。就在这时候，蓝鼻子小

hái chòng tā dǎ le gè pēn tì
孩冲他打了个喷嚏。

tài bú xiàng huà le nǐ jìng rán chòng wǒ dǎ pēn tì kàn wǒ
“太不像话了，你竟然冲我打喷嚏，看我
bù dǎ làn nǐ de pì gu hóng bí zǐ zhèn zhǎng yào gěi lán bí zǐ xiǎo
不打烂你的屁股！”红鼻子镇长要给蓝鼻子小
hái yì diǎnr yán sè qiáo qiáo
孩一点儿颜色瞧瞧。

lán bí zǐ xiǎo hái xià de sā tuǐ jiù pǎo yì biān pǎo yì biān
蓝鼻子小孩吓得撒腿就跑，一边跑一边

