



情绪 管理故事

汤素兰 龚房芳 著
米吉卡 王玲

不做气球蛙

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁少年儿童出版社



情绪 管理故事

Qingxu Guanli Gushi


Bu Zuo Qiqiuwa



不做气球蛙

汤素兰 龚房芳 米吉卡 王玲 著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 辽宁少年儿童出版社

沈阳

©汤素兰等 2015

图书在版编目(CIP)数据

不做气球蛙 / 汤素兰等著. —沈阳: 辽宁少年儿童出版社, 2015.1

(情绪管理故事)

ISBN 978-7-5315-6324-2

I. ①不… II. ①汤… III. ①故事课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第214198号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

辽宁少年儿童出版社

出版人: 许科甲

地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

发行(销售)部电话: 024-23284265 总编室电话: 024-23284269

E-mail: lnse@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnse.com

承印厂: 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

责任编辑: 薄文才 齐丽丽

责任校对: 李爽

封面设计: 精一视觉

版式设计: 精一视觉

责任印制: 吕国刚

幅面尺寸: 210mm × 185mm

印 张: 5 字数: 79千字

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5315-6324-2

定 价: 16.80元

版权所有 侵权必究



目录

- 不做气球蛙——甩掉怒气····· 龚房芳 001
- 会唱歌的秘密——自私很可怕····· 汤素兰 009
- 想哭不容易——远离悲伤····· 龚房芳 017
- 我要和他比一比——克服攀比····· 龚房芳 025
- 绿妖怪——克服恐惧····· 米吉卡 031
- 可不可以——我不害羞····· 龚房芳 041
- 小女巫——不做胆小鬼····· 米吉卡 049



- 等到蒲公英花开的时候——学会等待…………… 龚房芳 057
- 三只野鸭——融入集体…………… 米吉卡 065
- 都怪你——焦虑走开…………… 龚房芳 073
- 快乐的青蛙王子哈皮——积极乐观…………… 王 玲 081
- 忘记——学会自我控制…………… 米吉卡 089
- 鳄鱼先生的包不见了——不要急躁…………… 龚房芳 093
- 花蜗牛爬墙——学会坚持…………… 王 玲 101
- 医生真可怕——医生不可怕…………… 米吉卡 109



bú zuò qì qiú wā
不做气球蛙

shuǎi diào nù qì
——甩掉怒气

龚房芳

yí dà zǎo lǜ qīng wā jiù bù gāo xìng le tā cóng shuǐ li zuān chū lái kàn dào
一大早，绿青蛙就不高兴了，他从水里钻出来看到

yì zhī xiǎo huáng qīng wā zhèng dūn zài shǔ yú tā de nà zhāng hé yè shàng
一只小黄青蛙正蹲在属于他的那张荷叶上。

kuài ràng kāi lǜ qīng wā qì gǔ gǔ de rǎng zhe tā bù zhī dào zì
“快让开！”绿青蛙气鼓鼓地嚷着。他不知道，自

jǐ de dù zi gǔ le qǐ lái
己的肚子鼓了起来。

kě shì nà zhī xiǎo huáng qīng wā yǒu xiē hài pà xiǎo shēng shuō
“可是——”那只小黄青蛙有些害怕，小声说，

zhè yì zhí dōu shì wǒ de hé yè ya
“这一直都是我的荷叶呀。”

lǜ qīng wā zǐ xì kàn le kàn kě bú shì ma zhè zhāng hé yè yǒu gè xiǎo
绿青蛙仔细看了看，可不是嘛，这张荷叶有个小
dòng zì jǐ de kě bú shì zhè yàng de tā tōng de yí xià tiào dào zì jǐ de
洞，自己的可不是这样的。他“通”的一下跳到自己的
hé yè shàng hng zhè me pò de hé yè wǒ cái bù xī han ne
荷叶上：“哼，这么破的荷叶我才不稀罕呢！”

jiàn zì jǐ de hé yè shàng yǒu xǔ duō liàng shǎn shǎn de lù zhū zài
见自己的荷叶上有许多亮闪闪的露珠在

gǔn dòng tā yòu bù gāo xìng le zhēn shì tǎo
滚动，他又不高兴了：“真是讨

yàn zuó tiān cái dǎ sǎo gān jìng tā
厌，昨天才打扫干净。”他

yì biān bào yuàn yì biān shēng qì de
一边抱怨，一边生气地

tiào zhe xiǎng bǎ lù zhū dōu gǎn xià
跳着，想把露珠都赶下

qù tā de dù zi yòu dà le
去。他的肚子又大了



yì xiē
一些。

lǜ qīng wā bái yún jiě jie
“绿青蛙，白云姐姐

sòng nǐ de lù zhū kě yǐ sòng gěi wǒ
送你的露珠，可以送给我

ma xiǎo yú zài hé yè xià qīng qīng de
吗？”小鱼在荷叶下轻轻地

wèn
问。

píngshén me gěi nǐ lǜ qīng wā shǐ jìn tiào hǎo ràng lù zhū men pǎo de
“凭什么给你？”绿青蛙使劲跳，好让露珠们跑得

yuǎn yuǎn de bú ràng xiǎo yú jiē dào āi tā de dù zi yòu dà le yì quān
远远的，不让小鱼接到。唉！他的肚子又大了一圈。

yì zhī qīng tíng fēi guò lái qīng wā gē ge wǒ kě yǐ zài zhè lǐ xiē xiē
一只蜻蜓飞过来：“青蛙哥哥，我可以在这里歇歇

ma
吗？”

bù xíng bù xíng wǒ gāng gāng dǎ sǎo gān jìng de zěn me néng ràng nǐ
“不行，不行，我刚刚打扫干净的，怎么能让你



tíng kuài zǒu kāi lǜ qīng wā hái bù zhī dào zì jǐ de dù zi yǐ jīng xiàng gè
停，快走开！”绿青蛙还不知道，自己的肚子已经像个

bèi chuī dà de qì qiú
被吹大的气球。

qīng tíng zhǐ hǎo luò dào xiǎo huáng qīng wā de hé
蜻蜓只好落到小黄青蛙的荷

yè shàng qù xiū xi
叶上去休息。

hú dié jīng guò zhè lǐ rè xīn de wèn
蝴蝶经过这里，热心地问：



qīng wā gē ge nǐ zhè shì
“青蛙哥哥，你这是

zěn me le ya
怎么了呀？”

lǜ qīng wā shuō hng yòng nǐ guǎn
绿青蛙说：“哼，用你管！”

kě shì hú dié dān xīn de shuō nǐ
“可是，”蝴蝶担心地说，“你

chéng le qì qiú
成了气球——”

huà yīn méi luò lǜ qīng wā jiù kāi shǐ shàng shēng le tā chéng le yì zhī qì
话音没落，绿青蛙就开始上升了，他成了一只气

qiú wā zhèng huàng huàng yōu yōu de wǎng tiān shàng fēi
球蛙，正晃晃悠悠地往天上飞。

jiù mìng jiù mìng qì qiú wā jí de dà jiào
“救命！救命！”气球蛙急得大叫。

qīng tíng hé hú dié lā bú zhù tā
蜻蜓和蝴蝶拉不住他，



dà jiā zhǐ hǎo yǎn zhēngzhēng de kàn zhe tā fēi dào
大家只好眼睁睁地看着他飞到

tiān shàng qù le
天上去了。

bái yún jiě jie zhāng kāi shǒu bì yōng bào qì
白云姐姐张开手臂拥抱气

qiú wā qīng wā dì dì nǐ tài kè qì
球蛙：“青蛙弟弟，你太客气

le wǒ sòng nǐ lù zhū nǐ yě bú yòng dào tiān
了，我送你露珠你也不用到天

shàng lái gǎn xiè wǒ ya
上来感谢我呀。”

qì qiú wā xiū hóng le liǎn wǒ wǒ nà xiē lù zhū tài hǎo le
气球蛙羞红了脸：“我，我……那些露珠太好了，

xiè xiè bái yún jiě jie gāng shuō wán tā de dù zi biě le yì xiē
谢谢白云姐姐！”刚说完，他的肚子瘪了一些。

xià cì wǒ huì sòng gěi nǐ gèng duō de lù zhū bái yún jiě jie qīng róu de
“下次我会送给你更多的露珠。”白云姐姐轻柔的

huà yǔ ràng qì qiú wā yòu xiāo le yì xiē qì tā máng shuō nà wǒ yǐ hòu huì duō
话语让气球蛙又消了一些气，他忙说：“那我以后会多



fēn gěi xiǎo yú yì xiē
分给小鱼一些。”

tài hǎo le nǐ zhēn shì gè kě ài de qīng wā dì dì
“太好了，你真是个可爱的青蛙弟弟！”

qì qiú wā de dù zi yòu xiǎo le yì xiē tā duì bái yún jiě jie huī huī shǒu
气球蛙的肚子又小了一些，他对白云姐姐挥挥手：

wǒ yào huí qù le zài jiàn
“我要回去了，再见！”

bái yún jiě jie zuò le gè guǐ liǎn hé qì qiú wā gào bié qì qiú wā rěn bú zhù
白云姐姐做了个鬼脸和气球蛙告别，气球蛙忍不住

xiào le
笑了。



zhè yí xiào dù zi li
这一笑，肚子里

de qì quán méi le qì qiú wā
的气全没了，气球蛙

hū hū de wǎng xià luò
“呼呼”地往下落，

tā xià de bì shàng le yǎn jīng
他吓得闭上了眼睛。

chí táng li dà jiā yì qǐ tái zhe xiǎo huáng qīng wā de hé yè yíng jiē qì qiú
池塘里，大家一起抬着小黄青蛙的荷叶迎接气球

wā
蛙。

duì bu qǐ wǒ bù gāi luàn shēng qì gāng luò dào hé yè shàng qì qiú
“对不起，我不该乱生气。”刚落到荷叶上，气球

wā jiù máng zhe dào qiàn
蛙就忙着道歉。

wǒ gěi dà jiā chàng shǒu gē ba guā guā guā qì qiú wā biàn huí le kuài lè
“我给大家唱首歌吧，呱呱呱，气球蛙变回了快乐

de lǜ qīng wā
的绿青蛙……”





huì chàng gē de mì mì
会唱歌的秘密

zì sī hěn kě pà
——**自私很可怕**

汤素兰

cóng qián zài yí gè yáo yuǎn de guó jiā li zhù zhe yí gè zhǎng zhe shé wěi ba
从前，在一个遥远的国家里，住着一个长着蛇尾巴

de guó wáng guó wáng měi tiān chuān shàng cháng cháng de wáng páo bǎ wěi ba zhē qǐ lái
的国王。国王每天穿上长长的王袍，把尾巴遮起来。

zhǐ yǒu dào le wǎn shàng qǐn gōng li méi yǒu bié rén de shí hou tā cái tuō diào wáng
只有到了晚上，寝宫里没有别人的时候，他才脱掉王

páo zuò zài zì jǐ huá liū liū de shé wěi ba shàng zuǒ yáo yòu huàng guó wáng hěn ài
袍，坐在自己滑溜溜的蛇尾巴上，左摇右晃。国王很爱

zì jǐ de shé wěi ba dàn zhè shì yí gè kě pà de mì mì jué bù néng bèi dì èr gè
自己的蛇尾巴，但这是一个可怕的秘密，决不能被第二个

rén zhī dào yīn wèi hěn jiǔ yǐ qián jiù yǒu yí gè wū shī yù yán rú guǒ mì mì bèi
人知道。因为很久以前，就有一个巫师预言：如果秘密被

xiè lòu chū qù guó wáng jiù děi xià tái yīn cǐ chú le guó wáng zì jǐ quán guó
泄露出去，国王就得下台。因此，除了国王自己，全国

shàng xià shéi yě bù zhī dào tā zhǎng zhe shé wěi ba
上下谁也不知道他长着蛇尾巴。

yì tiān guó wáng bǎ yī shēng zhào jìn le wáng gōng yīn wèi guó wáng fā
一天，国王把医生召进了王宫，因为国王发

xiàn zì jǐ de wěi ba shàng zhǎng le yí gè kǒu pà de jiē zi téng
现自己的尾巴上长了一个可怕的疔子，疼

de tā zuò lì bù ān tā dān xīn zì jǐ huì sǐ qù bù
得他坐立不安。他担心自己会死去，不

dé bù ràng yī shēng lái zhì liáo
得不让医生来治疗。

yī shēng gěi guó wáng zuò le yí gè jiǎn dān de
医生给国王做了一个简单的

shǒu shù jǐ diào le jiē zi li de nóng guó wáng
手术，挤掉了疔子里的脓，国王

de bìng jiù hǎo le guó wáng dān xīn yī shēng huì bǎ
的病就好了。国王担心医生会把



zhè ge kě pà de mì mì shuō chū qù děng shù shù zuò wán zhī hòu guó wáng jiù mìng lìng
这个可怕的秘密说出去，等手术做完之后，国王就命令
shì bīng yòng máo jīn sāi zhù yī shēng de zuǐ ba bǎ yī shēng tuī dào chéng wài de kuàng yě
士兵用毛巾塞住医生的嘴巴，把医生推到城外的旷野
lǐ shā sǐ le
里杀死了。

kuàng yě lǐ zhǎng zhe yì kē shòu ruò de wān dòu miáo yī
旷野里长着一棵瘦弱的豌豆苗。医
shēng bèi shā de shí hou yì duǒ xì xiǎo de wān dòu huā er zhèng
生被杀的时候，一朵细小的豌豆花儿正
qiāo qiāo zhàn kāi yì dī xiān hóng de xiě jiàn dào le huā
悄悄绽开。一滴鲜红的血溅到了花
xīn lǐ
芯里。

bù jiǔ yì kē qīng qīng de dòu jiá zài huā xīn lǐ zhǎng chéng le dòu jiá lǐ bāo
不久，一棵青青的豆荚在花芯里长成了，豆荚里包
zhe sān lì dòu zi tā men shì yī shēng de xiān xuè biàn chéng de tā men dōu jì de nà
着三粒豆子，它们是医生的鲜血变成的，它们都记得那
ge kě pà de mì mì
个可怕的秘密。



bù jiǔ qīngqīng de dòu jiá biàn huán le sān lì yuányuán de dòu zi cóng dòu jiá
不久，青青的豆荚变黄了，三粒圆圆的豆子从豆荚

lǐ bèng le chū lái
里迸了出来。

yí zhī niǎo er fēi lái chī diào le yí lì dòu zi
一只鸟儿飞来，吃掉了一粒豆子。

yí gè mù yáng rén zǒu guò lái jiǎn zǒu le yí lì dòu zi
一个牧羊人走过来，捡走了一粒豆子。

yí zhèn dà yǔ chōng zǒu le yí lì dòu zi
一阵大雨，冲走了一粒豆子。

niǎo er lǐ lǐ yǔ máo zhèn chì fēi shàng tiān kōng niǎo er zài tiān kōng zhōng fàng
鸟儿理理羽毛，振翅飞上天空。鸟儿在天空中放

