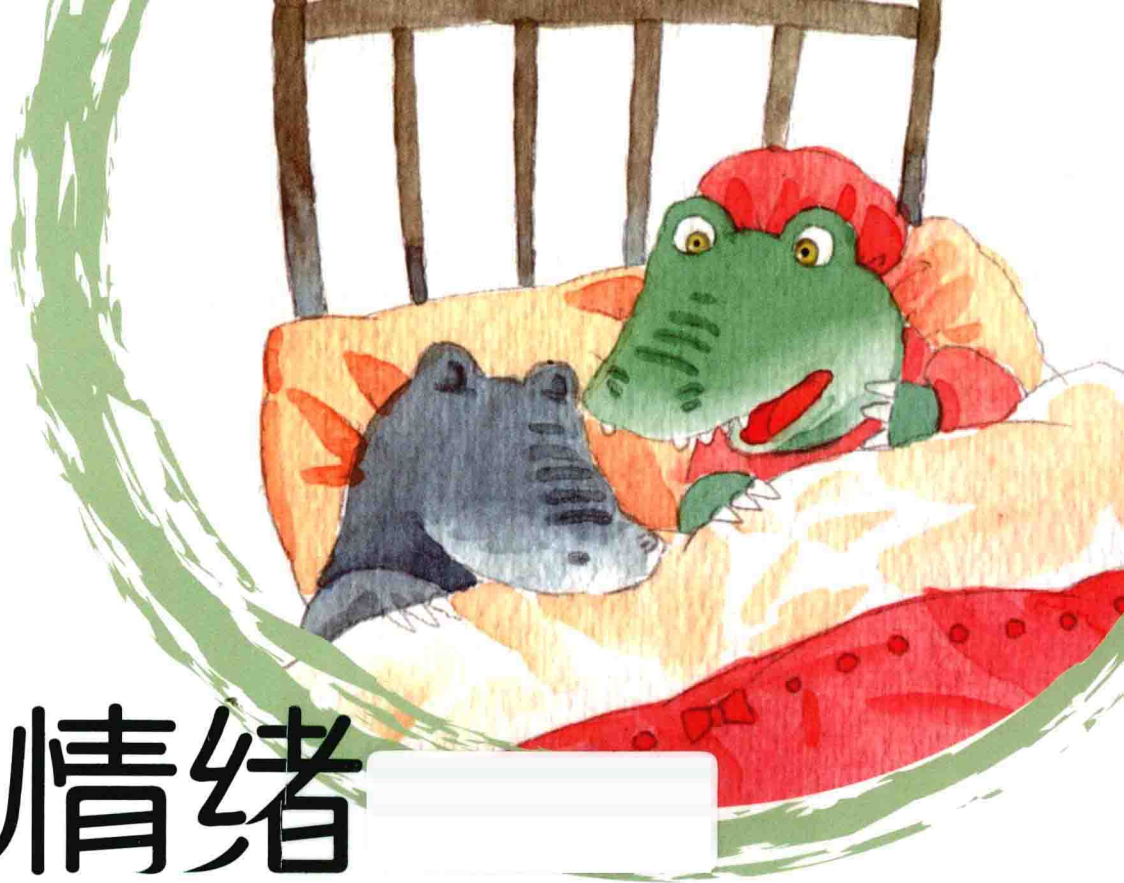




情绪管理故事

汤素兰 龚房芳 著
米吉卡 王玲

做最好的自己

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
Zuo Zuihao de Ziji



做最好的自己

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

做最好的自己 / 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 978-7-5315-6323-5

I. ①做… 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214196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: 那一文

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

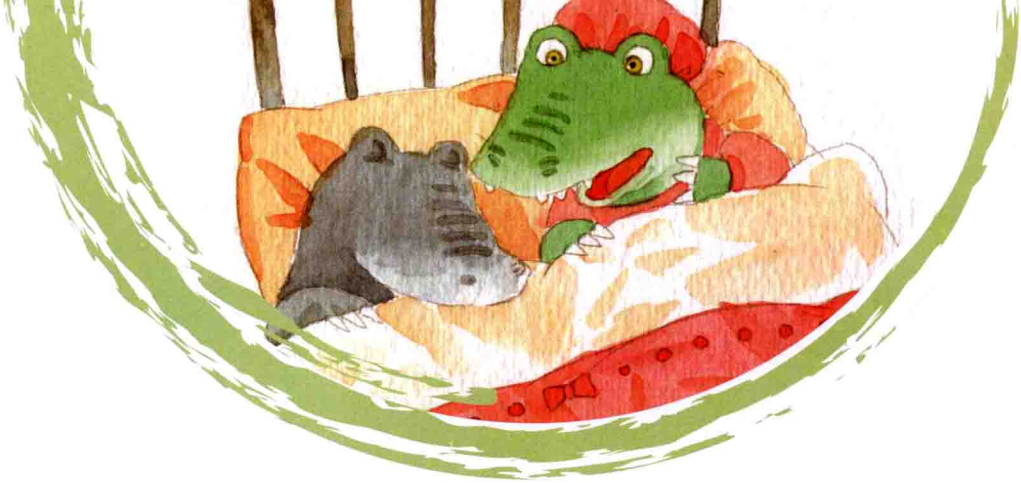
出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5315-6323-5

定 价: 16.80元

版权所有 侵权必究



目录

灰孩子——我要自立·····	米吉卡	001
给自己当邮递员——独立解决问题·····	汤素兰	009
胆小的狮子——学会勇敢·····	王 玲	017
快乐猫的面包屋——保持积极与乐观·····	龚房芳	025
兔子哪儿去了——了解自己的优点·····	米吉卡	033
这样那样就可以啦——正确对待误解·····	龚房芳	043
开满蒲公英的地方——朝目标去奋斗·····	汤素兰	051



我想在后天收到礼物——学会主动·····	龚房芳	063
爬到山顶去——努力达成目标·····	汤素兰	071
真正的旅行家——保持自信的姿态·····	米吉卡	083
谁来帮助它——帮助别人很快乐·····	汤素兰	091
我要捉只黄鼠狼——做自己的小英雄·····	米吉卡	099
方母鸡咯咯哒——做最好的自己·····	米吉卡	109



huī
灰

hái
孩

zi
子

wǒ yào zì lì
——我要自立

米吉卡

è yú mā ma zài xiǎo è yú de é tóu shàng qīn le yì kǒu biàn qīng qīng dài shàng
鳄鱼妈妈在小鳄鱼的额头上亲了一口，便轻轻带上

fáng mén zǒu le chū qù
房门走了出去。

míng liàng de yuè guāng cóng chuāng zǐ liú jìn wū lǐ sì zhōu dōu shì ān jìng de
明亮的月光从窗子流进屋里，四周都是安静的。

xiǎo è yú liǎng shǒu lā zhe bèi zi xiǎo xīn yì yì de tàn chū nǎo dai zhēng dà
小鳄鱼两手拉着被子，小心翼翼地探出脑袋，睁大

yǎn jīng qù kàn nà xiē yīn àn de guì zi de jiǎo luò bù zhī dào nà lǐ cáng zhe shén me
眼睛去看那些阴暗的柜子的角落，不知道那里藏着什么



kě pà de dōng xī
可怕的东西。

dāng xiǎo è yú zhuǎn guò tóu lái
当小鳄鱼转过头来

de shí hou xià le yí dà tiào
的时候，吓了一跳。

yí gè huī hái zǐ zhèng shuì zài
一个灰孩子正睡在

tā de chuáng shàng hé tā bìng pái
他的床上，和他并排

tǎng zhe shèn zhì hái bǎ tóu kào zài
躺着，甚至还把头靠在

tā de zhěn tóu shàng
他的枕头上。

xiǎo è yú dīng zhe huī hái zǐ kàn le yí huì er qiǎo qiǎo cóng chuáng shàng zuò qǐ
小鳄鱼盯着灰孩子看了一会儿，悄悄从床上坐起

来。

huī hái zǐ dà gài shì bèi chǎo xǐng le yě cóng chuáng shàng zuò le qǐ lái
灰孩子大概是被吵醒了，也从床上坐了起来。

xiǎo è yú tiào xià chuáng chuānshàng tuō xié
小鳄鱼跳下床，穿上拖鞋。

huī hái zǐ yě bú yuàn yì zài shuì jiào le cóng chuáng shàng tiào xià lái qù chuān
灰孩子也不愿意再睡觉了，从床上跳下来，去穿

tā de huī huī de xié zi
他的灰灰的鞋子。

xiǎo è yú fēi kuài de cháo mén kǒu pǎo qù huī hái zǐ gēn zhe tā kě hái shì
小鳄鱼飞快地朝门口跑去，灰孩子跟着他，可还是

bèi tā pēng de yì shēng guān zài le
被他“砰”的一声关在了

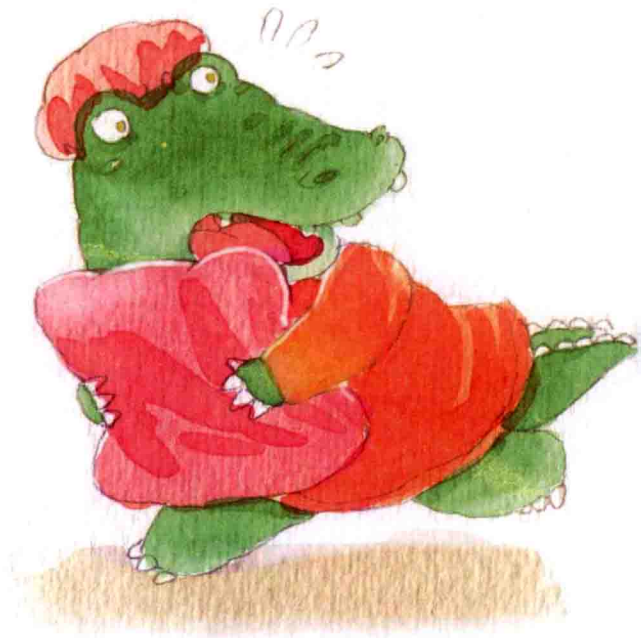
fáng jiān lǐ
房间里。

xiǎo è yú kàn zhe gé bì mā ma
小鳄鱼看着隔壁妈妈

de fáng jiān mén fèng lǐ tòu chū wēn nuǎn
的房间，门缝里透出温暖

de dēng guāng ràng rén ān xīn
的灯光，让人安心。

xiǎo è yú bǎ shuì mào zhāi xià lái
小鳄鱼把睡帽摘下来





ná zài shǒushang xiàng mā ma de fáng jiān zǒu qù què
拿在手上，向妈妈的房间走去，却

fā xiàn gāng cái guān mén de shí hou jiā zhù le shuì yī de
发现刚才关门的时候夹住了睡衣的
yī jiǎo
衣角。

xiǎo è yú qīng qīng bǎ mén dǎ kāi yì tiáo xiǎo
小鳄鱼轻轻把门打开一条小

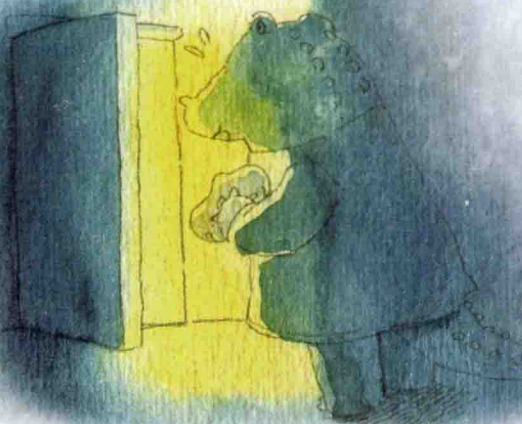
fèng chōu chū yī jiǎo rěn bú zhù yòu wǎng wū lǐ kàn
缝，抽出衣角，忍不住又往屋里看
le yì yǎn
了一眼。

tòu guò xì zhǎi de mén fèng huī hái zǐ yě zhèng kě lián xī xī de kàn zhe tā
透过细窄的门缝，灰孩子也正可怜兮兮地看着他。

huī hái zǐ bǎ shuì mào wò zài shǒu lǐ tóu fa yǒu diǎn er líng luàn
灰孩子把睡帽握在手里，头发有点儿凌乱。

xiǎo è yú tū rán bù rěn xīn zài guān mén le tā zǒu jìn wū cháo huī hái zǐ
小鳄鱼突然不忍心再关门了，他走进屋，朝灰孩子

zhāo le zhāo shǒu
招了招手。





huī hái zǐ guǒ zhēn méi
灰孩子果真没

yǒu xià hu rén de yì sī
有吓唬人的意思，

yě yǒu hǎo de zhāo qǐ shǒu
也友好地招起手
来。

xiǎo è yú chóng xīn zǒu
小鳄鱼重新走

huí chuáng biān tuō le xié zi
回床边，脱了鞋子

pá dào chuáng shàng
爬到床上。

huī hái zǐ yě zǒu huí chuáng biān bǎ tā huī sè de tuō xié hé xiǎo è yú de tuō
灰孩子也走回床边，把他灰色的拖鞋和小鳄鱼的拖

xié zhěng qí de fàng zài yì qǐ rán hòu pá dào chuáng shàng
鞋整齐地放在一起，然后爬到床上。

xiǎo è yú tǎng xià lái huī hái zǐ yě tǎng xià lái
小鳄鱼躺下来，灰孩子也躺下来。

tāng le yí huì er xiǎo è yú tū rán xiǎng qǐ le yí jiàn hěn zhòng yào de shì
躺了一会儿，小鳄鱼突然想起了一件很重要的事。

yě xǔ chuāng tái shàng de xiǎo bù xióng yí gè rén shuì jiào yě huì hài pà de
也许，窗台上的小布熊一个人睡觉也会害怕的，

wǒ děi qǐ lái kàn kan
我得起来看看

cái xíng
才行。

xiǎo è yú qīng
小鳄鱼轻

qīng de zǒu dào chuāng
轻地走到窗

biān yuán lái xiǎo
边，原来，小

bù xióng de páng biān yě
布熊的旁边也

yǒu yí gè xiǎo xiǎo de
有一个小小的

huī hái zǐ zài péi zhe
灰孩子在陪着



tā kàn lái tā bú huì zài hài pà le
他，看来，他不会再害怕了。

xiǎo è yú hé zì jǐ de huī hái zǐ yì qǐ tǎng dào chuáng shàng hěn kuài de shuì
小鳄鱼和自己的灰孩子一起躺到床上，很快地睡

zháo le
着了。





gěi zì jǐ dāng yóu dì yuán
给自己当邮递员

dú lì jiě jué wèn tí
——**独立解决问题**

汤素兰

zhù zài cǎi hóng gǔ hào de zhēn měi lì wū pó yǒu yì tiáo qīng chè de xiǎng shuǐ
住在彩虹谷10号的真美丽巫婆有一条清澈的响水

hé yí gè měi lì de kǒng què hú hé yì bǎ chèn xīn rú yì de fēi xíng sǎo zhou kě
河，一个美丽的孔雀湖和一把称心如意的飞行扫帚。可

tā hái shì fēi cháng bú kuài huó wèi shén me ne yīn wèi méi yǒu rén gěi tā xiě xìn
她还是非常不快活。为什么呢？因为没有人给她写信。

bái gē yóu dì yuán měi tiān zài shān gǔ lǐ fēi jìn fēi chū gěi zhēn měi lì wū pó
白鸽邮递员每天在山谷里飞进飞出，给真美丽巫婆

de lín jū huā zhī qiào wū pó dǐng hǎo kàn wū pó hé tè piào liang wū pó dài lái xìn jiàn
的邻居花枝俏巫婆、顶好看巫婆和特漂亮巫婆带来信件、



bāo guǒ hé bào zhǐ zá zhì , kě wéi dú yí cì
包裹和报纸杂志，可唯独一次

yě méi gěi zhēn měi lì wū pó dài lái guo shén
也没给真美丽巫婆带来过什
me
么。

zhēn měi lì wū pó fēi cháng shēng qì , tā
真美丽巫婆非常生气，她

jué bù néng ràng zhè zhǒng qíng kuàng zài jì xù xià qù
决不能让这种情况再继续下去

le tā děi xiǎng diǎn er bàn fǎ
了，她得想点儿办法。

wǎn shàng tā zuò zài zhuō zi qián , gěi zì jǐ xiě le yì fēng hěn cháng hěn cháng
晚上，她坐在桌子前，给自己写了一封很长很长

de xìn , zú zú yǒu gè zì
的信，足足有15个字：

zhēn měi lì wū pó zhēn hǎo zhēn měi lì wū pó zhēn měi lì
真美丽巫婆真好！真美丽巫婆真美丽！

tā bǎ xìn zhuāng jìn xìn fēng lǐ , xìn fēng shàng xiě zhe cǎi hóng gǔ hào zhēn
她把信装进信封里，信封上写着：彩虹谷10号真

měi lì wū pó shōu
美丽巫婆收。

dì èr tiān tā bǎ xìn ná gěi qí tā wū pó kàn gāo xìng de duì tā men
第二天，她把信拿给其他巫婆看，高兴地对她们

shuō nǐ men kàn wǒ yě shōu dào xìn le
说：“你们看，我也收到信了！”

wū pó men wèn tā xìn shì shéi xiě de cóng nǎ er jì lái
巫婆们问她：“信是谁写的？”“从哪儿寄来
de ? ”
的？”

zhēn měi lì wū pó huí dá shuō
真美丽巫婆回答说：

shì wǒ zì jǐ xiě de yě shì wǒ zì
“是我自己写的，也是我自

jǐ ná lái de tā hái bǎ xìn niàn gěi
己拿来的。”她还把信念给

wū pó men tīng dé yì de shuō zěn
巫婆们听，得意地说：“怎

me yàng xiě de bú cuò ba
么样？写得不错吧？”





wū pó men hā hā dà xiào : nǎ yǒu zì
巫婆们哈哈大笑：“哪有自

jǐ gěi zì jǐ xiě xìn de ya gào su nǐ ba
己给自己写信的呀！告诉你吧，

wǒ men de xìn dōu shì cóng hěn yuǎn hěn yuǎn de dì fang
我们的信都是从很远很远的地方

jì lái de shàng miàn tiē le yóu piào gài le yóu
寄来的，上面贴了邮票，盖了邮

chū zuì hòu yóu bái gē yóu dì yuán sòng dào wǒ men
戳，最后由白鸽邮递员送到我们

de shǒu lǐ
的手里。”

zhēn měi lì wū pó shuō nǐ men nán bù dǎo wǒ wǒ zhè jiù dào hěn yuǎn hěn
真美丽巫婆说：“你们难不倒我！我这就到很远很

yuǎn de dì fang qù jì xìn
远的地方去寄信！”

zhēn měi lì wū pó jué xīn zhǎo yí gè zuì yuǎn zuì yuǎn de dì fang jì xìn tā qí
真美丽巫婆决心找一个最远最远的地方寄信。她骑

zài sǎo zhōu shàng fēi fēi yì zhí fēi tā fēi guò gāo shān fēi guò dà hǎi fēi
在扫帚上飞，飞，一直飞。她飞过高山，飞过大海，飞