



# 情绪管理故事

汤素兰 龚房芳 著  
米吉卡 王玲

我有好习惯

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*  
*Wo You Hao Xiguan*



我有好习惯

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

我有好习惯 / 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 978-7-5315-6322-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第214194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 978-7-5315-6322-8

定 价: 16.80元

---

版权所有 侵权必究

# 目录

- 
- A circular illustration with a thick red border. Inside, a pig wearing red shorts is on the right, holding a wooden board. A green frog is on the left, sitting on a patch of grass. The background is white.
- 谁惹星星生气了——使用礼貌用语…………… 龚房芳 001
- 女巫的袍子——我爱干净…………… 米吉卡 009
- 只吃星星的一角儿——我不挑食…………… 米吉卡 015
- 哎哟 哎哟 我的牙——爱护牙齿…………… 龚房芳 023
- 洗澡了没有——我不说谎…………… 龚房芳 029
- 懒蛋兔——不做懒宝宝…………… 米吉卡 035
- 卷卷小绵羊——仪表很重要…………… 龚房芳 041
- 心里的好怪——一个人睡…………… 汤素兰 049



- 把门关好——随手关门····· 米吉卡 057
- 走钢丝——做事要专注····· 王 玲 063
- 消防员不要随便叫——不搞恶作剧····· 米吉卡 069
- 马路如虎口——交通安全很重要····· 龚房芳 077
- 最美的花环——我来帮助你····· 汤素兰 083
- 小猪画蝌蚪——做事不拖拉····· 王 玲 089
- 我是木头人——自己的事情自己做····· 王 玲 097
- 小老鼠的魔法书——我爱读书····· 汤素兰 103
- 红叶的旅行——拥抱自然····· 汤素兰 111



shéi rě xīng xīng shēng qì le  
谁惹星星生气了

shǐ yòng lǐ mào yòng yǔ  
——使用礼貌用语

龚房芳

xiǎo māo tóu yīng xǐ huān xīng xīng  
小猫头鹰喜欢星星。

xiǎo yǎn shǔ yě xǐ huān xīng xīng  
小鼯鼠也喜欢星星。

zì cóng tā men zài mǒu gè wǎn shàng xiāng yù jiù yuē hǎo měi tiān wǎn shàng yì qǐ  
自从他们在某个晚上相遇，就约好每天晚上一起

kàn xīng xīng  
看星星。

kàn nà kē xīng xīng jiù shì zuǒ bian de nà kē tā zài duì wǒ shuō  
“看，那颗星星，就是左边的那颗，它在对我说



huà xiǎo yǎn shǔ piān guò tóu qù tīng le tīng ò tā zài gào su wǒ xiǎo māo  
话。”小鼯鼠偏过头去听了听，“哦，它在告诉我，小猫

tóu yīng shì wǒ zuì hǎo de péng you  
头鹰是我最好的朋友。”

ā hā wǒ yě lái tīng ting xiǎo māo tóu yīng zhī qǐ ěr duo  
“啊哈，我也来听听。”小猫头鹰支起耳朵，

hā wǒ yě tīng dào le tā shuō xiǎo yǎn shǔ shì wǒ zuì hǎo de péng you  
“哈，我也听到了，它说小鼯鼠是我最好的朋友。”

hā hā lián xīng xing dōu zhī dào le  
“哈哈，连星星都知道了。”

shì a  
“是啊。”

dàn shì yǒu yì tiān hǎo péng you nào le bié  
但是，有一天，好朋友闹了别  
niu  
扭。

xiǎo yǎn shǔ shuāi shuāi shǒu shuō nǐ zhè  
小鼯鼠甩甩手，说：“你这

yàng bù jiǎng lǐ lián xīng xing yě huì shēng qì de  
样不讲理，连星星也会生气的。”





xiǎo māo tóu yīng yáo yáo tóu shuō nǐ zhè yàng nào xià qù lián xīng xing yě  
小猫头鹰摇摇头，说：“你这样闹下去，连星星也

bú huì lǐ nǐ le  
不会理你了。”

qì hū hū de tā men gè zì huí jiā le  
气呼呼的他们各自回家了。

hng yǒu shén me liǎo bu qǐ xiǎo yǎn shǔ cóng chuāng kǒu kàn chū qù  
“哼，有什么了不起！”小鼯鼠从窗口看出去，

wǒ zì jǐ yě néng kàn xīng xing  
“我自己也能看星星。”

kě shì huài le xīng xing zěn me bú jiàn  
可是，坏了，星星怎么不见

le  
了？

xiǎo māo tóu yīng yě zài dí gu zhe nán  
小猫头鹰也在嘀咕着：“难

dào wǒ bù néng zì jǐ kàn xīng xing ma tā cóng  
道我不能自己看星星吗？”他从

shù yè jiān wǎng shàng kàn  
树叶间往上看。



bú duì ya    xīng xīng dào nǎ lǐ qù le  
不对呀，星星到哪里去了？

xiǎo yǎn shǔ zuǒ kàn yòu kàn    kàn bú dào xīng  
小鼯鼠左看右看，看不到星

xīng    jí le  
星，急了。

xiǎo māo tóu yīng dōng kàn xī kàn    kàn bú dào  
小猫头鹰东看西看，看不到

xīng xīng    huāng le  
星星，慌了。

tā men dōu dī tóu xiǎng le hǎo yí huì er  
他们都低头想了好一会儿，

rèn wéi xīng xīng shì shēng le tā men de qì  
认为星星是生了他们的气。

ài    wǒ hái shì qù zhǎo xiǎo māo tóu yīng  
“唉！我还是去找小猫头鹰

rèn gè cuò ba    zhēn bù gāi rě nǎo tā    xiǎo yǎn shǔ gǎn jǐn zǒu chū wū zi  
认个错吧，真不该惹恼他。”小鼯鼠赶紧走出屋子。

kàn lái wǒ bù gāi hé xiǎo yǎn shǔ shēng qì ya    wǒ hái shì gǎn jǐn qù gēn tā  
“看来我不该和小鼯鼠生气呀，我还是赶紧去跟他





dào qiàn ba                      xiǎo māo tóu yīng cóng shù  
道歉吧。” 小猫头鹰从树

shàng fēi xià lái  
上飞下来。

tā men zài yì kē shù xià xiāng  
他们在一棵树下相

yù le                      dōu qiǎng zhe shuō                      duì bu  
遇了，都抢着说：“对不  
qǐ ! ”  
起！”

hé hǎo le de tā men tái tóu kàn  
和好了的他们抬头看

tiān kōng                      hái shì kàn bú dào xīng xīng  
天空，还是看不到星星。

dào dǐ shì shéi rě xīng xīng shēng qì le ?  
“到底是谁惹星星生气了？”

yì zhī xióng cóng shù dòng li tàn chū tóu lái shuō                      jīn tiān yào xià yǔ le                      shì  
一只熊从树洞里探出头来说：“今天要下雨了，是

yún zhē zhù le xīng xīng                      nǐ men kuài huí jiā ba  
云遮住了星星，你们快回家吧。”

kě shì hái méi děng tā men huí jiā dà yǔ jiù huā huā de xià qǐ lái le 。  
可是，还没等他们回家，大雨就哗哗地下起来了。

xiǎo yǎn shǔ shuō kuài dào wǒ jiā qù duǒ yǔ xiǎo māo tóu yīng què shuō lái bu  
小鼯鼠说：“快到我家去躲雨。”小猫头鹰却说：“来不

jí le nǐ kuài duǒ dào wǒ de chì bǎng  
及了，你快躲到我的翅膀

xià miàn 。 ”  
下面。”

xióng shēn chū gē bo bǎ tā  
熊伸出胳膊，把他

men dōu lā dào le shù dòng li hǎo  
们都拉到了树洞里：“好

le nǐ men hái shì jìn lái lái duǒ yì duǒ  
了，你们还是进来躲一躲

ba 。 ”  
吧。”

nǐ shuō tiān qíng le xīng xīng  
“你说，天晴了星星

hái huì chū lái ma ? ”  
还会出来吗？”





dāng rán

“当然。”

wǒ men míng tiān hái yì qǐ kàn xīng xīng ma

“我们明天还一起看星星吗？”

dāng rán

“当然！”





nǚ wū de páo zi  
**女巫的袍子**

wǒ ài gān jìng  
——我爱干净

米吉卡

nǚ wū shēnshang de páo zi chuān le hěn jiǔ lián tā zì jǐ yě wàng le duō cháng  
女巫身上的袍子穿了很久，连她自己也忘了多长

shí jiān méi xǐ le huò xǔ shì liǎng bǎi nián huò xǔ gèng cháng shí jiān xìng hǎo páo zi  
时间没洗了，或许是两百年，或许更长时间。幸好袍子

shì hēi sè de jiù suàn zài zāng yě kàn bù chū lái  
是黑色的，就算再脏也看不出来。

wǒ wèi shén me bù xǐ xi páo zi ne nǚ wū cháng cháng zhè yàng xiǎng  
“我为什么不洗洗袍子呢？”女巫常常这样想。

kě tā mǎ shàng yòu duì zì jǐ shuō wǒ jiā mén kǒu yòu méi yǒu xiǎo hé zǒng  
可她马上又对自己说：“我家门口又没有小河，总



bù néng ràng wǒ fēi dào hǎi yáng lǐ qù xǐ yī fu  
不能让我飞到海洋里去洗衣服  
ba  
吧？”

méi guò jǐ tiān xià qǐ yì chǎng dà yǔ ,  
没过几天下起一场大雨，

yǔ shuǐ cóng shān pō shàng yǎn yǎn liú xià lái , huì  
雨水从山坡上缓缓流下来，汇  
chéng yì tiáo xiǎo hé hé shuǐ wān wān qū qū de  
成一条小河，河水弯弯曲曲地

chuān guò sēn lín zhèng hǎo jīng guò nǚ wū jiā mén qián  
穿过森林，正好经过女巫家门前。

zhè xià kě yǐ xǐ xi páo zi le ba nǚ wū yòu zài xiǎng  
“这下可以洗洗袍子了吧？”女巫又在想。

kě tā mǎ shàng yòu duì zì jǐ shuō wǒ jiā mén kǒu yòu méi yǒu liàng yī fu de  
可她马上又对自己说：“我家门口又没有晾衣服的

dà shù wǒ zǒng bù néng chuān zhe shī yī fu fēi xíng ba  
大树，我总不能穿着湿衣服飞行吧。”

méi guò jǐ tiān yì kē shén qí de xiǎo shù miáo zài nǚ wū jiā mén kǒu fā yá  
没过几天，一棵神奇的小树苗在女巫家门口发芽

le tā fēi kuài de zhǎng chéng le yì kē dà shù ér qiě shù gàn yòu cū yòu zhuàng  
了，它飞快地长成了一棵大树，而且树干又粗又壮，

zú yǐ liàng shàng shí jǐ jiàn yī fu  
足以晾上十几件衣服。

wǒ zhēn de yīng gāi xǐ xǐ páo zi le nǚ wū jiān dìng de xiǎng  
“我真的应该洗洗袍子了。”女巫坚定地想。

yú shì tā huàn xià hēi páo  
于是她换下黑袍

zi zuò zài xiǎo hé biān rèn zhēn xǐ  
子，坐在小河边认真洗

qǐ lái  
起来。

nǚ wū wǎng páo zi shàng sā  
女巫往袍子上撒

le xiē xiāng xiāng de xǐ yī fěn xiǎo  
了些香香的洗衣粉，小

hé li dùn shí piāo qǐ xǔ duō cǎi sè  
河里顿时漂起许多彩色

de pào pào hǎo kàn jí le  
的泡泡，好看极了。





