

用动人的美好故事启发孩子

彩绘注音版

EQ

调节不良情绪，增强适应能力

情商培养

教孩子建立良好的人际关系

故事

让孩子在未来的竞争中脱颖而出

禹田文化 / 编写

北京城版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

用动人的美好故事启发孩子

EQ

彩绘注音版

调节不良情绪，增强适应能力

情商培养

教孩子建立良好的人际关系

故事

让孩子在未来的竞争中脱颖而出

禹田文化 / 编写



图书在版编目(CIP)数据

EQ 情商培养故事 / 禹田文化编写. —北京:

北京联合出版公司, 2018.1

ISBN 978-7-5596-0350-0

I. ①E… II. ①禹… III. ①儿童故事—作品集—中国—当代

IV. ①I287.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 107532 号

EQ

彩绘注音版

情商培养故事

选题策划: 禹田文化

文字编写: 禹田文化

执行策划: 杨 晴

责任编辑: 李 征

项目编辑: 周琰冰

美术编辑: 沈秋阳

绘 画: 周春雷等

封面设计: 大 娟

版式设计: 刘 杨

内文设计: 刘 杨

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数 100 千字 186mm×245mm 16 开 13.5 印张

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 4 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5596-0350-0

定价: 29.80 元

*退换声明: 若有印刷质量问题, 请及时和销售部门(010-88356856)联系退换。



编者的话

EQ是英文Emotional Quotient的缩写,中文译为情绪商数,简称情商。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受压力和挫折等方面的品质。

情商高的人,常常能清醒地了解自己并把握自己的情感,能敏锐地感受他人情绪并有效地反馈他人情绪。拥有高情商的人,生活常常更有效率,更易满足,更能运用自己的智能来获取丰硕的成果。

情商还是一个人控制自我情绪和调节人际关系的能力,是孩子未来成功的关键因素之一。

这套《EQ 情商培养故事》包含数十个有关情商培养的经典故事,将通过优美的文字、精致的插图,让孩子在阅读中提高自身的EQ水平,自信心、独立性、包容心以及与他人协作等方面都得到显著提高。每一类故事前配有“EQ导读”部分,令孩子对即将要阅读的内容和方法有一定了解。每则故事后还有“EQ启迪”栏目,帮助孩子更好地理解文章的内容。

我们衷心祝愿孩子们都能拥有过人的情商,在成长的道路上一帆风顺。现在,请孩子们翻开本书,认真地阅读下去吧!



自信心篇

- | | | |
|----------|----|-------------|
| 独一无二的你 | 4 | 40 1885 次拒绝 |
| 国外来的袋鼠 | 6 | 43 钢琴课 |
| 裂 缝 | 8 | 46 支撑生命的歌声 |
| 只要有一把斧头 | 10 | 49 如何面对逆境 |
| NBA 里的矮子 | 12 | 52 雪 松 |
| 登上自己的顶峰 | 14 | |
| 没有小演员 | 16 | |
| 你自己最伟大 | 18 | |
| 一只丑小鸭 | 20 | |
| 断 箭 | 22 | |
| 橡树的使命 | 24 | |
| 赶 考 | 27 | |
| 丑陋的小刺猬 | 30 | |
| 心中的顽石 | 32 | |
| 大象的鼻子 | 34 | |
| 我也是第一 | 37 | |



独立性篇

- | | |
|-------------|---------------|
| 靠自己 56 | 71 发明盲文的布莱叶 |
| 龙虾和寄居蟹 58 | 74 两个和尚 |
| 小灰兔和他的朋友 60 | 76 妈妈和孩子 |
| 落井的驴子 62 | 79 美丽的小花 |
| 战胜北风 65 | 82 风中的木桶 |
| 心别被烧伤 68 | 84 诱 饵 |
| | 86 蝴蝶的挣扎 |
| | 88 渔王的儿子 |
| | 90 想看大海的老鼠 |
| | 93 鹤的耳朵 |
| | 96 “飞翔”的蜘蛛 |
| | 98 转圈的毛毛虫 |
| | 100 鸡与大蟒蛇 |
| | 102 咀嚼过的苹果不能吃 |





包容心篇

- 爱迪生的耳朵 106
- 把伤害写在沙滩上 108
- 一只鞋子 110
- 空瓶子 112
- 人性的弱点 114
- 蚌的故事 116
- 两片湖 118
- 他把花都给了人 121
- 一朵不结果的桃花 124
- 生气的骆驼 126
- 巨蟒与豹子 129
- 是谁种的苹果林 132
- 少了一个发夹 135
- 钉子 138
- 镜子碎了以后 141
- 珍珠与斑点 144



- 146 残缺也是一种美
- 148 爱生气的老妇人
- 150 鸟与钻石
- 153 一盒饼干

协作性篇

- | | | | |
|--------|-----|-----|---------|
| 坚固的棍子 | 158 | 182 | 一壶水 |
| 大雁高飞 | 160 | 185 | 羚羊的尾巴 |
| 三个和尚新传 | 162 | 188 | 比 赛 |
| 幸运的鹿 | 165 | 190 | 小鱼和网 |
| 小狗猎斑马 | 168 | 192 | 大树的命运 |
| 两个箱子 | 170 | 194 | 螃蟹的命运 |
| 迷途时刻 | 172 | 196 | 陷 阱 |
| 蚂蚁报恩 | 174 | 198 | 四肢和胃 |
| 蚂蚁渡河 | 176 | 200 | 天鹅、鱼和螃蟹 |
| 团结的力量 | 178 | 202 | 一条新裤子 |
| 合作的猴子 | 180 | 204 | 驴和马的故事 |

EQ

情商培养故事



自信心篇

Zixinxin Pian



法国教育家卢梭曾经说过：“自信心对于事业简直是一种奇迹，有了它，你的才干便可以取之不尽、用之不竭；一个没有自信的人，无论他有多大的才能，也不会抓住一个机会。”

可事实上，有相当数量的孩子缺乏自信心，缺乏上进的勇气。他们害怕失败，从来不敢发表自己真正的想法。这样下去，将严重影响他们的发展。

如何帮助孩子们建立自信心呢？有时，这需要通过别人的鼓励而建立。对于做事缺乏信心的孩子，要不断肯定他们的微小进步，在指出他们的闪光点的同时，要教育他们在面临困难和挫折时，进行积极的自我暗示：“我能行”“我不会被困难吓倒”“我会做的更好”……

在下面的故事中，孩子们将会看到自信的不同表现形式以及自信带来的成功与快乐，还将通过失败的例子总结出自不自信的经验教训。

独一无二的你

yǒu yī zhī xiǎo má què fēi dào sēn lín lǐ kàn dào le yī zhī kǒng què tā
有一只小麻雀飞到森林里，看到了一只孔雀，他

jué de kǒng què de chì bǎng shì rú cǐ měi lì zài kàn kan
觉得孔雀的翅膀是如此美丽，再看看

zì jǐ zhè me chǒu zhè me xiǎo de chì bǎng zì bēi
自己这么丑、这么小的翅膀，自卑

gǎn yóu rán ér shēng
感油然而生。

dào le wǎn shàng xiǎo má què zuò le yī gè
到了晚上，小麻雀做了一个

mèng zài mèng lǐ tā biàn chéng le yī zhī měi lì
梦，在梦里他变成了一只美丽

de kǒng què zhèng xìng gāo cǎi liè de
的孔雀，正兴高采烈地

zhǎn shì zì jǐ de chì bǎng
展示自己的翅膀

shí tū rán yǒu yī zhī
时，突然有一只

láng yíng miàn pū guo lai xiǎo
狼迎面扑过来。小

má què nǚ lì de zhèn
麻雀努力地振

chì xiǎng táo què fā
翅想逃，却发





xiàn zì jǐ yǐ jīng bù néng fēi xiáng le xiǎo má què
现自己已经不能飞翔了。小麻雀

xià de jīng xǐng guo lai xīn xiǎng hái hǎo
吓得惊醒过来，心想：还好

zhǐ shì gè mèng
只是个梦。



yǒu yī tiān xiǎo má què fēi dào yī zuò gāoshānshang tā
有一天，小麻雀飞到一座高山上，他

kàn dào lǎo yīng fēi de hǎo gāo hǎo gāo wēi fēng jí le jué de zì jǐ gēn lǎo yīng
看到老鹰飞得好高好高，威风极了，觉得自己跟老鹰

bǐ qǐ lai zhēn shì tài miǎoxiǎo le yī huì er xiǎo má què kào zhe shù gàn shuì zháo
比起来真是太渺小了。一会儿，小麻雀靠着树干睡着

le mèng jiàn zì jǐ biàn chéng le lǎo yīng rèn yì áo xiáng zài tiān kōng zhōng zhēn
了，梦见自己变成了老鹰，任意翱翔在天空中，真

shén qì dàn shì tā yǐ qián de hǎo yǒu què dōu lí tā ér qù bù gǎn zài yǔ
神气。但是，他以前的好友却都离他而去，不敢再与

tā wán le tā tū rán jué de hǎo gū dān hái shì dāng xiǎo má què de rì zi bǐ
他玩了。他突然觉得好孤单，还是当小麻雀的日子比

jiào kuài lè xǐng guo lai hòu tā zhēn qīng xīng zì jǐ hái shì yī zhī xiǎo má què
较快乐。醒过来后，他真庆幸自己还是一只小麻雀。

EQ 启迪

小朋友，当你看到别人的优点时，会不会对自己产生怀疑，感到自己不如别人呢？其实，每个人都是独一无二的，当你仔细审视自己时，你就会发现，其实自己也有许多优点。

国外来的袋鼠

cóngguó wài lái le zhī dà dài shǔ dà jiā dōu jué de tǐng xīn xiān
从国外来了只大袋鼠，大家都觉得挺新鲜。

hóu zi shuō duō xī qí ya dù zi shàng hái yǒu gè kǒu dai yī dìng
猴子说：“多稀奇呀，肚子上还有个口袋，一定

shì zhuāng táo zi yòng de
是装桃子用的。”

bù nà yī dìng shì zhuāng sōng zǐ de
“不，那一定是装松子的。”

sōng shǔ shuō
松鼠说。

zěn me huì ne luò tuo shuō wǒ xiǎng nà yī
“怎么会呢！”骆驼说，“我想那一

dìng shì zhuāng cǎo liào de
定是装草料的。”

dài shǔ tīng le xiào zhe shuō tā shì
袋鼠听了，笑着说：“它是

wǒ de yù ér dài
我的育儿袋。”

zé dà jiā
“啧！”大家

zā za zuǐ gèng jué de
咂咂嘴，更觉得

dài shǔ liǎo bu qǐ
袋鼠了不起。





yǒu shén me dà jīng xiǎo guài de nǐ men yě yǒu kǒu dai ya dài shǔ shuō
“有什么大惊小怪的！你们也有口袋呀！”袋鼠说。

wǒ men dà jiā nǐ kàn kan wǒ wǒ kàn kan nǐ
“我们？”大家你看看我，我看看你。

nǐ dài shǔ zhǐ zhe hóu zi shuō kǒu qiāng lǐ
“你！”袋鼠指着猴子说，“口腔里

bù zhǎng zhe liǎng zhī shí pǐn dài me chī bu wán de
不长着两只‘食品袋’么？吃不完的

dōng xī jiù cáng zài lǐ miàn hóu zi dòng dà le yǎn jīng
东西就藏在里面。”猴子瞪大了眼睛。

nǐ dài shǔ zhǐ zhe sōng shǔ shuō kǒu
“你！”袋鼠指着松鼠说，“口

qiāng liǎng biān yǒu gè yùn shū dài bǎ sōng zǐ zhuāng jìn qù yòu tǔ chū lái mái
腔两边有个‘运输袋’，把松子装进去，又吐出来埋

cáng zài dì xià duì ba sōng shǔ lèng zhù le
藏在地下，对吧？”松鼠愣住了。

hái yǒu nǐ dài shǔ duì luò tuo shuō bèi shàng de tuó fēng bù shì
“还有你！”袋鼠对骆驼说，“背上的驼峰，不是

hěn hǎo de yíng yǎng dài me luò tuo diǎn diǎn tóu
很好的‘营养袋’么？”骆驼点点头。

yuán lái wǒ men dōu yǒu kǒu dai zhè méi shén me liǎo bu qǐ de ma dà
“原来我们都有口袋，这没什么了不起的嘛！”大

jiā bù hǎo yì si de xiào le
家不好意思地笑了。



EQ 启迪

小朋友你们看，同样的优点是不是在你们身上也都有呢，只是优点有时会被自己忽视。特别是在面对外来的事物时，我们更容易被引起自卑感。其实，我们自身往往有其他人无法达到的优势。

裂 缝

tiāo shuǐ gōng yǒu liǎng gè shuǐ guǎn yī gè wán hǎo wú quē yī gè yǒu
挑水工有两个水罐，一个完好无缺，一个有

yī tiáo liè fèng
一条裂缝。

měi tiān zǎo shàng tiāo shuǐ gōng dōu dān zhe liǎng gè shuǐ guǎn
每天早上，挑水工都担着两个水罐

qù dǎ shuǐ dàn dào jiā de shí hòu yǒu liè fèng de shuǐ guǎn
去打水，但到家的时候，有裂缝的水罐

lǐ zhǐ shèng yī bàn de shuǐ le suǒ yǐ wán hǎo de
里只剩一半的水了。所以，完好的

shuǐ guǎn cháng cháng cháo xiào nà ge yǒu liè fèng de shuǐ guǎn
水罐常常嘲笑那个有裂缝的水罐，

ér yǒu liè fèng de shuǐ guǎn yě yīn cǐ shí fēn zì bēi
而有裂缝的水罐也因此十分自卑。

zhōng yú yǒu yī tiān
终于有一天，

zài tiāo shuǐ gōng dǎ shuǐ de shí
在挑水工打水的时



hou yǒu liè fèng de shuǐguǎn nán guò de kū le tā duì tiāo shuǐ gōng wū yè dào
候，有裂缝的水罐难过地哭了。他对挑水工呜咽道：

zhēn duì bu qǐ yīn wèi wǒ de liè fèng měi tiān làng fèi le nín hěn duō shuǐ
“真对不起，因为我的裂缝，每天浪费了您很多水。”

tiāo shuǐ gōng tīng hòu shuō bù méi yǒu làng fèi nǐ kàn huí jiā lù shang
挑水工听后说：“不，没有浪费，你看回家路上
de xiān huā shuō wán tiāo shuǐ gōng yòu dān zhe shuǐguǎn wǎng huí zǒu
的鲜花。”说完，挑水工又担着水罐往回走。

guǒ rán yǒu liè fèng de shuǐguǎn fā xiàn zì jǐ zhè biān de xiǎo lù
果然，有裂缝的水罐发现，自己这边的小路
shang kāi mǎn le gè zhǒng xiān huā ér hǎo shuǐguǎn de nà biān què méi yǒu
上开满了各种鲜花，而好水罐的那边却没有。

tiāo shuǐ gōng biān zǒu biān shuō wǒ
挑水工边走边说：“我

zài nǐ zhè biān de lù shang sā xià huā
在你这边的路上撒下花

zhǒng zhèng yīn wèi nǐ yǒu liè fèng
种，正因为你有裂缝，

cái shǐ tā men měi tiān dōu néng hē dào zú gòu de shuǐ kāi chū měi lì de xiān huā
才使它们每天都能喝到足够的水，开出美丽的鲜花。”

yǒu liè fèng de shuǐguǎn tīng dào zhè lǐ gāo xìng de xiào le
有裂缝的水罐听到这里，高兴地笑了。



EQ 启迪

人生旅途中的你也许和这个水罐一样，有时难免有些不如意的“裂缝”。这时请不要悲观和失望，只要我们善于利用自己的“裂缝”，也会使旅途中开满美丽的“鲜花”。现在，小朋友应该知道，怎样让自己的劣势变为优势了吧！