

最美童年

· 儿童启蒙版 ·

我的第一套 情绪管理 图画书

克服胆怯·我很委屈

彩图全注音
最美童年编委会 编



吉林出版集团有限责任公司

最美童年 | 儿童启蒙版

我的第一套 情绪管理 图画书

克服胆怯·我很委屈

最美童年编委会 编



CONTENTS
目录



PART5 克服胆怯



- 118 大胆表演
- 124 大方跟伙伴交往
- 130 有勇气尝试新事物
- 136 大胆表达自己的想法

PART6 我很委屈



- 142 玩具让给小妹妹
- 148 帮妈妈干活被误解
- 154 妈妈让我穿不喜欢的衣服

大胆表演

故事导读 每个孩子的气质类型不一样，有外向的，有内向的，有喜欢当着人表演的，也有很害羞不敢的。家长不必强求孩子马上改变，要给孩子时间和机会，让孩子逐步建立自信。请你和孩子读读下面的故事，给孩子鼓励和支持吧！



美丽的天鹅

xiǎo měi hé xiǎo lì shì shuāngbāo tāi
小美和小丽是 双胞胎，

zhǎng de dōu hěn hǎo kàn yě dōu xǐ huan
长得都很好看，也都喜欢

tiào wǔ yòu ér yuán yào biǎo yǎn tiān é
跳舞。幼儿园要表演天鹅

wǔ xiǎo měi hé xiǎo lì bèi xuǎn wéi lǐng wǔ
舞，小美和小丽被选为领舞

de tiān é mā ma hái gěi tā men mǎi le piàoliang de
的天鹅，妈妈还给她们买了漂亮的
tiān é qún ne wèi le néng tiào hǎo tiān é wǔ xiǎo
天鹅裙呢。为了能跳好天鹅舞，小
měi hé xiǎo lì bù guāng zài yòu ér yuán liàn zài jiā
美和小丽不光在幼儿园练，在家
lǐ hái duì zhe jìng zi liàn
里还对着镜子练。



yǒu yī tiān lìng yī jiā yòu ér yuán de lǎo shī lái xiǎo měi tā men yòu ér yuán cān guān
 有一天，另一家幼儿园的老师来小美她们幼儿园参观，
 lǎo shī ràng xiǎo měi hé xiǎo lì biǎo yǎn tiān é wǔ gěi lǎo shī men kàn xiǎo měi píng shí dǎn zi jiù
 老师让小美和小丽表演天鹅舞给老师们看。小美平时胆子就
 dà chōng mǎn xìn xīn de shuō hǎo de xiǎo lì píng shí dǎn zi jiù xiǎo kàn dào yǒu
 大，充满信心地说：“好的。”小丽平时胆子就小，看到有
 nà me duō rén kàn jiù bù gǎn qù le
 那么多人看，就不敢去了。





lǎo shī gǔ lì xiǎo lì nǐ píng shí bù shì liàn de
老师鼓励小丽：“你平时不是练得

tǐng hǎo de ma qù ba méi guān xi wǒ bù
挺好的吗？去吧，没关系！”“我不

xíng wǒ hái méi yǒu liàn hǎo xiǎo lì hái shì gǔ
行，我还没有练好。”小丽还是鼓

bu qǐ yǒng qì méi bàn fǎ lǎo shī zhǐ hǎo
不起勇气。没办法，老师只好

ràng xiǎo měi dài zhe nà xiē xiǎo péng yǒu tiào tiān é
让小美带着那些小朋友跳天鹅

wǔ xiǎo měi yī diǎnr yě bù pà tiào de kě hǎo
舞。小美一点儿也不怕，跳得可好

le shòu dào le lǎo shī men de biǎo yáng
了，受到了老师们的表扬。



xiǎo lì kàn zhe jiě jie tiào zhe yōu měi de tiān é wǔ zī shì yōu yǎ zhēn xiàn mù
小丽看着姐姐跳着优美的天鹅舞，姿势优雅，真羡慕。

kě shì yǒu shén me bàn fǎ ne zì jǐ jiù shì dǎn xiǎo hái méi biǎo yǎn xiǎo tuǐ jiù yǐ jīng
可是有什么办法呢？自己就是胆小，还没表演，小腿就已经

dǎ duō suo le xiǎo lì hěn shēng zì jǐ de qì xiǎo měi kàn dào xiǎo lì nán guò de yàng zi
打哆嗦了，小丽很生自己的气。小美看到小丽难过的样子，

jiù ān wèi tā shuō xiǎo lì méi guān xi xià cì
就安慰她说：“小丽，没关系，下次

wǒ men yī qǐ tiào
我们一起跳。”



dào le qū lǐ wén yì huì yǎn de rì zi xiǎo měi hé xiǎo lì yào dài biǎo yòu ér yuán tiào
到了区里文艺会演的日子，小美和小丽要代表幼儿园跳

tiān é wǔ mǎ shàng yào shàng chǎng le xiǎo lì jǐn zhāng de liǎng shǒu zhí chū hàn xiǎo měi
天鹅舞。马上要上场了，小丽紧张得两手直出汗。小美

lā qǐ xiǎo lì de shǒu chōng tā diǎn diǎn tóu xiǎo lì yī xià zi bù pà le tóu rù de tiào
拉起小丽的手，冲她点点头。小丽一下子不怕了，投入地跳

zhe jué de zì jǐ jiù shì yī zhī měi lì de tiān é
着，觉得自己就是一只美丽的天鹅，

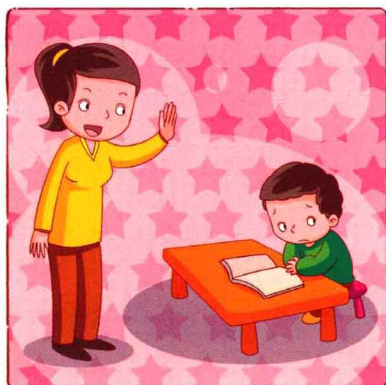
bù tíng de tiào zhe wǔ zhe
不停地跳着、舞着……



EQ 大挑战

我很胆小

hěn duō hái zi dōu hěn dǎn xiǎo nǐ yǒu guo xià liè jǐ zhǒng qíng xíng ma
很多孩子都很胆小，你有过下列几种情形吗？



1 老师一提问，我就把头低下，不让老师看到我。



2 在麦当劳，妈妈让我自己向售货阿姨点东西吃，我不敢。



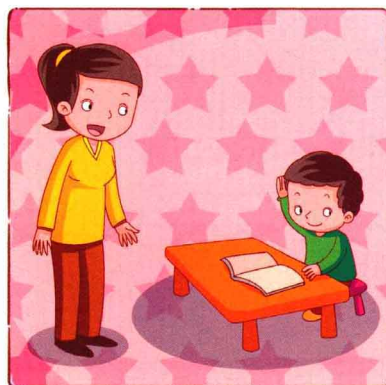
3 经常讲故事给自己听，阿姨来我就不讲了，还会满脸通红。

EQ 小锦囊

练胆从小开始

jiā zhǎng zài duàn liàn hái zi de dǎn liàng shí bù yào jí yú qiú chéng gèng bù yào
家长在锻炼孩子的胆量时，不要急于求成，更不要

qiǎng pò hái zi ràng hái zi zì rán shì yìng zhú bù gǎi biàn
强迫孩子，让孩子自然适应，逐步改变。



1 我知道答案，就大胆举手。要是说错了，老师会告诉我的。



2 我会礼貌地告诉阿姨我要吃什么，要几份。



3 阿姨很喜欢我，不会嘲笑我，我要大声地讲给阿姨听。

大方跟伙伴交往

故事导读 孩子不愿意和小伙伴玩儿，也许是因为害羞胆小，也许是因为在小伙伴面前没有权威性，也许是对小伙伴的无意冒犯很生气，无论是出于哪种原因，家长都要鼓励孩子说出自己的想法，让孩子能够和伙伴开心地一起玩儿。请你和孩子看看下面的故事，学学这位聪明妈妈的做法吧！



我是小芳

yīn wèi nǎi nai zǒng shuō wài miàn hěn wēi xiǎn xiǎo
因为奶奶总说外面很危险，小
fāng zǒng shì dāi zài jiā lǐ hé nǎi nai wánr shí jiān yī
芳总是待在家里和奶奶玩儿。时间一
cháng mā ma jué de xiǎo fāng de dǎn zi tài xiǎo ǒu ěr
长，妈妈觉得小芳的胆子太小，偶尔
chū qù yě bù gǎn hé xiǎo huǒ bàn wánr jiàn le shú rén
出去，也不敢和小伙伴玩儿，见了熟人
yě bù dǎ zhāo hu rú guǒ yī zhí zhè yàng mā ma
也不打招呼。如果一直这样，妈妈
dān xīn xiǎo fāng huì biàn de gū pì jiù jué dìng yào
担心小芳会变得孤僻，就决定要
cǎi qǔ yī xià xíng dòng
采取一下行动。





yǒu yī tiān mā ma xià bān huí dào jiā dài zhe xiǎo fāng
有一天，妈妈下班回到家，带着小芳

lái dào lóu xià kàn dào yī xiē xiǎo péng yǒu zài wán ér qiú mā
来到楼下。看到一些小朋友在玩儿球，妈

ma duì xiǎo fāng shuō bǎo bao nǐ kàn tā
妈对小芳说：“宝宝，你看他

men wánr de duō gāo xìng nǐ yě qù wánr
们玩儿得多高兴，你也去玩儿

ba xiǎo fāng zǒu guò qù huí tóu kàn kan
吧！”小芳走过去，回头看看

mā ma què huí lái le mā ma gěi le tā
妈妈，却回来了。妈妈给了她

yī gè gǔ lì de yǎn shén xiǎo fāng zǒu jǐ
一个鼓励的眼神，小芳走几

bù yòu huí lái le
步，又回来了。



mā ma jué dìng bāng bāng xiǎo fāng jiù lā zhe xiǎo fāng de shǒu zǒu xiàng wán qiú de
妈妈决定帮帮小芳，就拉着小芳的手，走向玩球的

xiǎo péng yǒu wèn xiǎo fāng kě yǐ hé nǐ men yī qǐ wán ma hǎo a hái
小朋友，问：“小芳可以和你们一起玩吗？”“好啊！”孩

zǐ men qí shēng shuō mā ma xiào zhe duì xiǎo fāng shuō nǐ xiàng dà jiā jiè shào yī xià zì
子们齐声说。妈妈笑着对小芳说：“你向大家介绍一下自

jǐ hǎo bu hǎo xiǎo fāng kàn kan mā ma yòu kàn kan xiǎo péng yǒu men dī
己好不好？”小芳看看妈妈，又看看小朋友们，低

shēng shuō wǒ jiào xiǎo fāng
声说：“我叫小芳。”



cóng zhè yǐ hòu mā ma zǒng dài zhe xiǎo fāng dào lóu xià qù hé xiǎo péng yǒu men
从这以后，妈妈总带着小芳到楼下去和小朋友们

wánr xiǎo fāng měi cì yī kàn dào tā men jiù pǎo guò qù hé tā men wánr de kě gāo xìng
玩儿，小芳每次一看到他们就跑过去，和他们玩儿得可高兴

le mā ma hái zǒng dài zhe xiǎo fāng qù
了。妈妈还总带着小芳去

hé tóng shì de hái zǐ wánr
和同事的孩子玩儿，

měi cì dōu ràng xiǎo fāng dà dǎn
每次都让小芳大胆

jiè shào zì jǐ xiǎo fāng de dǎn zi
介绍自己。小芳的胆子

biàn de yuè lái yuè dà zài yě bù
变得越来越大，再也不

duǒ zài mā ma hòu miàn le
躲在妈妈后面了。



chūntiān dān wèi zǔ zhī chūnyóu mā ma dài zhe xiǎofāng qù le dà rén men zài yī
春天，单位组织春游，妈妈带着小芳去了。大人们在一

qǐ liáo tiān hái zǐ men jiù jù zài cǎo dì shàng wán yóu xì zài yóu xì kāi shǐ qián
起聊天儿，孩子们就聚在草地上玩儿游戏。在游戏开始前，

mā ma tīng dào xiǎofāng shēng yīn xiǎng liàng de jiè shào zì jǐ nǐ men hǎo
妈妈听到小芳声音响亮地介绍自己：“你们好！

wǒ jiào xiǎofāng shì zhāng fāng fang de nǚ ér kàn zhe xiǎofāng luò
我叫小芳，是张芳芳的女儿。”看着小芳落

luò dà fāng de yàng zi mā ma hǎo gāo xìng
落大方的样子，妈妈好高兴。



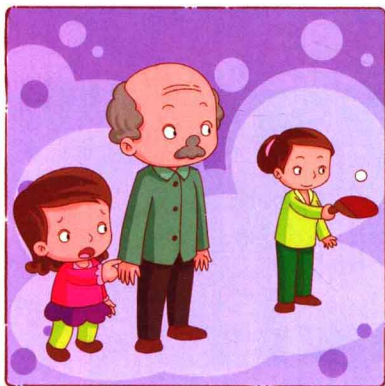
EQ

大挑战

>>>

我不敢说

hé xiǎohuǒ bàn jiāowǎng shí nǐ huì yǒu xià liè biǎoxiàn ma
和小伙伴交往时，你会有下列表现吗？



1 想玩儿阿姨的乒乓球，让爷
爷奶奶去说。



2 他们在用沙子堆城堡，我也
想参加。



3 我的发卡被小朋友捡到交给
了老师，我不敢去要。

EQ

小锦囊

>>>

敢做敢说

hái zǐ miàn duì xīn huán jīng huò xīn shì wù pà shī bài pà zāo dào jù jué jiù huì
孩子面对新环境或新事物，怕失败，怕遭到拒绝，就会

dǎnxiǎo jiā zhǎng yào gǔ lì hái zǐ yǒnggǎnshuōchū zì jǐ de xiǎng fǎ
胆小，家长要鼓励孩子勇敢说出自己的想法。



1 我礼貌地让阿姨把乒乓球借
我玩儿，玩儿完了马上归还。



2 我征得大家的同意，就和大
家一起玩儿。



3 我告诉老师发卡是我丢的，
老师就把发卡还给了我。

有勇气尝试新事物

故事导读 不管孩子现在多么弱小，他终将有一天要立足于社会，所以，家长要是真爱孩子，就应该放手让孩子去尝试有兴趣的事，鼓励孩子去学习新的东西。如果你还不能放手，就学学故事中的小伟妈妈吧！

我要学轮滑

xiǎo wēi shì gè zǎo chǎn ér cóng
小伟是个早产儿，从

xiǎo jiù hěn shòu bà ba mā ma xiǎng jìn
小就很瘦。爸爸妈妈想尽

bàn fǎ gěi tā bǔ chōng yíng yǎng zǒng shì
办法给他补充营养，总是

bù jiàn xiào hòu lái mā ma dài zhe
不见效。后来，妈妈带着

