

北京市绿色印刷工程——优秀青少年读物绿色印刷示范项目



坚持信念成就梦想



勇敢的孩子 不放弃



励志
宝典

赵静独家
让成长没烦恼！

北京出版集团公司 北京少年儿童出版社



好好长大
成长励志小说

坚持信念成就梦想

勇敢的孩子 不放弃



赵静◎著

北京出版集团公司
北京少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

勇敢的孩子不放弃 / 赵静著. — 北京 : 北京少年儿童出版社, 2016. 1

(好好长大成长励志小说)

ISBN 978 - 7 - 5301 - 4603 - 3

I. ①勇… II. ①赵… III. ①儿童文学—长篇小说—中国—当代 IV. ①I287.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第250067号

好好长大成长励志小说

勇敢的孩子不放弃

YONGGAN DE HAIZI BU FANGQI

赵静 著

*

北京出版集团公司 出版
北京少年儿童出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京宝昌彩色印刷有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 11印张 100千字

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 5301 - 4603 - 3

定价: 19.80元

质量监督电话: 010 - 58572393



目录

CONTENTS

chapter 1 第一章 沉重的坏情绪

- 梦魔时刻 / 2
- 惊魂一幕 / 6
- 被人嘲弄 / 11
- 魔法体重秤 / 17
- 半夜偷吃 / 22



chapter 2 第二章 被消磨的勇气



- 减肥秘诀 / 32
- 晃动的鸡腿 / 40
- 备受刺激 / 44
- 难堪的一幕 / 49
- 公开的秘密 / 55
- 余兴未尽 / 60

chapter 3 第三章 日夜煎熬的焦虑

心情复杂 / 68

辛酸往事 / 71

突发事件 / 74

欲哭无泪 / 77

封杀美食 / 80

欲罢不能 / 83



chapter 4 第四章 自卑与自尊的纠结

重点检测的地方 / 90

不祥的预感 / 94

大放悲声 / 97

饱受刺激 / 100

令人窒息的车厢 / 103

月亮可以作证 / 107



chapter 5

第五章
永不消逝的饥饿

残酷的现实 / 114

应对挑战 / 117

扰民的噪音 / 120

饥饿的后果 / 124

“翅膀”越来越硬 / 128

面对严酷考验 / 132

美好想象 / 136

传说中的“饥不择食” / 142



chapter 6

第六章
笑到最后笑得最美

遥远与缥缈 / 150

一点也笑不出来 / 153

漏掉了一条 / 158

预警书很管用 / 161



chapter 1

第一章 沉重的坏情绪





梦魇时刻

“嗨，你这个死胖子，来得比我还早啊！”

我刚迈着大象般的粗腿，挪进校园，人高马大的马菁菁，就冲我大呼小叫。

“哈喽，大胖！”我的同桌余小千伸出瘦爪子，也向我发出了亲热的呼叫。

“哈哈，加菲猫！”陈小绵——马菁菁的同桌，向我挥了挥手。

“早！”我低着脑袋，“嗡嗡”地回了一句。

说实话，每天早上，进校门的那一刻，对我来说，真的是梦魇时刻。

只要一走进校门，这帮人见到我，不是“胖子”，就是“大胖”；不是“加菲猫”，就是“胖哥哥”（仅限于低年级的小同学），却把我的大名“加飞越”扔到一边儿。

这些外号太讨厌了，这些人太烦人了！

不叫我的外号，就显不出和我是亲密同学吗？怎么一点也不在乎我的感受呢？

我抹了一把脸上的汗，郁闷地甩了出去。

六一儿童节后，天气越来越热了，安静地坐着，我身上的汗水，总能不停地从毛孔里冒出来。

哪里来这么多的水分？

真希望它冒出来的不是汗，而是油！

我也曾跑到太阳底下暴晒，显示我“把油晒出来”的渴望和决心，可是，不到一刻钟，我就败下阵来，逃之夭夭。那种被“烧烤”的感觉，生不如死呀！

行过“见面礼”的同学，恐怕早就蹿进教室、放下书包了，而我还像蜗牛一样，一步一步地往上爬。

上帝啊，你在捏人时，为什么给我捏这么多的肉啊？别人爬楼梯时，就像猴子在爬树，而我动起来却是肥肉乱窜。

正专心地爬楼，专心地想心思，却感觉腮帮子上的肉，被一只手捏起。我知道

这不是上帝的手，而是人的手——我已经习惯了这种遭遇。

抬起头来，教数学的齐老师正笑吟吟地看着我，然后开始问我重复了无数次





的问题：

“加飞越，今年10岁了吧？身高有多少？”

“一米五二。”

“体重多少？”

为了让老师少费点口舌留着讲课用，我就像以前那样，一边大口喘气，一边连续回答道：“体重

61公斤，腰围二尺五。”

“哇塞，加飞越，你不能再这样胖下去了，再胖下去，就走不动了！”她和其他老师一个样，捏完我脸上的肉之后，总会这样说我。

最可怕的是，他们竟然对我始终保持着新鲜感，就像永远和我是第一次见面似的。而我呢，总是满脸通红，扭着胖胖的身躯，低着头，踢着脚下的泥块，或者小石头。大概是泥块或小石头吧。我那凸出来的小肚子，挡住了我的视线，不太容易看清楚。

正陆续爬楼的同学，一边嘻嘻哈哈地笑着，一边身轻如燕地“噌噌”挤过我，几步蹿到前面去了。齐老师拍了两下我的厚背，也噔噔几下甩下了我。

如果你是一个胖子，如果这样的“节目”每天在你的身上重演，你会觉得上学是一件愉快的事情吗？

唉（我总在唉声叹气），在忍受着身体上的不适——容

易累、容易困、容易出臭汗、容易饿的时候，我还要忍受着心理上的不适——被人嘲笑、被人同情、被人瞧不起、被人烦……

终于爬到三楼了。前方就是教室，走进教室就是胜利！在一步跨进教室的瞬间，很有成就感的我，却被突然卡住了。

“死胖子，你要干什么？”被卡在教室大门框上的还有马菁菁。马菁菁一边挣脱，一边尖叫。

听到尖叫，班里的同学只愣了那么一秒钟，随后就是疯狂大笑。

我最讨厌她骂我死胖子了。我一边扭动着被卡住的身子，一边生气地反驳她：“要干什么？这不明摆着吗？我们俩被门卡住了。”

“搞清楚，是你把我卡住了，不是门把我卡住了！快点，把你的书包转过去，我就可以出去了！”马菁菁一边使劲推我背上的书包，一边冲我大叫。

可是，她越往前推，我们俩挤得越紧。

陈小绵冲上来，把正要往出跑的马菁菁，使劲往里拽。余小千也冲上来，使出吃奶的劲，把我使劲往外推。终于，我和马菁菁分开了，恢复了刚才的样子——她在门里，我在门外。

陈小绵跑到门外，拽住我，对马菁菁说：“你先出去！他再进去！”

马菁菁出去后，陈小绵又对我说：“该你了，进去吧！”





那神态，俨然一个交通协管，就差戴个红袖标了。我想笑，可是，嘴巴却像被粘了强力胶一样，一点也咧不开。

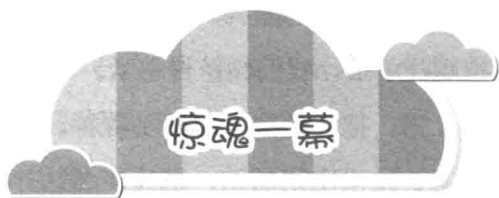
出教室的马菁菁，又回过头来，冲我恶狠狠地说：“臭胖子，如果下次再把我的卡到门上，小心我把你身上的肥肉一块块地掐掉。”

我抹了一把脸上的汗，不高兴地反驳她：“你也卡我了呀，为什么一字不提呢？”我的这句大实话，引起了哄堂大笑。

可不是嘛，她虽然没有我胖，可也长得高高大大的呀。要是瘦小的余小千，或者瘦弱的陈小绵，能被我卡住吗？

马菁菁气急败坏地骂我：“死胖子，加菲猫，巨无霸……走着瞧，有你好看的！”

据我对她的了解，我敢保证，她说的不是假话。能怎么样呢？那就只好“走着瞧”了。



当我饿得肚子咕咕叫，眼前闪金光，浑身冒虚汗的时候，午餐时间终于被我熬到了。上幼儿园时，我就总是第一个跑到餐桌前坐好，眼巴巴地等着老师分饭。这个习惯一直

保持到现在。

今天的包子是韭菜馅的。

“嗯……呜哇……真……真好
吃，我最喜欢吃韭菜馅的包子或
者饺子了！”余小千一边吃，
一边频频点头。



本来，我是极不情愿和余
小千同桌的。

他瘦瘦小小，我高高胖胖，我们在一起显得很滑稽，
总能抓人眼球，引来围观，招来笑声。可是因为好几个前
任同桌总向老师告状，说我是个“巨无霸”，恨不得霸占了
整个课桌，挤得他们无处安身。没办法，我们的班主任华
老师，就把瘦瘦小小的余小千调过来，希望利用这种体形
上的差异来解决这个问题。

虽然和余小千坐在一起、走在一起，我会有心理障碍，
可是平心而论，余小千真是个好哥儿们，他每次考试都拿高分。

最重要的是，余小千从来不取笑我，从来不抱怨我挤
了他的位置。这一点对我而言，非常重要。

悄悄地告诉你，没人的时候，我和余小千经常在一起
唱范晓萱的《失控的胖子》，因为这首歌唱的就是一个胖子
和一个瘦子的友谊故事，我们特喜欢。

我一边往嘴里塞着包子，一边含混不清地对余小千说：
“比我奶奶做的，味道可是差远了。我奶奶会在韭菜里面放





一些香菇、虾肉什么的，鲜极了，每次我都能吃几十个……”

余小千吃惊地瞪大眼睛，咧开嘴巴，就像我吃下了几十个大活人似的。

“这么好吃呀？你奶奶想撑死你啊？”咽下一口饭后，余小千连忙追问。

我白了他一眼，对他说：“瞎说什么呀？我奶奶对我可好了。她对照菜谱，给我做肉吃、做鱼吃，家里的冰箱总是放满了巧克力、雪糕什么的……”

说到巧克力、雪糕什么的，我忍不住舔了舔嘴唇。

我小时候，爸妈工作忙，就把我送到了东北奶奶家。奶奶把我当成了宝贝疙瘩，直到上小学，我才被爸妈接回北京的。从此，我除了思念奶奶外，还经常思念奶奶做的那些大碗饭、大块肉。

“对你好什么呀？整个一食物杀手！”突然间，坐在我前面的马菁菁，扭过脑袋，扔过来这样一句话，把我噎得半天说不出话来。

她竟敢说 I 亲爱的奶奶是“食物杀手”！真是个白痴比喻！我想跳起来和她大吵一架，可是，低头看看自己肥胖的身躯，我只好又悄悄地掐灭了还没燃烧起来的“战火”。

当吃完第五个包子时，我想站起来去盛一碗酸辣汤，没想到，小椅子却把我卡得死死的，让我动弹不得。食堂的椅子比教室里的椅子还要小，还要不舒服。

我端着空碗，使劲想走出去，可是，挤了半天，一点

效果也没有。

“我帮你盛吧。”余小千伸手要拿我的空碗。

我满脸通红：“不用不用，我自己来。”

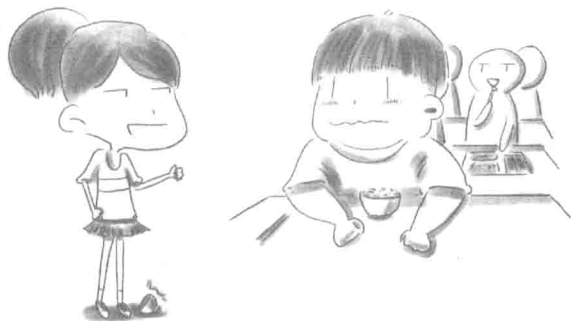
“当啷啷……”随着一声脆响，我那银白色的铁汤碗，甩出了一米多远。与此同时，我那肥壮的身子，才得以从小椅子中拔了出来。

“加菲猫，你能不能少吃一点？减减肥！”马菁菁皱着眉头说我，那汤碗恰好落在她的脚下。

看着她脚下的碗，我脑袋上的汗又一下子冒了出来——我最怕捡地上的东西了。弯下腰捡地上的东西，对一般人来说，是一件再简单不过的事情了，简单得就像往嘴巴里塞东西一样，可是，对我来说，却太艰难了。再难，也得捡啊。

好在马菁菁和其他人一样，忙着和周围的人说说笑笑，忙着对付饭菜，不再注意我了。

根据以往的经验，我不能像常人那样弯下腰，撅着屁





股去捡，如果这样的话，最后的结果一定是东西没被捡起来，人却来个狗啃泥，趴在地上了。



趁着大家都没注意的时候，我挺着肚子，两只手努力地保持着平衡，慢慢地往下蹲去。蹲下去后，我伸出一只手，努力让身体保持平衡，再腾出另一只手，艰难地去够那只小碗。

哈哈，就差一点点了！我又奋力争取了一下，没想到手一下子探过了头，错过小碗，直接摸到马菁菁的脚上了。因为用力太猛而失去平衡的我，重重地坐到了地上。

正专心对付一碗汤的马菁菁呢，则尖叫着跳了起来，就像突然间脚趾被针扎了一下似的。真是惊魂一幕啊！

明白是怎么回事后，马菁菁气恼地冲我骂道：“死胖子，你想吓死我啊？！”说完，她非常轻松地挪开凳子，弯下脚，帮我把小碗捡了起来。

“把手伸给我！”马菁菁又往起拉我。

为了避免她拉扯不动我时大喊大叫，我甩开她的手，让她把桌子扶好就行了。在桌子腿移动了一尺远之后，我才扶着桌子站了起来。

“加菲猫，你能不能少吃一点，减减肥！”马菁菁又一次对我说道，眼睛里充满了同情。

我拿着失而复得的小汤碗，对她摇摇头：“减肥？不行，那会营养不良的。”

“哈哈哈……你还会营养不良？”马菁菁一扫同情，夸张地笑了起来。坐在她旁边的同学，也都笑了起来。我咧了咧嘴，算是掩饰自己的尴尬。

我承认马菁菁说得有道理，但，不知怎么回事，连做梦都盼着减肥的我，却反而故意驳斥她，甚至还会当着她的面，一连喝下了三碗汤，还顺便把余小千餐盘中的鸡皮也一下子干掉。呵呵，我最喜欢吃鸡皮、鸭皮、猪皮了。

余小千对我见怪不怪，他只是拍拍我的肚皮，对我说：“加飞越，你的肚子可真能装啊！”

我抹了一下嘴巴，擦了一下脸上的汗，心想，不能装怎么办呢？肚子装满了饭菜，能避免自己挨饿，可是，心里要是装满了郁闷，却免不了度日如年、苦不堪言。

接下来发生的许多事情，就能印证我的话是真理。



“赶紧点，还磨蹭什么呀？”班主任华老师站在食堂门口，满脸不耐烦地对我和另外的几个同学说，“别班的同学都走完了！”

今天的午睡是华老师值班，她可不想自己班的学生

