

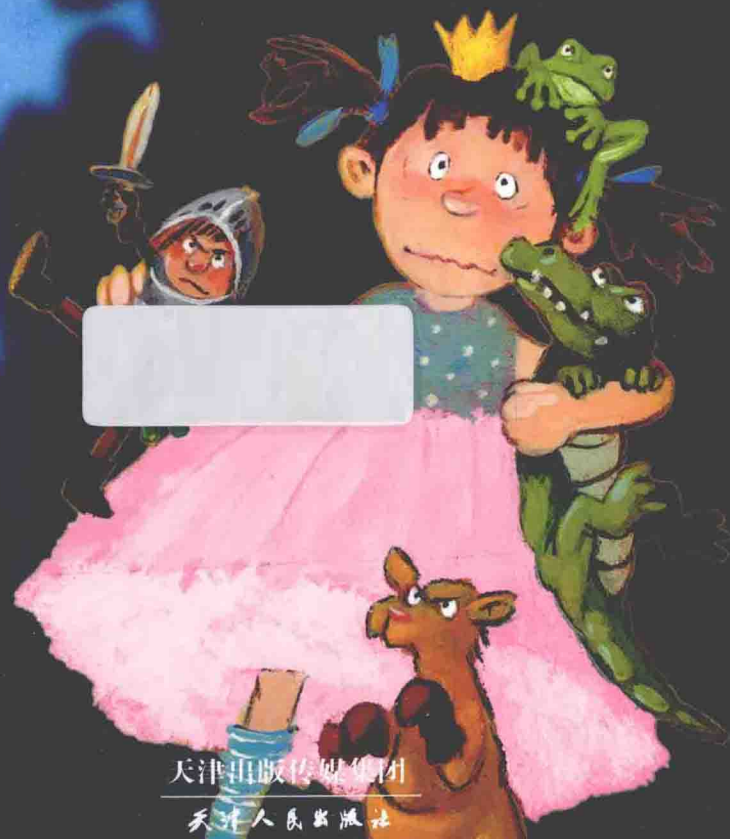
孩子，你会更优秀

害怕得直发抖

[德] 安格莉卡·巴特拉姆 扬·乌韦·罗格 / 著

[德] 安内特·斯沃博达 / 绘

朱显亮 王晚蕾 / 译

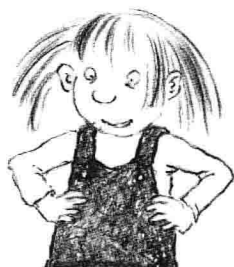


天津出版传媒集团

天津人民出版社

孩子，你会更优秀

害怕得直发抖



[德] 安格莉卡·巴特拉姆 扬·乌韦·罗格 / 著

[德] 安内特·斯沃博达 / 绘

朱显亮 王晚蕾 / 译

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

害怕得直发抖 / (德) 巴特拉姆, (德) 罗格著;
(德) 斯沃博达绘; 朱显亮, 王晚蕾译. -- 天津: 天津
人民出版社, 2014.1

(孩子, 你会更优秀)

ISBN 978-7-201-08529-6

I. ①害… II. ①巴… ②罗… ③斯… ④朱… ⑤王
… III. ①情绪—自我控制—儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 304187 号

著作权合同登记号 图字: 02-2013-289 号

Originally published under the title KLEINE HELDEN - GROSSER MUT
Copyright © 2006 Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

版权代理: 北京华德星际文化传媒有限公司

本书简体中文版权由北京天域北斗图书有限公司取得。

版权所有, 侵权必究!



天津人民出版社出版

出版人: 黄沛

(天津市西康路 35 号 邮编: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子邮箱: tjrmcbs@126.com

北京联兴盛业印刷股份有限公司 新华书店经销

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

889 毫米 × 1194 毫米 32 开本 5 印张

字数: 250 千字 印数: 8000

定价: 22.00 元

目录

写给孩子的故事

害怕得直发抖 2

我们常常会莫名的恐惧
却不知道为什么
可能，是害怕尝试新鲜事物

星星姑娘辛娜 9

也可能是怕黑

亨德里克与海盗 17

或者是遇到了陌生人

小鸡崽皮基 25

有时候，我们害怕长大

卡佳与奶嘴仙女 35

还会害怕被人嘲笑

袋鼠克拉拉与魔石 41

上台表演时，也会害怕、紧张

弗里多林与魔镜 45

有时候，我们没有安全感，害怕被抛弃

安娜的肥皂泡梦 53



比自己强大的人，也会让我们害怕

小青蛙与鳄鱼 59

狂风暴雨来临，会吓得我们躲进被子里

捷特与影子怪 69

哇哇，还有吓死人的妖魔鬼怪

两个提摩 77

本尼与恐龙 87

奥托和电影里的巫婆 93

打雷下雨，也是很恐怖的事儿

雷龙古恩多夫 101

担心和害怕，也许没有什么理由

世界末日这一天 111

害怕了，紧张了，还会哆哆嗦嗦直发抖

哆嗦骑士 115

写给爸爸妈妈的话

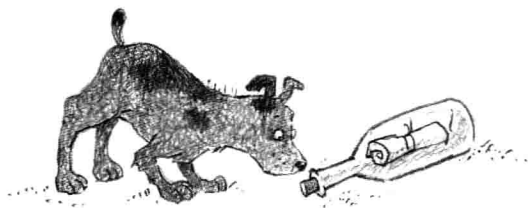
引导孩子面对和战胜恐惧 131

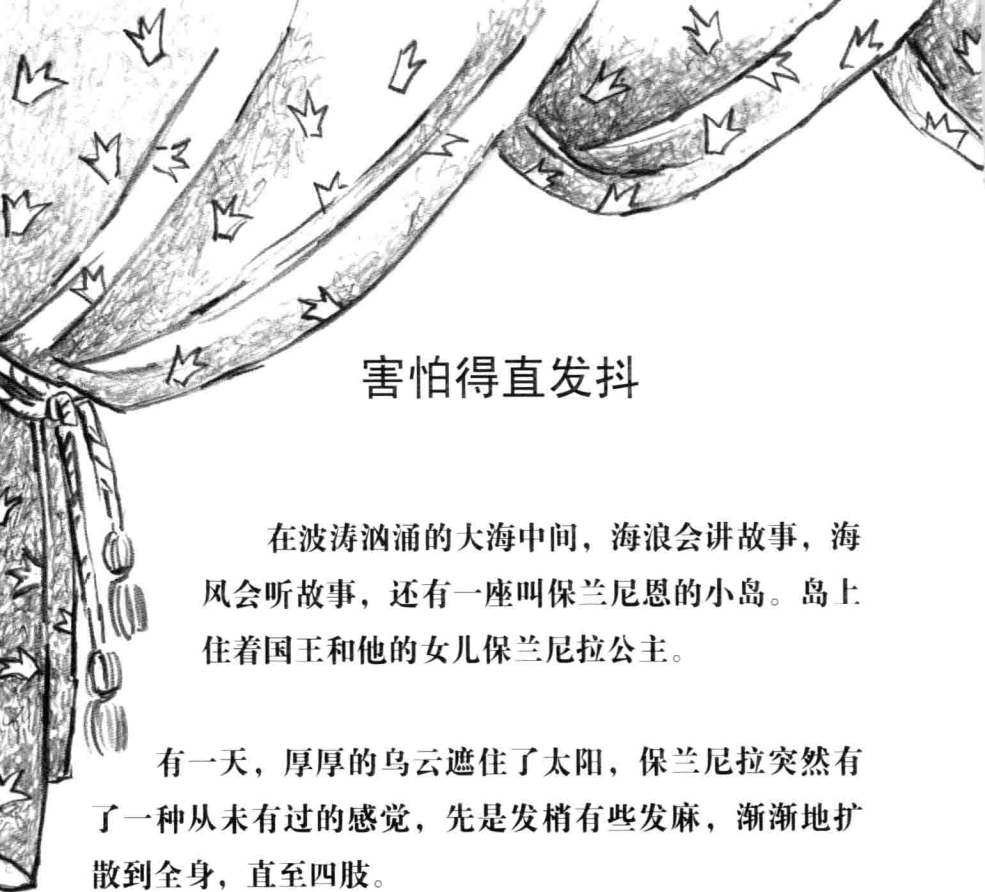
恐惧感伴我们成长 134

用故事战胜恐惧 142

写给孩子的故事

朱显亮 / 译





害怕得直发抖

在波涛汹涌的大海中间，海浪会讲故事，海风会听故事，还有一座叫保兰尼恩的小岛。岛上住着国王和他的女儿保兰尼拉公主。

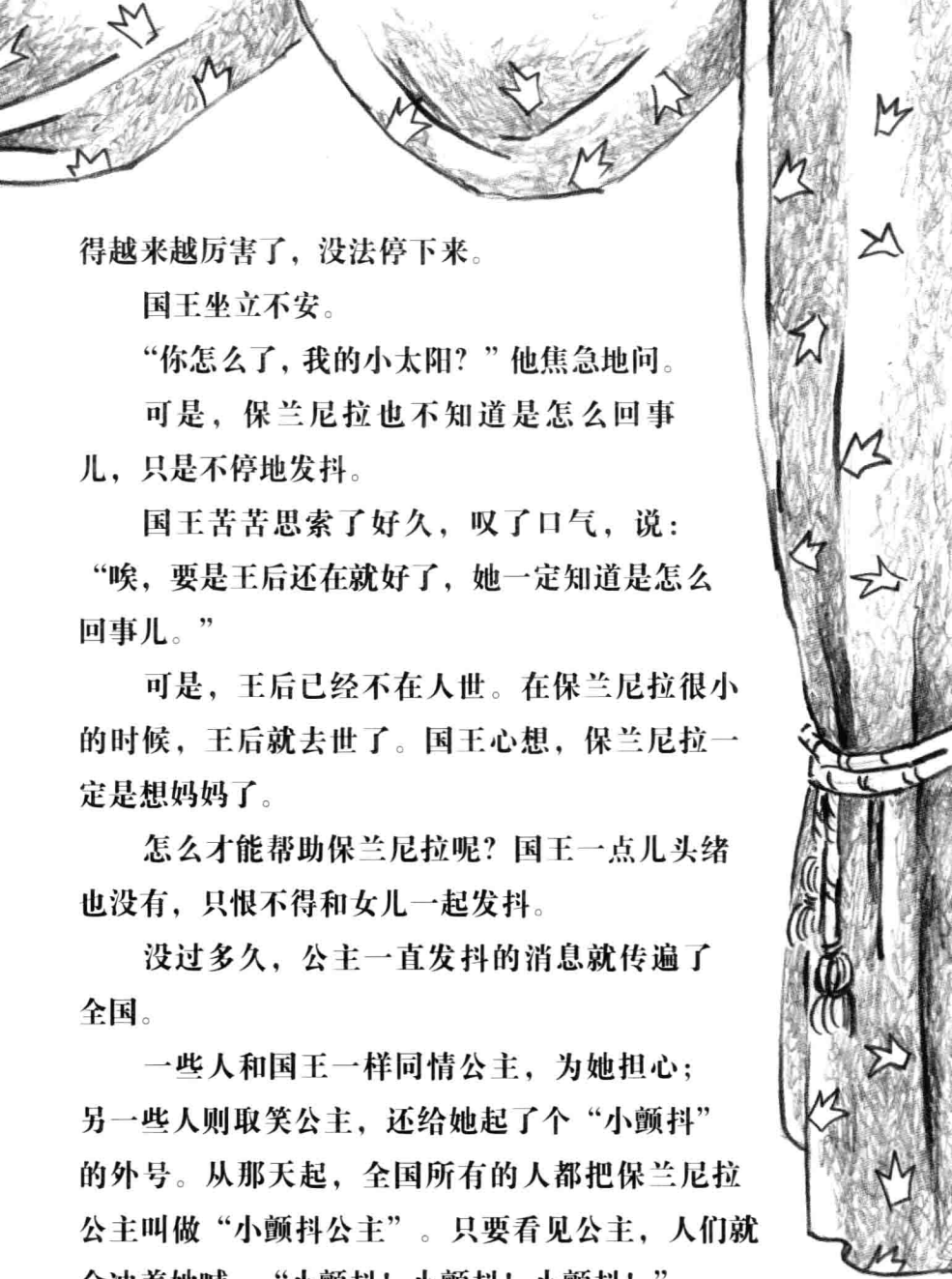
有一天，厚厚的乌云遮住了太阳，保兰尼拉突然有了一种从未有过的感觉，先是发梢有些发麻，渐渐地扩散到全身，直至四肢。

然后，保兰尼拉发抖了。双脚、胳膊，起初只是轻轻地颤抖，不一会儿，整个身体都在不停地颤抖，非常厉害。

“保兰尼拉，快停下这个荒唐的动作！”国王不知道女儿为什么突然变成了这样，但他一点儿办法也没有。

保兰尼拉抖





得越来越厉害了，没法停下来。

国王坐立不安。

“你怎么了，我的小太阳？”他焦急地问。

可是，保兰尼拉也不知道是怎么回事儿，只是不停地发抖。

国王苦苦思索了好久，叹了口气，说：

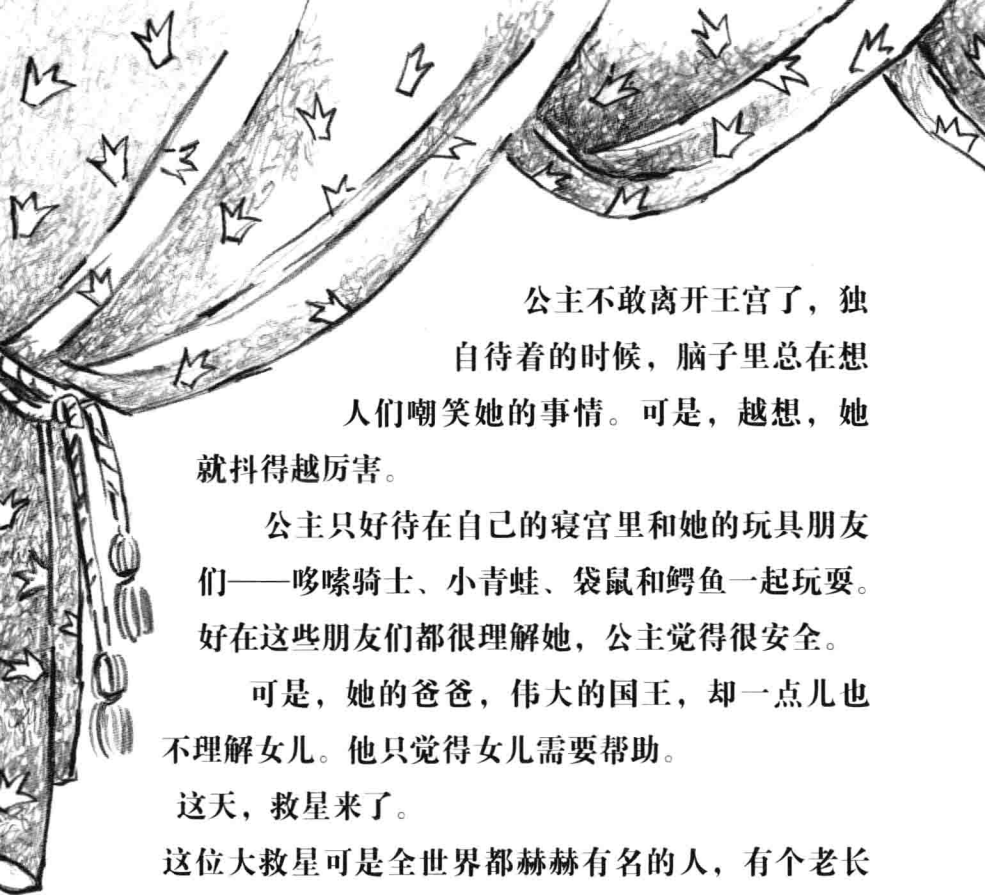
“唉，要是王后还在就好了，她一定知道是怎么回事儿。”

可是，王后已经不在人世。在保兰尼拉很小的时候，王后就去世了。国王心想，保兰尼拉一定是想妈妈了。

怎样才能帮助保兰尼拉呢？国王一点儿头绪也没有，只恨不得和女儿一起发抖。

没过多久，公主一直发抖的消息就传遍了全国。

一些人和国王一样同情公主，为她担心；另一些人则取笑公主，还给她起了个“小颤抖”的外号。从那天起，全国所有的人都把保兰尼拉公主叫做“小颤抖公主”。只要看见公主，人们就会冲着她喊：“小颤抖！小颤抖！小颤抖！”



公主不敢离开王宫了，独自待着的时候，脑子里总在想人们嘲笑她的事情。可是，越想，她就抖得越厉害。

公主只好待在自己的寝宫里和她的玩具朋友们——哆嗦骑士、小青蛙、袋鼠和鳄鱼一起玩耍。好在这些朋友们都很理解她，公主觉得很安全。

可是，她的爸爸，伟大的国王，却一点儿也不理解女儿。他只觉得女儿需要帮助。

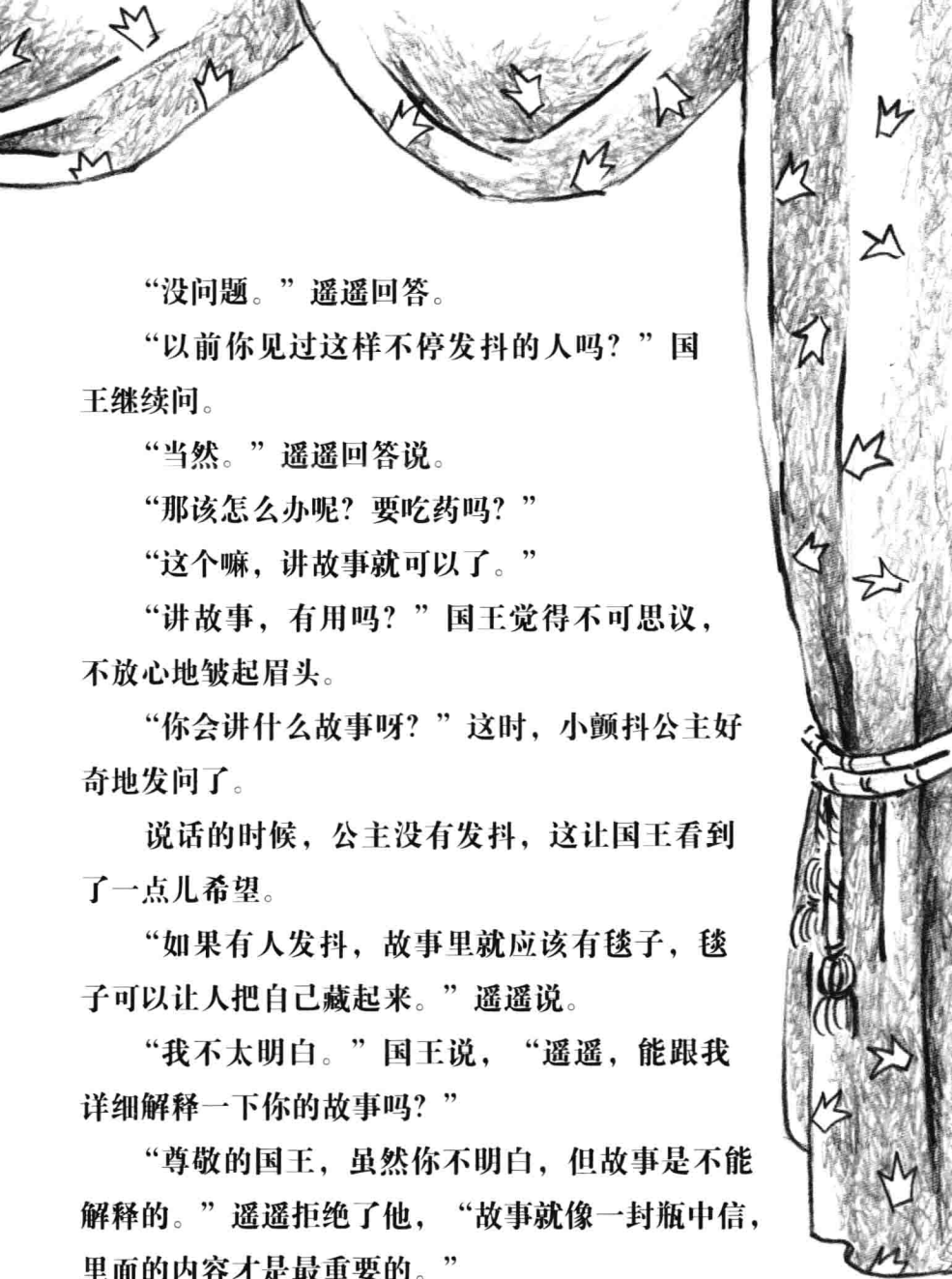
这天，救星来了。

这位大救星可是全世界都赫赫有名的人，有个老长老长的名字：聪明的伊布·阿里·达利·萨利巴·阿里巴·泰丰·朔克·伊本·阿拉·巴斯塔·万库姆·察斯塔。但他的朋友们都叫他遥遥。人们很容易就能认出他，因为他总是戴着一顶皱巴巴的尖帽子，眼睛笑咪咪的，外套上有一千个口袋。

一接到国王的邀请，遥遥立刻赶到了王宫。

说来也巧，他刚进门，就碰上公主正在发抖。

“怎么样？能救救我女儿吗？”国王焦急地问。



“没问题。”遥遥回答。

“以前你见过这样不停发抖的人吗？”国王继续问。

“当然。”遥遥回答说。

“那该怎么办呢？要吃药吗？”

“这个嘛，讲故事就可以了。”

“讲故事，有用吗？”国王觉得不可思议，不放心地皱起眉头。

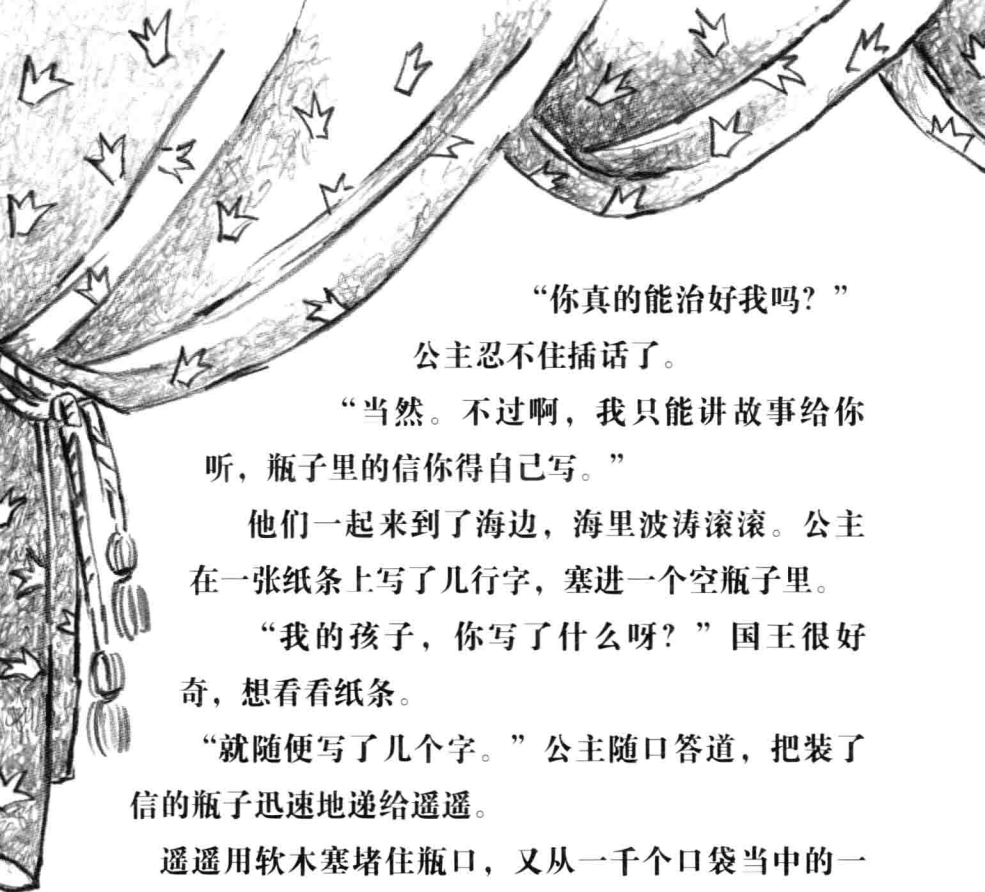
“你会讲什么故事呀？”这时，小颤抖公主好奇地发问了。

说话的时候，公主没有发抖，这让国王看到了一点儿希望。

“如果有人发抖，故事里就应该有毯子，毯子可以让人把自己藏起来。”遥遥说。

“我不太明白。”国王说，“遥遥，能跟我详细解释一下你的故事吗？”

“尊敬的国王，虽然你不明白，但故事是不能解释的。”遥遥拒绝了他，“故事就像一封瓶中信，里面的内容才是最重要的。”



“你真的能治好我吗？”

公主忍不住插话了。

“当然。不过啊，我只能讲故事给你听，瓶子里的信你得自己写。”

他们一起来到了海边，海里波涛滚滚。公主在一张纸条上写了几行字，塞进一个空瓶子里。

“我的孩子，你写了什么呀？”国王很好奇，想看看纸条。

“就随便写了几个字。”公主随口答道，把装了信的瓶子迅速地递给遥遥。

遥遥用软木塞堵住瓶口，又从一千个口袋其中的一个里掏出一条红丝带，系在瓶颈上。

他把瓶子还给公主。

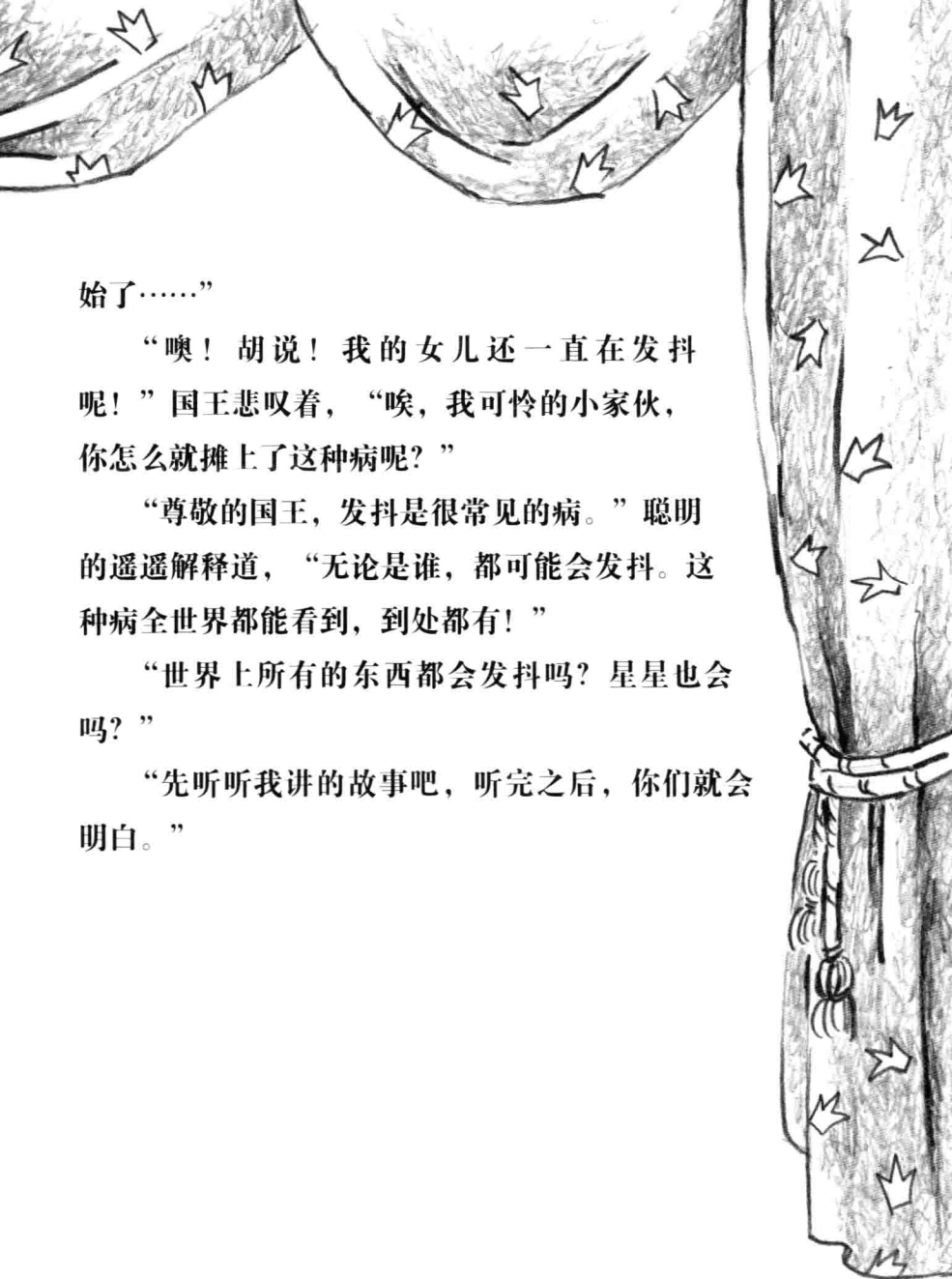
小颤抖公主接过瓶子，抛了出去。瓶子在空中划出一条弯弯的弧线，掉进了海里。

国王有些不耐烦了。

“玩够了吧？遥遥，你该讲故事了。”他嘟囔着。

“其实，早就开





始了……”

“噢！胡说！我的女儿还一直在发抖呢！”国王悲叹着，“唉，我可怜的小家伙，你怎么就摊上了这种病呢？”

“尊敬的国王，发抖是很常见的病。”聪明的遥遥解释道，“无论是谁，都可能会发抖。这种病全世界都能看到，到处都有！”

“世界上所有的东西都会发抖吗？星星也会吗？”

“先听听我讲的故事吧，听完之后，你们就会明白。”

星星姑娘辛娜

每当夜幕降临，阿斯特教授就会站在望远镜前，观察天上的星星。大熊星座左边有一颗小星星常常在闪烁，非常奇怪。他对这颗星星特别感兴趣。

“这颗星上一定有什么秘密。”教授自言自语道。

他转动着望远镜，想要看清楚。可是，望远镜太陈旧了，他只能看到那颗星星上一闪一闪的亮光。

这颗小星星，为什么总在闪光呢？已经闪烁了七百年了。阿斯特教授怎么也想不通。

很早很早以前，星星姑娘辛娜就在这颗小星星上生活了。她脸上长了足足367颗雀斑，红色的头发很长很长。这颗行星上，只有她一个人。

阿斯特教授通过望远镜看到的星星上的闪烁亮光，其实是辛娜的长头发的光芒。头发为什么会发光呢？原来啊，早在七百年前，太空中的星尘就不断地落到辛娜

的头发上。闪烁的星尘缀满了头，看起来就像她的头发在发光。

日子一天天地过去，小星星上的辛娜姑娘觉得越来越无聊了。这也难怪，七百年是一段很长很长的时间。在这里，她没有朋友，只有孤独和寂寞。有一天，辛娜决定去太空里走走看看，看能不能找到一个人，一个和她一样的人。

可是，她怎么才能到太空里去呢？她没有飞船呀！

再说，她也不会飞……

这时，她突然想到一个主意。

辛娜扯下几缕头发，搓成一条又长又结实的绳子。

绳子的一头绑在了小星星最高的地方。辛娜又在另一头打了一个大大的绳结，准备抛向太空。

这时，一团星云飘了过来，包围了小星星。

星云挟裹着小星星上的一切，旋转着。

“该死的！”辛娜生气了，“现在好了！白干了！”

突然，辛娜发现星云没有卷走



绳子和自己。她还在原处，绳子也好好地拴着。但整条绳子绷直了，伸进了太空。

绳结去哪里了？辛娜看不到。

要不要沿着绳子去冒险呢？它伸到哪儿去了呢？也许，绳结就在空中？辛娜不安地想着，想得越多，就越不敢离开小星星了。这里的每一处地方她都了如指掌，可这颗星星以外的地方，她一无所知。辛娜有点儿想吐了。

“我一定要勇敢一点儿！”她想，“我一定要试试！”

辛娜小心翼翼地开始了她的旅程。她先迈出右脚，探了探绳子，踩实了，又迈出左脚，沿着绳子一步一步往前走。

一切都很顺利，辛娜很高兴。绳子也很结实。

突然，绳子晃动了，站在绳子上的辛娜也不由自主地跟着摇晃。

幸好我没掉下去。辛娜心惊胆战地想。

这时，黑暗的太空深处蹿出一个亮点，飞快地飞向辛娜。流星！辛娜赶紧准备隐蔽。她蹲下来，身体紧紧贴着绳子。伴着震耳欲聋的轰鸣声，流星呼啸着，从她身边掠过。

好险！辛娜吓得直打哆嗦。

绳子晃得越来越厉害了。辛娜想退回去，可是，星云从四面八方涌来，在她身边盘旋，挡住了她回家的

路。辛娜什么也看不见了，只能感觉到脚下不停晃动的绳索。

“那就继续往前走吧！”她鼓励着自己，“一步一步往前走就行了！你已经做到了，辛娜！”

突然，一个人影出现在星云中，朝她走来，越来越近……辛娜害怕极了，身体愈发颤抖得厉害，绳索也摇晃得更加厉害了。猛然地，辛娜失去平衡，从绳子上掉了下去，在太空中飘荡着，眼看就要落进成千上万颗星星组成的海洋里。

“完了！”辛娜闭上了眼睛。

突然，她的身体猛地一顿！

辛娜小心翼翼地睁开眼睛，抬起头。她停在了空中，身体还在轻轻地来回摆动着。被什么东西挂住了？原来，是她的长发缠在了绳子上。

她舒了一口气，转念又害怕起来。

“哦！不！难道我要永远挂在绳子上吗？”她朝着太空大喊。

“别担心，我马上就来救你！”一个声音从上面传来，“紧紧抓住我的脚，我拉你上来！”

话音未落，辛娜眼前就出现了一双脚，还在直晃悠。她没有犹豫，一把抓住了那双脚，能抓多紧就抓多紧。

这双脚的主人是菲利克斯，他住在大熊星座右边星