

学会如何自立

哈珀利特·科尔[印] 著
童茗 编译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童生活智慧培养丛书

学会如何自立

哈珀利特·科尔[印] 著
童茗 编译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

学会如何自立 / (印)科尔 (Kaur,H.) 著; 童茗译. — 青岛: 青岛出版社, 2015.6
(儿童生活智慧培养丛书)

ISBN 978-7-5552-1907-1

I. ①学… II. ①科… ②童… III. ①成功心理 - 儿童读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第077455号

©Quixot Publications

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or utilised in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without prior permission in writing from the publisher.

青岛出版社经授权在中华人民共和国境内出版发行简体中文版。

山东省版权局版权登记号: 图字15-2015-141号

版权所有 翻印必究



书 名 儿童生活智慧培养丛书·学会如何自立
著 者 哈珀利特·科尔
编 译 童 茗
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
责任编辑 杨 慧
印 刷 深圳市美达印刷有限公司
出版日期 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
开 本 16开 (889mm×1194mm)
印 张 1.5
书 号 ISBN 978-7-5552-1907-1
定 价 10.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068638

儿童生活智慧培养丛书

学会如何自立

哈珀利特·科尔[印] 著
童茗 编译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



我该怎么办呢？

宝贝，我们要外出一段时间，你长大了，需要学会自立了！



yǐ hòu shuí zuò fàn gěi wǒ chī shuí bāng
“以后谁做饭给我吃？谁帮

wǒ chuān yī fu shuí sòng wǒ qù xué xiào shuí
我穿衣服？谁送我去学校？谁

zhǐ dǎo wǒ wán chéng jiā tíng zuò yè ne xiǎo shù
指导我完成家庭作业呢？”小树

lǎn xiǎo pí yì biān kū qì yì biān wèn mā ma
懒小皮一边哭泣一边问妈妈。

yuán lái shù lǎn mā ma yǒu shì xū yào wài
原来，树懒妈妈有事需要外

chū yí duàn shí jiān tā yě dǎ suàn chèn cǐ ràng
出一段时间，她也打算趁此让

ér zǐ duàn liàn xià dú lì shēng huó
儿子锻炼下独立生活。

dì èr tiān zǎo shàng xiǎo pí xǐng lái shí fā
第二天早上小皮醒来时，发

xiàn jiā lǐ zhēn de zhǐ shèng xià tā zì jǐ le
现家里真的只剩下他自己了。

mā ma zhēn de lí kāi le wū wū xiǎo
“妈妈真的离开了！呜呜~~”小

pí kū zhe shuō dào zhè kě zěn me bàn ya
皮哭着说道，“这可怎么办呀？

wǒ kě yǐ qù nǎ lǐ ne ò lú kè wǒ
我可以去哪里呢？哦，卢克，我

yào qù cháng jǐng lù lú kè jiā tā dú zì shēng
要去长颈鹿卢克家。他独自生

huó hái bǎ zì jǐ zhào gù de hěn hǎo
活，还把自己照顾得很好。”

自立小贴士

小朋友，当爸爸妈妈告诉你要学会自立时，并不代表他们不喜欢你了。他们让你自立，只是希望你可以更快更好地成长。

当小皮感到寒冷时，他
叫卢克帮他盖毯子。



当小皮身上脏了时，他
叫卢克帮他洗澡。



当小皮
要上学时，
他叫卢克送
他上学。



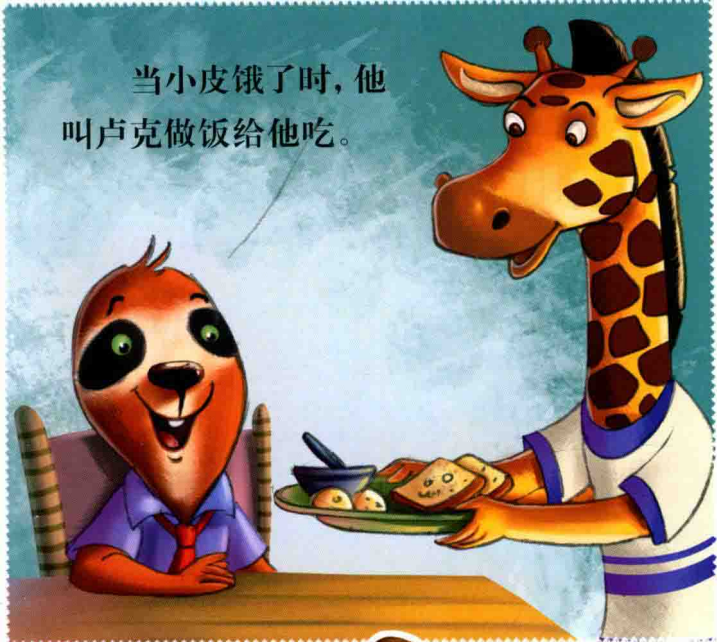
当小皮要换衣
服时，他叫卢克帮
他穿好。



当作业的
时候，卢克得同
时帮小皮完成作
业。



当小皮饿了时，他
叫卢克做饭给他吃。



xiǎo pí lái dào lú kè jiā , lú kè kàn
小皮来到卢克家，卢克看

dào tā fēi cháng gāo xìng
到他非常高兴。

wǒ de péng you xiǎo pí xiǎo
“我的朋友，”小皮小
shēng wèn dào nà gè wǒ néng zài nǐ
声问道，“那个……我能在你
jiā zhù shàng yí duàn shí jiān ma wǒ de jiā
家住上一段时间吗？我的家
rén men yǒu shì wài chū le wǒ hěn hài pà dú
人们有事外出了，我很害怕独
zì zài jiā 。”
自在家。”

méi wèn tí ya lú kè shuō
“没问题呀！”卢克说，
“nǐ kě yǐ bǎ zhè lǐ dāng chéng shì zì jǐ
你可以把这里当成是自己
de jiā 。”
的家！”

kě shì méi duō jiǔ lú kè jiù
可是没多久，卢克就

hòu huǐ le
后悔了。

最后，卢克实
在太累了，他只好
让小皮离开了。





“lú kè zài yě bú shì wǒ de péng you le, wū wū~~” xiǎo pí shāng xīn de lí
开了卢克家。

“nǐ zěn me le, qīn ài de xiǎo pí?” dà lǎo hǔ tài gé tū rán chū xiàn zài xiǎo
皮面前，假装关心地问他。

“méi méi shì!” xiǎo pí gǎn dào hěn hài pà, tā zhī dào dà lǎo hǔ tài gé
最喜欢吃小动物了。

“tīng shuō nǐ xū yào yí gè dì fang zhù shàng yí duàn shí jiān, wǒ zhī dào yí gè dì
方，非常适合你哟！” tài gé jì xù jiǎ zhuāng guān xīn de yǔ xiǎo pí shuō huà。

“zhēn de ma?” xiǎo pí wèn dào, “bú guò wǒ chú le xū yào yí gè zhù de dì
方，还需要人照顾我。你知不知道这样的地方在哪儿吗？”

“dāng rán la!” tài gé dà shēng shuō dào, “nǐ kàn wǒ de dù zi, tā bǐ
看起来要大很多哟，里面既有舒适的房子，又有可以照顾你
的保姆，你快从我的嘴巴钻进去吧！”

自立小贴士

舒适的生活非常吸引人，但如果不是通过自己的努力就过上这种生活，则需要注意这种生活可能会给自己带来的危险。

xiǎo pí tīng dào “bǎo mǔ” zhè gè cí shí gāo xìng jí
小皮听到“保姆”这个词时高兴极
le tā duì tài gé suǒ shuō de fáng zi shí fēn xiàng wǎng wán
了。他对泰格所说的房子十分向往，完
quán wàng jì le yǎn qián zhàn zhe de shì xǐ huan chī xiǎo dòng wù de
全忘记了眼前站着的是喜欢吃小动物的
dà lǎo hǔ zhēn de zhǔn bèi quán suō shēn zi cóng tài gé zhāng kāi
大老虎，真的准备蜷缩身子从泰格张开
de dà zuǐ lǐ zuān jìn qù
的大嘴里钻进去。



“tài gé, nǐ
泰格，你

xiǎng gàn shén me
想干什么？”

xìng hǎo dài shǔ mā ma kāng yí gāng hǎo lù
幸好袋鼠妈妈康姨刚好路

guò, yì bǎ jiāng xiǎo pí cóng tài gé shēn biān
过，一把将小皮从泰格身边

lā kāi, lín zhe yì gēn gùn zi, jiāng tài gé
拉开，拎着一根棍子，将泰格

gǎn pǎo le
赶跑了。



wèi nǐ zài xiǎng shén me ne yì páng de xiǎo dài shǔ xiǎo kāng jǐn zhāng de wèn
“喂，你在想什么呢？”一旁的小袋鼠小康紧张地问

xiǎo pí, gāng cái tài gé chà diǎn er chī diào nǐ le
小皮，“刚才泰格差点儿吃掉你了。”

wǒ xiǎng dào tā dù zi lǐ qù tā shuō tā dù zi lǐ de bǎo mǔ kě yǐ zhào gù
“我想到他肚子里去，他说他肚子里的保姆可以照顾

wǒ xiǎo pí huí dá shuō
我。”小皮回答说。

hái zi ya nǐ dào dǐ shén me shí hou cái néng zhǎng dà ne kāng yí yǒu diǎn
“孩子呀，你到底什么时候才能长大呢？”康姨有点

bú kè qì de pī píng dào nǐ xū yào de bú shì bǎo mǔ nǐ xū yào de shì yòng zì jǐ
不客气地批评道，“你需要的不是保姆，你需要的是用自己

de shuāng shǒu hǎo hǎo zuò shì nǐ xū yào de shì zì jǐ zhào gù zì jǐ
的双手好好做事，你需要的是自己照顾自己！”

shì a xiǎo kāng shuō dào wǒ yǐ qián yě xiàng nǐ yí
“是啊！”小康说道，“我以前也像你一

yàng bú guò mā ma ràng wǒ lí kāi tā de yù ér dài hòu wǒ zuì zhōng
样，不过妈妈让我离开她的育儿袋后，我最终

xué huì le zì lì
学会了自立。”

xiǎo pí shuō: “wǒ mā ma yě
小皮说：“我妈妈也
yào wǒ xué huì zì lì, dàn shì wǒ zhēn
要我学会自立，但是我真
de bù zhī dào zěn me kāi shǐ
的不知道怎么开始。”

zhè hěn jiǎn dān, xiǎo kāng shuō, “nǐ
“这很简单，”小康说，“你
shǒu xiān gào su zì jǐ: wǒ yǐ jīng zhǔn bèi hǎo kāi shǐ guò zì lì de shēng huó le.”
首先告诉自己：我已经准备好开始过自立的生活了。”

méi cuò. kāng yí zàn tóng dào tā cóng zì jǐ de yù ér dài lǐ ná chū yí miàn
“没错。”康姨赞同道。她从自己的育儿袋里拿出一面
jìng zi, duì xiǎo pí shuō: zì lì yào cóng jiē shòu zì jǐ kāi shǐ hái zi, duì zhe jìng
镜子，对小皮说：“自立要从接受自己开始。孩子，对着镜
zi shuō: wǒ yǐ jīng zhǎng dà le; wǒ néng gòu zì jǐ zhào gù zì
子说：我已经长大了；我能够自己照顾自
jǐ; wǒ zài yě bú huì ràng bà ba mā ma dān xīn le. xiàn zài,
己；我再也不会让爸爸妈妈担心了。现在，
xiǎo pí shēn zhǎn kāi nǐ de sì zhī shēn hū xī ràng shēn tǐ
小皮，伸展开你的四肢，深呼吸，让身体
zuò hǎo zhǔn bèi
做好准备。”



xiǎo pí zhào zhe kāng yí shuō de shēn zhǎn kāi shēn tǐ zuò le
小皮照着康姨说的伸展开身体，做了
jǐ cì shēn hū xī gāng kāi shǐ duì zhe jìng zi shuō huà duì yú xiǎo
几次深呼吸。刚开始，对着镜子说话对于小
pí lái shuō yǒu diǎn kùn nán dàn shì kāng yí ràng xiǎo pí yí cì yòu yí
皮来说有点困难，但是康姨让小皮一次又一
cì de cháng shì zuì hòu tā jìng rán kāi
次地尝试，最后他竟然开
shǐ xǐ huān shàng le zhè zhǒng wèi zì jǐ jiā
始喜欢上了这种为自己加
yóu dǎ qì de fāng fǎ
油打气的方法。

自立小贴士

如果希望自己的生活出现好的改变，那么就要让自己下定决心改变现在舒适的生活。请对着镜子说：“我是最棒的！我能够做到！”



和积极
乐观的人交
朋友。



放弃那些会让
自己变得懒惰的生
活方式。



自己的事情自
己做。

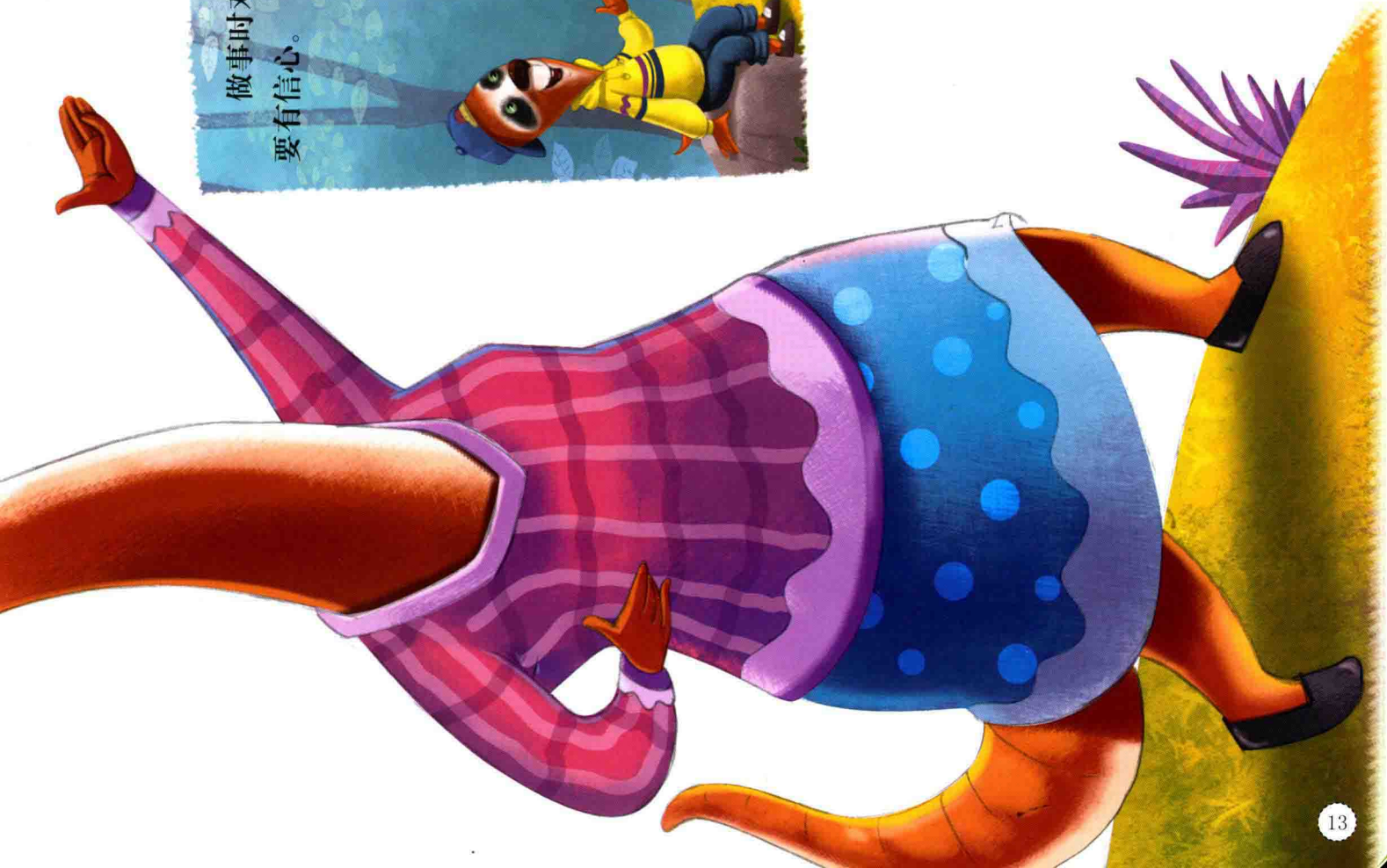


现在，行动起来
吧！



做每
件事情前
制定好时
间计划。





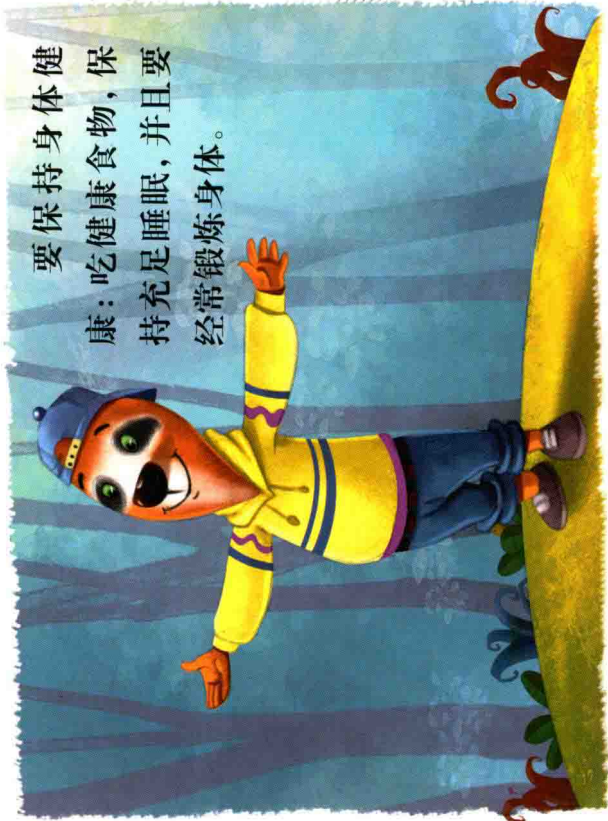
做事时对自己的决定
要有信心。



一旦
学会了照
顾自己，就
可以帮助人
了。



要保持身体健
康：吃健康食物，保
持充足睡眠，并且要
经常锻炼身体。





“有这么多的事

情要做，听起来好像很

困难。”小皮问道，“想要

变得自立，一定要独自生活

吗？”

“当然不是，即使和家人生活在一

起，你也可以变得自立。”康姨说道，