



睡前 10 分钟，妈妈不累，宝宝安睡！



**THOMAS
& FRIENDS**

托马斯 & 朋友



托马斯和朋友

宝贝晚安 睡前故事集

· 中英双语版 ·



外语教学与研究出版社
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS



托马斯 & 朋友

托马斯和朋友

宝贝晚安 睡前故事集

· 中英双语版 ·



英国 HIT 娱乐有限公司 编著

[英] 埃玛·弗朗西斯·巴伯等 改编

董宇虹等 翻译

外语教学与研究出版社

FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

北京 BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

托马斯和朋友宝贝晚安睡前故事集：中英双语版 / 英国 HIT 娱乐有限公司编著；(英)埃玛·弗朗西斯·巴伯(Emma Frances Barber)等改编；董宇虹等译. — 北京：外语教学与研究出版社，2017.9
ISBN 978-7-5135-9492-9

I. ①托… II. ①英… ②埃… ③董… III. ①故事课—学前教育—教学参考资料—汉、英 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 239624 号

出 版 人 徐建忠
策划编辑 华 蕾
责任编辑 王文宇
责任校对 华 蕾
封面设计 戴怡娟
设计制作 薛志明
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号(100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 889×1194 1/16
印 张 12
版 次 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-9492-9
定 价 49.00 元

购书咨询：(010) 88819926 电子邮箱：club@fltrp.com
外研书店：<https://waiyants.tmall.com>
凡印刷、装订质量问题，请联系我社印制部
联系电话：(010) 61207896 电子邮箱：zhijian@fltrp.com
凡侵权、盗版书籍线索，请联系我社法律事务部
举报电话：(010) 88817519 电子邮箱：banquan@fltrp.com
法律顾问：立方律师事务所 刘旭东律师
中咨律师事务所 殷 斌律师
物料号：294920001



晚安，宝贝

英国谢菲尔德大学的心理学教授简·赫伯特（Dr. Jane Herbert）研究发现：宝宝瞌睡有助于记忆能力的拓展，这种拓展会让新学习获得的行为和信息保持得更长久。美国斯坦福大学最新研究表明：睡前听故事，长大更幸福。因为孩子临睡前，正是大脑神经和小脑神经交替工作的时候，是孩子一天精神状态最稳定、最平静的时候，如果在这段时间给孩子讲一些有趣的或者培养情感的故事，孩子更容易接受，达到理想的最佳效果。这告诉我们，无论是对孩子的健康成长，还是对于亲子情感交流，给孩子读睡前故事都是一种非常好的习惯。

但是对于工作了一天的家长来说，讲睡前故事有时候简直是一种“折磨”：

孩子磨磨蹭蹭，总也不肯上床；

睡前故事永远听不够；

对故事内容不感兴趣；

越听越兴奋；

.....

因此，我们从四个方面入手，规范家长和孩子的睡前故事行为，让家长快速讲出孩子喜欢的睡前故事，让孩子听完故事就乖乖睡觉。

第一，故事内容上，托马斯和朋友讲述的正是小火车们每天在生活工作中遇到的各种小事，涉及心理、表达、情绪等多种主题，贴近孩子生活，方便亲子交流，非常适合做睡前故事。



第二，每篇故事开头都有“托马斯有话说”环节，40多个讲故事小窍门，帮助爸爸妈妈成为故事达人。

第三，手机扫封底二维码，可以听中英文音频。当家长没有时间讲故事时，声情并茂的中文音频是家长的好帮手；纯正简单的英文音频是孩子磨耳朵、打基础的好工具。

第四，调查显示，睡前故事的长度最好在10分钟左右。因此，我们的中文故事音频严格控制在10分钟以内，不仅能满足孩子听故事的需求，还能帮助父母调整讲故事节奏。

一天里最温馨、最幸福的时光莫过于孩子和父母的睡前故事时光了。愿以好故事为媒介，在“讲”和“听”的亲子互动过程中，让孩子的心理需求得到满足，让家长获得轻松有效的睡前故事时间。

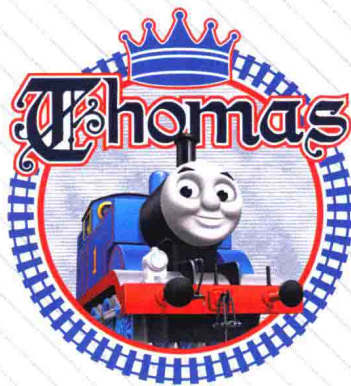
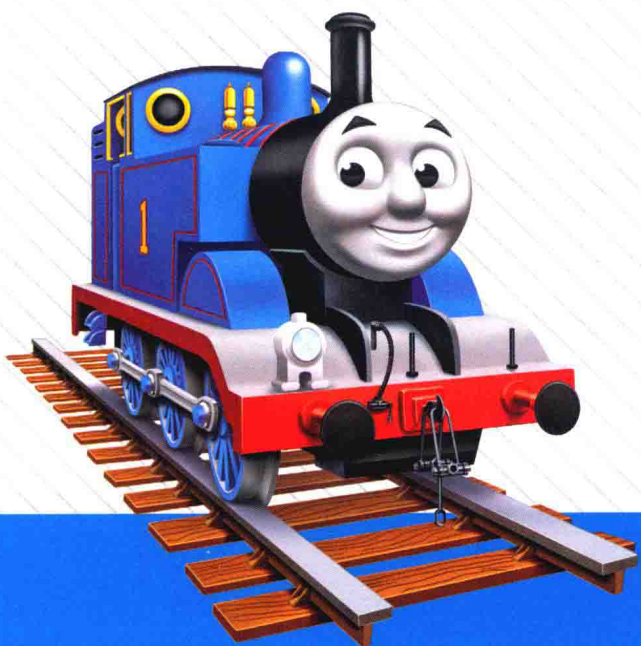




目录

春 卷

真假胖总管 Double Trouble	1
调皮的大气球 Up, Up and Away	5
艾蜜莉帮倒忙 A Blooming Mess	9
木偶表演总动员 Push Me, Pull You	13
滑溜溜的多多岛 Slippery Sodor	17
嘎吱响和小个子 Creaky Cranky	21
追风筝的托马斯 Thomas and the Runaway Kite	25
小邮差托马斯 The Early Bird	29
爱抢镜的托马斯 Flash Bang Wallop	33
加油, 托马斯 Heave Ho Thomas	37
游戏时间 Play Time	41
了不起的比赛 The Great Race	45

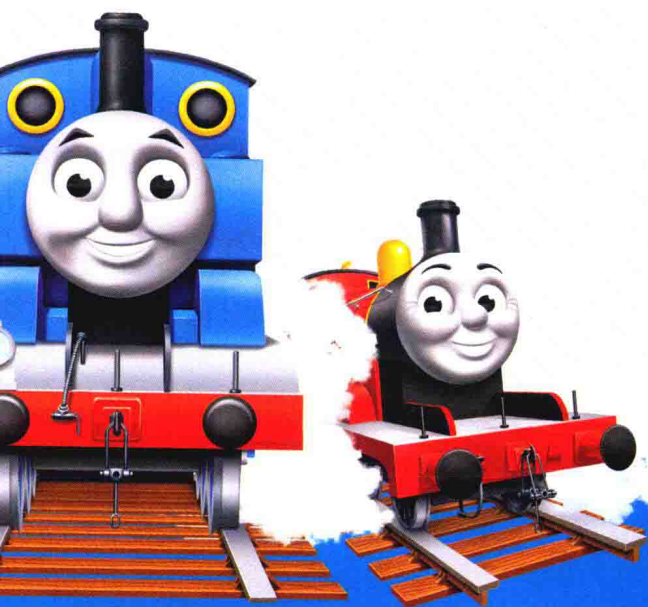


夏 卷

粉红色的詹姆士 Tickled Pink	51
高登和费迪南 Gordon and Ferdinand	55
高登觉得真丢脸 Oh the Indignity	59
快乐的西诺 Happy Hiro	63
培西和音乐会 Percy and the Bandstand	67
甜蜜故事会 Time for a Story	71
托比是个热心肠 Toby and Bash	75
托马斯急刹车 Thomas Puts the Brakes On	79
小吊车凯文 Kevin the Steamie	83
亨利帮倒忙 Henry Gets It Wrong	87
多多岛的狮子王 The Lion of Sodor	91
托比的新汽笛 Toby's New Whistle	95

秋 卷

艾蜜莉运送脏球衣 Pingy Pongy Pick Up	99
救援小子詹姆士 James to the Rescue	103
冒失鬼爱德华 Charlie and Eddie	107
培西做自己 Being Percy	111
托比的烦恼 Tram Trouble	115
托马斯别倒车 Don't Go Back	119
托马斯的特殊任务 Steamy Sodor	123
托马斯和布告牌 Thomas and the Billboard	127
了不起的艾蜜莉 Excellent Emily	131
托马斯蹚水坑 Splish Splash Splosh	135
最特别的礼物 The Biggest Present of All	139



冬 卷

雪人培西 Percy the Snowman	143
多多岛大怪兽 The Beast of the Sodor	147
高登选择走近路 Gordon Takes a Short Cut	151
亨利喜欢做好事 Henry's Good Deeds	155
惊喜派对 The Party Surprise	159
托马斯和许愿星 Merry Winter Wish	163
托马斯和小猪 Thomas and the Pigs	167
詹姆士知道怎么做 James Works It Out	171
托马斯和雪人派对	
Thomas and the Snowman Party	175
西诺有办法 Hiro Helps Out	179
最好的朋友 Best Friends	183

托马斯



有话说

好了！睡前故事时间到了！如果你的孩子还在大吵大闹，不肯安静的话，不如和孩子一起来营造一个讲故事的氛围吧！首先，请孩子躺在床上，乖乖闭上眼睛；其次，准备好情绪，压低声音，开始讲我们的睡前故事吧！

真假胖总管

火车们兴奋地在铁轨上跑来跑去，聊着天。今天是胖总管的生日，多多岛上要举行一个盛大的生日派对。托马斯接到一个特别的任务。他要去接胖总管和海特夫人参加派对。当托马斯来到梅斯威火车站时，他大吃一惊，胖总管已经在站台上等他！“糟了，恐怕我迟到了。”托马斯心想。



托马斯缓缓地驶进车站，担心地说：“对不起，先生，我还以为我来早了呢。”胖总管微笑着转过身。托马斯惊讶地睁大了眼睛，差点儿叫出声来——胖总管居然留着胡子！“托马斯，我的好朋友，你今天打扮得很精神。”胖总管大声笑着，他的帽子不停地晃动，“聚会开始前我们还有很多时间，先去口哨树林逛逛吧。上车啦！”托马斯很困惑：胖总管从来不会这样大笑，也不会称自己是“好朋友”。还有，他很想问问胖总管那胡子是怎么回事。可托马斯

不想让别人觉得他很傻，所以他什么也没说。

托马斯来到口哨树林，看到爱德华也在那里。他正和小朋友们一起玩耍呢。“你好，爱德华。”托马斯心不在焉地打着招呼。“你好，托马斯，你看起来有心事。”爱德华说道。托马斯确实有心事。没等他开口，胖总管就下了车。“小朋友们，你们想不想玩捉迷藏呀？”胖总管问道。小朋友们都高兴极了，欢呼着跑进口哨树林，躲了起来。“先生，我们不能待太久，不然会赶不上聚会的。”托马斯说，“我不想迟到。”“托马斯，别担心。我们还有很多时间。”胖总管说完就自顾自地走开了。“捉迷藏？我没听错吧？胖总管今天太奇怪了。”爱德华说。托马斯也这么认为，但是他什么都没说。他不想让别人觉得他很傻。胖总管回来了，托马斯喷着汽，跑了起来。他心里直犯嘀咕，很想问问胖总管今天是怎么了。更糟糕的是，他们快要迟到了。



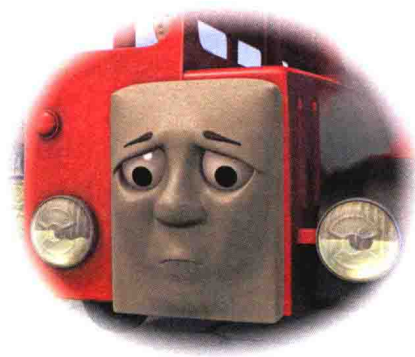
哦，天哪！前方居然是红灯，托马斯只好在一个连轨站停了下来。突然，胖总管跳下安妮！他又要做什么呢？胖总管爬上了信号塔，“我马上就回来，托马斯。”托马斯惊讶极了！胖总管今天太反常了。信号员也很惊讶。胖总管从来没有来过信号塔。“你好，我能试着操控一下吗？”说着，胖总管拉下一个操纵杆。

这时，托马斯听见高登在鸣笛。高登拉着一车重要的客人在快轨上跑着。叮当！快轨上的连接点突然变了。高登驶向了支线，那是和派对地点完全相反的方向。托马斯听到胖总管在大声欢呼。他心想，一定要问问胖总管今天到底是怎么了。可当胖总管从信号塔上下来时，托马斯还是没有说话。他不想让别人觉得他很傻。

托马斯朝梅斯威火车站跑去，海特夫人在等他。他们已经迟到了。“托马

斯，你来晚了！”站长很生气，“胖总管和海特夫人不得不乘坐柏蒂巴士去参加派对！”托马斯很诧异，“胖总管乘坐柏蒂，那在安妮上面的又是谁呢？”这时，托马斯的客人下车了。托马斯心想，这次他一定得把心里的疑惑说出来，“请原谅，您不是胖总管，那您是谁呢？”客人面带微笑，说道：“我是隆哈姆·哈特，胖总管的兄弟。”托马斯惊讶极了！所有的谜团都解开了。他多想自己能勇敢一些，早一点儿开口问问。如果他还想做一个有用的小火车，就要抓紧时间了。

托马斯找到了柏蒂巴士。柏蒂巴士的引擎出故障了，冒着浓烟。柏蒂很沮丧。胖总管也很不开心，“托马斯，你到哪里去了？”这时，胖总管的兄弟隆哈姆·哈特先生从安妮上下来。胖总管叹了一口气，“哦，不！隆哈姆，你又搞恶作剧了，对吗？”“是的，我和托马斯玩得很开心。”隆哈姆·哈特先生说道。“你制造麻烦，耽误了大家的时间。我们得快点儿了。”胖总管生气地说，“我还要去参加派对！”托马斯开足马力，把胖总管、他的兄弟和海特夫人送往派对地点。他们刚好在派对开始前赶到了！托马斯很开心。现在，他可以安心地参加派对了，因为他是一个有用的小火车！胖总管也很开心，笑得比他的兄弟还要大声！托马斯高兴极了。这真是一个美妙的派对呀！

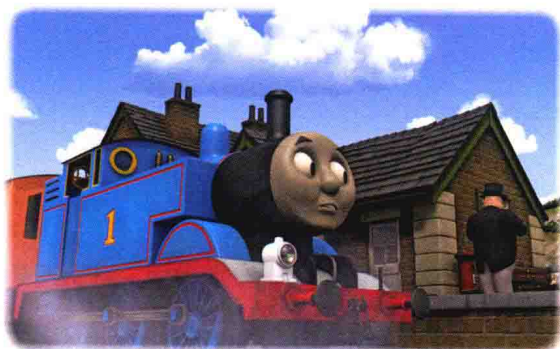
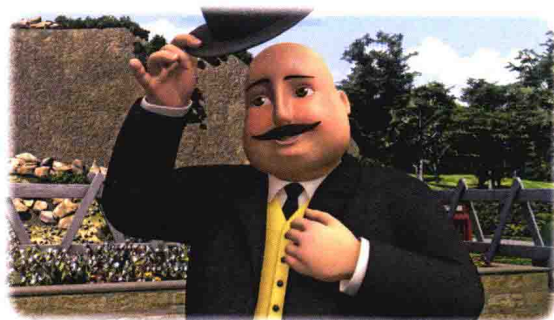


Double Trouble

Today is The Fat Controller's birthday! They are having a party.

The Fat Controller waits at the Maithwaite Station.

He has a new moustache! Thomas is puzzled.



Thomas doesn't say anything. He doesn't want to look silly.

"Thomas, you are late!" says the Station Master. "The Fat Controller had to take Bertie the Bus!"

"Then who are you?" asks Thomas.

"I am Sir Lowham Hatt, The Fat Controller's brother!" he says.

Now everything makes sense! Thomas wishes he had asked sooner.

Thomas finds The Fat Controller. "We must be fast," says The Fat Controller. "I want to get to the party!"



Thomas takes everyone to the party. They arrive just in time!

Thomas is happy. Now he can join the party! The Fat Controller is very happy. He laughs even louder than his brother!



在讲故事时，不必拘泥于故事的完整性，可以使用大量停顿来制造效果，给予孩子以神秘感。在人物对白时，可以适当调高或降低声调来展现人物的特点。

调皮的大气球



托马斯和培西是一对很要好的朋友。这一天，他们听说泡泡先生来多多岛了，他要做一场盛大的吹气球表演！为了使表演顺利进行，托马斯和培西一起来到码头，共同负责运送一个大大的粉气球。他们必须齐心协力，准时将粉气球送到表演现场！托马斯和培西拉上粉气

球，一起出发了。培西想走海滩那条路，那里平坦走得快。托马斯担心海滩上有风，可他不想让培西不高兴，便同意了。一路上，培西很开心，托马斯却时刻担心着粉气球。果然，一阵风吹过，粉气球飞走了！“哦，不！”托马斯大叫道。托马斯想去追粉气球，培西却觉得粉气球会自己飞回来。托马斯没有反驳好朋友，而是和培西一起静静地等着。粉气球越飞越远。

这时，高登开过来了。“你们两个在干什么？”高登好奇地问道。“我和托马斯的粉气球被风吹走了！”培西伤心地回答，“它再也回不来了！”“没关系。”托马斯安慰道，“泡泡先生一定还有备用气球。”于是，他和培西迅速掉头回到了码头。泡泡先生使劲吹呀吹，吹出一个大大的绿气球。就这样，托马斯和培西重新出发了。培西和托马斯走啊走，走到一个隧道口。“这个隧道口太小了，绿气球进不去。”托马斯说，“我们得走另一条隧道了。”但是培西不这么认为。“绿气球可以进去的！”培西对托马斯说。托马斯担心好朋友不高兴，只好跟着培西往前开。但是绿气球实在是太大了，直接卡在了隧道的入口处。这时，高登开过来了，胖总管在他的车上。绿气球堵住了高登的路，现在，高登也过不去了。培西非常沮丧，托马斯连忙安慰道：“别担心，我们再去找泡泡先生要一个新气球吧！”于是，托马斯和培西再次回到码头。泡泡先生使劲吹呀吹，又吹出一个黄气球。现在，表演就要开始了，他们快迟到了。



“我们必须快点！”培西对托马斯说。他们跑得像风一样快，黄气球晃来晃去。这时，高登呼啸着朝他们的方向驶来，向他们大声喊道：“快闪开，快闪开！快车开过来啦！”托马斯和培西嘎的一声停了下来。黄气球从车厢

里蹦出来，飞向天空。它滋滋地响着，然后越变越小……接着，黄气球飞到胖总管的头上，碰掉了他的帽子！最后，黄气球变得又小又瘪，掉在了货板上。

“托马斯，你到底在干什么？”胖总管生气地问。托马斯觉得糟透了，培西很沮丧。托马斯说：“我答应过要好好照顾气球，可是我并没有做到。我知道应该怎么做，可我不想让培西不高兴，所以什么都不敢说。”现在，想要弥补错误，托马斯知道自己应该把话说清楚。他说：“我们必须处理一下我们制造的混乱！”托马斯和培西回到刚才卡住绿气球的隧道。那个大大的绿气球还卡在隧道的入口呢！

“砰！”托马斯撞破了卡在隧道入口的绿气球，现在隧道终于变得通畅了！接着，他们回到码头，泡泡先生正在因为没有大气球而担心。他多么希望有一个大气球来做表演道具啊！“这次我们一定会小心的！”托马斯说。



泡泡先生使劲吹呀吹，又吹了一个紫气球。托马斯和培西拉着泡泡先生和紫气球立刻赶往表演现场！一路上，他们都行驶得非常小心，生怕车上的紫气球再出什么问题。

紫气球被成功地运送到了表演现场。泡泡先生的表演非常精彩！观看气球表演的孩子们都赞不绝口、兴高采烈！突然，天空中飘来一个东西，原来是最开始飞走的那个大大的粉气球！粉气球正慢慢地从天上飞到表演场地来呢！托马斯对培西说：“培西，快看！那个大大的粉气球又飞回来找我们了呢！”“是的，托马斯，你是对的。”培西说。两个好朋友都咯咯地笑了起来。

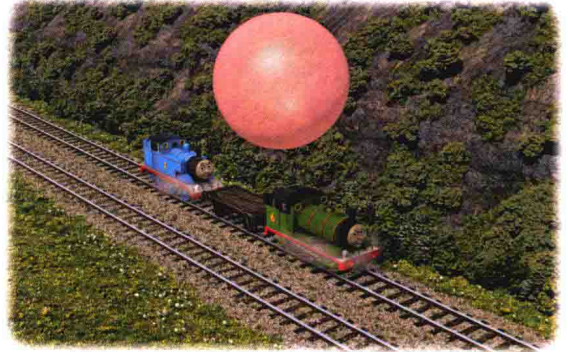
UP, UP and Away

There will be a big balloon show. Thomas and Percy will deliver a big balloon.

They collect a big balloon.

The big balloon starts to fly away!

"Our big balloon blew away!" says Percy. "We will never catch it now!"



Thomas and Percy go back to the Docks. They collect a big, green balloon.

Percy and Thomas come across a small tunnel. But the balloon is too big! It is stuck in the tunnel!



Thomas and Percy go back to the Docks.

They collect a big, yellow balloon.

The yellow balloon whizzes into the air... and knocks off The Fat Controller's hat!

The yellow balloon is small and empty.



Mr. Bubbles is sad. He wants a big balloon for his show!

"We will be careful this time!" says Thomas.

Thomas and Percy are very careful with the purple balloon!

Mr. Bubbles puts on a great show! All the children are very happy.



不要担心故事讲得不好，不要怕孩子听不下去。你的情绪会影响孩子的情绪，请把注意力放在故事上，只有你毫无负担地沉浸在故事中，才能够引导孩子进入你的睡前故事。

艾蜜莉帮倒忙

今天是个特别的日子，纳普福特车站要装饰一新。火车们都很兴奋，来来回回地忙碌着。胖总管来到提茅斯机房，对大家说：“纳普福特车站要彻底装修一下，有很多工作需要你们做。”



“托马斯，你去采石场拉一些石板，用来搭建屋顶。”胖总管分配任务。“好的，先生！”托马斯愉快地离开机房，奔向采石场。“艾蜜莉，你去把一些鲜花送到纳普福特车站，用来装饰窗户前的花箱。”胖总管接着说。“是，先生！”艾蜜莉回答。艾蜜莉很开心，“我最喜欢鲜花了，我知道所有关于鲜花的知识！黄色的是毛茛，红色的是玫瑰……”艾蜜莉喷着汽朝梅斯威火车站跑去。路上，她遇到了托比。托比的车厢里装着一些建筑材料，正准备送到纳

普福特车站。

然后，艾蜜莉经过詹姆士身边，看到詹姆士的车厢里装着一桶桶漂亮的油漆。“这些是要送到纳普福特车站吗？”艾蜜莉问。“是的，艾蜜莉。工人们要用这些油漆粉刷车站的墙。”詹姆士回答。艾蜜莉来到一个连轨站，看到马维斯在桥上，便高兴地打招呼：“你好，马维斯！”可是马维斯像是没听见一样，没有向艾蜜莉问好。艾蜜莉觉得很奇怪。“哦，不！”艾蜜莉心想，“马维斯一定是心情不好。”艾蜜莉心事重重地来到梅斯威火车站。她一声不吭地连接上装鲜花的车厢。“这里有各种各样的鲜花，艾蜜莉！它们漂亮极了！”车站的工作人员说道。艾蜜莉知道所有鲜花的名字！她喜欢鲜花。“有了！我知道该怎么做了。”艾蜜莉高兴地说，“我可以给马维斯送去一些鲜花。她看到鲜花，一定会高兴起来的！”艾蜜莉没有将鲜花直接送到纳普福特车站，而是来到了采石场。



“我可以用鲜花装饰采石场，那一定很漂亮。马维斯看到了，会很高兴。”艾蜜莉心想。她迅速行动起来。这时，爱德华突然出现了。他没看见艾