

[美] 约克·威林 (Jocko Willink) / 著 [美] 乔恩·博扎克 (Jon Bozak) / 绘

WAY OF THE WARRIOR KID

勇敢孩子 养成记



胆小男孩马克的奇迹夏天



美国前海豹突击队指挥官
教孩子如何变得勇敢又自信

好读网 [goodreads](http://goodreads.com)

家长五星推荐

我儿子参加领导力培训俱乐部时，
我陪他读了这个故事。
这的确是孩子和父母都应该读的书！

WAY OF THE WARRIOR KID



勇敢孩子养成记

胆小男孩马克的奇迹夏天

[美] 约克·威林克 (Jocko Willink) / 著 [美] 乔恩·博扎克 (Jon Bozak) / 绘

石雨晴 / 译

山西出版传媒集团  山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

勇敢孩子养成记：胆小男孩马克的奇迹夏天 / (美)
约克·威林克, (美) 乔恩·博扎克著; 石雨晴译. —
太原: 山西人民出版社, 2018.6
ISBN 978-7-203-10438-4

I. ①勇… II. ①约… ②乔… ③石… III. ①儿童故事—作品集—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第107504号

版权合同登记号 图字: 04-2018-025

WAY OF THE WARRIOR KID by Jocko Willink and
Illustrated by Jon Bozak
Copyright©2017 by Jocko Willink
Published by arrangement with Feiwel and Friends,
An imprint of Macmillan Publishing Group, LLC
All rights reserved.

勇敢孩子养成记：胆小男孩马克的奇迹夏天

著 者: (美) 约克·威林克 (美) 乔恩·博扎克

译 者: 石雨晴

责任编辑: 贾 娟

选题策划: 北京汉唐阳光

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 010-62142290

电 话: 0351-4922220 4955996 4956039
0351-4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E-mail: sxskcb@163.com (发行部)

sxskcb@163.com (总编室)

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西新华书店集团有限公司

承 印 者: 北京玺诚印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.25

字 数: 130 千字

印 数: 1-8000 册

版 次: 2018 年 6 月 第 1 版

印 次: 2018 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-10438-4

定 价: 38.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换



勇敢孩子养成记

Way of the Warrior Kid

目 录

第1章	最糟糕的一年	001
第2章	最糟糕的一天	009
第3章	暑假开始了	019
第4章	室友	027
第5章	小战士	035
第6章	训练开始	043
第7章	成为战士意味着什么?	049
第8章	提升力量的礼物	063
第9章	8的乘法	071
第10章	柔道	081
第11章	恐水症	089
第12章	纪律等于自由	099
第13章	第一个引体向上	107

第14章	卷土重来的闪卡	115
第15章	拍地认输	123
第16章	加燃料	131
第17章	水里的鱼	139
第18章	冲击记录，突破高原期	149
第19章	总统、首府和葛底斯堡	159
第20章	马克对战歌利亚	171
第21章	超级海王	181
第22章	10个引体向上!	195
第23章	独自一人	203
第24章	开学第一天	211
第25章	给杰克舅舅的信	221

第1章

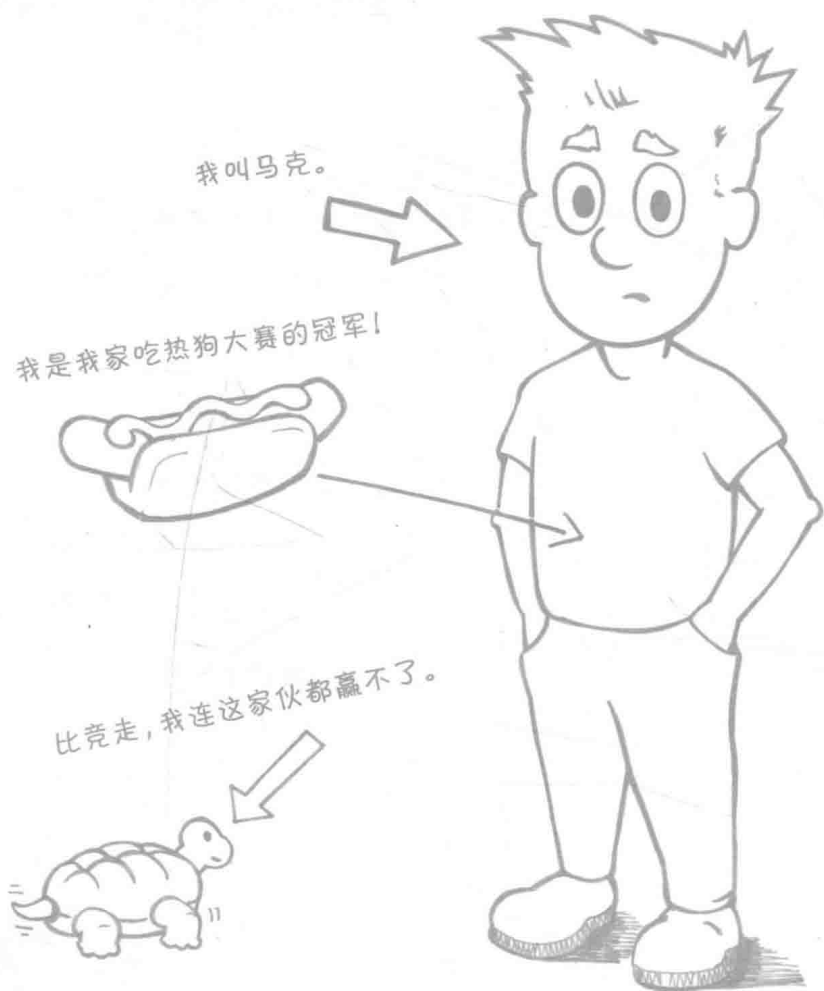
最糟糕的一年

我尽量不用数字
来定义我的努力。





明天就是放假前的最后一天，我已经等不及明天赶紧结束了！这真是我这辈子过得最糟糕的一年！不妙的是，我根本看不出下一学年能有什么好转。五年级真是糟透了——我担心六年级会更糟。到底哪里糟糕？我该从哪里说起呢？

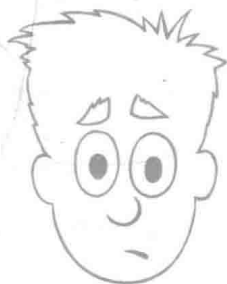


五年级糟糕透顶主要有以下 5 个原因：

1. 上学真无聊！在课桌前一坐就是一整天。

2. 我发现自己很蠢！确实如此。五年级以前，我一直以为自己“很聪明”。但这一学年我失败透顶！我到现在都没记住乘法表！我下一学年该怎么熬过去啊？

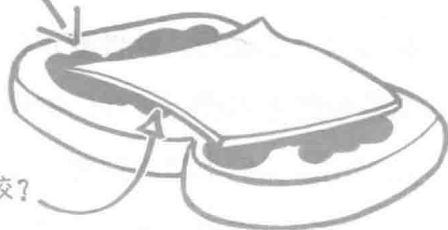
$$0 \times 0 =$$



3. 学校的午餐。他们竟然称那玩意儿是“比萨”。我真是搞不懂。到底是从什么时候开始，一片白面包就能冒充酥脆的比萨饼了？

这是番茄酱？

这就只是片白面包！



这到底是奶酪还是橡胶？

你来评评理！



4. 体育课。大多数人都喜欢上体育课。但在我们学校，体育课有“测试”，而我的测试成绩糟透了。尤其是引体向上。你猜我能做多少个？0个！我1个也做不了！我是10岁孩子的耻辱，全班都知道。我甚至令10岁的女孩子们都蒙了羞。尤其是那些引体向上做得比我多的女生！



5. 校外考察旅行。就像喜欢体育课一样，大多数孩子也喜欢校外考察旅行。我们的校外考察都在同一个地方：汤姆山。我们都是春秋时节过去，这样天气不会太冷也不会太热。但事实上，汤姆山不是一座山，它是个

湖。这下问题来了：我不会游泳！秋季考察时，我完美隐藏了自己的这个弱点。但这次春季考察却暴露了。

“你怎么不下水？”“你怎么待在沙滩上？”“你怎么不从跳水板上跳下来？”什么人连游泳都不会？我就是那类人呀！啊啊啊啊啊啊！

6. 我知道我说过是 5 个原因，但其实还有 1 个，这个原因可能才是最主要的：肯尼·威廉姆森。他是个大块头，更是个暴脾气。他霸占了攀爬架。他甚至自称是“攀爬架之王”或“肯尼王”！如果谁想上攀爬架玩，要么得是肯尼的朋友，要么得遵守他的“规矩”。





所有老师都说我们学校“没有霸凌”。我们甚至还有一个“无霸凌日”。在这一天，我们会讨论什么是霸凌、霸凌是多么恶劣的行为，以及如果我们发现霸凌事件要如何告诉老师。好吧！我跟你说说这一切有多可笑——肯尼就是个小恶霸，肯尼就在我们学校。但没人去告诉老师！

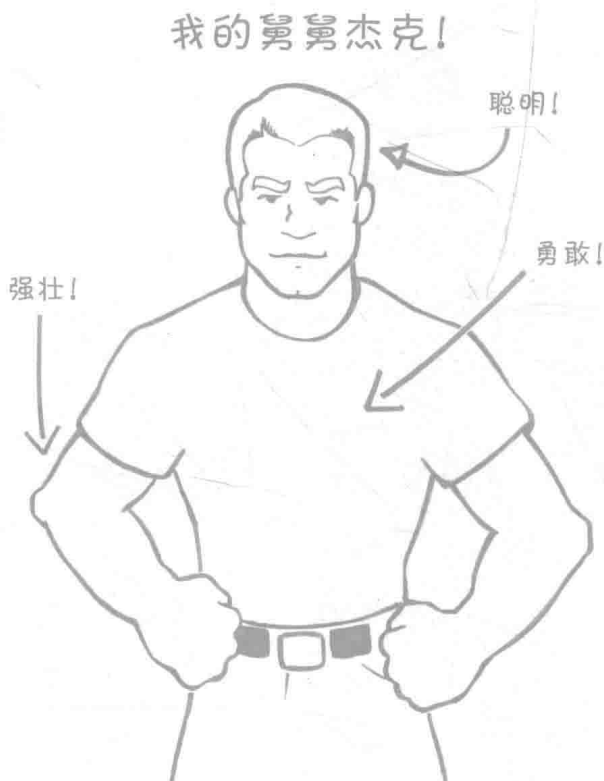
就是这些让我的五年级过得糟糕透顶，而到六年级也不会有什么好转！我真是等不及明天赶快过去，这样我的苦难就结束了，暑假也可以开始了！

这个暑假一定会妙不可言。不用待在学校当然是其中一个原因，但更重要的是，我的舅舅杰克要来了，而且会在我家住上整整一个夏天。

他在美国海军海豹突击队待了8年，就要退伍去念大学了。在他入学前的这个暑假，他会一直住在我家。没错，海豹突击队队员！住在我家！

杰克舅舅是最棒的。首先，他可是一名海豹突击队队员，这真是酷毙了。他真的上过战场。我妈总说他在“前线”。也就是说，他当时在和敌人正面交锋。多刺激呀！还有一点也让我佩服得不得了，那就是他与我完全不一

样。我身子弱，而他很强壮。我很笨，而他很聪明。我不会游泳，可他竟然能背着背包游泳！我害怕校园小霸王，可那些家伙害怕他！

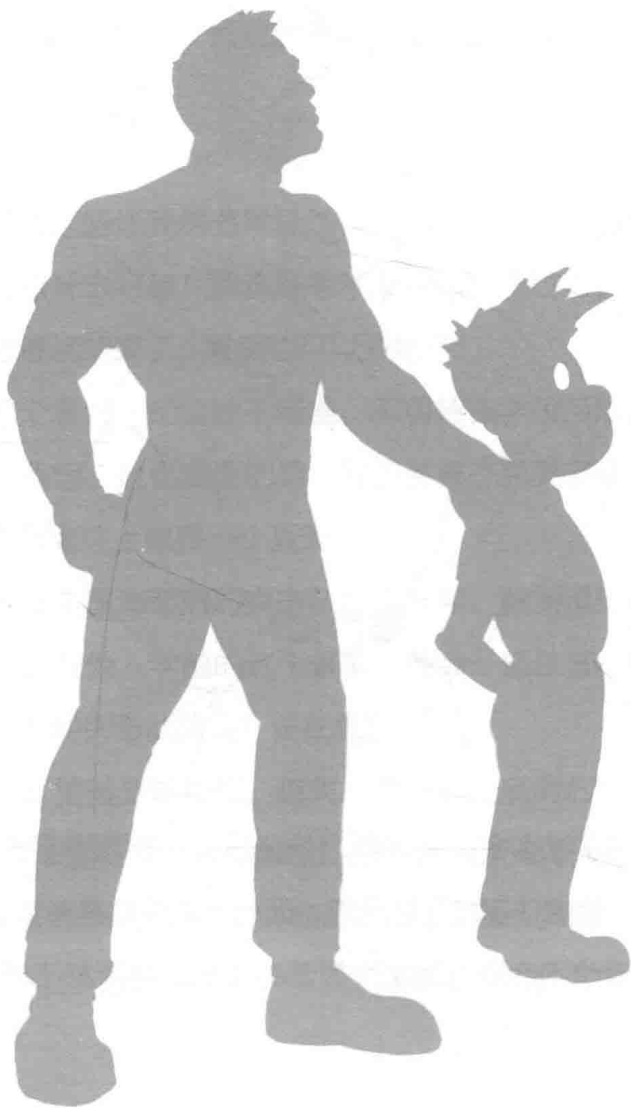


说了这么多，其实我之前还没有和杰克舅舅长期相处过，我家住在加利福尼亚，而他长期驻扎在弗吉尼亚。我希望他不会觉得我是个愚蠢的懦夫，甚至都不愿意和



我待在一起！也许他不会发现呢？

啊！他肯定会发现的。他是个硬汉，我却是个傻瓜。
好吧，事实如何，我想我很快就会知道了。



第2章

最糟糕的一天

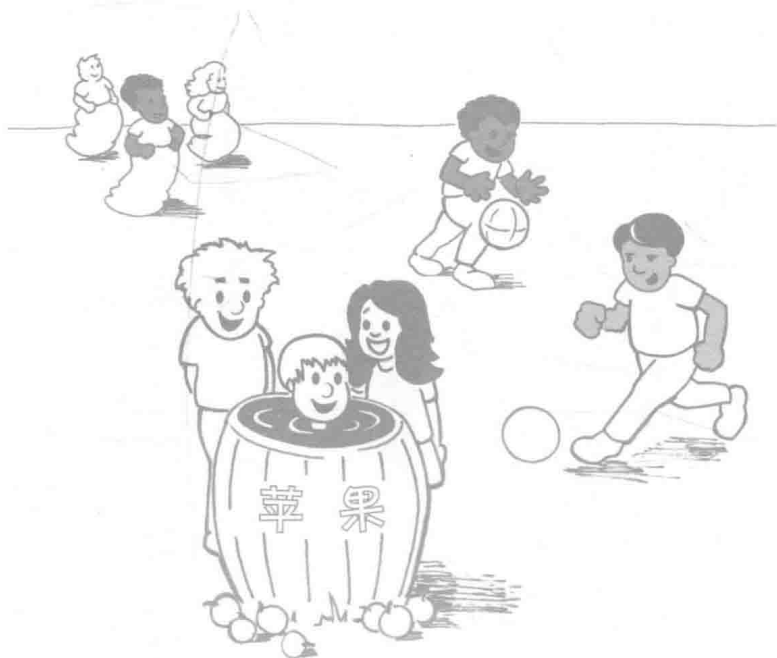
我逃离了运动场，穿过庭院，躲到了图书馆后面，一个没人会来的地方。我一坐下就崩溃了，号啕大哭起来。





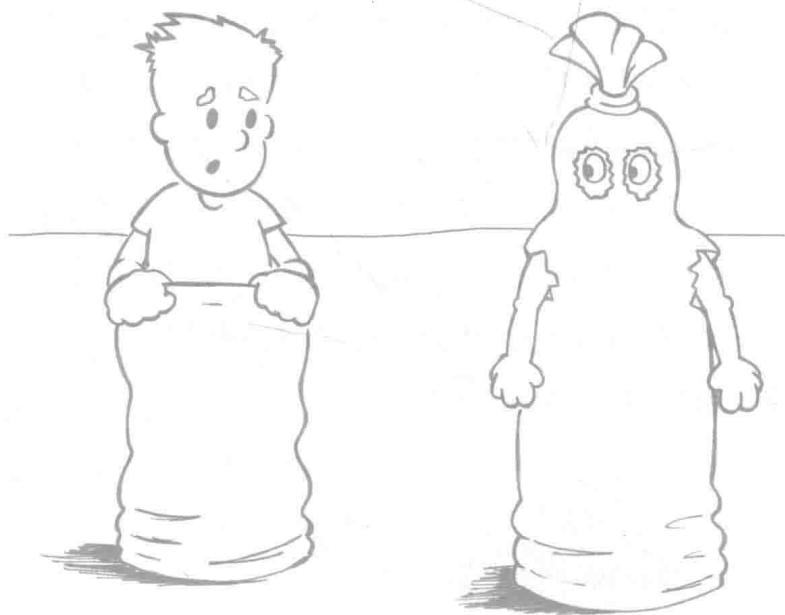
今天绝对是我人生中最糟糕的一天。按理说放假前的最后一天本该是有趣的，但我告诉你吧，我今天真是过得糟糕透顶、凄惨无比。怎么会这样？我该从何说起呢？

首先，今天开运动会。运动会本该是有趣的，我们不用待在教室里，可以在运动场玩一上午的游戏、挑战赛之类的。运动会上可不止有橄榄球、篮球这些项目，还有两人三脚、咬苹果、袋鼠跳等等。我们分成了不同的小组，每个组会先参加一个项目，玩一会儿后，老师再通知我们“轮换”项目。刚开始其实挺不错的。大家都没有很认真地比赛，纯粹为了好玩。



因此没人注意到我有多笨手笨脚，这些比赛和游戏我真是没有一个擅长的。尤其幸运的是，弗雷德·特纳也在我们这组，不论玩什么他都比我笨，反倒显得我没那么笨了。

弗雷德，你第一次玩袋鼠跳吗？



直到引体向上时间。是的，运动会上也要做引体向上和俯卧撑，以及一些别的需要在攀爬架上完成的项目。你会被所有人围观！因此，我做了所有聪明但力气弱的



小孩会做的事：我藏了起来！我躲到了队伍后面，混在人群中。当有人跳上引体向上杆时，其他孩子会一起给他计数。迈克·斯威灵顿做了18个。比利·哈克做了22个！练体操的詹妮弗·菲利普斯做了27个！

而我就藏在人群后面看着，默默等着这个项目到结束时间。

接下来轮到“攀爬架之王”肯尼·威廉姆森了。他抓住引体向上杆，做了11个。其实，他这么大的块头，能做这么多已经非常不错了。他似乎也不在意自己做了多少个，直到人群里有人起哄：“他可没看上去那么强壮呀！”有人笑了，我眼看着肯尼的怒气越来越大。他一开始还不知如何发泄这怒火，直到发现了我正盯着他瞧，我们的目光交织在一起。

他缓缓地举起手指，笔直地指向了我。

