

北京市绿色印刷工程
优秀青少年读物绿色印刷示范项目

【美】芭芭拉·凯因 (Barbara Cain) 著 孙燕 译
【美】J.J.史密斯·摩尔 (J.J. Smith-Moore) 绘 程秀丽 译校

儿童情绪管理与性格培养绘本

我要更勇敢

克服害羞的故事

I Don't Know Why...
I Guess I'm Shy
A Story About
Taming Imaginary Fears



中英双语



中国儿童出版社
全国百佳图书出版单位

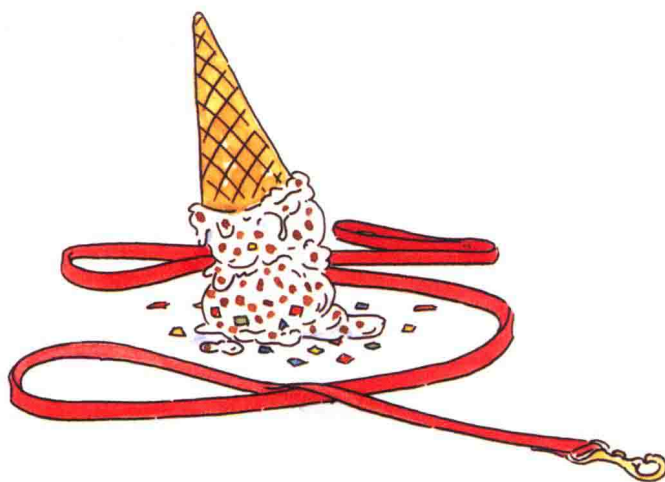


儿童情绪管理与性格培养绘本

我要更勇敢

克服害羞的故事

I Don't Know Why...I Guess I'm Shy
A Story About Taming Imaginary Fears



[美] 芭芭拉·凯因 (Barbara Cain) 著

[美] J.J.史密斯-摩尔 (J.J. Smith-Moore) 绘

孙燕 译

程秀丽 译校



化学工业出版社

· 北京 ·

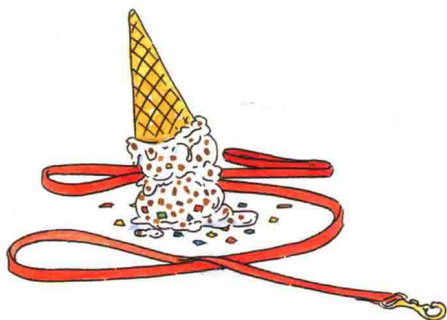
亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ 2503—2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程



芭芭拉·凯因（Barbara Cain）

执业的心理治疗师，曾经帮助很多害羞的孩子成长为自信的青少年和成人。凯因女士与丈夫及孩子居住在美国密歇根州。

J.J.史密斯—摩尔（J.J. Smith-Moore）

十多本儿童书的插图和文字作者。她自己曾经养过一只叫作斯巴克的狗，并对它有愉快的记忆。她和丈夫以及两个孩子居住在美国亚利桑那州。

孙燕

心理学硕士，国家二级心理咨询师，长期从事心理健康方面的撰稿工作。曾在美国威斯康星州麦迪逊市学习、生活。喜爱儿童绘本。现居北京。

程秀丽

一名5岁男孩的妈妈。北京大学管理学硕士毕业，中科院心理所儿童发展心理学硕士。国家三级心理咨询师，《妈咪宝贝》杂志撰稿人。启蒙听听故事主播，创“禾妈故事屋”节目品牌。家中小书童已识千余字。

图书在版编目（CIP）数据

我要更勇敢：克服害羞的故事 / [美]芭芭拉·凯因（Barbara Cain）著；[美]J.J.史密斯—摩尔（J.J. Smith-Moore）绘；孙燕译；程秀丽译校. —北京：化学工业出版社，2016.7

（儿童情绪管理与性格培养绘本）

书名原文：I Don't Know Why...I Guess I'm Shy: A Story About Taming Imaginary Fears

ISBN 978-7-122-27203-4

I. 我… II. ①芭… ②J… ③孙… ④程… III. 儿童文学—图画故事—美国—现代 IV. I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第120687号

Copyright © 2000 by Magination Press, an imprint of the American Psychological Association.

This Work was originally published in English under the title of: *I Don't Know Why...I Guess I'm Shy: A Story About Taming Imaginary Fears* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2000 by Magination Press, an imprint of the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 American Psychological Association (APA) 授权化学工业出版社在中华人民共和国境内（香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾地区除外）独家出版发行。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2009-6272

责任编辑：郝付云 肖志明

装帧设计：邵海波

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京尚唐印刷包装有限公司

889mm×1194mm 1/16 印张3 字数30千字

2017年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

特别献给你，阿贺布。

——芭芭拉·凯因

致我的侄儿，斯宾塞·斯科特·史密斯。

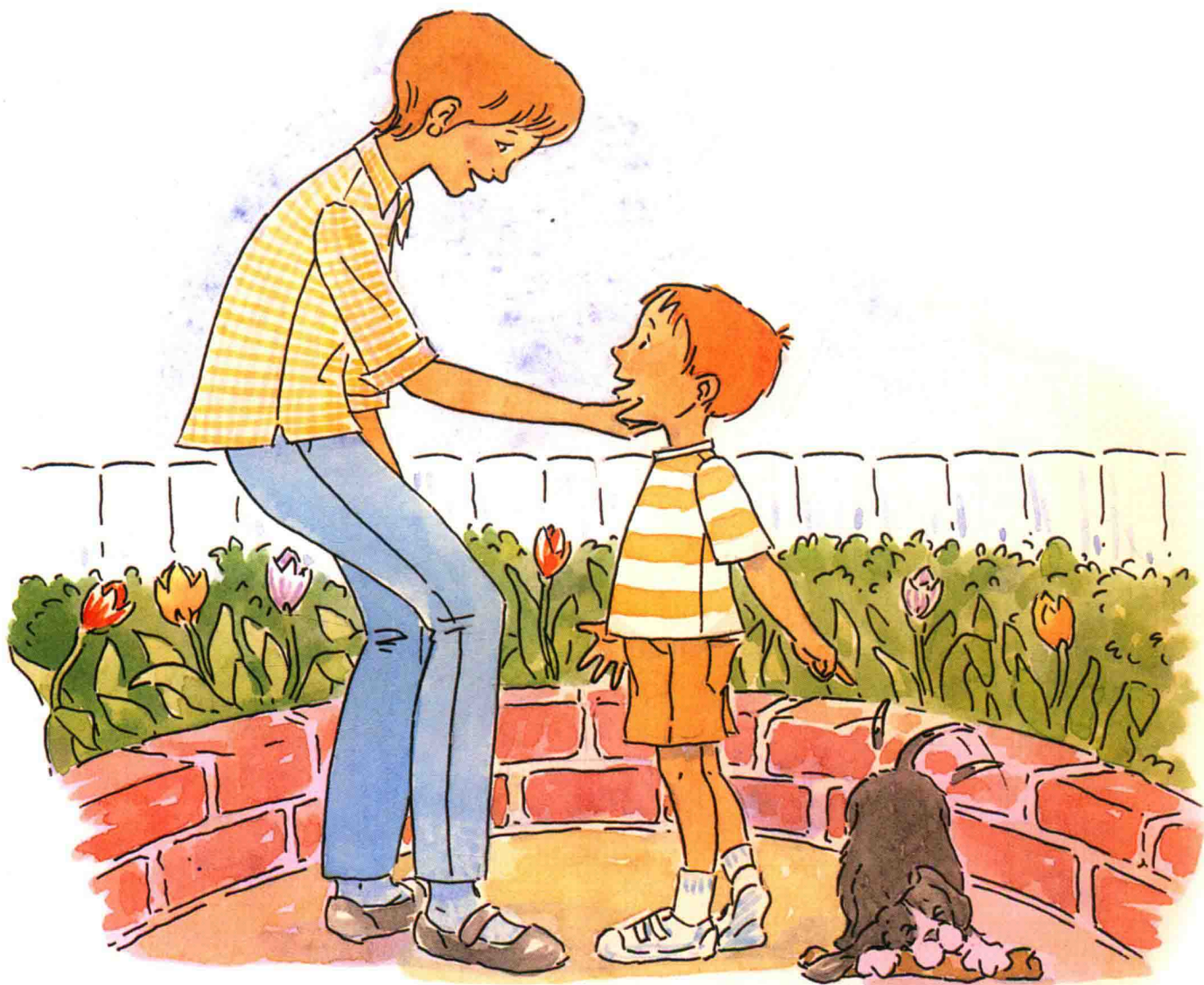
——J.J. 史密斯-摩尔



萨米·山姆森喜欢很多东西。他喜欢树堡、跑鞋、蝴蝶和小船。最喜欢的，是他的小狗斯巴克。斯巴克浑身长满了黑白的花纹，还有黑白的爪子。



萨米和斯巴克是非常特别的朋友。他们一起跑步，一起游泳，一起骑车，一起远足，可以说他们每时每刻在一起。



春天里，到处一片绿色。盛开的郁金香像棒棒糖一样芬芳扑鼻。妈妈说：“天气真好，我们一起去买冰激凌吧？”

“那我可以带上斯巴克吗？”萨米问。

“当然可以。”妈妈微笑着说，“我们什么时候出门没带上它呢？”

拴狗的皮绳“哗啦”一声响，斯巴克马上出现在门口。他们一起去冰激凌店。

沿着路一直走，他们经过了彭宁顿太太的家，她正在给篱笆刷油漆。

彭宁顿太太对萨米的妈妈说：“嗨！”萨米的妈妈微笑着回应。她对斯巴克说：“嗨！”斯巴克向她摇摇尾巴。她又对萨米说：“嗨！”可是萨米……什么都没有说。

“你为什么不和彭宁顿太太打招呼呢？”萨米的妈妈低声问他。

萨米轻轻地说：“我也不知道为什么……我想也许是害羞吧。”





接着，他们遇到了米勒先生，他正在做鸟笼。

“嗨，萨米，”米勒先生冲萨米打招呼，“长这么大了，你几岁了？”

萨米低着头看着自己的鞋子。妈妈拉了拉他的袖子，可是萨米还是盯着他的鞋子。

“我真希望我不用说话，”他想，“我想不出来说什么。”

“萨米刚买了一双新跑鞋，”妈妈解释道，“我想他一整天都在想这件事情。”

“哦，原来是这样啊，”米勒先生说，“当我是个小男孩的时候，是啊，我曾经也是个小男孩呢。我常常认为拥有一双新球鞋就跟去月球一样棒。”



他们穿过巷子时，萨米的妈妈说：“米勒先生非常和气。你为什么不和他说话呢，最起码可以回答他的问题呀？”

萨米说：“我也不知道为什么……**我想也许是害羞吧。**”

“哦，”萨米的妈妈说，“你还记得小时候，你经常和米勒先生一起看鸟吗？他教你很多鸟的名字和叫声，你特别喜欢跟他一起学鸟叫，一起聊天。现在怎么不一样了呢？为什么不再和米勒先生聊天呢？”

“我还是想和米勒先生聊天的，”萨米说，“但是每次我想说的时候，那些词好像就卡在喉咙里了！”

“你能不能试试别卡住它们呢？”萨米的妈妈笑起来。

“我担心说错话，”萨米解释道，“这样就会显得我特别的傻！”

转过一个弯，他们看到品特太太正在花园里种辣椒。

“多可爱的蔬菜园子啊！”萨米的妈妈赞叹道。

斯巴克看来也这么认为。它在园子里跑来跑去，还踩在了萝卜上。

“你的狗狗真调皮呀！”品特太太笑着说，“萨米，亲爱的，你的狗叫什么名字？”

品特太太等待着萨米的回答。

萨米的妈妈也等待着。

甚至萨米自己也等待着。

但是那个回答就是没出来。





“你难道连斯巴克的名字都忘了吗？”离开品特太太的家，萨米的妈妈开玩笑地说。

“我从来没有忘记斯巴克的名字。”萨米坚持说。

“可是你为什么告诉品特太太它的名字呢？”萨米的妈妈温和地问。

“我也不知道为什么……
我想也许是害羞吧，”萨米说，但是他隐约有些担忧，“也许

品特太太在生斯巴克的气，因为它太调皮了。”

萨米停了下来，抱了抱斯巴克，发现它的一只黑白花爪子上粘有一片萝卜叶子。“但是斯巴克，你不害羞，是吗？”他说。

“它肯定不害羞！”萨米的妈妈同意，“我想知道它为什么不害羞呢？”

萨米想了一会儿，说：“嗯，也许它不害怕品特太太会生气。”

萨米的妈妈点点头：“我敢说斯巴克知道，就算品特太太有点生气，过一会儿她就好了。”

萨米咧嘴笑了：“斯巴克不需要像我一样和每个人都说话。没有人抓着它的爪子说，‘说啊，斯巴克，说话啊！’”



他们到了冰激凌店，萨米把斯巴克拴在了附近的一棵树上。

“在这儿等着哟，斯巴克。”他说，“我马上回来。”

在店里，他看见像彩虹一样的不同口味的冰激凌。深紫色的是树莓味，淡绿色的是薄荷味，亮橙色的是柑橘味。

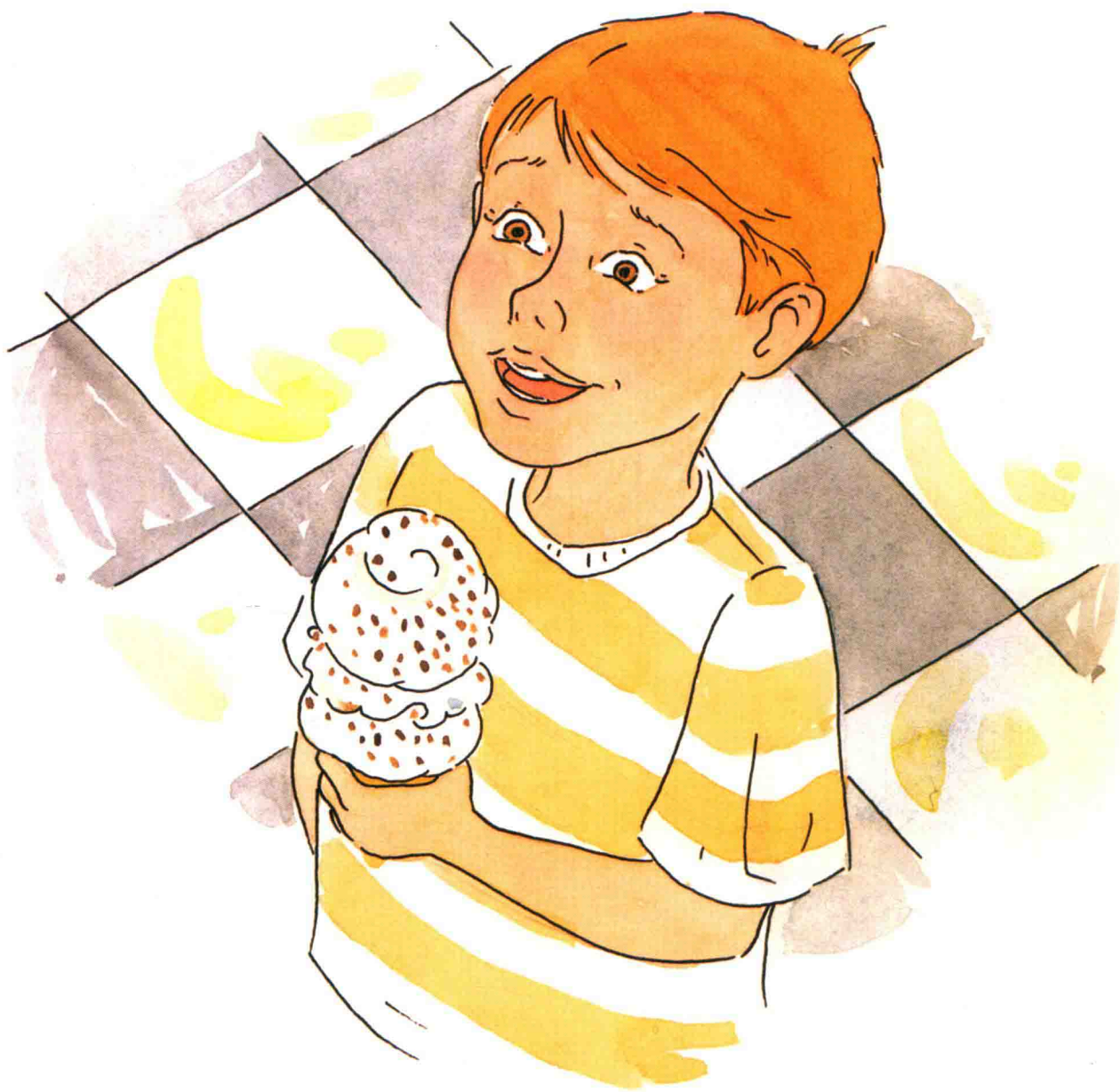
“你今天想吃什么，年轻人？”丹尼尔先生问萨米。

萨米默默地指着他最喜欢吃的口味。

当丹尼尔先生把双球冰激凌递给他时，萨米很想说声“谢谢……”但是他什么没有说。

你知道为什么吗？因为萨米有些害羞。





萨米看着丹尼尔先生笑眯眯的样子，他想：“我能行的，我能把那些卡住的词儿说出来。我知道我能！”

“谢谢。”他咕哝了一声……但没有人听到。

“再说一遍，大点声！”萨米在心里对自己说。他尽量站得直一些，大声说：“**谢谢！谢谢丹尼尔先生！**”

“哇，”丹尼尔先生大笑起来，“这么有礼貌的年轻人应该得到特别的优待。”他把一大勺糖撒在萨米的巧克力冰激凌上。

“哇，好多啊！”萨米开心极了，然后走出了冰激凌店。





萨米和妈妈出来找斯巴克。但是，当他们走到树那儿的时候，萨米大吃一惊，觉得胃都拧了起来。“斯巴克不见了！”他大声喊，“我找不到斯巴克了！”

萨米抓起了空皮绳，用他的新跑鞋所能跑出的最快速度冲了出去。