1岁徒步暴走，2岁勇攀高峰，3岁雪地裸跑，4岁扬帆出海，5岁驾机翱翔，6岁出版自传！

我是裸跑弟 1

何宜德（多多）◉ 著
孙晔/绘图

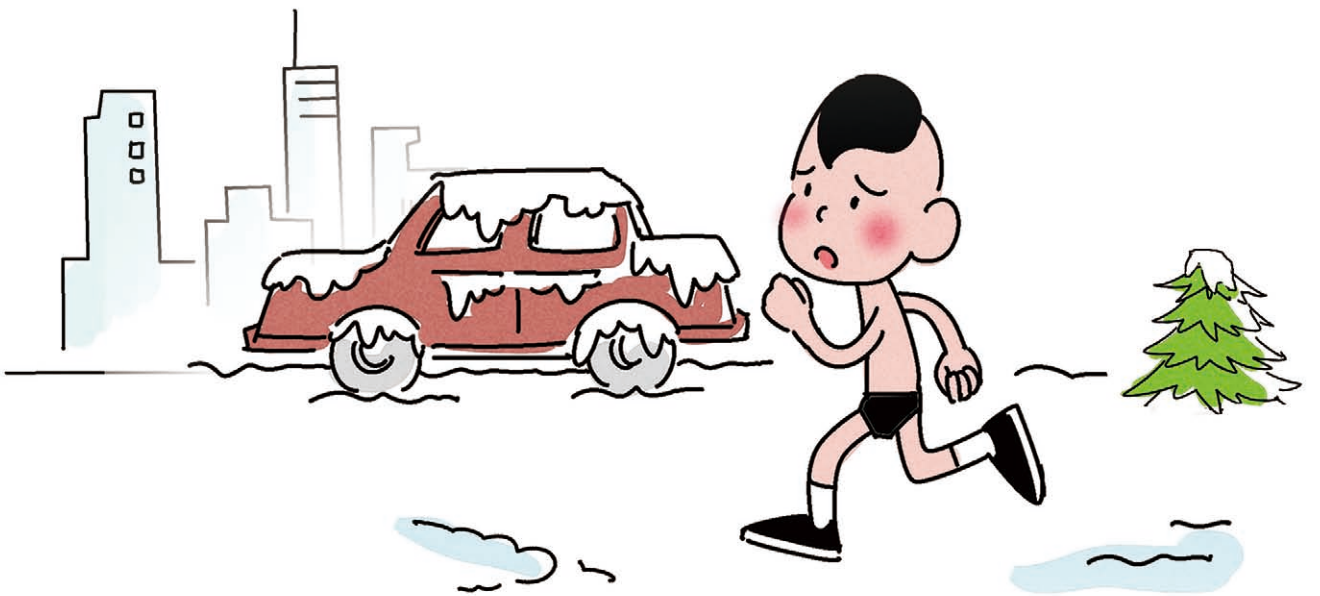
屡屡创造奇迹的中国小屁孩日记
6岁孩子的内心世界独白——
请不要用你们成人的眼光来理解我的行为

广东省出版集团
广东人民出版社

世界上最小作者作品

我是“裸跑弟”1

何宜德（多多）◉ 著　　孙晔/绘图



广东省出版集团
广东人民出版社
·广州·

图书在版编目（CIP）数据

我是“裸跑弟” / 何宜德著. — 广州 : 广东人民出版社, 2014.5
ISBN 978-7-218-09259-1

Ⅰ. ①我… Ⅱ. ①何… Ⅲ. ①家庭教育－研究－中国 Ⅳ. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000911号

wo shi luo pao di
我是“裸跑弟”
何宜德 著

版权所有 翻印必究

出 版 人：曾 莹

策　　划：肖风华 王立宏 范兰德
插　　图：孙 晔
责任编辑：肖风华 李 敏
装帧设计：郭群花
责任技编：周 杰 黎碧霞

出版发行：广东人民出版社
地　　址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）
电　　话：（020）83798714（总编室）
传　　真：（020）83780199
网　　址：http://www.gdpph.com
印　　刷：广州家联印刷有限公司
书　　号：ISBN 978-7-218-09259-1
开　　本： 889mm×1194mm 1/24
印　　张：15 **字　　数：**360千
版　　次：2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
定　　价：69.00 元（全三册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83795749）联系调换。
售书热线：（020）83791487 83790604 邮购：（020）83781421

相关内容链接

前言 PREFACE

我觉得写日记难，可我愿意写。写的时候感觉困难，但我觉得写的书还行。我最喜欢的事是看《奥特曼》，因为好玩，我觉得写得最好的是去富士山。

我最喜欢的赏能老师是王卓老师，因为王卓老师每天带我玩。最讨厌梅老师，谁让她每天都让我写日记呢？也不给我看《奥特曼》，不给我看动画片。

在学校上课我喜欢语文老师，因为他对我很好。

我又觉得我这本书很不好，每个地方都不好。书出来的时候，我希望小朋友看我的书，我希望他们看过我的书，也能像我一样写书。如果小朋友的爸爸看了，他们也会像我爸爸对我那样，对自己的小朋友要求严格的。

目录 CONTENTS

我的一家 ····· 009

1.我的家 ····· 010
2.爸爸、妈妈 ····· 011
3.训练 ····· 012
我比你高 ····· 014
老师不如我 ····· 015
4.爸爸的喜好 ····· 016
破坏铁路 ····· 016
5.喜欢妹妹 ····· 017
怕邻居误会 ····· 017
6.我的喜好 ····· 018
爸爸五岁了 ····· 021

上学 ····· 022

1.上午 ····· 023
2.下午 ····· 024
3.晚上 ····· 024
4.学跳绳 ····· 025
迟到 ····· 026
芭蕾舞 ····· 027

我的生活 ····· 028

1.上学 ····· 029
2.打架 ····· 029

3.挨打 …… 030
4.旅游 …… 031
5.过生日 …… 032
6.吃饭 …… 033
7.考试 …… 034
8.上海行 …… 034
李白与杜甫 …… 036
广播音乐 …… 037
9.生病 …… 038
10.看电影 …… 038
11.手疼 …… 039
12.爬紫金山 …… 040
13.开心 …… 041
你喜欢谁 …… 042
寒假作业 …… 043
14.看《奥特曼》 …… 044
15.活动 …… 046
16.精灵旅社 …… 047
谁大谁小 …… 047
猫步 …… 048
有奖征文 …… 049
17.海洋馆 …… 050
18.金鱼石头 …… 051
19.看望奶奶 …… 052
站旁边 …… 053
摸东西 …… 054
吃大蒜 …… 055
20.上赏能课的路上 …… 056
21.午饭 …… 058
22.梦 …… 059

CONTENTS

唱歌 …… 060
不同答案 …… 061
23.纸飞机 …… 062
24.我的老家 …… 063
忙人 …… 065
25.我的哥哥 …… 066
对联 …… 069
26.学过马路 …… 070
27.我给爸爸按摩 …… 072
进步 …… 074
平手 …… 075
28.躲猫猫 …… 076
29.我的小伙伴 …… 078
30.我的赏能老师 …… 079
自己的事情自己做 …… 081
31.早晨锻炼 …… 082
32.我和妹妹去游泳 …… 084
桌子比我矮 …… 086
质量不变 …… 087
33.反思 …… 088
34.讨厌反思 …… 090
画马 …… 091

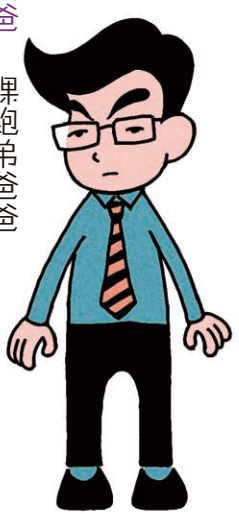
我的深圳之旅……092

1.乘飞机 …… 093
2.到达 …… 094
3.展会 …… 094
打一顿与揍一顿 …… 096

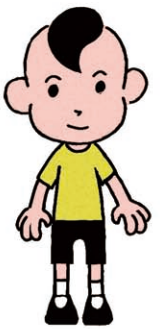
小白兔被吃掉 …… 097
4.手机公司 …… 098
5.锦绣中华 …… 098
6.东部华侨城 …… 099
箱子的声音 …… 099
7.会说话的小鸟 …… 100
8.旅行结束了 …… 101
传染 …… 102
快男 …… 103

学开飞机 …… 104
1.初到固安 …… 105
2.博物馆 …… 105
3.飞机场 …… 106
4.教练 …… 106
5.学习 …… 107
6.朋友 …… 108
像老师 …… 110
100分 …… 111
7.打架了 …… 112
反思 …… 112
8.捡垃圾 …… 113
9.田野 …… 114
10.捉虫子 …… 115
11.玉米地 …… 115
12.宾馆生活 …… 116
13.在外面吃饭 …… 117
14.睡前学习 …… 118
西经 …… 118

“鹰爸”“裸跑弟”部分电视报道 …… 119



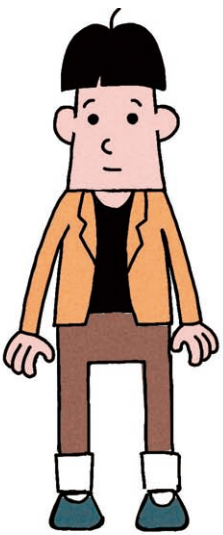
鹰爸　裸跑弟爸爸



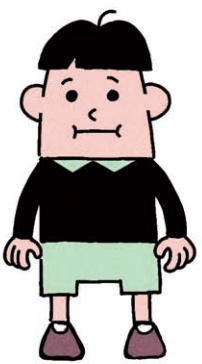
裸跑弟　何宜德（多多）　六岁

鹰妈　裸跑弟妈妈

妹妹　何宜静（涵涵）　又名嘟嘟妹）　三岁　裸跑弟妹妹



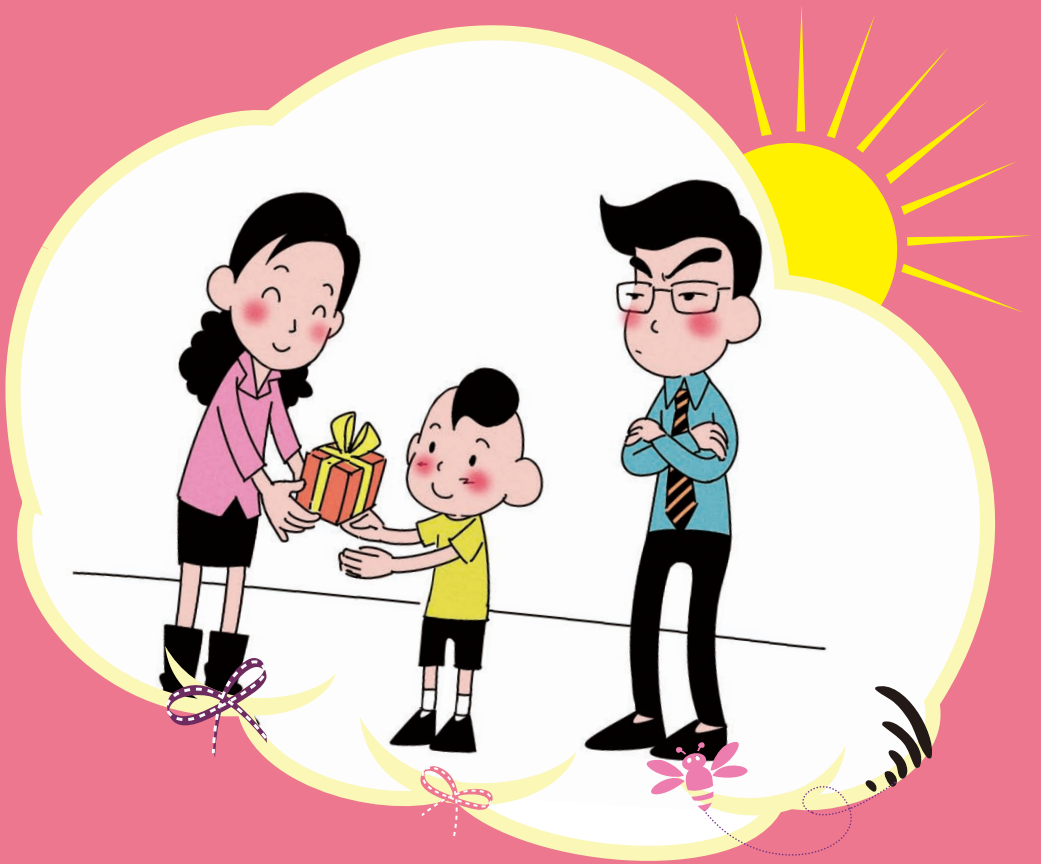
邻居爸　淘淘爸爸



淘淘　邻居兼同班同学　六岁

邻居妈　淘淘妈妈

老师　裸跑弟和淘淘的班主任



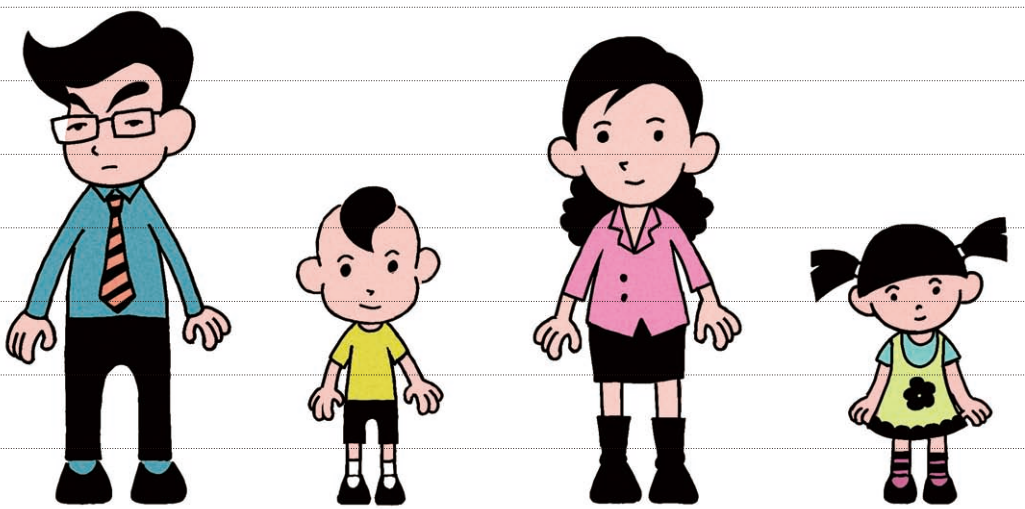
我的一家

1.我的家

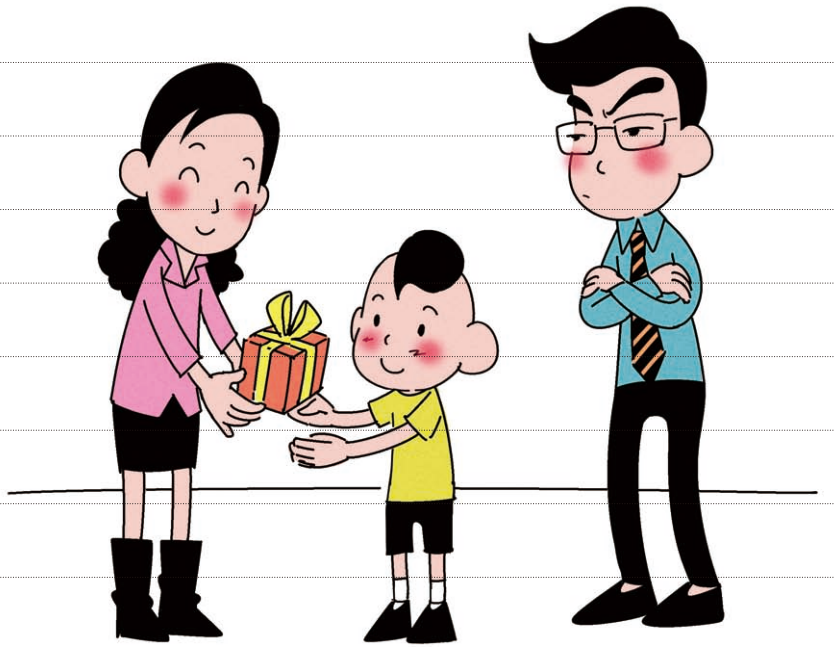
我们家有四口人，爸爸，妈妈，我和妹妹。我家有三个卧室，我住一间，妹妹住一间。家里还有一个书房，两个卫生间，一个厨房，两个电视，大卧室一个，客厅一个。家里有一个沙发，不大，是皮的，我和妹妹经常在上面玩，我和妹妹还在床上打闹，像奥特曼一样打，最后都是我赢了。

我每年都会出去玩，妈妈、妹妹，还有爸爸都会去。

我每天穿什么衣服都是妈妈准备好的，我每天写作业写多少都是爸爸给我规定的。在家里还要练习礼貌的东西，嘴巴里咬东西练微笑，每周练习一两次，早上起床后对着妈妈练习。我还喜欢看故事书。



2.爸爸、妈妈



“鹰爸”就是我爸。我爸超级胖，眼睛大，个子高，胳膊粗。我觉得我爸长得不帅，头发不长，耳朵也不大，他的头最大，长得像猪八戒。是这样子的，我爸爸胖，猪八戒也胖，爸爸经常用钉耙打人，猪八戒也用钉耙打小妖。我爸平时爱穿鲜亮的衣服，蛮严的，凶死了。爸爸在家很少让我看电视，一天只有一次，每次只能看30分钟，我一般看《奥特曼》。

和爸爸比起来，我最喜欢妈妈，妈妈长得漂亮，平时上课都是妈妈带我去的。妈妈对我很温柔，爸爸像老虎。

爸爸对我很凶，但是我不讨厌爸爸，爸爸让我学开飞机的时候，我想学，我喜欢玩。我去上学都是爸爸让我学的，我不想学，我跟爸爸说过我不想上课，但是没有用，爸爸说不行。

我经常送礼物给妈妈，比如说玩具，我妈妈玩玩具，我给她的玩具她都玩。我只送妈妈玩具，因为妈妈对我好。

我喜欢云云姐姐，云云姐姐对我很好，没有爸爸那么严。有时候我做错事情了，云云姐姐也要被爸爸批评，我还见过批评姐姐的时候，爸爸也很凶，但是没有批评我的时候凶。爸爸还批评过甜甜姐姐，我也看到过。爸爸很少在家批评，都是在外面，吃饭的时候也会挨他批评，云云姐姐挨批评后会生气。爸爸也批评过妈妈，也是因为我，我心里很难受。

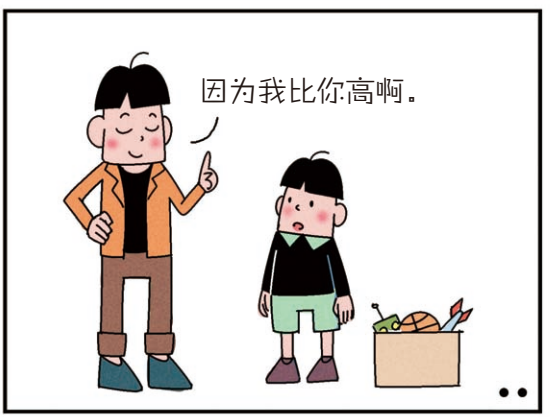
3.训练

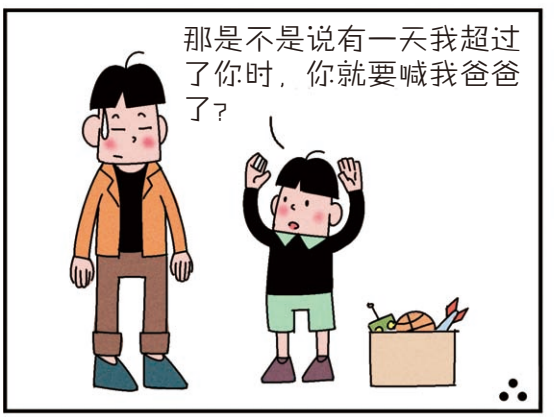
老爸平时对我的训练非常多。早上跑步，骑独轮车，跑步三圈，骑独轮车十一圈，很累。我跟我爸一起跑步，还有云云姐姐。跑步的时候都是我跑得最快，跑得快我也不等云云姐姐，因为我跑慢的时候他们不会等

我。骑独轮车的时候，爸爸会陪着我。学骑车的时候，有摔过跤，摔得不重。爸爸还对我进行 微笑训练，别的就没有了。我喜欢这些训练，我最喜欢骑自行车，因为快。

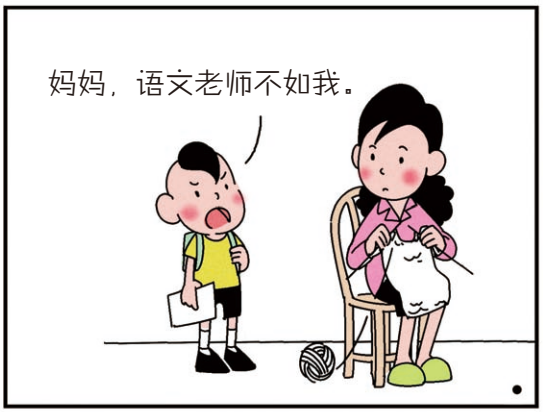
爸爸对我的训练是应该的，但是我不喜欢这些。爸爸做这些不是他不爱我，爸爸当然爱我。爸爸打过我三次，第一次是因为穿衣服，第二次是我试卷没交，第三次是我起晚了，爸爸都打我屁股，打得重，打了一巴掌 。我那个时候很恨他，我不敢还手，怕他打我更厉害，妈妈这个时候出来拦，爸爸不听妈妈的话，妈妈很生气。爸爸打我，是爸爸的不对，我起晚一点不行吗？不交试卷不对，爸爸这次打我是应该的。我穿衣服穿多了爸爸不应该打我，是妈妈让我穿四件的，爸爸让我穿三件。我觉得妈妈爱我，因为妈妈不打我，也不骂我。不过妈妈现在对我很凶，爸爸对我很温柔。

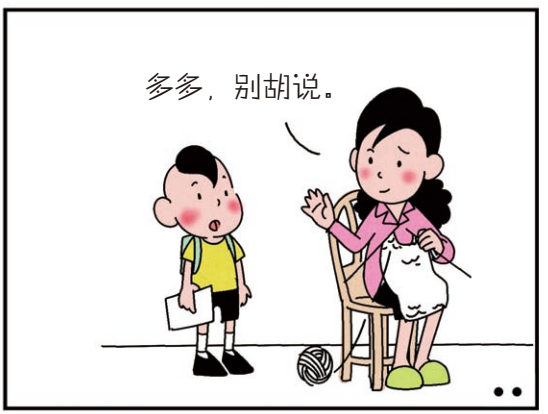
我比你高

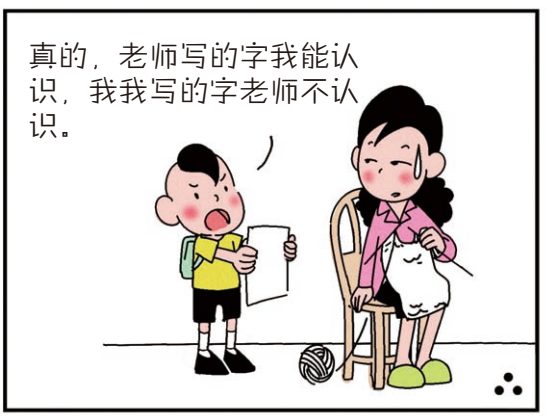




老师不如我







4.爸爸的喜好

我感觉我爸爸最喜欢的就是吃辣的，但是吃辣的对身体不好。我爸不喜欢小动物。我觉得爸爸喜欢我跟妹妹都差不多，妹妹也挨打。我觉得爸爸不关心我。我有一点点喜欢爸爸，在家里，爸爸最凶，所有人都要听爸爸的，爸爸最凶的事情是我没交试卷那次。有一次，爸爸回来，我在看动画片，爸爸骂我了。我作业没写完，放学回来就看动画片了，看的是唐老鸭，爸爸没让我看，爸爸在我心目中就不是第一了，妈妈是第一了。

破坏铁路