

学会生活小技巧，我能管理我自己！

最/好/的/我

彩绘注音版

我能管理我自己

——让我学会照顾自己的故事

刘祥和 / 编写



一本书送给孩子一种优秀品质
读故事 学道理 迈出成长第一步

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



the best me

最/好/的/我

我能管理我自己

——让我学会照顾自己的故事

刘祥和 / 编写



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

我能管理我自己：让我学会照顾自己的故事 / 刘祥和编写.

—北京：北京联合出版公司，2015.8

(最好的我：彩绘注音版)

ISBN 978-7-5502-5999-7

I. ①我… II. ①刘… III. ①汉语拼音—儿童读物

IV. ①H125.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第197741号



the best me

最/好/的/我

我能管理我自己

——让我学会照顾自己的故事

策 划：禹田文化

编 写：刘祥和

绘 画：张 铮

责任编辑：丰雪飞

项目编辑：李 想

美术编辑：沈秋阳 刘 璐

封面设计：大 娟

版式设计：沈秋阳

内文设计：高思帅

北京联合出版公司

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

小森印刷(北京)有限公司 新华书店经销

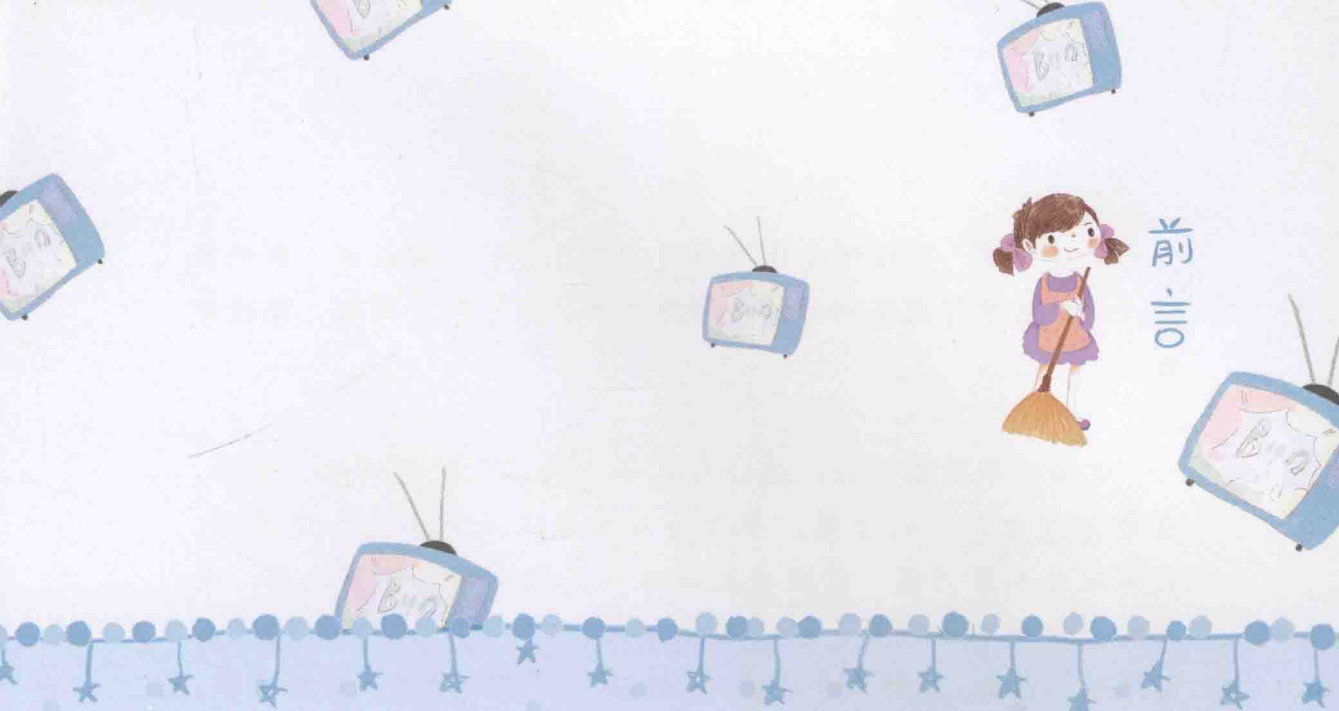
字数 76千字 186mm×245mm 16开 11印张

2015年10月第1版 2016年1月第2次印刷

ISBN 978-7-5502-5999-7

定价：24.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。版权所有，侵权必究。
本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-88356856

A whimsical illustration at the top of the page features a girl with brown hair in pigtails, wearing a purple dress and holding a broom. Several vintage-style televisions are floating in the air around her, some displaying cartoon faces. A horizontal line with small blue dots and stars hangs below the floating TVs.

小故事 大能量 在快乐阅读中获取成长的力量

“最好的我”彩绘注音版丛书是专为5~8岁孩子量身定制的一套成长书系。全系列分六个成长主题，精选篇幅适中、蕴含道理、适合孩子阅读的趣味小故事，注入满满的爱心和成长力，帮助孩子通过阅读，去体味其中的智慧，从而得到成长。

在孩子的成长路上，说教和规劝并不是帮助他们顺利前行的最好方法，有时还会引发孩子的抵触心理。引导孩子自己体会、学习、产生兴趣才是最有效的途径。而故事，则可以充当孩子成长路上最好的引路人和伙伴。让孩子在阅读中领悟，在领悟中成长，自觉自发地去做“最好的我”。

本套丛书的故事涵盖了学习、习惯养成、专注力、自我保护、自我管理、性格养成和交友等多方面的成长问题，包含名人故事、

身边的小故事、学校情景故事以及孩子喜爱的动物故事，帮助孩子应对成长中可能遇到的各种问题，教会孩子解决困难、突破自我的小方法。

这些故事篇幅不长，适合每天课余时间或睡前阅读，生动、有趣却蕴含深刻的道理。书中附有大量精美的彩色手绘插图，完美配合文章内容，打造轻松趣味的阅读体验。每篇故事中间设有启发性的的小问题，引导孩子随时思考；每篇故事后还附有总结性小贴士，有助亲子共读，也可及时加深孩子对故事的理解。

相信这些蕴含大大能量的小故事，能让孩子从中领悟深刻的道理，更能引导孩子的性格发展，培养孩子的自立、自信、专注、坚强等优秀品质，帮助孩子走出成长过程中的迷茫与困惑。

在最关键的成长时期，给孩子最有用的成长能量。

在轻松快乐的阅读中，给孩子更美好的成长时光！





目 录



小鹰学飞2



兔妈妈病了5



噜噜的生日礼物8



跳跳上了白名单12



灰兔家的秘密15



爱忘事的花猪妈18



到底谁聪明22



参观通知“躲”起来了25



闹闹变成了大熊猫28



鲸鱼不是鱼31



欢欢成了大明星34





目录



豆豆改错38



“万人迷”小白42



最香的鸡蛋46



快乐小美妞49



壮壮忍住了53



作业本不再“跑丢了”58



不说不好听的话62



写作业还是看电视66



多想些快乐的事儿71



再热也不贪凉75



怎样说话效果好79





狐狸自救83



“三道疤”的故事87



倔强的小仲马90



“丑陋”的小鹿94



不莱梅的音乐家98



谁是真正的冠军102



爱因斯坦的小板凳106



两个“对不起”110



大狗来了114



谁能得到樱桃118



小能人帅帅122





班长什么样126



唯一的自己130



阳阳的“镜子”134



“跟屁虫”后悔了138



麻雀学补衣142



小黑狗搬石头146



三匹赛马150



干净的小白裙153



陶侃搬砖157



保卫花圃161







小鹰学飞

滴自己的汗，吃自己的饭。自己的事情自己干，靠人靠天靠祖上，不算是好汉。

——陶行知

zài yī piàn mào mì de sēn lín lǐ yǒu hěn duō gāo dà de shù zài
在一片茂密的森林里，有很多高大的树，在
qí zhōng zuì gāo zuì cū de dà shù dǐng bù zhù zhe lǎo yīng mā ma hé yī
其中最高最粗的大树顶部，住着老鹰妈妈和一
zhī gāngzhǎngmǎn yǔ máo de xiǎoyīng
只刚长满羽毛的小鹰。

★ 小鹰和妈妈住在那么高的地方有危险吗？

yǒu yī cì xiǎoyīng wèn mā ma wǒ men wèi shén me yào zhù zài shù
有一次，小鹰问妈妈：“我们为什么要住在树
shàng ne wǒ men huì fēi zhù zài shù shàng hěn fāng biàn hái kě yǐ
上呢？”“我们会飞，住在树上很方便，还可以

duǒ guò láng hú li zhè xiē yě shòu de xí jī yīng mā ma xiào zhe shuō
躲过狼、狐狸这些野兽的袭击。”鹰妈妈笑着说。

小鹰也能学会飞翔吗？

zhè tiān yīng mā ma duì xiǎoyīngshuō jīn tiān nǐ jiù shì zhe fēi yí xià
这天，鹰妈妈对小鹰说：“今天你就试着飞一下

ba wǒ yǐ jīng jiāo gěi nǐ fēi xiáng de jì qiǎo hé fāng fǎ le kě shì shù
吧，我已经教给你飞翔的技巧和方法了。”“可是树

tài gāo le wǒ bù gǎn ya wǒ kě bu kě yǐ bù fēi yīng mā ma shuō
太高了，我不敢呀，我可不可以不飞？”鹰妈妈说：

rú guǒ nǐ bù néng xué huì fēi xiáng jiù méi yǒu bàn fǎ bǔ zhuō shí wù nà
“如果你不能学会飞翔，就没有办法捕捉食物，那

kě shì yào è dù zi de hái yǒu rú guǒ nǐ bù huì
可是要饿肚子的。还有，如果你不会

fēi dāng nǐ zài kōng zhōng huò zhě dì shàng shòu dào xí
飞，当你在空中或者地上受到袭

jī de shí hou jiù méi fǎ táo zǒu la
击的时候，就没法逃走啦！”

鹰妈妈是不是太狠了？

kě shì bù guǎn yīng mā ma zěn
可是，不管鹰妈妈怎

me shì fàn zěn me quànshuō tā jiù
么示范，怎么劝说，他就

shì bù kěn fēi yīng mā ma kàn kan tā
是不肯飞。鹰妈妈看看他



fēng mǎn de yǔ máo tū rán qǐ shēn bǎ xiǎo yīng tuī chū le cháo xià luò
丰满的羽毛，突然起身把小鹰推出了巢。下落

zhòng de xiǎo yīng jiān jiào qǐ lái tā yǐ wéi zì jǐ yào shuāi sǐ le kāi
中的小鹰尖叫起来，他以为自己要摔死了，开

shǐ fèn lì zhēng zhá huī dòng chì bǎng hěn kuài qì liú tuō zhù le tā
始奋力挣扎，挥动翅膀。很快，气流托住了他

de shēn tǐ xiǎo yīng jīng yà de fā xiàn zì jǐ bù dàn bù zài wǎng xià
的身体，小鹰惊讶地发现，自己不但不再往下

luò fǎn ér kāi shǐ shēng gāo le tā gāo xìng de huān jiào qǐ lái zì
落，反而开始升高了。他高兴地欢叫起来，自

jǐ zhōng yú xué huì le fēi xiáng
己终于学会了飞翔！



我能管理我自己

小鹰和妈妈因为会飞翔，所以可以住在很高的树上。鹰妈妈看起来非常“狠心”，其实她是要小鹰自己掌握飞行的本领，而且只有这样才能让胆怯的小鹰学会飞行。当然，她也知道小鹰的身体已经长成，羽毛已经丰满，所以不会有危险。每一只鹰起初都是这样学会飞翔的，**学习本领需要克服一些困难，一旦掌握了，就会一生受益。**





兔妈妈病了

人啊！还是靠自己的力量吧！

——[德国]贝多芬

tù bà ba bù zài jiā tù mā ma shēngbìng le tǎng zài chuángshàng xiū
兔爸爸不在家，兔妈妈生病了，躺在床上休
xi tù bǎo bao yī kàn méi rén lǐ tā jiù méi yǒu qǐ chuáng jǐn guǎn tā dù
息。兔宝宝一看没人理他，就没有起床，尽管他肚
zi è de gū gū jiào hái shì pā zài bèi wō lǐ lài chuáng
子饿得咕咕叫，还是趴在被窝里赖床。

兔宝宝为什么在被窝里赖床呢？

xiǎo huǒ bàn men lái zhǎo tù bǎo bao chū qu wán tù bǎo bao wú jīng dǎ
小伙伴们来找兔宝宝出去玩。兔宝宝无精打
cài de shuō wǒ hái méi qǐ chuáng yě méi chī fàn ne xiǎo huǒ bàn
采地说：“我还没起床，也没吃饭呢！”小伙伴



men hā hā dà xiào zhēn shì gè dà lǎn chóng zěn me hái bù qǐ chuáng
们哈哈大笑：“真是个大懒虫，怎么还不起床？”

tù bǎo bao shuō wǒ bù huì zì jǐ chuān yī fu yě bù huì zuò fàn
兔宝宝说：“我不会自己穿衣服，也不会做饭，

mā ma bìng le bà ba bù zài méi rén guǎn wǒ
妈妈病了，爸爸不在，没人管我。”

★ 我们为什么不能永远靠父母？

qí shí tù mā ma céng jīng jiāo guo tù bǎo bao
其实，兔妈妈曾经教过兔宝宝

zì jǐ chuān yī fu zì jǐ nòng dōng xi chī kě
自己穿衣服，自己弄东西吃。可

shì dāng shí tā xīn li xiǎng zhe fǎn
是当时他心里想着：反

zhèng yǒu mā ma bāng wǒ chuān yī bà
正有妈妈帮我穿衣，爸

ba gěi wǒ zuò fàn wǒ zì jǐ nǎ
爸给我做饭，我自己哪

yòng qù zuò zhè xiē shì qing yú
用去做这些事情？于

shì jiù méi yǒu rèn zhēn xué xiàn
是就没有认真学。现

zài bà ba mā ma bù néng bāng tā
在爸爸妈妈不能帮他

le tù bǎo bao jiù shén me yě
了，兔宝宝就什么也

zuò bu liǎo le
做不了了。



★ 自己学会照顾自己有哪些好处？

xiǎo huǒ bàn men xiào zhe zǒu le tù bǎo bao chóu méi kǔ liǎn de pǎo dào
小伙伴们笑着走了。兔宝宝愁眉苦脸地跑到
mā ma chuáng biān qǐng mā ma zài jiāo tā yī cì zěn me chuān yī fu zěn
妈妈床边，请妈妈再教他一次怎么穿衣服，怎
me xǐ shuǐ guǒ hé hú luó bo tù bǎo bao zhè cì xué de fēi cháng rèn zhēn
么洗水果和胡萝卜。兔宝宝这次学得非常认真，
hěn kuài jiù chuān hǎo le yī fu zuò hǎo le fàn tā huán gěi mā ma xǐ
很快就穿好了衣服，做好了饭。他还给妈妈洗
le xiē luó bo fàng zài chuáng biān hòu cái chū qu wán tù mā ma gāo xìng
了些萝卜，放在床边后才出去玩。兔妈妈高兴
de xiào le
地笑了。



我能管理我自己

平时，爸爸妈妈会好好照顾我们，但是他们也有不能帮忙的时候。因此我们不能什么事情都依赖父母，平时要认真学习一些照顾自己生活的自理能力，像自己穿衣洗脸，自己准备简单的饭菜，甚至帮爸爸妈妈收拾屋子，洗衣服等等。这样不但能照顾好自己，有时候还能让爸爸妈妈更轻松呢。





噜噜的生日礼物

为了成功地生活，少年人必须学习自立，铲除埋伏各处的障碍。在家庭里要教养他，使他具有为人所认可的独立人格。

——[美国]卡耐基

xiǎo zhū lū lū de shēng rì kuài dào le bà ba mā ma wèn lū
小猪噜噜的生日快到了。爸爸妈妈问：“噜

lū nǐ xiǎng yào shén me shēng rì lǐ wù wǒ hái méi xiǎng hǎo ne
噜，你想要什么生日礼物？”“我还没想好呢！”

xiǎo zhū shuō yé ye nǎi nai wèn lū lū nǐ xiǎng yào shén me shēng rì
小猪说。爷爷奶奶问：“噜噜，你想要什么生日

lǐ wù wǒ hái méi xiǎng hǎo ne xiǎo zhū hái shì zhè me shuō
礼物？”“我还没想好呢！”小猪还是这么说。

qí shí lū lū zǎo jiù xiǎng hǎo le zì jǐ de shēng rì lǐ wù
其实，噜噜早就想好了自己的生日礼物，

tā xiǎng yào yī shuāng kǎ tōng xié shàng miàn yǒu tā men zhū zú de yīng
他想要一双卡通鞋，上面有他们猪族的英

xióng zhū bā jiè de zuì xīn zào xíng dàn shì nà shuāng xié zi hěn guì
雄——猪八戒的最新造型。但是那双鞋子很贵，