

儿童情绪管理与性格培养绘本

第五辑 成长不烦恼

# 完美的莎莉

Nobody's Perfect

写给孩子的完美主义故事

A Story for Children About Perfectionism



American Psychological Association  
美国心理学会

独家授权

APA



化学工业出版社

[美] 埃伦·弗拉纳根·彭斯 (Ellen Flanagan Burns) 著  
[美] 埃里卡·佩尔顿·维尔奈夫 (Erica PeltonVillave) 绘  
邹丹 译

儿童情绪管理与性格培养绘本

第五辑 成长不烦恼

# 完美的莎莉

写给孩子的完美主义故事

Nobody's Perfect

A Story for Children About Perfectionism

[美] 埃伦·弗拉纳根·彭斯 (Ellen Flanagan Burns) 著

[美] 埃里卡·佩尔顿·维尔奈夫 (Erica Pelton Villnave) 绘

邹丹 译



化学工业出版社

·北京·

献给我的家人，布莱恩和凯琳。——埃伦·弗拉纳根·彭斯

献给卡罗尔、格雷琴、朱莉、克里斯滕和凯拉。——埃里卡·佩尔顿·维尔奈夫

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

完美的莎莉：写给孩子的完美主义故事 / [美]彭斯 ( Burns, E. F. ) 著；  
邹丹译. —北京：化学工业出版社，2012.6

( 儿童情绪管理与性格培养绘本 )

书名原文：Nobody's Perfect: A Story for Children About Perfectionism

ISBN 978-7-122-14091-3

I. 完… II. ①彭… ②邹… III. 儿童读物—图画故事—美国—现代  
IV. I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第074399号

Copyright ©2009 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: ***Nobody's Perfect: A Story for Children About Perfectionism*** as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2009 by 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Magination Press授权化学工业出版社独家出版发行。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：01-2011-6427

---

责任编辑：肖志明 万仁英

特约编辑：李 征

责任校对：王素芹

装帧设计：黑羽平面工作室

---

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：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张1½ 字数27千字 2012年6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：13.80元

版权所有 违者必究

在我们的传统思想中，往往认为小孩子什么都不懂。但回忆自己的成长经历时，却发现我们其实有着很多不为大人所知的烦恼，也曾经渴望得到更多的支持。也许我们在无助中度过了很多岁月，但我们的孩子不应该如此。也许我们是稀里糊涂地长大的，也还长得不错，但我们的孩子应该更加享受成长的过程。我们的父母在他们所知所能的范围内已经尽了他们的努力，今天，轮到我们的时候，我们也需要去努力。

曾经的小孩子成为父母，尤其是成为从事出版工作的父母之后，首先想做的就是奉献出一套帮助孩子成长的书：让孩子更勇敢地面对恐惧、焦虑、害羞等成长中的困惑，让孩子更顺利地走上幼儿园、上学、交友等所有人生中的第一次。

但愿我们的孩子长大之后，回忆自己的童年，曾经的烦恼可以成为笑谈，因为身边有父母、有书相伴。



亲爱的小读者：

你是否梦想过拥有十全十美的家人和朋友，功课门门优秀，成为球队里最棒的队员，或者最聪明、最漂亮、最有才的人？我们当中绝大多数人偶尔都会想成为最好的那一个。不过，如果你曾经像莎莉那样试图做到完美无缺，你也许就会发现，事情并不完全像表面上看起来那样。

努力在所有方面都做到最好，这让莎莉变得暴躁和神经质。毕竟，为完美而奋斗，会给人很大的压力！在学校里出类拔萃，在戏剧表演里当主角，成为最有天赋的音乐家，这些都让人筋疲力尽！莎莉忙于追求完美，忙于讨别人喜欢，以致她忘记了让自己快乐。有时莎莉因为害怕做错事，干脆什么都不做！莎莉觉得人们可能会认为她其实并不那么特别，或者不喜欢她。莎莉就是不能自由地做她自己。

过了一段时间，莎莉发现犯错误并不像她所想的那样尴尬或可怕。尽管犯错并不令人愉快，却是可以接受的——你甚至可以从错误中学习。打破玻璃杯，在做饼干的奶油面糊里加多了盐，或者只是个不太出色的篮球队员，虽然有时是有点糟糕，但就像莎莉的戏剧老师说的，“那就是生活”。有时候错误是有所指的，它们告诉我们，要做到与众不同，我们需要什么，它们帮助我们成长。而且我们所有的小怪癖都让我们变得更加可爱。感谢耳朵会动（这会让每个人发笑）的朋友，我们没有卷儿（但是闪闪发亮）的头发，或者妈妈那富有感染力的滑稽笑声。是它们让我们成为我们自己！

通过帮助，莎莉认识到，她无需在任何方面都做到最好，相反，她可以在某些方面做到最好——她真正喜欢的那些方面。莎莉发现有许多更应该去做的事情，比如交新朋友，寻找乐趣，以及学习新东西。

如果你发现自己有跟莎莉一样的想法，你也可以改变那些想法。允许自己只为了快乐而去尝试一些新事物，在犯错以后继续勇往直前。当你发现自己喜欢做某件事时，耐心和练习会帮助你取得进步，但首要的是让自己开心。快乐来自享受自我，来自做到自己的最好，来自知道你就是你，你已经足够好了。

你的（曾经有点完美主义的）朋友，埃伦

# 目录

第一章 独奏会 ..... 6



第二章 全部，或者没有 ..... 10



第三章 赢家和输家 ..... 14

第四章 得“A” ..... 18



第五章 没时间了! ..... 22



第六章 完美的小狗 ..... 26



第七章 厌倦的面包师 ..... 30



第八章 演出的明星 ..... 34



第九章 足够好 ..... 40

第十章 玩得开心 ..... 46









# 独奏会

“下一位是莎莉。”普拉特夫人宣布。莎莉走到客厅前面，坐在钢琴旁边。她扫视周围，看见爸爸妈妈和小弟弟比利，还有普拉特夫人的其他学生的父母，都坐在从老师家中各处搜罗过来的不成套的椅子上。轮到莎莉在独奏会上表演了，她期待着这一刻，自己会像明星一样闪亮。

莎莉开始弹奏第一首曲子《海浪》。一开始比较轻柔，然后力度加强，就像真的海浪慢慢地涌起，然后强有力地撞击沙滩。

尽管普拉特夫人说莎莉可以看乐谱，但莎莉还是把这首曲子背了下来，因为她不想走捷径。莎莉希望像年纪更大的学生们那样表演，他们通常是把谱子背下来的。下一首《马戏团小丑》她演奏得十分轻快，就像滑稽的小丑在为观众变戏法那样。乐曲即将结束的时候，莎莉的手指滑到了错误的琴键上，乐声冲突了。对莎莉来说，感觉就像是整首乐曲都被毁了，她的整个表演成了彻头彻尾的失败。莎莉又尴尬又恼怒，这两种情绪交织的感觉非常难受，就像用洋葱和大蒜一起做成的奶昔的味道。莎莉想缩成一条小虫，藏到钢琴的踏板下面去。



完成表演以后，莎莉坐到家人旁边，听到普拉特夫人宣布下一位学生上台，才松了一口气。

“非常好！”爸爸小声说。妈妈也表示同意。

莎莉并不这样看。“我演砸了。”这是莎莉全部的想法。莎莉环顾房间里的其他学生，觉得自己不属于这儿——她给整个团队丢脸了。莎莉决定自己以后每天都要加强练习，以达到其他人的水准。“毕竟，熟练的演奏者是不会犯错误的。”莎莉想。

后来，普拉特夫人邀请大家到厨房品尝点心。厨房桌子上放着一碟碟巧克力曲奇和薄脆饼干，中间是一大碗桃子潘趣酒<sup>①</sup>，上面漂着香草冰淇淋和做成四分音符形状的冰块。

莎莉不想跟任何人说话，她也非常肯定那儿没有任何人想跟她说话。“没人想跟输家玩。”莎莉对自己说。莎莉抿了一口潘趣酒，一个人站着。

吉尔走过来，站到莎莉旁边。独奏会上吉尔在莎莉前面演奏。“我喜欢你的曲子。”吉尔说。

莎莉说：“第二首让我演砸了，听起来真糟。”

“哦，我没注意到，”吉尔说，她耸耸肩，“我也犯了几个错。这不是什么大事。”

莎莉以为吉尔只是想表现得友好一点，她不记得吉尔演奏时犯过哪怕一个错误，吉尔自始至终似乎都显得

---

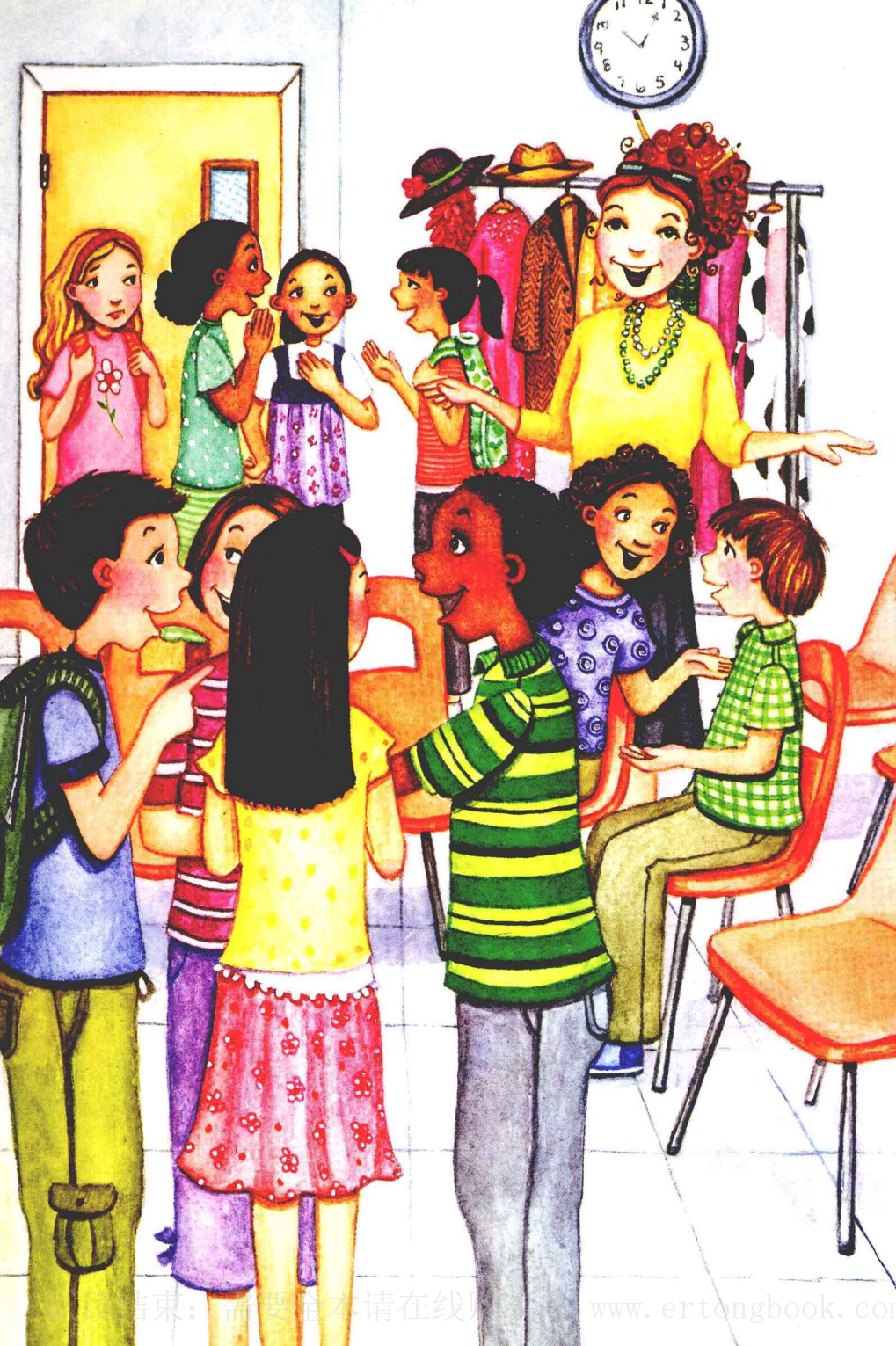
<sup>①</sup> 一种果汁饮料，有的会加碳酸水或苏打水，通常调味后在底部混有葡萄酒或蒸馏酒。是宴会、自助餐厅或聚会上经常能看到的最显眼的饮品。——译者注



轻松自如。

莎莉又喝了一口潘趣酒，吃了一块巧克力曲奇饼干，然后就打算离开了。

莎莉心情不好，最重要的是，她不想面对普拉特夫人。莎莉觉得自己让她失望了。





# 全部，或者没有

“每个人都坐下。请坐下！”第二天在学校里，夏普女士对学生们说。学生们蜂拥进入教室，空气中弥漫着一股兴奋的嗡嗡声，学校春季演出《油脂》上周试演之后，学生们都渴望知道各自扮演的角色。

“请安静！”夏普女士抬高嗓门再次说了一遍。夏普女士是他们的戏剧老师，也是这场演出的导演。夏普女士的一头火红卷发就像自己有主意一样。通常夏普女士会努力把它们在头顶上扎成一个乱蓬蓬的发髻，再插上一两根铅笔，然而一天快结束的时候，总会有一两缕发卷跑出来，在她眼前晃悠。但是夏普女士看起来棒极了！

大多数学生都热爱戏剧课。夏普女士善于让每个学生表现出自己最好的一面，这也许是因为在她面前犯错也没关系，错误是可以被接受，甚至被预料到的。夏普女士相信错误是生活的一部分。她说阿尔伯特·爱因斯坦<sup>①</sup>和埃莉诺·罗斯福<sup>②</sup>都承认，在他们成为伟人的道路上以及之后，都犯过很多错误。因此，戏剧课上没有人

---

① 爱因斯坦是相对论的创立者，现代物理学奠基人。1921年获诺贝尔物理学奖，1999年被美国《时代周刊》评选为“世纪伟人”。——译者注

② 埃莉诺·罗斯福是美国第32任总统富兰克林·罗斯福的妻子，是一位杰出的社会活动家、政治家、外交家和作家。她当了12年的第一夫人，创了美国历史之最。——译者注



畏缩不前。当有人出现失误，比如史蒂文忘记了台词，朱丽叶笑场，或者莎拉只能扮演善良的而不是邪恶的巫婆时，夏普女士都会说“没关系，这就是生活”。不久它就变成了一个班级笑话，而且有些孩子都没意识到，他们甚至把自己犯的错当笑话来讲了。然而，莎莉不是这样的孩子。

夏普女士是当地剧院的演员和导演，对戏剧懂得很多。“我把今年的演员名单贴在过道旁边的布告栏里了。”夏普女士宣布，“欢迎你们下课以后去看看。我想谢谢你们每个人的努力。我认为它将会是一场很棒的演出。”

没人想等到下课以后再去看布告栏，失望的叹息声和抱怨声盖过了夏普女士的说话声。

莎莉希望扮演主角“桑迪”，因为她认为这是整场演出里最重要的角色。今年早些时候，莎莉和家人在百老汇观看了这场演出，“桑迪”让每件事都变得如此容易，毫不费力。莎莉希望自己也能这样。

上课的时间似乎有平时两倍那么长。终于下课了，一群学生冲向布告栏，又推又挤地想靠近演员名单，搞得其他人压根就看不见了。莎莉踮起脚尖从其他人的头顶上看过去，总算看到“桑迪”，她接着往后看完这一行。“哦，不！”莎莉看到了简的名字，而不是自己的，帕米拉被列为简的替补，而她在名单上只是钢琴演奏者。

“祝贺你，简。”莎莉说。但是在莎莉内心深处，她感觉自己是个彻底的失败者，她甚至没有在剧中得到一

个角色。怎么会这样？莎莉想知道有什么是简具备而自己没有的。“我希望自己能更像简一些。”莎莉想。

莎莉最好的朋友詹妮拉着莎莉的胳膊兴奋地说：“莎莉，你是钢琴演奏者！太厉害了！”

“但是我不是‘桑迪’，我甚至没有得到一个真正的角色。”莎莉抱怨道。她知道如果她在试演的时候表现得更好一点，她会获得角色的。“我应该更多地练习。”莎莉说。

“没关系的。我也没有获得角色。”詹妮说，“我负责舞台布景。”詹妮很兴奋，因为她在美术方面很有天分，她喜欢这任务。

“那有什么意义？”莎莉嘟囔着。“如果你不是主角，或者至少一个重要的角色，没人会在意你。我不想参与这场愚蠢的演出了。你呢？”莎莉问。

詹妮对莎莉摇摇头。詹妮告诉莎莉，她等不及要和全体幕后工作人员分享所有的乐趣了，她为自己负责的工作而兴奋。“来吧，我们会玩得很开心的！”詹妮一边说，一边露出灿烂的笑容。

莎莉不明白为什么詹妮会认为她们的工作有意思。毕竟，制作舞台布景和弹钢琴可算不上演出的重要组成部分，她们不会成为明星，没人会注意到她们。莎莉独自朝下一堂课的教室走去，留下詹妮站在那里和别的孩子交谈。







# 赢家和输家

当莎莉的班级进入体育馆时，斯利普先生正在安装排球网。“男孩对女孩！”斯利普先生大声叫道，全班同学都满心喜悦。耶！体育馆里爆发出一阵欢呼声。

莎莉和其他女孩站成一圈，先互相打气。男孩们彼此击掌鼓劲。莎莉很高兴，因为她是个很出色的排球队员。“这是我们的机会，让男孩们看看，我们比他们强。”莎莉告诉女孩们。

但是没过多久，男孩们就领先了6分。乔什把球传给南希，但是南希没能及时接到球，女孩们又失一分。

“加油，南希！不要只是站在那儿，蹲下接住球！”莎莉挫败地喊道，“我们必须赢！”

南希难堪地涨红了脸，莎莉的喊叫听起来就像是她故意做错了什么或者干了什么坏事。现在似乎只有胜利才是唯一重要的，南希再也感觉不到乐趣了。

轮到帕姆发球时，女孩们开始赶上来，莎莉也开始再次感到快乐了。然后球到了萨曼莎和简那儿，但是她们俩都以为对方会接球，结果球落到了两人中间的空地上。女孩们丢掉了这一分，但这个错误只是让她们咯咯地笑。莎莉气得七窍生烟，她们这是在送分！莎莉觉得



她的队员没有努力，而且更糟的是她们完全不在意。“继续，你们必须集中注意力！”莎莉厉声说。简和萨曼莎互相瞅了瞅，翻了翻白眼。

第二轮是男孩们发球，他们把球扣向詹妮，詹妮把球打出了场外。莎莉失望极了，她把队伍集合起来，进行了一次短暂的打气，并教给女孩们一些技巧来帮助她们。莎莉告诉每个人，要让球远离男孩队里那些好球员。“这是我们唯一的机会！”莎莉恳求道。

“莎莉，别那么担心，这只是场比赛。”詹妮提醒她。

“什么？！”莎莉心里想，“胜利从来都是重要的。”

女孩们输了比赛，莎莉认为她的队员们是因为不够努力才失败的，她因为跟输家一边而感到加倍恼火。“我希望我们再也不要打男孩对女孩的比赛了。”莎莉对詹妮说。

后来，在回教室的路上，詹妮指着过道里的一张海报，眼睛瞪得像茶碟那么大，说：“瞧啊，莎莉，足球队这周报名！”詹妮整整一年都在盼望能和老虎队一起踢球。莎莉也觉得会很有趣，但是她想知道自己是否足够好，能够加入这支球队，她还从没踢过足球呢。“我可不想把自己弄成傻瓜。”莎莉不安地想。“詹妮，你真的

