

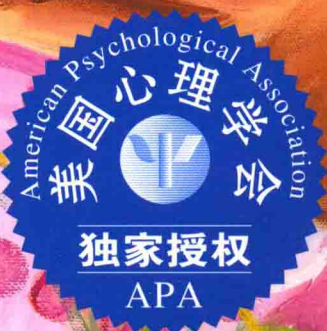
北京市绿色印刷工程  
优秀少儿读物绿色印刷示范项目

儿童情绪管理与性格培养绘本

# 乌云之上有晴空

## 学会原谅别人

Rising Above the Storm Clouds  
What It's Like to Forgive



化学工业出版社

[美] 罗伯特·恩赖特 (Robert D. Enright) 著  
[美] 凯瑟琳·坤茨·芬尼 (Kathryn Kunz Finney) 绘  
邹丹 译



儿童情绪管理与性格培养绘本

# 乌云之上有晴空

## 学会原谅别人

Rising Above the Storm Clouds  
What It's Like to Forgive

[美] 罗伯特·恩赖特 (Robert D. Enright) 著

[美] 凯瑟琳·坤茨·芬尼 (Kathryn Kunz Finney) 绘

邹丹 译



化学工业出版社

·北京·



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

乌云之上有晴空：学会原谅别人 / [美] 恩赖特 (Enright, R. D.) 著; [美] 芬尼 (Finney, K. K.) 绘; 邹丹译. —北京: 化学工业出版社, 2014.5 (2015.5 重印)

(儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文: *Rising Above the Storm Clouds: What It's Like to Forgive*

ISBN 978-7-122-19522-7

I. ①乌… II. ①恩… ②芬… ③邹… III. ①儿童文学—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 018052 号

Copyright © 2004 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: *Rising Above the Storm Clouds: What It's Like to Forgive* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2004 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 American Psychological Association (APA) 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: 01-2013-5358

---

责任编辑: 王 玮 肖志明

特约编辑: 李 征

责任校对: 战河红

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm×1194mm 1/20 印张2 字数30千字 2015年5月北京第1版第8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: 12.80 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，让孩子更顺利地走过上幼儿园、上学、交友等所有人生中的第一次。

我们也了解任何一个不经意的细节可能给孩子的威胁，所以，我们磨去了书的尖角，采用亚光的封面……

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。

从前，也不是很久以前，富兰克林·麦克鲁门和贝丝·麦克鲁门以及他们的两个孩子——弗雷迪和艾西，住在这间充满欢乐的小屋里。











麦克鲁门先生喜欢家里干净整洁，一切都井井有条。“各有所所，各在其位。”他总是这么跟孩子们说。

一个阳光灿烂的下午，他在茶室里阅读一个他喜欢的故事，沉浸在安宁的氛围中。

麦克鲁门先生非常喜欢一切安好时那种流动着的友好气息。





突然，弗雷迪和艾西打打闹闹、跌跌撞撞地进了房间。他们跑着，踩着脚，大声喊叫和埋怨。



“爸，他打我！”艾西大叫。

“我没有。”弗雷迪叫着，“我把果冻洒到你身上了，我只是想把它擦掉。”

“你太粗鲁了！”

“才没有！”



麦克鲁门先生的餐巾和书都给撞飞了。旋风般的突发事件让他瞬间陷入混乱之中，他没接住自己的咖啡杯，蛋糕也掉到了地上。





“啊呀！坐下，孩子们，让我们整理一下自己。”麦克鲁门先生说。

“整理自己？”弗雷迪气喘吁吁地问，“我们是什么，足球卡片之类的东西吗？”

“够了！”麦克鲁门先生用了父亲有时会使用的严厉语气说。他弯下腰收拾蛋糕的碎屑，用这样的方式来整理自己。



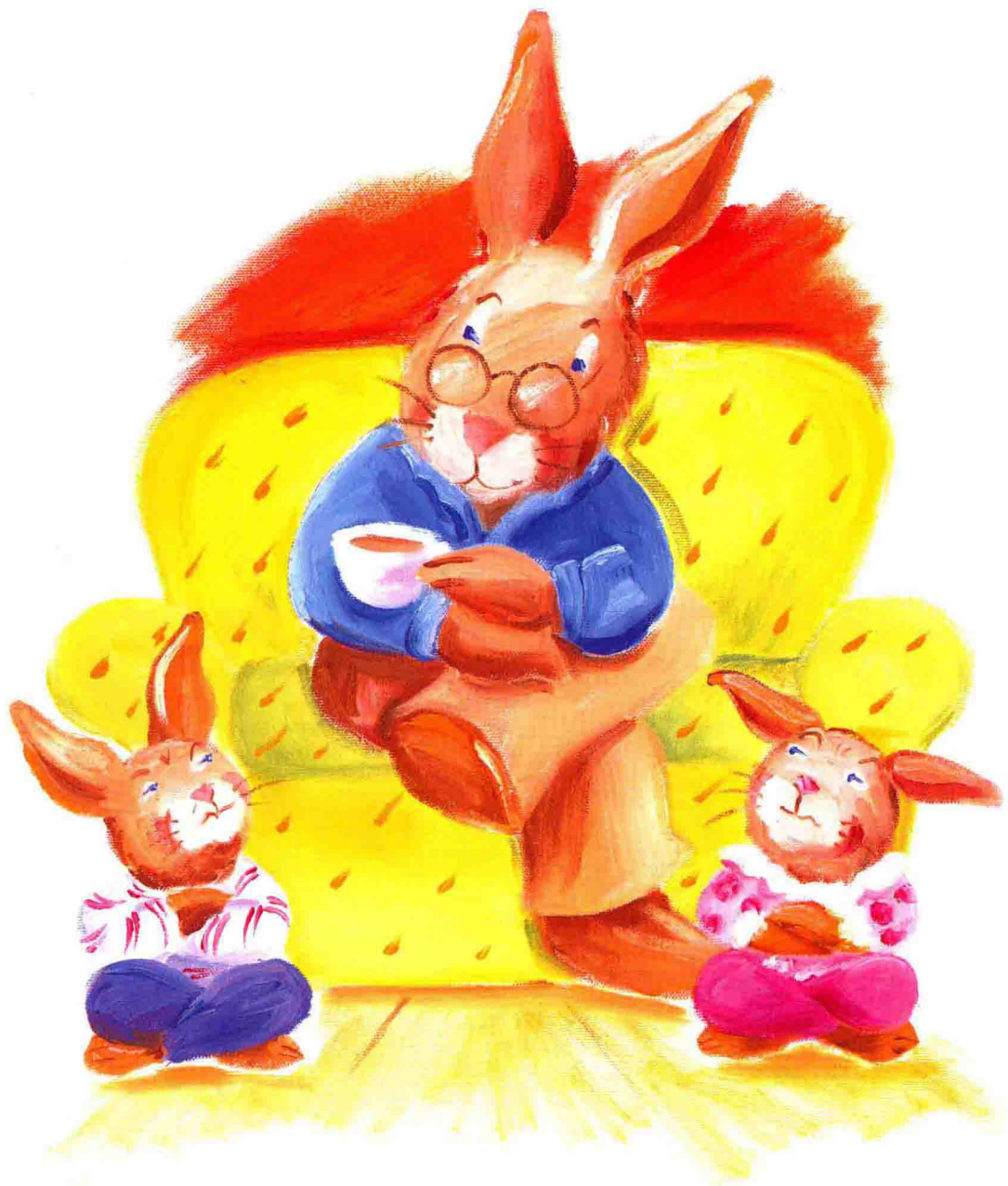
An illustration of two rabbits in a room. The rabbit on the left is wearing a white shirt with a blue bow tie and blue pants. The rabbit on the right is wearing a pink dress with white lace and red floral patterns. They are both looking at each other and talking. The background is a warm, orange and yellow color, suggesting a sunset or a brightly lit room.

“但是他说……”

“不，她说……”

“这实在太太太  
烦人了！”

“你才烦人呢！”



收拾好碟子、清理完地板以后，麦克鲁门先生轻声说：“过来，孩子们，坐到我的沙发旁边。我有个问题要问你们。”

艾西和弗雷迪警惕地注视着他们的父亲。他们慢慢地坐到麦克鲁门先生圆鼓鼓、胖墩墩的沙发旁边。



“原谅彼此是什么样的感觉呢？”麦克鲁门先生面带微笑地问。

弗雷迪的耳朵竖了起来，“原谅她？没门儿！”

“但是我没有让你原谅艾西，我这么做了吗？我只是问你，原谅彼此是什么样的感觉？”





“感觉就像吃肝泥香肠三明治，而且上面的裸麦粗面包还加上了芥末和洋葱！”

“哦，是吗？”艾西吼回去，“就像摔倒在泥潭里，正好掉在一只又黏又滑的青蛙上面！”



麦克鲁门先生舒适地坐在沙发上，端起他的茶杯。

“还记得在电闪雷鸣的时候去机场吗？”他问道，“看起来就像一整天都会下着暴风雨似的。”







“原谅就像坐上飞机，起飞，然后飞到乌云之上，直到你在巨大的白色棉花球一样的云上轻轻地弹起来，一整天，你面前都是蓝天和太阳。这样去理解原谅。当你们原谅彼此的时候，你就上升到了比生气和大喊大叫更高的高度，就像飞机飞到乌云之上。你的心变得更加宁静和明朗。”



“原谅就像两只蝴蝶，刚刚从黑暗的茧中孵化出来，一起分享一朵花。它们从茧变成了闪闪发亮的颜色，你知道这种神奇的变化是怎么发生的吗？原谅就像这样。当你原谅了伤害你的那个人，你对他的看法就改变了，现在你看到了那个人身上的闪光点。”

