

做最好的自己

儿童分级阅读“桥梁书”

# 我会不会让你失望

增强自信、不自卑

恐龙小Q 儿童教育中心 编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

做最好的自己

儿童分级阅读“桥梁书”

# 我会不会让你失望

增强自信、不自卑

恐龙小Q 儿童教育中心 编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

我会不会让你失望：增强自信、不自卑 / 恐龙小Q儿童教育中心编.  
—北京：中国人口出版社，2016.7

(做最好的自己)

ISBN 978-7-5101-4411-0

I. ①我… II. ①恐… III. ①故事课—学前教育—教学参考资料  
IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第143518号

我会不会让你失望  
增强自信、不自卑  
恐龙小Q儿童教育中心 编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 小森印刷(北京)有限公司  
开 本 900毫米×1280毫米 1/32  
印 张 1.25  
字 数 2.5千字  
版 次 2016年7月第1版  
印 次 2016年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-4411-0  
定 价 9.00元

---

社 长 张晓林  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
总编室电话 (010) 83519392  
发行部电话 (010) 83530809  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

做最好的自己

儿童分级阅读“桥梁书”

# 我会不会让你失望

增强自信、不自卑

恐龙小Q 儿童教育中心 编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

qiū tiān shì gè fán máng de jì jié 。 hé lí men máng  
秋天是个繁忙的季节。河狸们忙

lù le yì zhěng tiān , bàng wǎn shí fēn , yóu chāi dà guàn niǎo  
碌了一整天，傍晚时分，邮差大鹤鸟

sòng lái le yì fēng xìn , shì gěi pàng dūn er de 。  
送来了一封信，是给胖墩儿的。







qīn ài de pàng dūn er  
亲爱的胖墩儿：

nǐ hái jì de wǒ ma xiǎo shí hou wǒ zuì xǐ huan hé  
你还记得我吗？小时候我最喜欢和

nǐ yì qǐ wán er zài nǐ shēn shàng zhuā yǎng yang nà shì zuì  
你一起玩儿，在你身上抓痒痒，那是最

yǒu qù de huí yì le dāng nǐ shōu dào zhè fēng xìn shí wǒ  
有趣的回忆了。当你收到这封信时，我

zhèng zài lái yú duō duō hé de lù shàng guò jǐ tiān jiù dào  
正在来鱼多多河的路上，过几天就到。

wǒ hěn xiǎng nǐ men pà sī kǎ lì xī dà tóu hái  
我很想你们，帕斯卡、丽茜、大头，还

yǒu huō huō yá dàn wǒ zuì xiǎng jiàn dào de hái shì nǐ nǐ  
有豁豁牙，但我最想见到的还是你。你

hái hé yǐ qián yí yàng yòu gāo yòu shuài ma bù zhī dào jiàn le  
还和以前一样又高又帅吗？不知道见了

miàn wǒ hái néng bù néng rèn de nǐ wǒ zhēn xiǎng mǎ shàng jiù kàn  
面我还能不能认得你，我真想马上就

jiàn nǐ men  
见你们。

nǐ ér shí de huǒ bàn  
你儿时的伙伴

mǐ fēi  
米菲



mǐ fēi jiù shì nà ge hěn xiǎo de shí hou jiù lí  
“米菲？就是那个很小的时候就离

kāi yú duō duō hé de xiǎo nǚ hái ma lì xī wèn  
开鱼多多河的小女孩吗？”丽茜问。

hē tā nà shí hou zuì xǐ huan gēn zài wǒ hòu  
“嗯，她那时候最喜欢跟在我后

miàn wán er le 。” pàng dūn er yǒu diǎn dé yì , “ tā  
面玩儿了。”胖墩儿有点得意，“她

xiǎo shí hou hěn chóng bài wǒ ya  
小时候很崇拜我呀！”



hā hā hā huō huō yá rěn bu zhù dà xiào qǐ  
“哈哈！”豁豁牙忍不住大笑起

lái tā shuō nǐ shuài wǒ zěn me méi kàn chū lái ne  
来，“她说你帅，我怎么没看出来呢？”

wǒ bú gòu shuài ma pàng dūn er yǒu diǎn xīn  
“我不够帅吗？”胖墩儿有点心

xū de mō le mō dù zi  
虚地摸了摸肚子。

mǐ fēi yào shì kàn jiàn nǐ xiàn zài de yàng zi  
“米菲要是看见你现在的样子，

kěn dìng bú huì nà me shuō le huō huō yá zì xìn de  
肯定不会那么说了。”豁豁牙自信地

zhǐ zhe zì jǐ shuō děi xiàng wǒ zhè  
指着自已说，“得像我这

yàng cái xíng  
样才行。”







huō huō yá shuō de duì ..... bù xíng wǒ děi gǎn  
“豁豁牙说得对……不行，我得赶

jǐn jiǎn féi bù néng ràng mǐ fēi kàn dào wǒ zhè me pàng 。  
紧减肥，不能让米菲看到我这么胖。”

pàng dūn er àn àn xià dìng jué xīn 。  
胖墩儿暗暗下定决心。

wǒ lái bāng nǐ míng tiān zǎo shàng jiù kāi shǐ ba !  
“我来帮你，明天早上就开始吧！”

huō huō yá rè xīn de pāi zhe xiōng pú shuō 。  
豁豁牙热心地拍着胸脯说。





dì èr tiān zǎo shàng , zài huō huō yá de zhǐ dǎo  
第二天早上，在豁豁牙的指导下

xià pàng dūn er de jiǎn féi jì huà zhèng shì kāi shǐ le 。  
下，胖墩儿的减肥计划正式开始了。

yóu yǒng kě yǐ jiǎn diào yì xiē zhī fáng , ràng nǐ  
“游泳可以减掉一些脂肪，让你

shēn cái gèng hǎo 。 ”  
身材更好。”

chuān jǐn shēn yī kě yǐ ràng nǐ kàn qǐ lái gèng shòu 。 ”  
“穿紧身衣可以让你看起来更瘦。”





zuì zhòng yào de yì diǎn      bù néng zài chī zhè xiē  
“最重要的一点：不能再吃这些

ràng nǐ fā pàng de shí wù 。 ”  
让你发胖的食物。”

“啊——ǎ 这我哪儿受得了啊！”zhè wǒ nǎ er shòu de liǎo a”



yí dìng yào jiān chí huō huō yá gěi pàng dūn  
“一定要坚持！”豁豁牙给胖墩

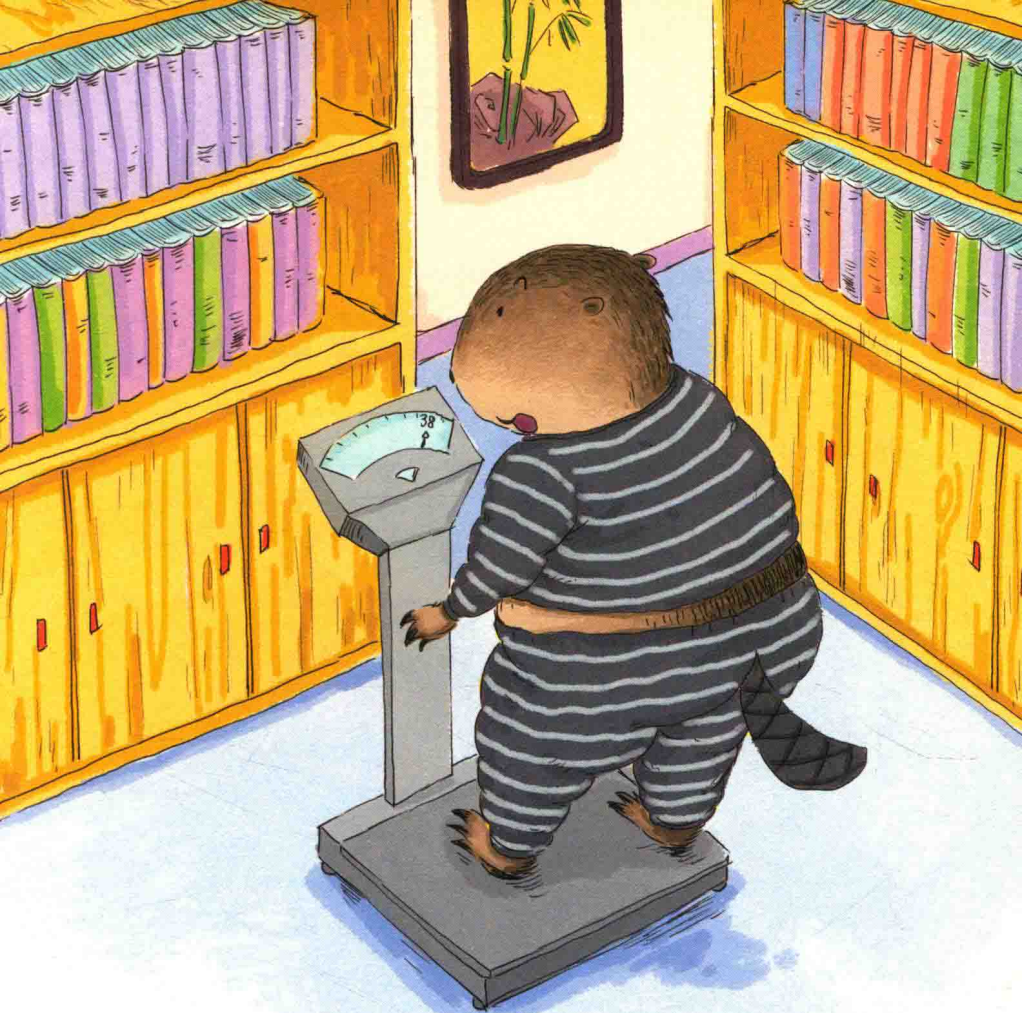
er dǎ qì xiǎng xiǎng mǐ fēi kàn jiàn nǐ shí de biǎo qíng  
儿打气，“想想米菲看见你时的表情

ba nà shí hou nǐ jiù huì jué de zhè xiē kǔ dōu shì  
吧，那时候你就会觉得，这些苦都是

zhí dé de 。 ”  
值得的。”







xiǎng dào zhè er      pàng dūn er yǎo yá jiān chí le xià  
想到这儿，胖墩儿咬牙坚持了下  
lái 。 hǎo bù róng yì wán chéng le yì tiān de xùn liàn tā  
来。好不容易完成了一天的训练，他  
è zhe dù zi      mǎn xīn qī dài de zhàn zài tǐ zhòng chēng  
饿着肚子，满心期待地站在体重秤



shang zhǐ zhēn hěn kuài de zhuàn le dà bàn quān wěn wěn de  
上，指针很快地转了大半圈，稳稳地

zhǐ zài le de shù zì shàng  
指在了38的数字上。

pàng dūn er jiǎn zhí bù gǎn xiāng xìn zì jǐ de yǎn  
胖墩儿简直不敢相信自己的眼

jīng wèi shén me hái shì zhè me zhòng yì diǎn dōu méi  
睛：“为什么还是这么重？一点都没

yǒu qīng  
有轻？”

huō huō yá jí máng zài shū shàng zhǎo yǒu le  
豁豁牙急忙在书上找，“有了，

zài zhè lǐ tā ké sou le yì shēng niàn dào jiǎn  
在这里。”他咳嗽了一声念道，“减

fēi yào cháng qī jiān chí cái néng jiàn xiào bù néng jí zào  
肥要长期坚持才能见效，不能急躁。”