

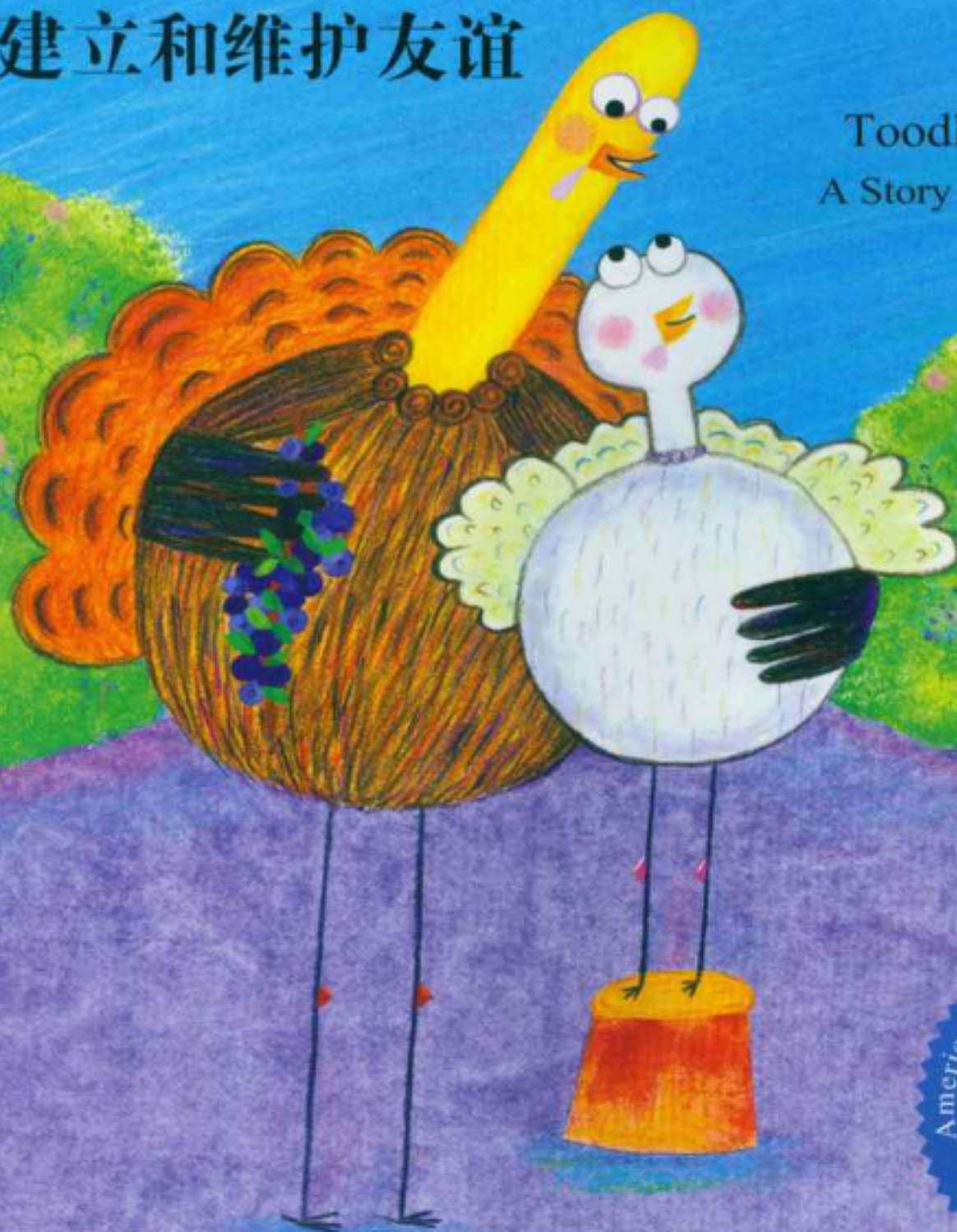
北京市绿色印刷工程  
优秀少儿读物绿色印刷示范项目

儿童情绪管理与性格培养绘本

# 最好的朋友

## 如何建立和维护友谊

Toodles and Teeny  
A Story About Friendship



独家授权  
APA

化学工业出版社

[美] 吉尔·内马克 (Jill Neimark) 著  
[美] 乔安·阿迪诺菲 (Joann Adinolfi) 绘  
文心译

儿童情绪管理与性格培养绘本

# 最好的朋友 如何建立 和维护友谊

Toodles and Teeny A Story About  
Friendship

[美] 吉尔·内马克 (Jill Neimark)

[美] 玛塞拉·巴克·维纳 (Marcella  
Bakur Weiner) 著

[美] 乔安·阿迪诺菲 (JoAnn Adinolfi)  
绘

文心 译

# 选择绿色印刷 保护环境，爱护健康

亲爱的读者朋友：

您手中的这本书已入选北京市优秀少儿读物绿色印刷示范项目。它采用绿色印刷标准印制，在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家有关标准（HJ 2503—2011），绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

北京市优秀少儿读物绿色印刷示范项目，是北京市新闻出版局组织开展的重要公益性文化服务项目，也是北京市绿色印刷工程的主要组成部分，目的是宣传绿色印刷理念，普及绿色印刷知识，为广大少年儿童提供更加健康安全读物。

北京市绿色印刷工程

# 出版者的话

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。



献给我最亲爱的丈夫威廉，虽然一起走过了半个世纪，但对我而言这只是开始。

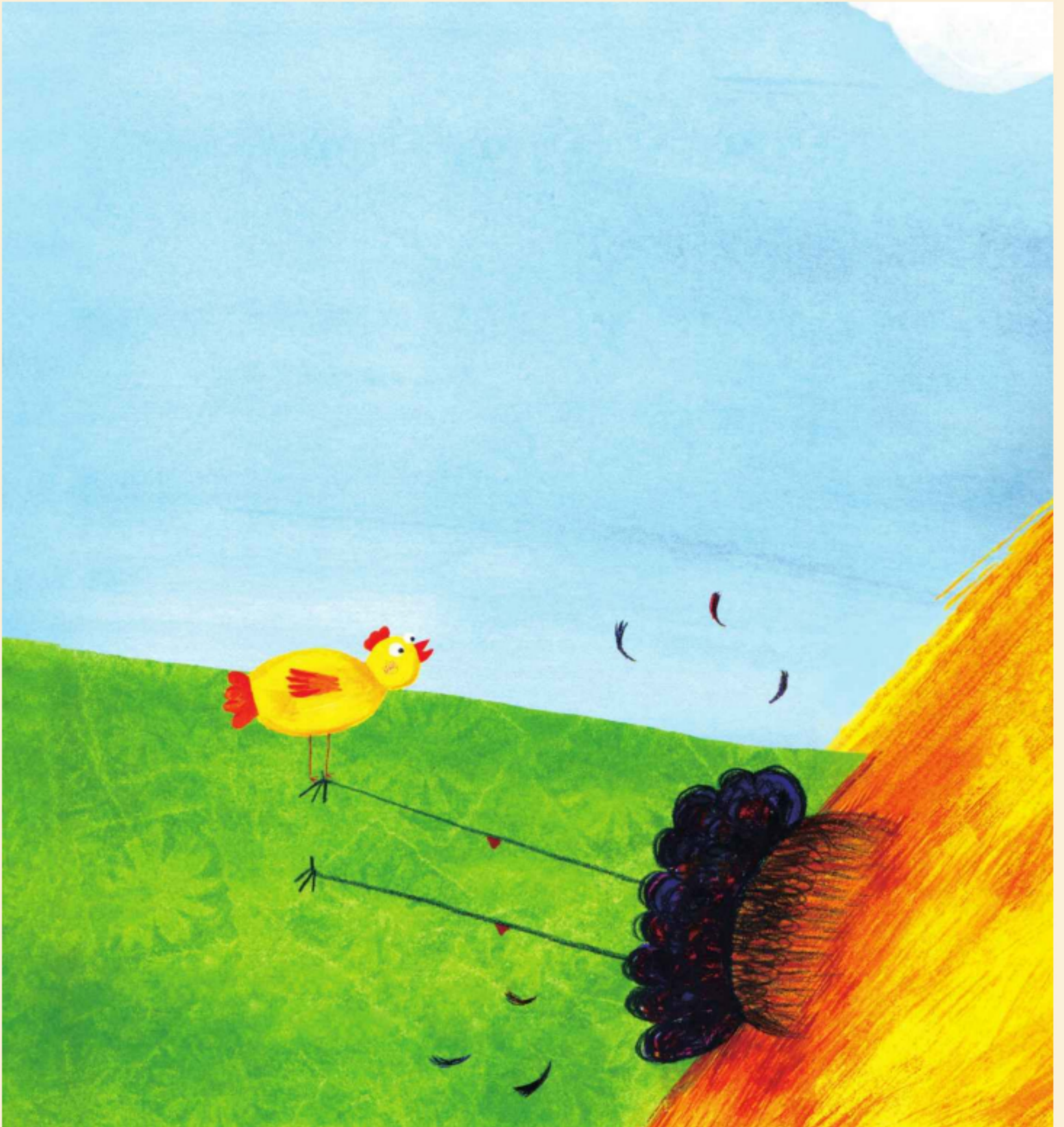
——玛塞拉·巴克·维纳

献给伊莲娜，一位真正的朋友。

——吉尔·内马克

献给我的两只小火鸡。

——乔安·阿迪诺菲



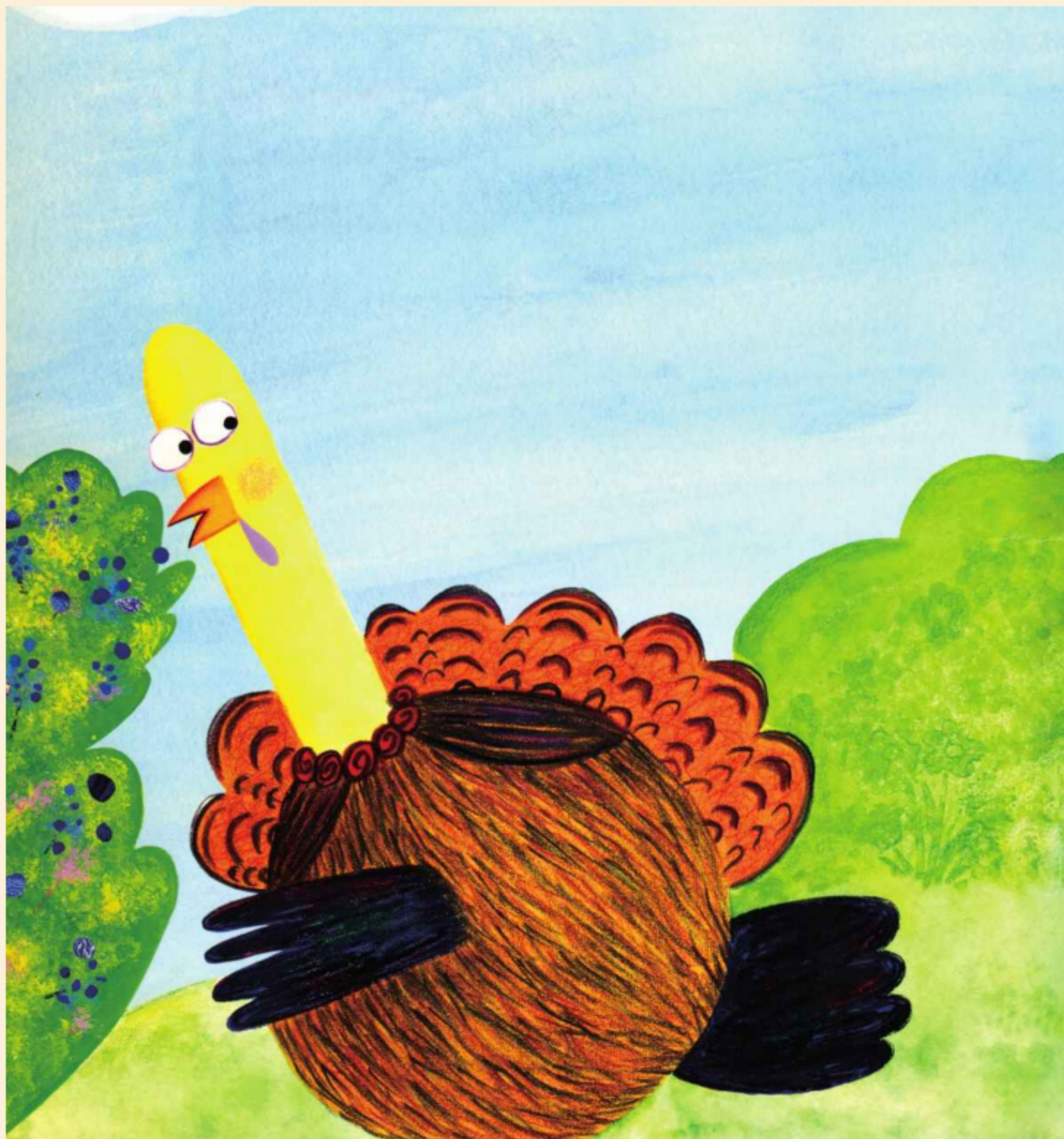


火鸡图图想要有个最好的朋友。

尽管她有好多好多玩伴，还有跟奶牛卡西、猫头鹰奥莫、谷仓猫斑斑、蝙蝠波波订下的各种各样的游玩计划。



所有人都觉得图图特别好，是最棒的，但这没有用。  
没有最好的朋友，她觉得很孤单。



然而，就在一个早晨，事情发生了变化。

那天，图图正在池塘旁边找浆果吃。

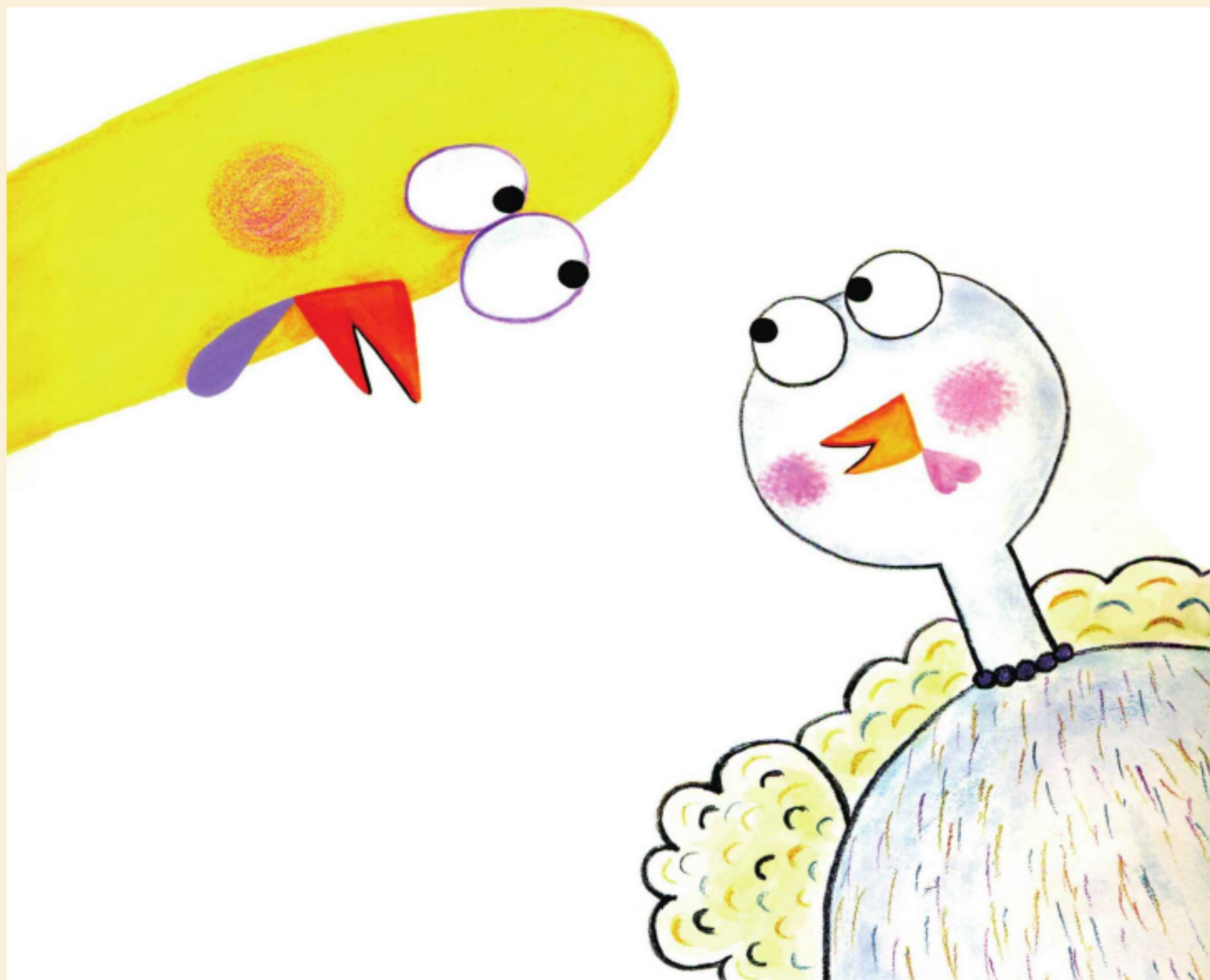


突然，从一只奇怪鸟儿的奇怪嘴里传来一阵奇怪的叽叽呱呱的声音：“这些浆果看上去好吃极了！”



“你是谁？”图图问。

“大家都叫我小小，”那只鸟回答，“因为我个子非常小。和你一样，我也是火鸡。和你一样，我也觉得孤单。”



“谁说我孤单了？我有好多好多朋友。”

她俩目不转睛地盯着对方看。



“你不是一只火鸡。”图图说。

“我是，我就是！我和你一样，也是一只火鸡。”

图图皱起了眉头。

小小站在那里，点了点头。



“明天我们能再见面吗？”小小问，“我想给你带些

栗子，我本来准备把它们留到我生日那天的。”

“我确实挺喜欢栗子的。”图图说，“那好，明天见！”

“明天见，图图。”小小说。

图图招了招手，跑开了。



那天晚上，图图睡得又香又甜，她的心里仿佛乐开了花。

她隐隐约约地知道，自己已经找到了最好的朋友。



整个夏天，图图和小小都在池塘边碰面，一起吃浆果和栗子。



在山坡上睡长长的午觉。



讲一些可笑的故事。





有时一句话也不说，有时又无话不谈。

可是，在农场里，动物们却很好奇为什么整天都见不到图图的影子，不明白她为什么不再和他们一起玩了。

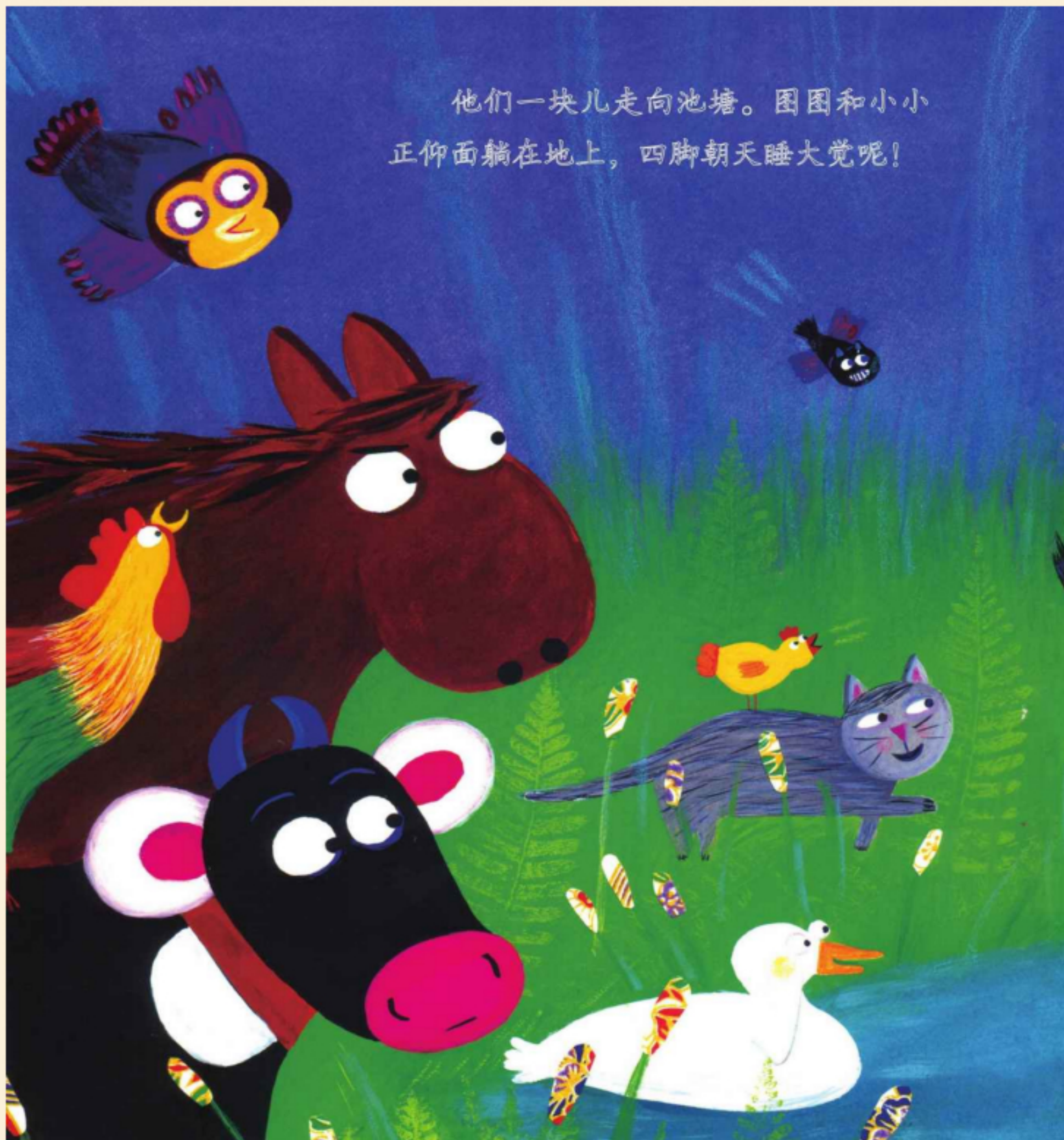


图图不在，  
一点儿都  
不好玩。

听说她交了一  
个新朋友。

我们好想  
图图啊！

他们一块儿走向池塘。图图和小小正仰面躺在地上，四脚朝天睡大觉呢！



他们一块儿走向池塘。图图和小小正仰面躺在地上，四脚朝天睡大觉呢！



动物们冲她们大笑起来。图图醒了。

“图图，接着和你的新朋友玩啊！我们才不想你呢，我们根本不在乎！”



图图有点儿难以接受。

“对不起，图图，”小小说，“你还是马上就回家吧！”

“我不能离开你，小小。

你是我最好的朋友！

你知道这意味着什么。

“当你受伤的时候，最好的朋友会陪你一起哭。

当你难过的时候，最好的朋友会给你拥抱。

当你缺少勇气的时候，最好的朋友会握紧你的手。

最好的朋友会告诉每个人你有多么特别。

当你需要的时候，最好的朋友总在你身旁。”





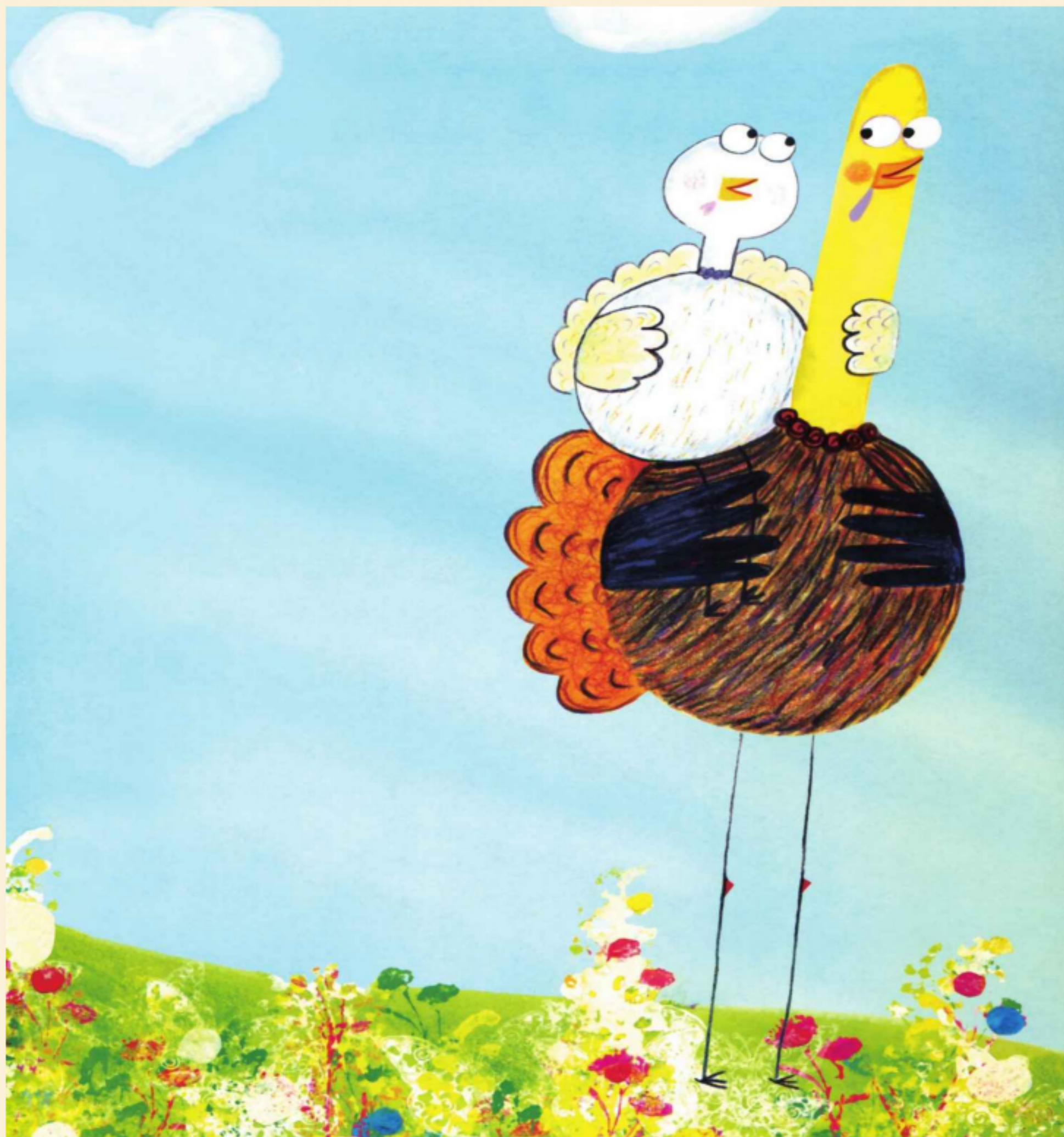
“我们是最好的朋友！”小小说。

“可是，你难道不想念那些朋友吗？”

“我想念他们，确实想念。”图图说。

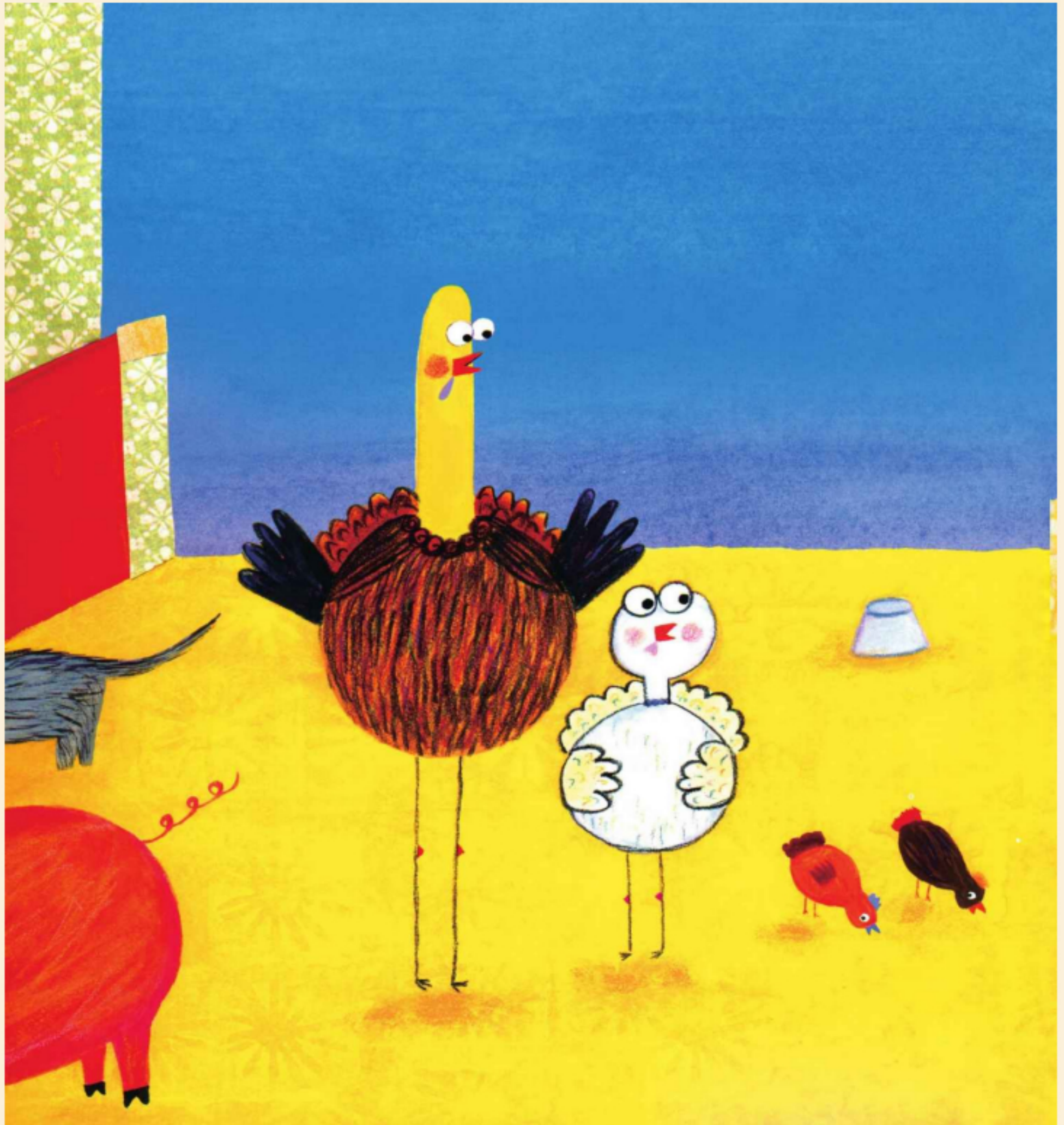
“也许我们该去和你的朋友们谈一谈。”小小说。  
“要是他们再取笑我们怎么办呢？”

图图显得很害怕。



“你知道该怎么说。”小小回答。

“你是他们的好朋友。我相信你。”



于是，图图和小小一起回到农场。

所有的动物都转过身去，故意不看她们。

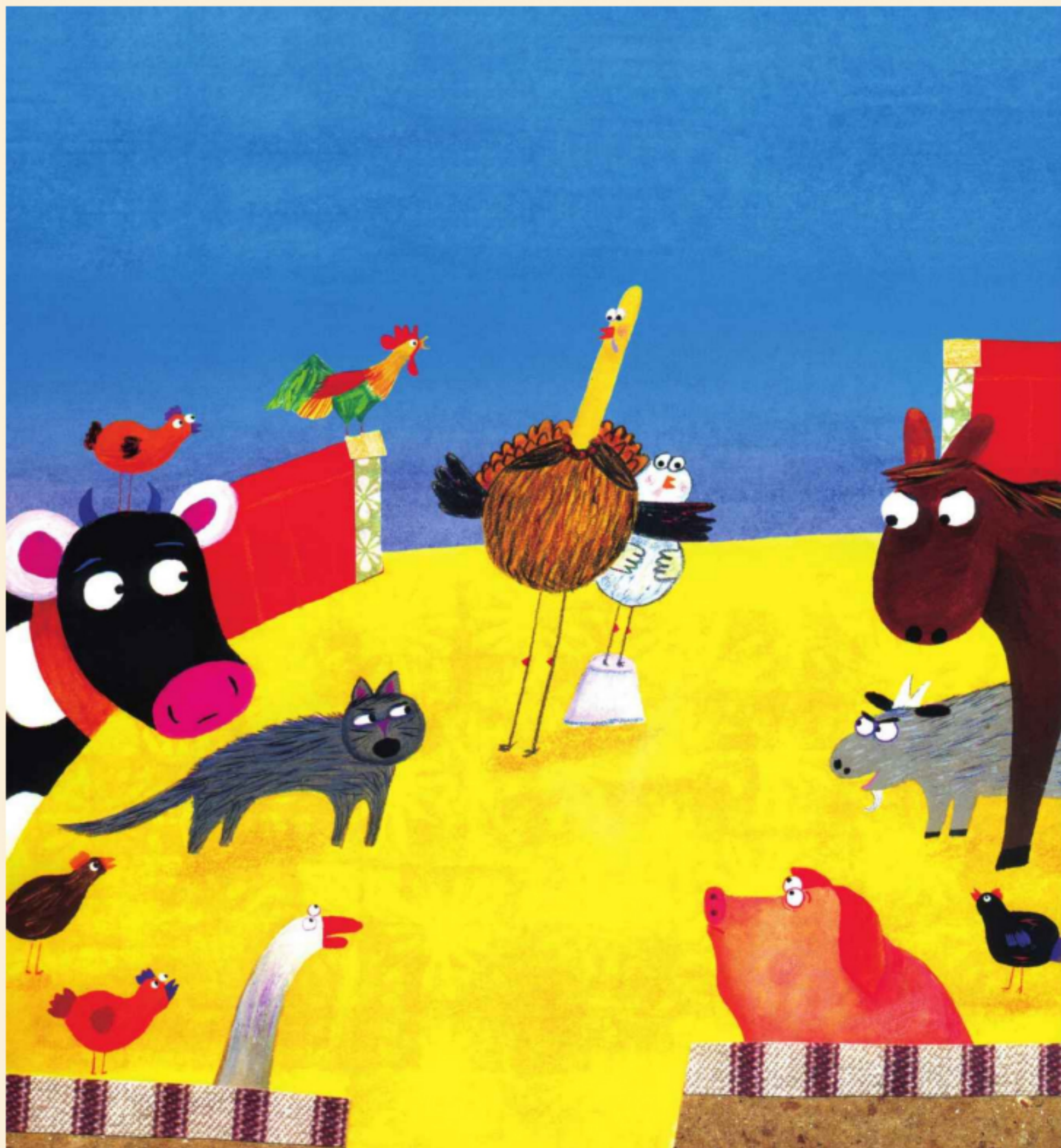
“嗨，大家好！”图图说，“我回来了。”

“我想给你们介绍我的新朋友小小。她又风趣，又可爱，而且她的心眼儿特别好。”



啦啦啦……  
我看不见。

你听见什么  
声音了吗？



“这关我们什么事？”谷仓猫斑斑大声喊。

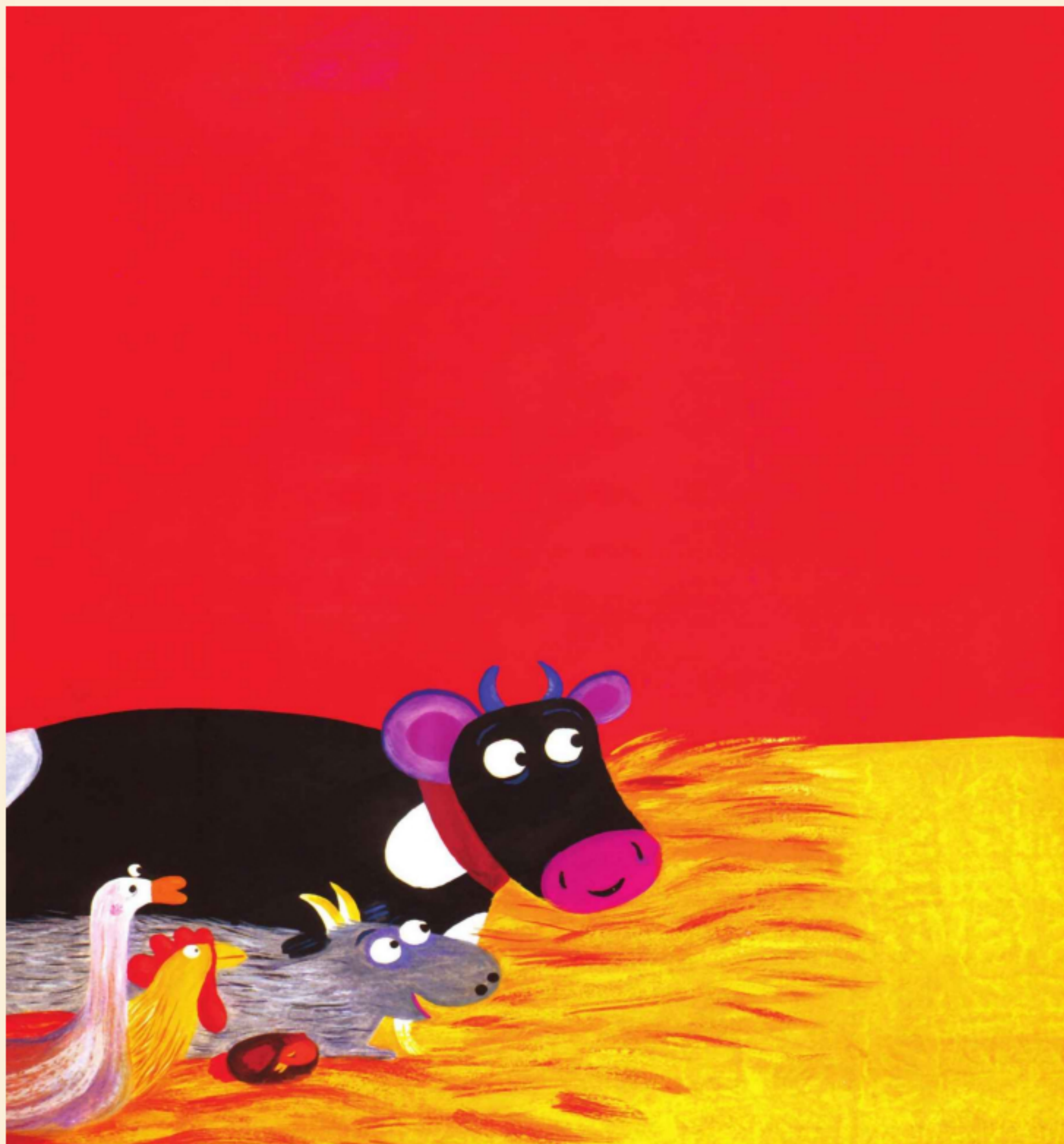
“整个夏天，你对我们不理不睬。你把我们忘在脑后。”

“对不起，”图图说，“我并不想这样。  
这是我第一次有最好的朋友。”



然后，小小走上前来。

“我知道这样做不对，让你们觉得被忽视。但是图图确实很爱你们。她给我讲了很多很多关于你们每一个人的故事。比如说吧，斑斑，有一天你跳进了油漆桶，等你爬出来的时候，从头到尾都变成了红色！后来你在草地上滚来滚去，把绿草都染红了！”



“我们记得那回事！那真是太好笑了！  
关于我们，图图还告诉了你别的什么事？”  
他们都围了过来，一边听一边笑。

他们忘记了受到的伤害。他们明白了图图还爱他们。他们还是她的好朋友。

很快，天黑了，小小要回家了。

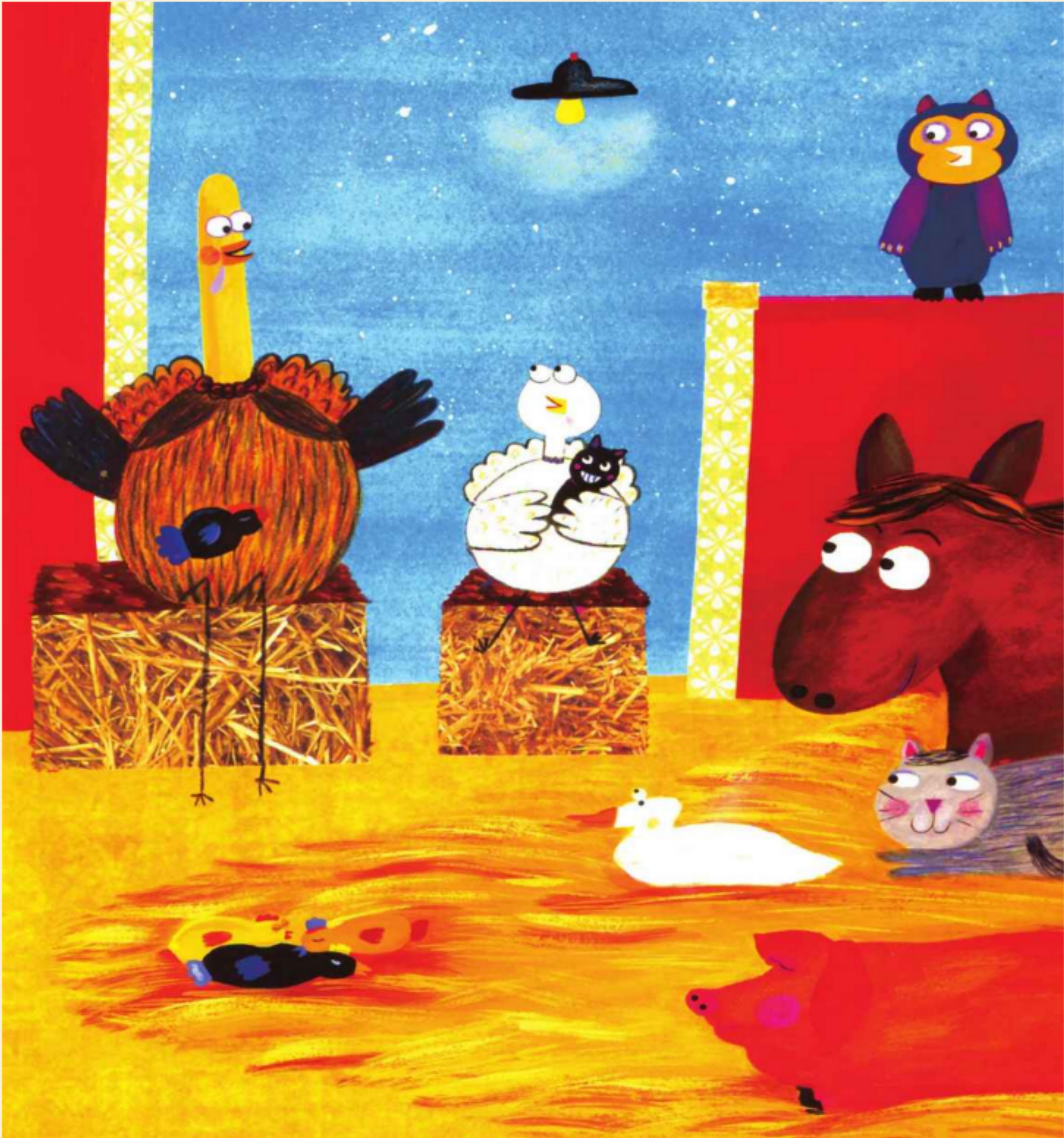
“明天再来！”奶牛卡西说。

“我们的家就是你的家！”蝙蝠波波说。

“永远都是好朋友！”山羊憨憨说。

“图图是对的。”谷仓猫斑斑说。

“她说得没错。她找到你，就是找到了一个真正的最好的朋友。”



# 给父母的建议



玛塞拉·巴克·维纳 心理学、教育学博士吉尔·内马克

对任何年龄段的人而言，朋友都是人生存在的核心。朋友拓宽我们的经验，让我们了解自己全部的能力——技能、善良、公正、同情心、气度，并最终让我们明白自我的深度与广度。我们择友而交，是因为他们在方方面面增添了生活的欢乐。朋友是我们的一部分，他们通常代表着我们希望成为的人。最重要的是，友谊教我们学会信任。信任他人，并且信任自己，这是健康的亲密关系的基础。在《最好的朋友》中，图图拒绝离弃小小，表明她的忠诚是值得信任的。小小则不怕遭到冷遇，勇敢地走上前去，在图图所有的朋友面前为她辩护。于是图图的朋友们认识到他们仍然爱她，而她也爱他们——

他们依旧是好朋友。出于对那份友谊的信任，他们甚至承认，小小不愧是图图最好的朋友。“图图是对的，”谷仓猫斑斑说，“她说得没错。她找到你，就是找到了一个真正的最好的朋友。”

## 最好的朋友与好朋友的意义

朋友是多种多样的。你的孩子也许有一位独一无二的“最好”的朋友——一个特别的人，和他在一起时，你的孩子可以做回自己，同他分享秘密，并且获得理解。随着时间推移，这份友谊渐臻成熟，最好的朋友之间达成一种默契，本能地想对方所想，觉对方所觉。如同图图对她最好的朋友小小所说的：“当你受伤的时候，最好的朋友会陪你一起哭。当你难过的时候，最好的朋友会给你拥抱。当你缺少勇气的时候，最好的朋友会握紧你的手。最好的朋友会告诉每个人你有多么特别。”由于这份友谊极其深厚，童年时代拥有第一位最好的朋友可以说是一种意义非凡的经验。

然而，在童年时代，好朋友和最好的朋友可以说一样重要。尽管你的孩子不会和他的好朋友们分享最隐晦的秘密，但他很可能喜欢有他们陪伴左右，和他们一起欢笑，或者分享相同的兴趣爱好。并非每个人都可以成为最好

的朋友。在学校、住宅附近、夏令营或者课外活动中结交一群好朋友，并获得同伴的接纳，这有助于培养孩子的自信心和归属感。而要想获得一群好朋友的接纳，则与自信心、社交能力，甚至学习成绩不无关系。拥有好朋友，意味着减少了被别人欺负的可能，有时还会给遭遇家庭问题的孩子提供缓冲空间。

## 怎样帮助你的孩子建立和维护友谊

学习建立友谊是孩子们成长为全面的、情感健康的人的一种途径。你可以通过一些方法，帮助你的孩子培养并维护友谊。

**帮助你的孩子认识他的长处。**这有助于树立自信心。要想拥有并成为别人的好朋友，自信是必不可少的基础。鼓励你的孩子去开发并发现他自己独特的个性和天赋，指出这些特性会使你的孩子收获好朋友。你可以这样说：“你的幽默感让你成了开心果”，或者“你想出了有趣的点子，真是棒极了”。

**创造社交机会。**如果你的孩子有交友困难，你可以打电话给邻居或同学的父母，为孩子们安排一次聚会。一开始采用一对一的形式比较好，因为三个或以上的人有可能导致某人落单。如果你的孩子感到拘谨，最好做些

准备——提前设计好活动内容，比如做手工或玩电脑游戏，把聚会时间限定在几个小时内。在聚会前，你可以教给孩子适当的举止，比如学会分享和轮流玩游戏。你还可以考虑让你的孩子报名参加球队，或者诸如陶艺课等群体活动。注意你的孩子和你的社交方式可能有别，如果他更喜欢和单个朋友玩，不喜欢和一伙朋友一起玩，那也没有关系。

**教孩子学会接受和原谅。**如果有段时间某个朋友很忙或由于其他原因减少来往次数，你的孩子可能会有所不安。或者，一位朋友无意中伤害了你的孩子；再或者，他的朋友有自己的问题需要面对，不再像以往那样乐于给予。你应该让你的孩子知道，这本来就是生活的一部分，作为好朋友，要学会在人生的起起伏伏、阴晴雨晦中保持坚定，学会接受与原谅。好朋友会知道，他们完全可以相信双方，彼此关心、相互支持，无论他们每人有什么样的缺点，他们都能原谅对方。

**做个好朋友。**为了维持良好的友谊，孩子们需要学会做个好朋友。学习做个好朋友意味着培养良好的倾听技巧，表达共鸣，有效解决问题，最重要的是站在其他人的角度去思考。如果你的孩子伤害了一位朋友的感情，

鼓励他用真诚的歉意修补裂痕，比如说：“我真的，真的感到抱歉。伤害了你的感情我非常难过，我不是故意的。希望你能原谅我。”

**指导你的孩子度过友谊的风风雨雨。**孩子们在寻找好朋友和最好朋友的过程中，难免要经历风风雨雨。友谊会经历不同的阶段。如果一段时间，某个好朋友因为有了新的活动或新的朋友，暂时热情减退，你可以教你的孩子说：“艾莲，你早上总是来找我一起上学。最近几天，你没有来，我很想你。对我们的友谊，你的看法还是和以前一样吗？或者，有什么事让你烦心吗？我还是和以前一样把你当我的好朋友。请告诉我你是怎么想的。”

如果由于新交了一位最好的朋友，影响到你的孩子和其他人的友谊，你可以教你的孩子这样说：“露西，你和我已经是很长时间的朋友了。现在有了苏西，我也和她一起玩。这并不是说我不喜欢你。我真的，真的喜欢你。我从你这里获得的，她并不能给我。你和她是两个不同的人，但你要知道，这并不等于说你失去了我这个朋友。不会的。我永远是你的朋友。”

**帮助孩子面对拒绝。**孩子一天天长大，他们对待友谊

会越来越挑剔，可能有时候你的孩子会感觉到她被朋友拒之门外。你可以通过耐心倾听来帮助孩子。你不妨把重点放在应对措施上，给孩子提一些建设性的问题：

“还有哪些是你可以做的？”或者“怎样做你会感觉好些？”尽量帮助孩子找到自己的解决方式。如果你认为你的孩子被人蓄意排斥或受人欺负，可以向专业人士寻求帮助。

**懂得放手。**看着你的孩子在和同伴的关系中痛苦纠结，那种滋味确实不好受。不过，学会自主处理与同伴的关系，是孩子们成长的方式，这有助于培养他们的意志力和韧性。从始至终，你当然会为你的孩子提供源源不绝的爱和支持。但是，他最后仍将不得不和同伴发生联系，并自己处理棘手的朋友关系。作为父母，你可以帮助孩子练习他准备对某个同学或朋友要说的话，和他分饰不同的角色，讨论怎样才能最好地化解难堪的局面，并且和他分享你曾经有过的类似的糟糕经历。

很有可能，你就是引导你的孩子走过友谊的风风雨雨的最佳人选。不过，如果你孩子的苦恼持续不断，或影响到日常活动，那么你也许需要去咨询专业的心理医生，以便获得进一步的指导。

## 关于作者

吉尔·内马克（Jill Neimark）是一位虚构作品与非虚构作品都擅长的作家，她同时也是一位知名的科学记者，《发现》（Discover）杂志的优秀编辑。她的作品包括给小学中年级儿童阅读的小说《秘密螺旋》（*The Secret Spiral*），成人小说《血之歌》（*Bloodsong*），后者入选每月一书俱乐部（Book of the Month Club），并在5个国家出版。另外还著有成人非虚构作品《为什么好人有好报：给予让你更长寿、更健康、更快乐》

（*Why Good Things Happen to Good People: How to Live a Longer, Healthier, Happier Life by the Simple Act of Giving*）（与生物伦理学家斯蒂芬·泊斯特博士合著），该书于2008年荣获加拿大世界文化组织（World Literacy Canada）医学人文领域的爱神伽摩奖（Kama Prize）。除此之外，《秘密螺旋》的后续作品《金三角》（*Golden Rectangle*）亦于2013年2月问世。

玛塞拉·巴克·维纳（Marcella Bakur Weiner），教育学、心理学博士，在美国心理协会任职，同时兼任美国纽约市玛丽蒙特—曼哈顿学院教授。她也是梅普尔顿—米德伍德社区精神健康中心主席，以及纽约布鲁克

林帕克-斯洛普儿童中心的首席心理医师。维纳博士的著作包括25本图书和75篇期刊文章，她曾接受很多国家电视台、电台和期刊的专访。她的最新作品是与莉莲·柯玛-迪亚兹（Lillian Comas-Diaz）合著的《女性心理医生：治愈之旅》（*Women Psychotherapists: Journey in Healing*）。

## 关于绘图作者

乔安·阿迪诺菲（JoAnn Adinolfi）生于纽约市史达顿岛，目前定居在新罕布什尔州朴茨茅斯市。她撰写并绘制了《蒂娜的晚餐》（*Tina, s Diner*），此外还给《狂欢万圣节》（*Halloween Hoots and Howls*）及《完美感恩节》（*The Perfect Thanksgiving*）等十余本童书绘图。

该作者及绘图作者合作的另一部儿童绘本《我要更自信：火鸡图图的故事》获美国Learning Magazine2010年童书教师选择奖。

## 关于译者

文心，终身的文学爱好者，半路出家的学术工作者，客串的翻译匠。或读、或写、或译，期以言语触及为文

之心；或学、或思、或行，试以己心参悟人生之文。

其他绘本译作：《袋子心里的心》《奶奶到底怎么了》

