

培养孩子强大内心——亲子情商教育系列

باللارنىڭ كۈچلۈك قەلب دۇنياسىنى يېتىلدۈرۈش

— ئاتا - ئانا بىلەن بالا ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىيات تەربىيەسى يۈرۈشلۈكى

# 加油，别放弃

## غەيرەت قىل، ۋاز كەچمە

木头人儿童创想中心 编

牙力洪江·司马义 译

تۈزگۈچى: «مۇتۇۋەربىن» باللارنىڭ تەپەككۈرىنى ئېچىش مەركىزى

تەرجىمە قىلغۇچى: ئالقولجان ئىسمائىل





民文出版专项资金资助项目

培养孩子强大内心——亲子情商教育系列

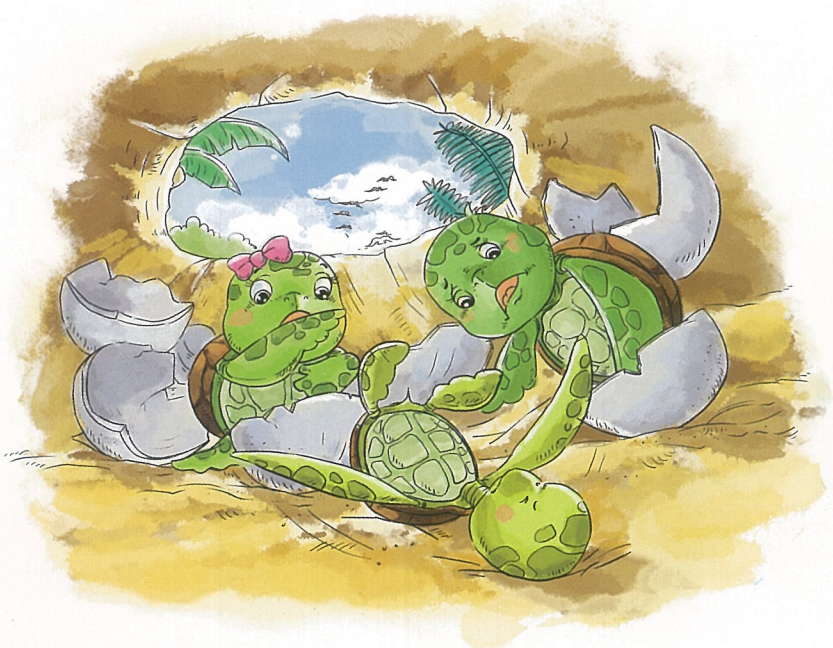
باللارنىڭ كۈچلۈك قەلب دۇنياسىنى يېتىلدۈرۈش  
— ئاتا - ئانا بىلەن بالا ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىيات تەربىيەسى يۈرۈشلۈكى

# 加油，别放弃

## غەيرەت قىل، ۋاز كەچمە

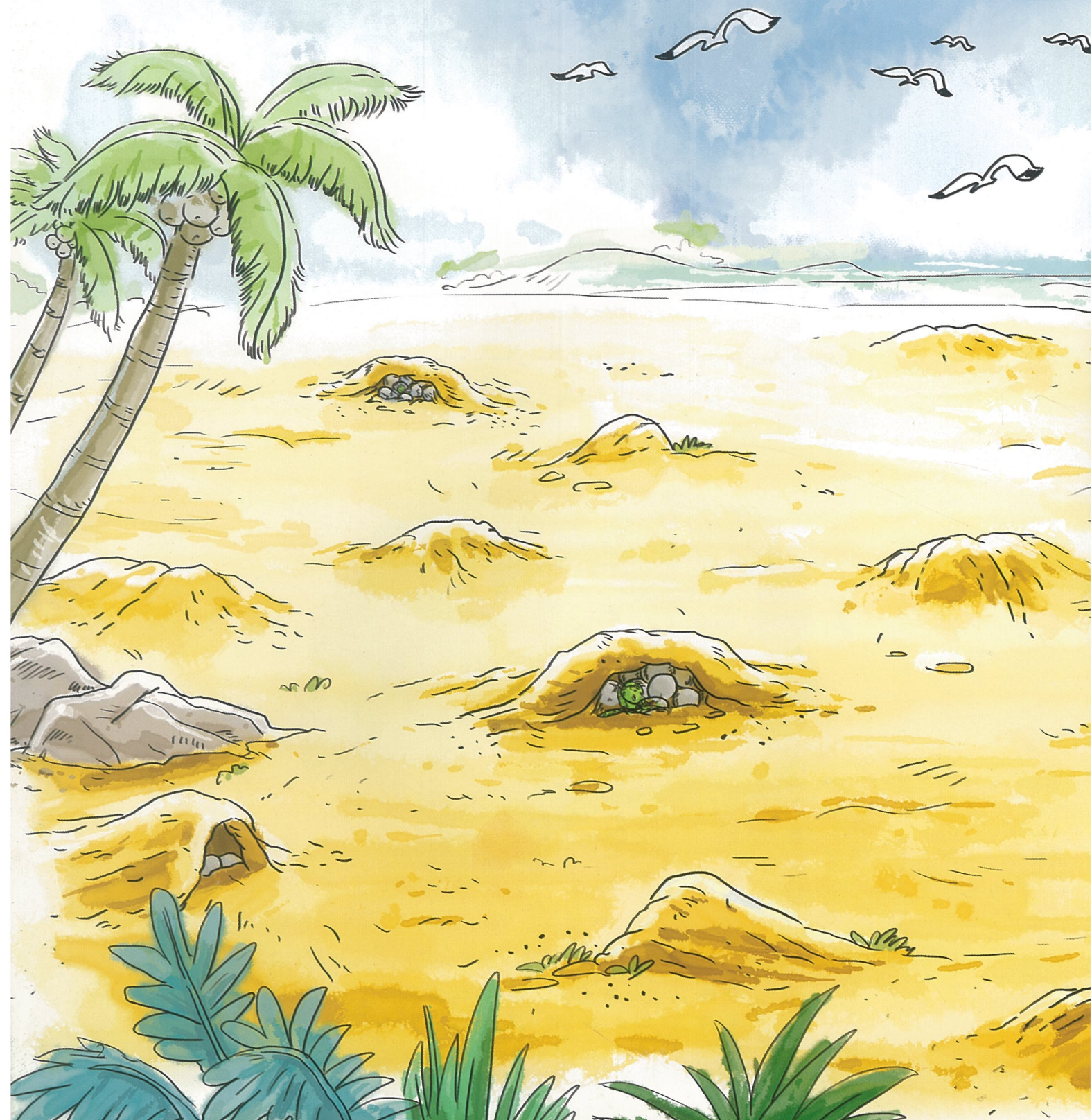
木头人儿童创想中心 编  
牙力洪江·司马义 译

تۈزگۈچى: «مۇتوۋرېن» باللارنىڭ تەپەككۈرىنى ئېچىش مەركىزى  
تەرجىمە قىلغۇچى: يالقۇنجان ئىسمائىل



海滩上有很多小洞穴，洞穴里有好多白色的海龟蛋壳，小海龟们刚刚破壳而出。

دېڭىز ساھىلىدا نۇرغۇن كامارلار بولۇپ، كامارلاردا دېڭىز تاشپاقىسىنىڭ ئايباق تۇخۇم شاكالىلىرى تۇراتتى، كىچىك دېڭىز تاشپاقىلىرى ھېلىلا تۇخۇمدىن چىقىشقانىدى.







“噼啪——”

小海龟安迪小心翼翼地  
地从蛋壳中探出头来。他  
旁边一只小海龟得意扬扬地说：  
“是我先出来的，快叫我姐姐。”

另一只小海龟碰了碰安迪：“我比你早出来  
几分钟，是你的哥哥。”

«قاراس - قورۇس!» كىچىك تاشپاقا ئەندى ئېھتىياتچانلىق بىلەن تۇخۇمنى يېرىپ بېشىنى  
چىقاردى. يېنىدىكى بىر كىچىك دېڭىز تاشپاقىسى كۆرەڭلەپ تۇرۇپ: «مەن ئاۋۋال تۇخۇمدىن  
چىقتىم، تېز مېنى ھەدە دە» دېدى.  
يەنە بىر كىچىك دېڭىز تاشپاقىسى ئۇنى نوقۇپ تۇرۇپ: «مەن سەندىن بىر قانچە مىنۇت بۇ -  
رۇن چىقتىم، مەن سېنىڭ ئاكاڭ» دېدى.





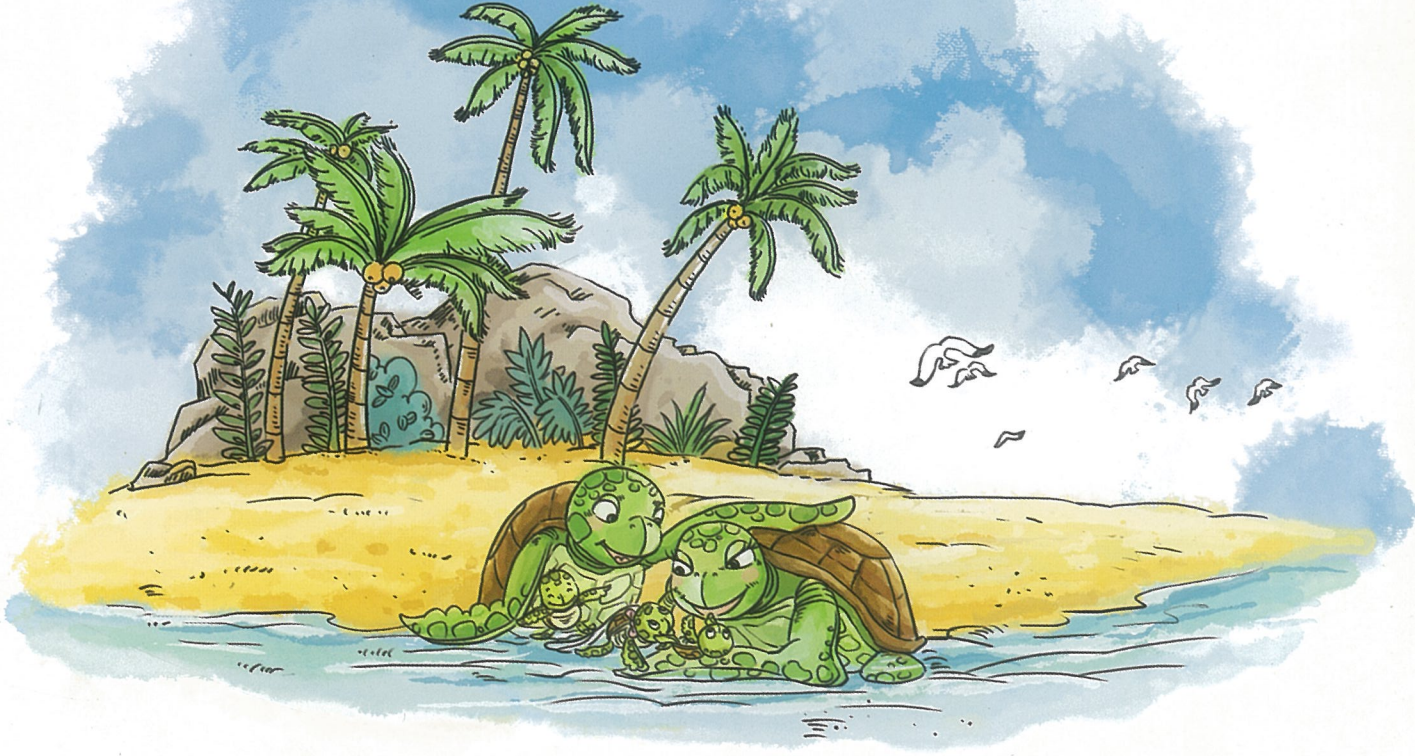
安迪伸出爪子，想从蛋壳里爬出来，可是爪子太短，使不上力气，怎么都爬不出来。

“加油！你一定要自己爬出来，才会变强壮哦！”哥哥为他加油鼓劲。

ئەندى قولىنى سوزۇپ، تۇخۇم شاكالىرىدىن يامشىپ چىقماقچى بولدى، بىراق قولى قىسقا بولغاچقا، كۈچىيەلمەي يامشىپ چىقالمىدى.

«غەيرەت قىل! چوقۇم ئۆزۈڭ يامشىپ چىقىپ كىرىدۇ» قىشىڭ كېرەك، شۇنىڭدىلا ساڭا كۈچ كىرىدۇ» دېدى ئاكىسى ئۇنى ئىلھاملاندۇرۇپ.

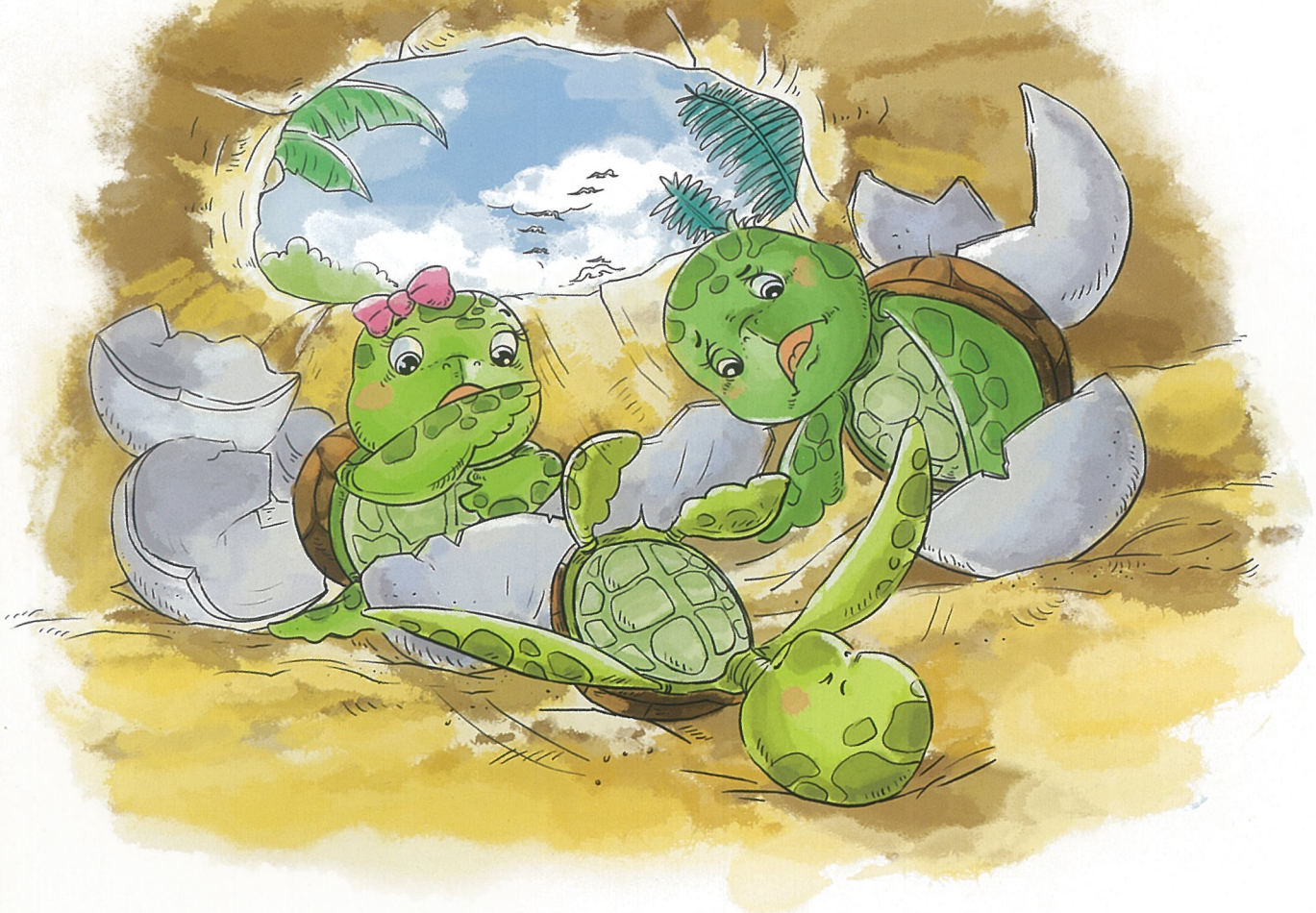




姐姐望着大海，眼中充满期待：“等天一黑，我们就可以爬到海里去找爸爸妈妈了。”

ھەدىسى دېڭىزغا نەزەر سېلىپ، زور ئۆمىد بىلەن: «قاراڭغۇ چۈ - شۇشى بىلەنلا دېڭىزغا چۈشۈپ ئاتا - ئانىمىزنى ئىزدەيمىز» دېدى.



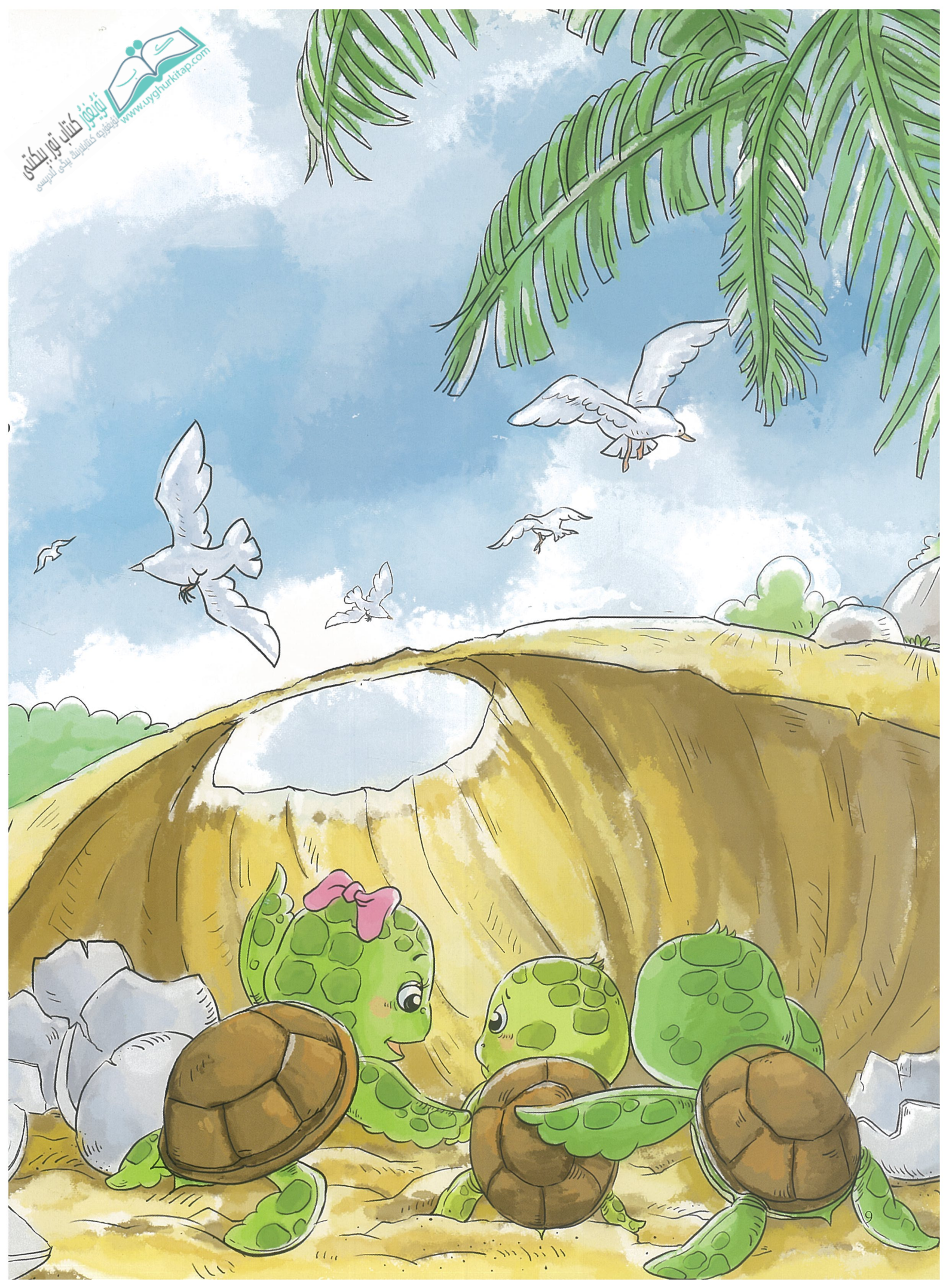


安迪使尽全身力气，终于从蛋壳里翻了出来，可却摔了个四脚朝天。

哥哥和姐姐帮安迪把身体翻过来。

“我们先在洞穴里休息一会儿。”姐姐严肃地说，“如果晚上不能爬到海里，就会被海鸥吃掉的。”

ئەندى بارلىق كۈچىنى ئىشلىتىپ، ئاخىر تۇخۇمدىن چىقتى،  
بىراق يىقىلىپ كېتىپ تۆت پۈتى ئاسمانغا بولۇپ قالدى.  
ئاكىسى بىلەن ھەدىسى ئۇنى يۆلەپ ئۆرۈپ قويدى.  
«ئاۋۋال كاماردا ئارام ئېلىپ تۇرايلى» دېدى ھەدىسى «ئەگەر قا-  
راڭغۇ چۈشكەندە دېڭىزغا بېرىۋالمىساق، بىزنى چايكا يەۋىتىدۇ.»



可是，大海看起来好远啊……安迪低头看了看自己的爪子，好像比哥哥姐姐的都要短一些，他有点担心。

دېڭىز قارماققا ناھايىتى يىراقتەك كۆرۈنەتتى... ئەندى ئېڭىشىپ  
ئۆزىنىڭ قولغا قارىدى، قولى ئاكا-ھەدىسىنىڭكىدىن قىسقىراق ئىدى، ئۇ  
بىر ئاز ئەندىشە قىلىپ قالدى.

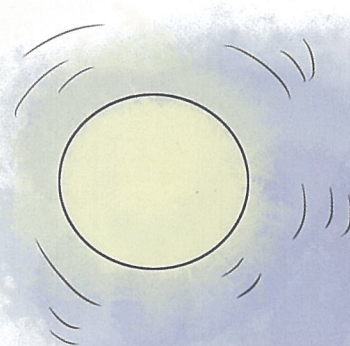




万一爬不到海里怎么办？安迪脑海中突然蹦出一个可怕的念头，把自己都吓了一跳。

ناۋادا دېڭىزغا ئۆمىلەپ بارالمىساق قانداق قىلىمىز؟ ئەندىنىڭ كاللىسىغا تۇيۇقسىز بۇ خىيال كىرىۋېلىپ، چۆچۈپ كەتتى.





天色渐渐黑了下来，四周的洞穴里一下子爬出了许多只小海龟，大家一起朝着大海的方向努力爬呀爬，爬呀爬。

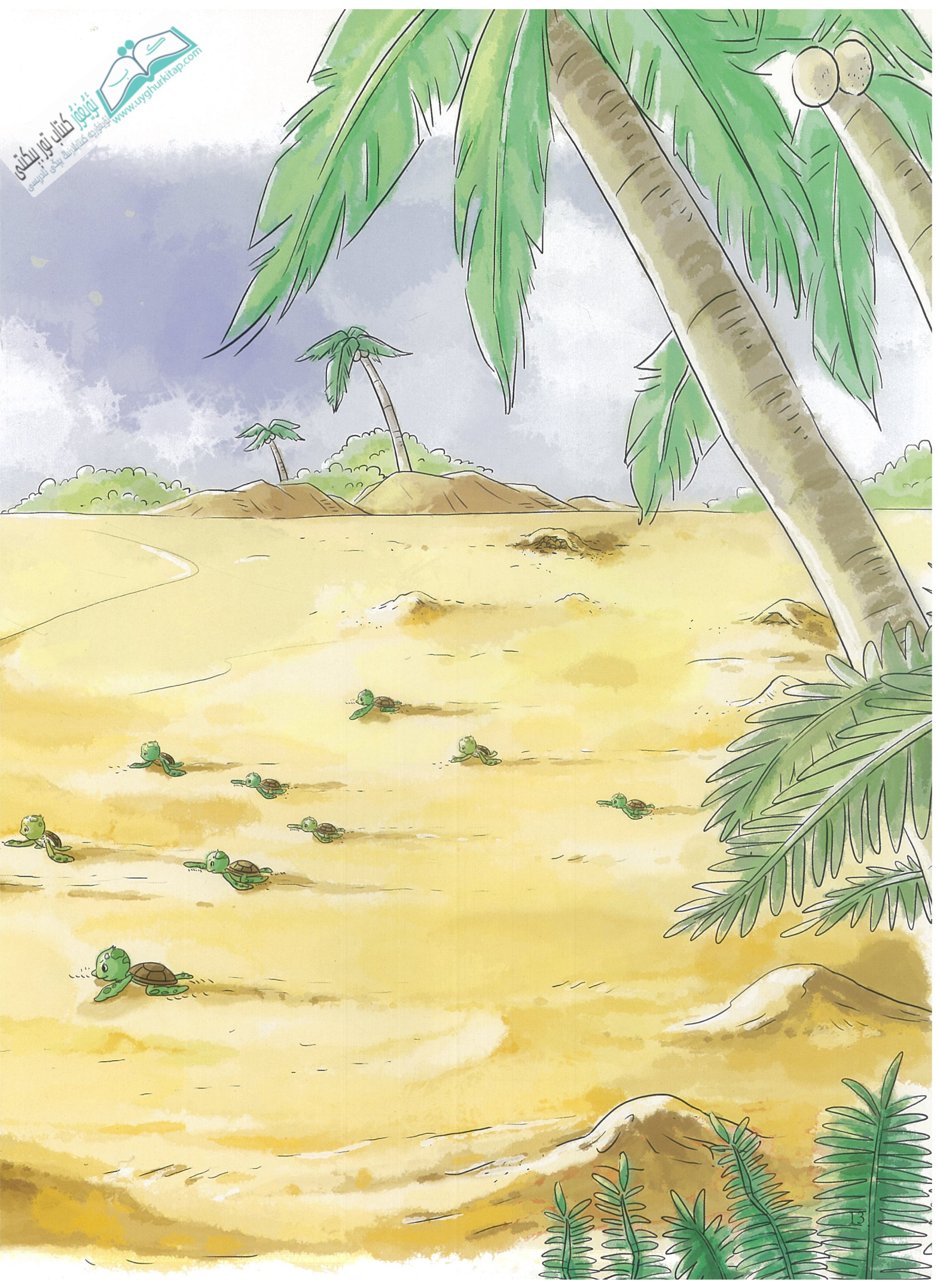
姐姐的行动最快，她已经兴奋地加入小伙伴们行列，很快就爬在了最前面。

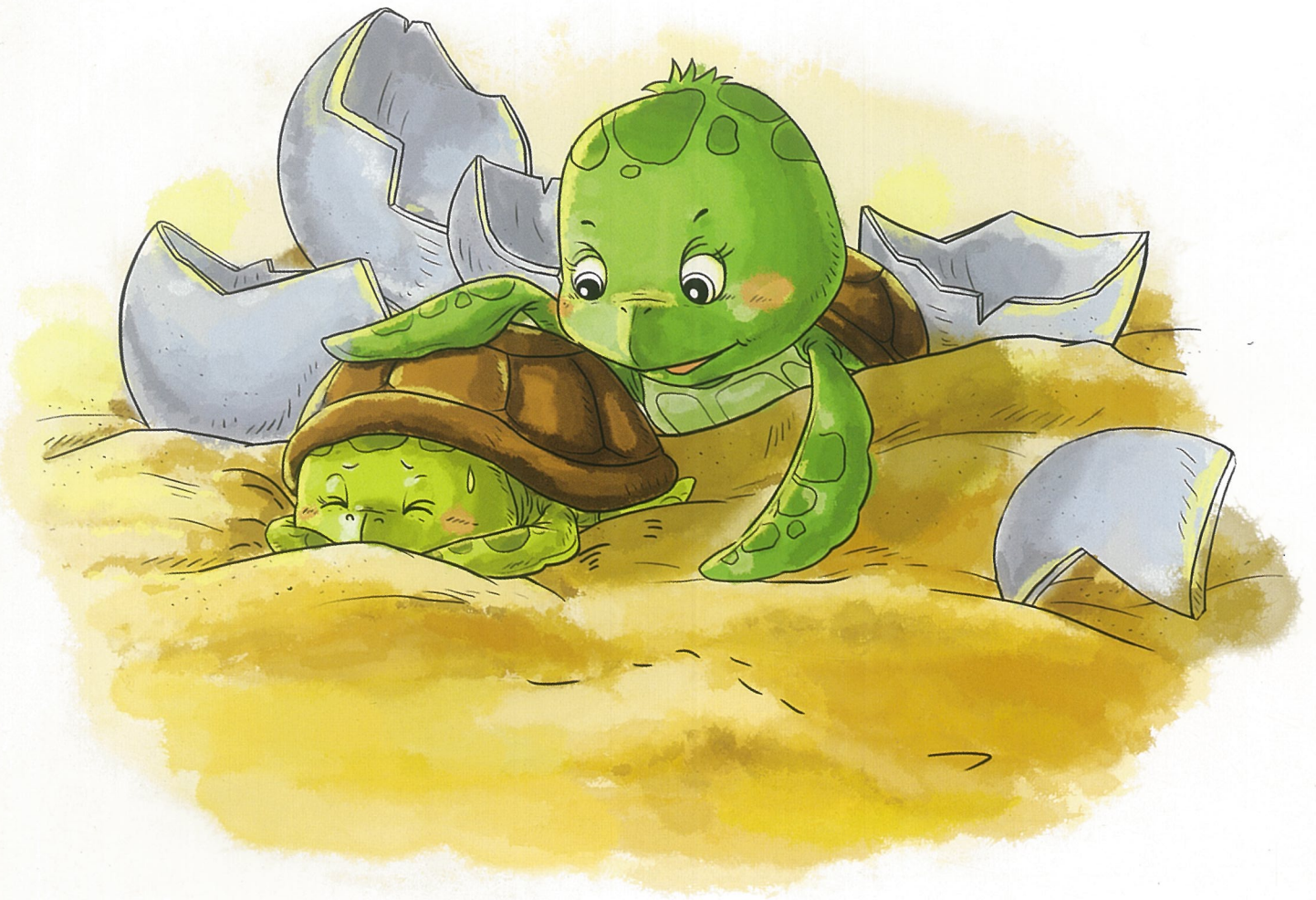


ئاسمان بارا - بارا قاراڭغۇلاشتى، كامارلاردىن كىچىك دېڭىز تاشپاقى -  
لىرى ئۆمىلەپ چىقىشقا باشلىدى، ئۇلار دېڭىز تەرەپكە قاراپ بارلىق كۈچى  
بىلەن ئۆمىلەيتتى، ئۆمىلەيتتى.

ھەدىسىنىڭ ھەرىكىتى ئەڭ تېز بولۇپ، ناھايىتى ھاياجانلىق بىلەن  
كىچىك دوستلارنىڭ سېپىگە قوشۇلۇپ، ناھايىتى تېزلا ئەڭ ئالدىغا ئۆتۈپ  
كەتتى.







“我们走吧!”哥哥说。

“哥哥……我，我害怕。”安迪躲在洞里不敢往外看。

哥哥用爪子轻轻拍了拍他的背：“没事，我们一起爬。”

«ماڭايلى!» دېدى ئاكسى.

«ئاكا... مەن، مەن قورقمەن» دېدى ئەندى كاماردىن سىرتقا چىقىشقا

پىتىنالمىي.

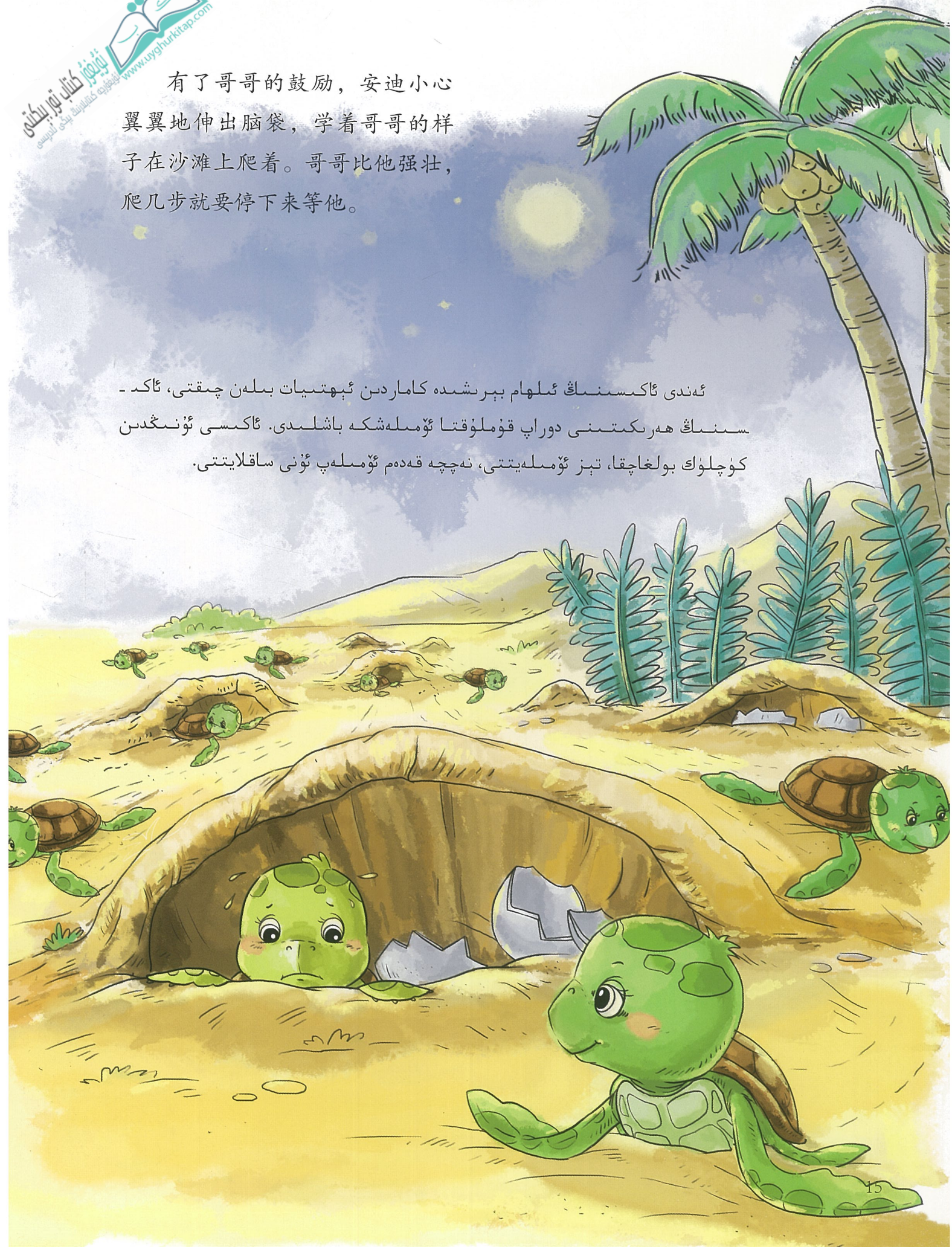
ئاكسى قولى بىلەن ئۇنىڭ دۈمبىسىگە يېنىك ئۈرۈپ قويۇپ: «ئەنسە -

رەمە، كېلە، بىللە ئۆمىلەيلى» دېدى.



有了哥哥的鼓励，安迪小心翼翼地伸出脑袋，学着哥哥的样子在沙滩上爬着。哥哥比他强壮，爬几步就要停下来等他。

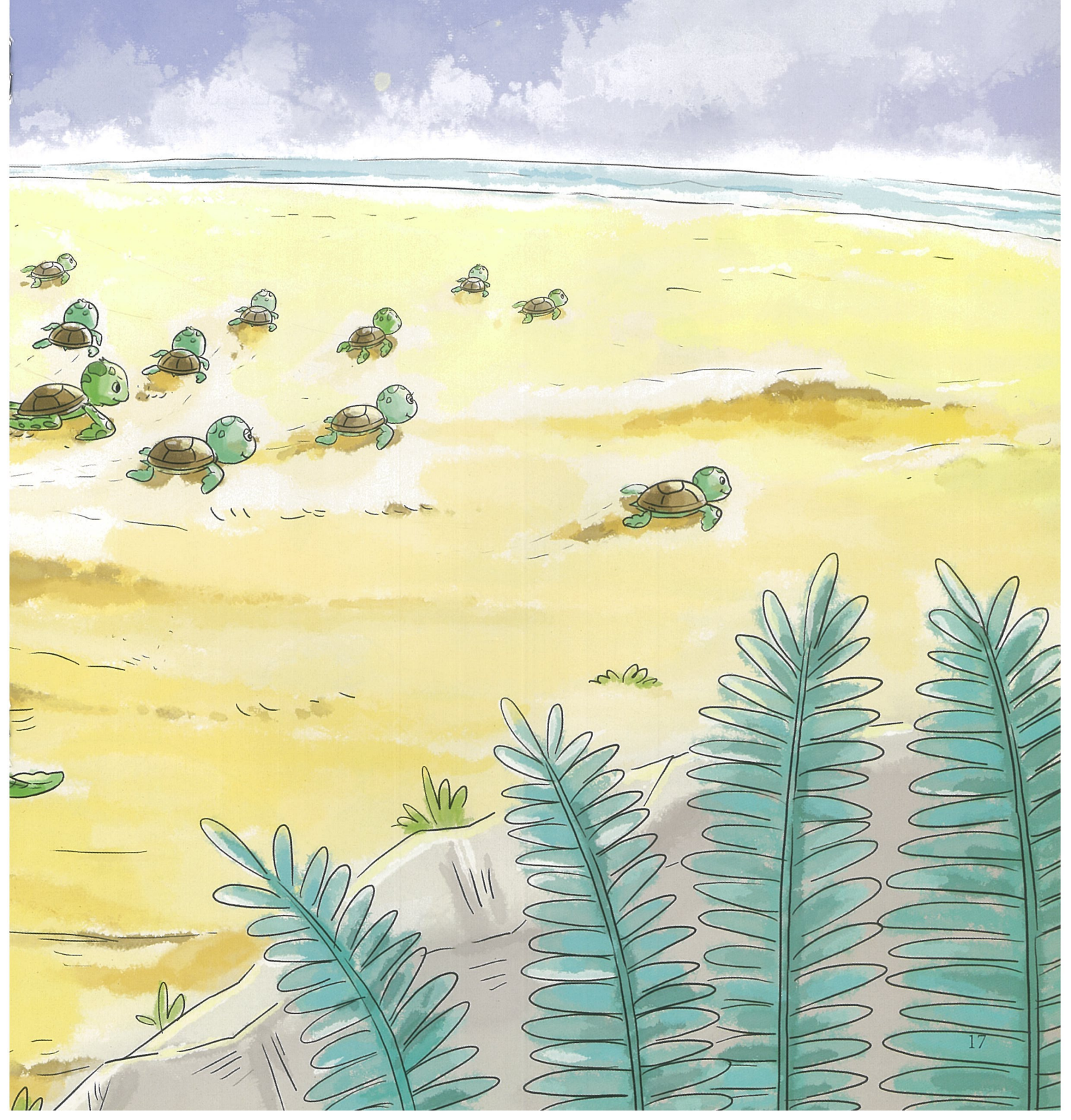
ئەندى ئاكىسىنىڭ ئىلھام بېرىشىدە كاماردىن ئېھتىيات بىلەن چىقتى، ئاكد -  
سىنىڭ ھەرىكىتىنى دوراپ قۇملۇقتا ئۆمىلەشكە باشلىدى. ئاكىسى ئۇنىڭدىن  
كۈچلۈك بولغاچقا، تېز ئۆمىلەيتتى، نەچچە قەدەم ئۆمىلەپ ئۇنى ساقلايتتى.





“哎呀，你怎么那么慢呀！”安迪身后，一个傲慢的家伙大声抱怨着，他不耐烦地用脑袋使劲一顶，安迪就骨碌碌地滚进旁边的洞穴里了。

«ئەستە، نېمانداق ئاستا ئۆمىلەيسەن!» ئەندىنىڭ كەينىدىن تەكەببۇر بىر سولتەك ئاچچىقلان -  
غىنىچە ئۇنى بېشى بىلەن ئىتتىرىۋېدى، ئەندى ياندىكى كامارغا سىيرىلىپ چۈشۈپ كەتتى.



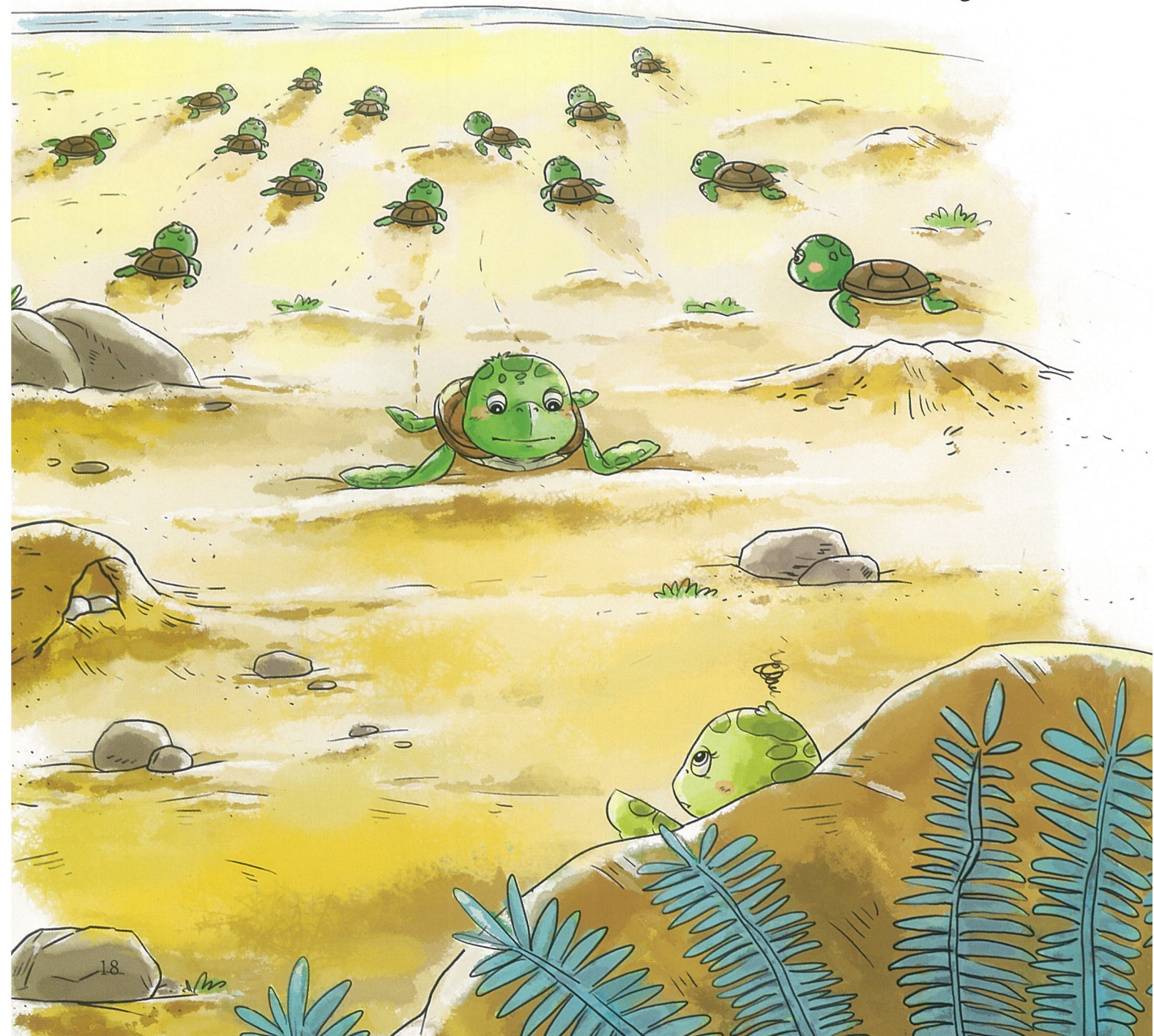
安迪被撞得头晕眼花，好一会儿才回过神来。眼看后面的小海龟一只只都超过了自己，而大海还在很遥远的地方，他不禁害怕起来。

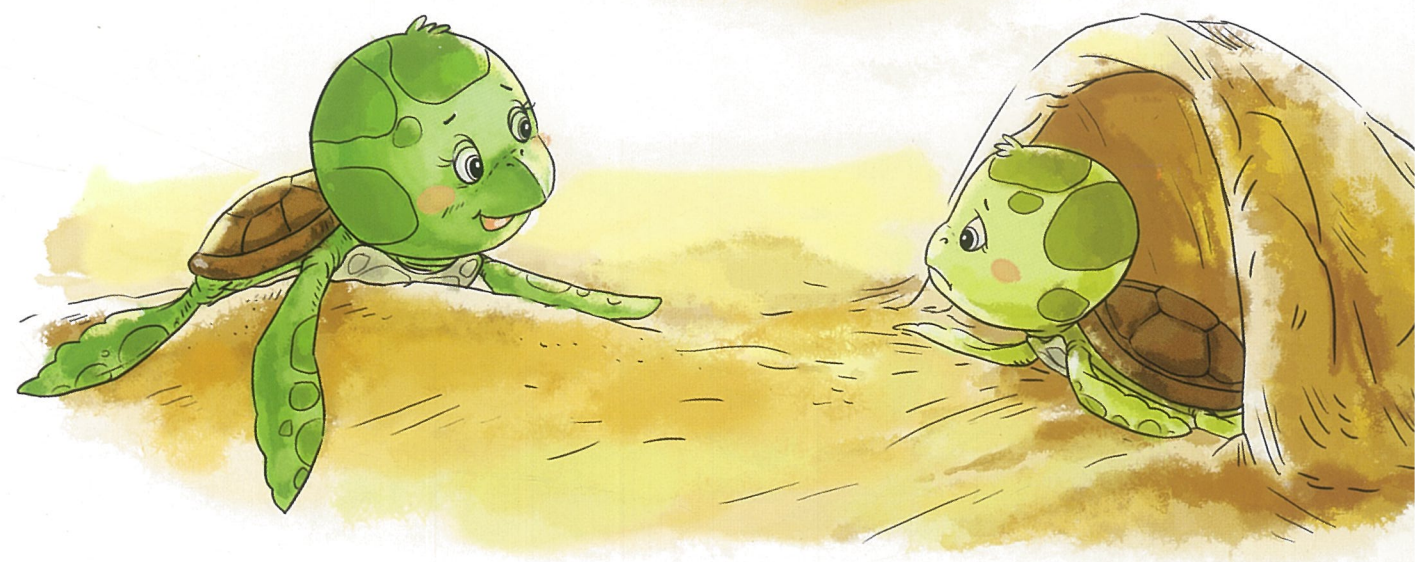
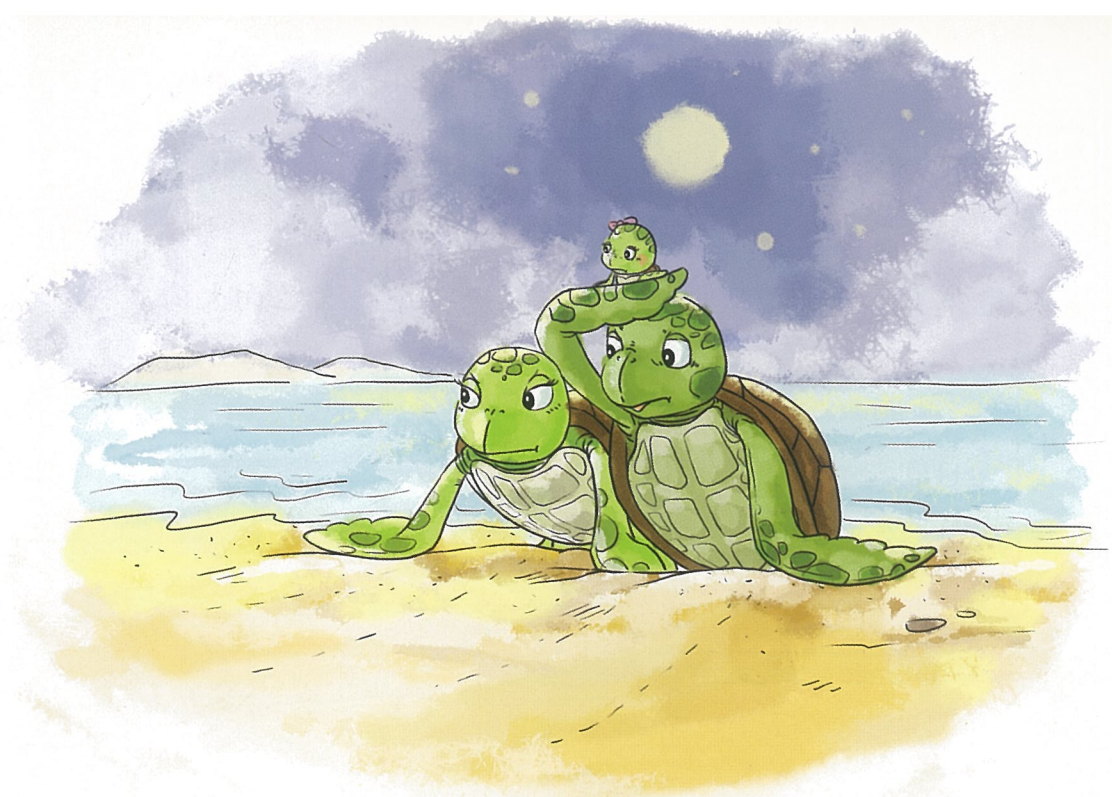
“安迪，你没事吧？”哥哥担心极了，赶紧回头来找他。

ئەندى سوقۇلۇشتىن بېشى قېيىپ، كۆزلىرى قاراڭغۇلاشتى، ئۇ بىردەمدىن كېيىن ئەسلىدە - گە كەلدى. كىچىك دېڭىز تاشپاقىلىرىنىڭ كەينى - كەينىدىن ئۆزىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆردى، دېڭىز يەنىلا يىراقتا ئىدى، ئۇ يەنە قورقۇشقا باشلىدى.

«ئەندى، ساڭا بىرەر ئىش بولمىغاندۇ؟» ئاكىسى ئۇنىڭدىن ئەنسىرەپ دەرھال ئۇنىڭ يېنىغا

كەلدى.





安迪委屈地哭了：“哥哥，我不想爬了，你自己去大海里吧。”

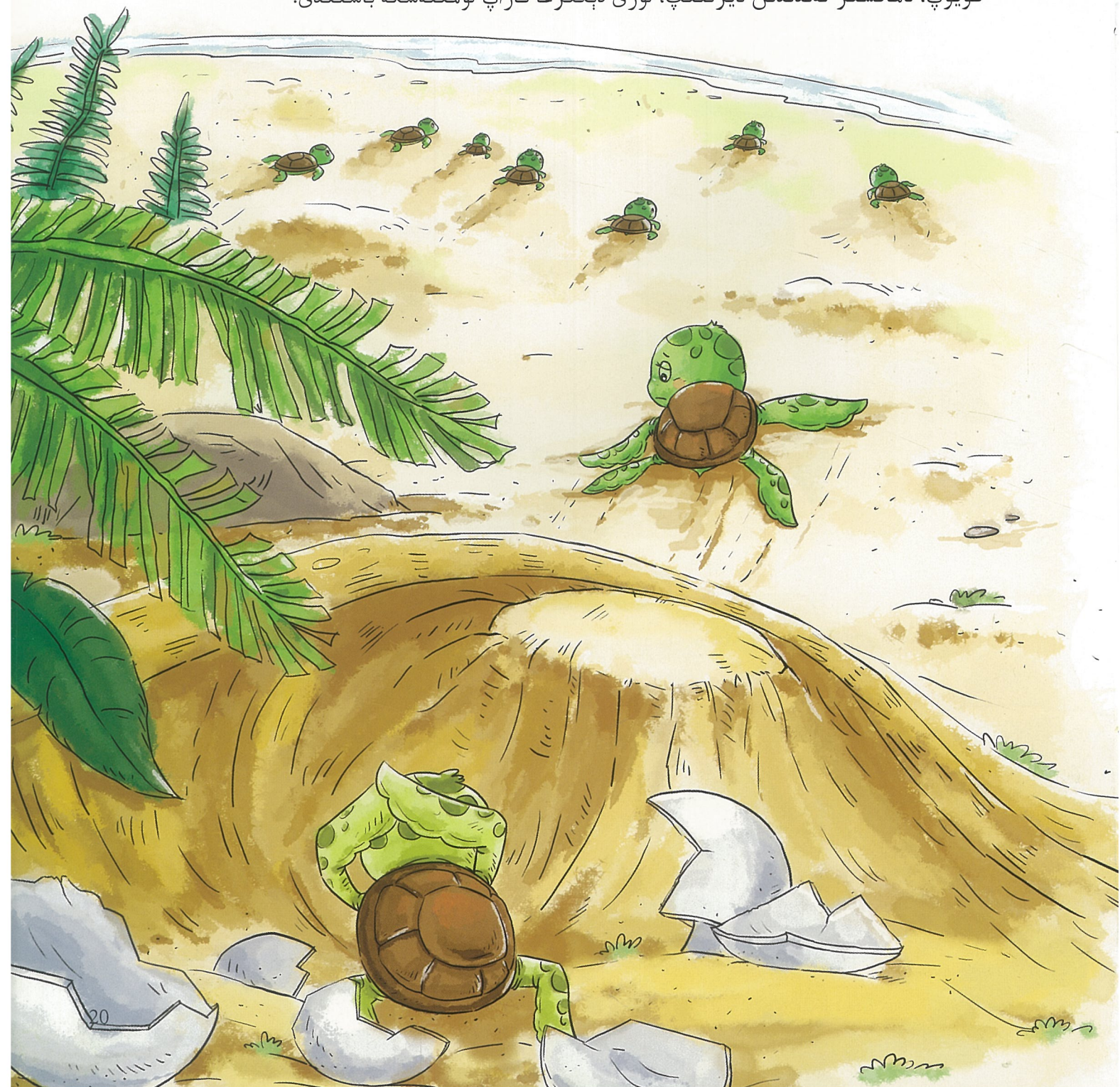
“不行，我不能丢下你不管。”哥哥急了，“爸爸、妈妈和姐姐都在等着我们呢。”

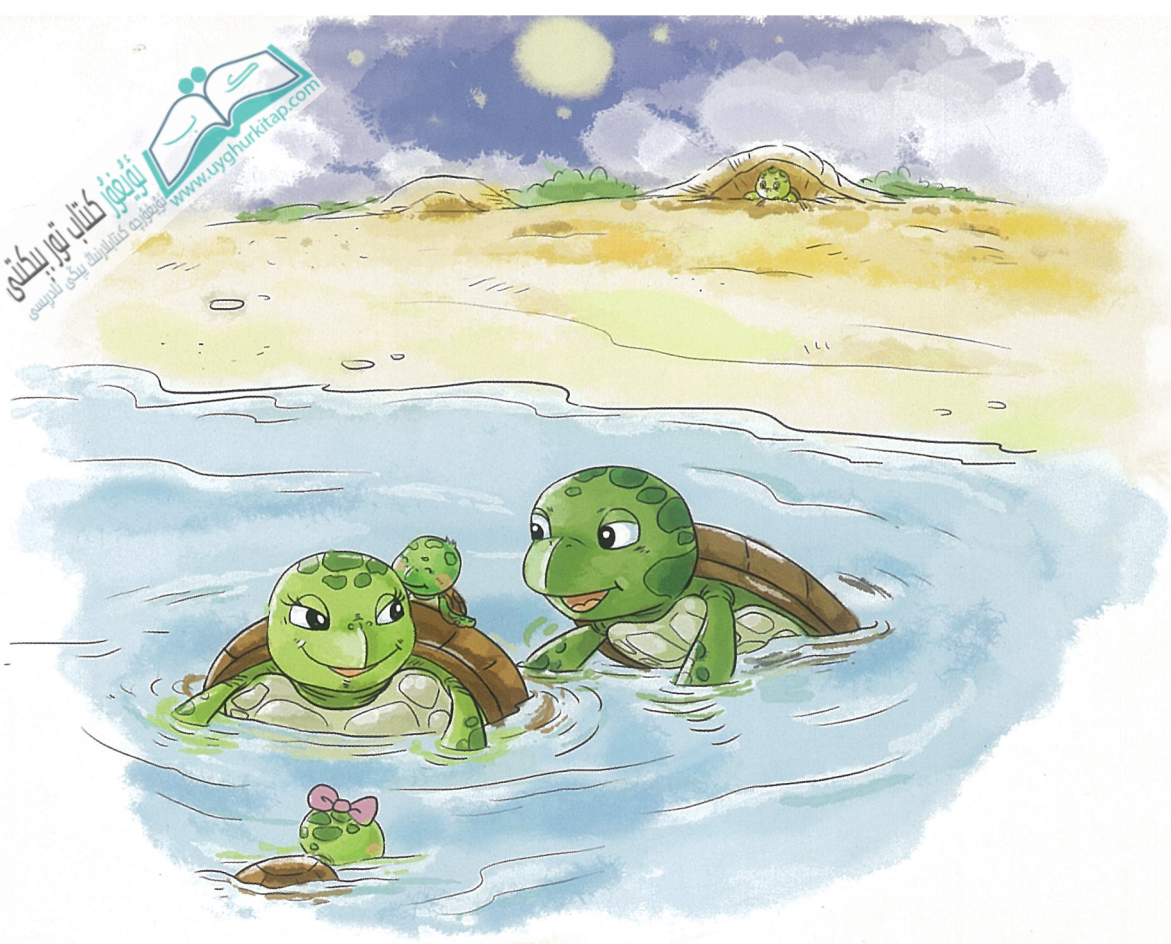
ئەندى ئۇۋالچىلىق ھېس قىلىپ يىغلاپ تۇرۇپ: «ئاكا، ماڭ -  
غۇم يوق، ئۆزۈڭ دېڭىزغا بېرىۋەر» دېدى.  
«بولمايدۇ، سېنى تاشلاپ قويسام بولمايدۇ، - دېدى ئاكىسى  
جىددىلىشىپ، - ئانا - ئانىمىز ۋە ھەدىمىز بىزنى ساقلاۋاتىدۇ.»

“不嘛，不嘛，我就不要。”安迪拼命地摇着头。

哥哥劝了好久，安迪还是不肯从洞里出来。沙滩上的小伙伴已经越来越少了，哥哥叹了口气，只能离开安迪，自己向大海爬去。

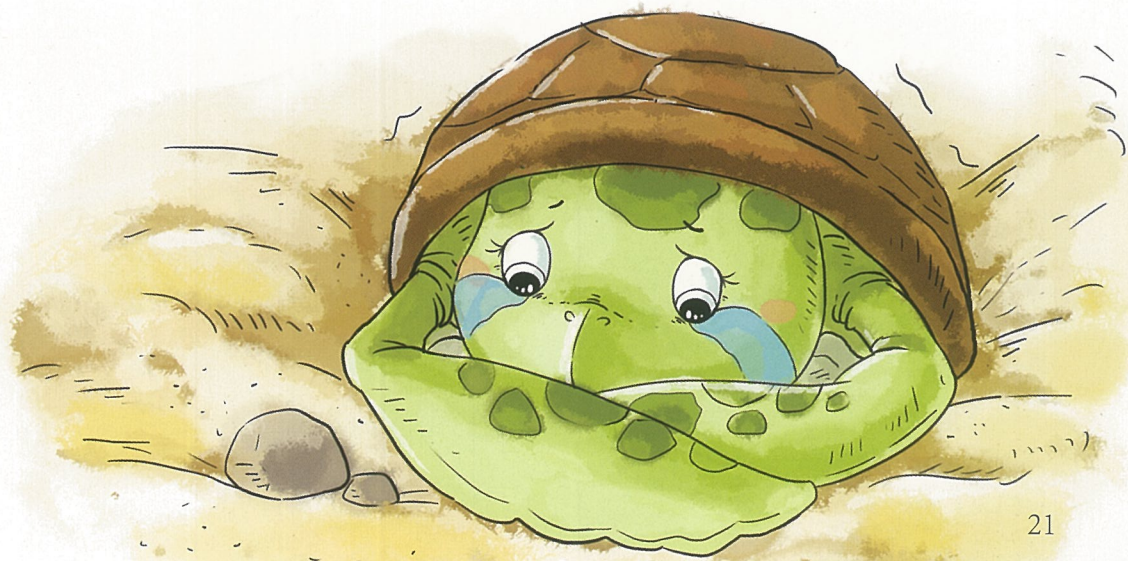
«ياق، ياق، ماڭمايمەن» دەپى ئەندى جاھىللىق بىلەن بېشىنى چايقاپ.  
ئاكسى شۇنداق نەسەھەت قىلسمۇ، لېكىن ئەندى كاماردىن چىققىلى ئۈنمىدى. قۇملۇق -  
تىكى كىچىك دېڭىز تاشپاقىلىرى بارغانسېرى ئازلاشقا باشلىدى، ئاكسى چوڭقۇر ئۆھ تارتىپ  
قويۇپ، ئامالسز ئەندىدىن ئايرىلىپ، ئۆزى دېڭىزغا قاراپ ئۆمىلەشكە باشلىدى.

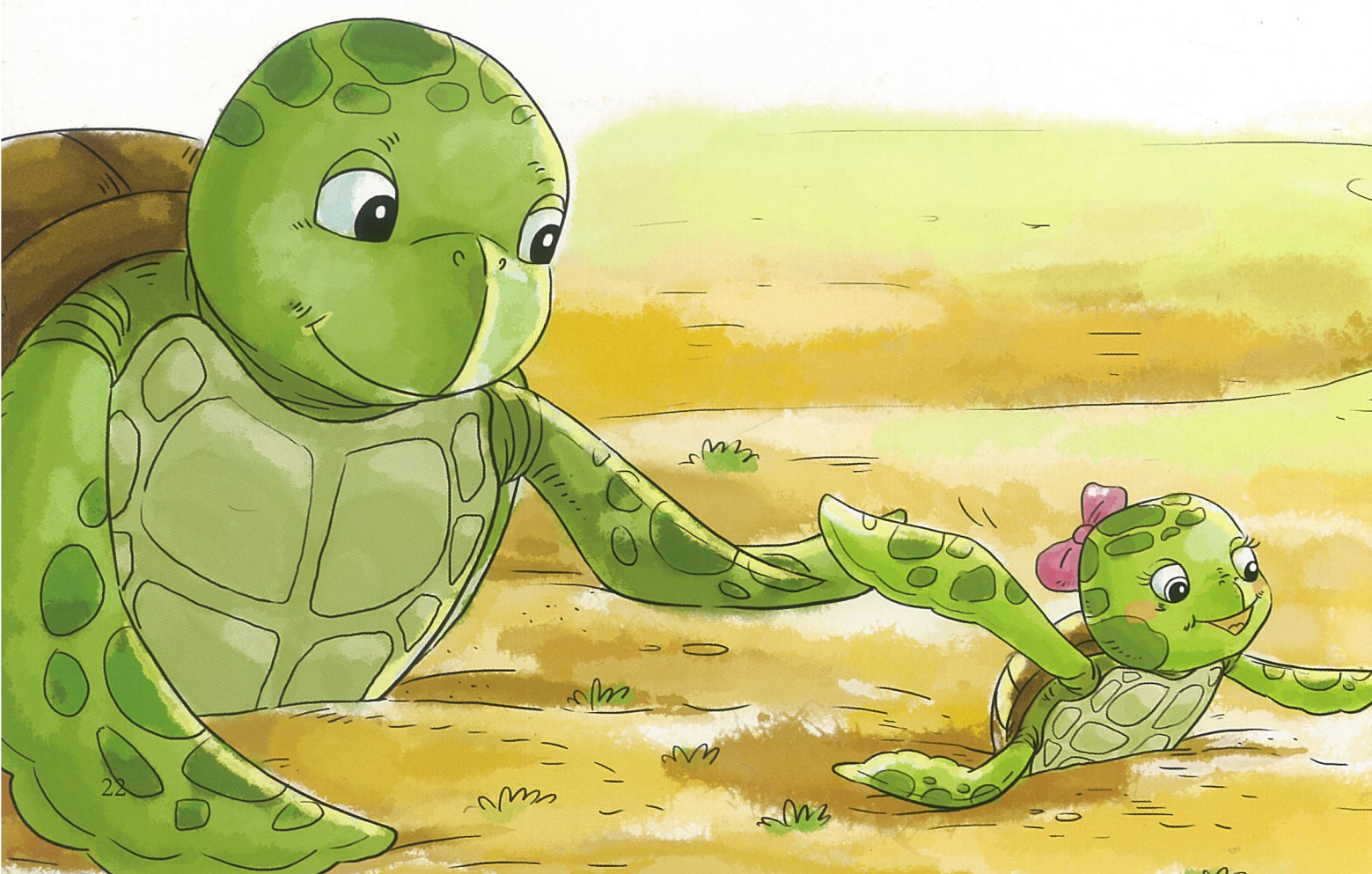




洞穴里又干燥又寒冷，周围一片寂静。想到自己一个人孤零零地留在沙滩上，安迪不禁把脑袋缩进壳里，难过地流下了眼泪。

كamar ئىچى ھەم قۇرغاق، ھەم سوغۇق ئىدى، ئەتراپ تىمتاسلىققا چۆمدى. ئەندى قۇملۇقتا تەنھا قالغانلىقىنى ئويلاپ بېشىنى قېپىنىڭ ئىچىگە تىقىۋېلىپ، يىغلاشقا باشلىدى.

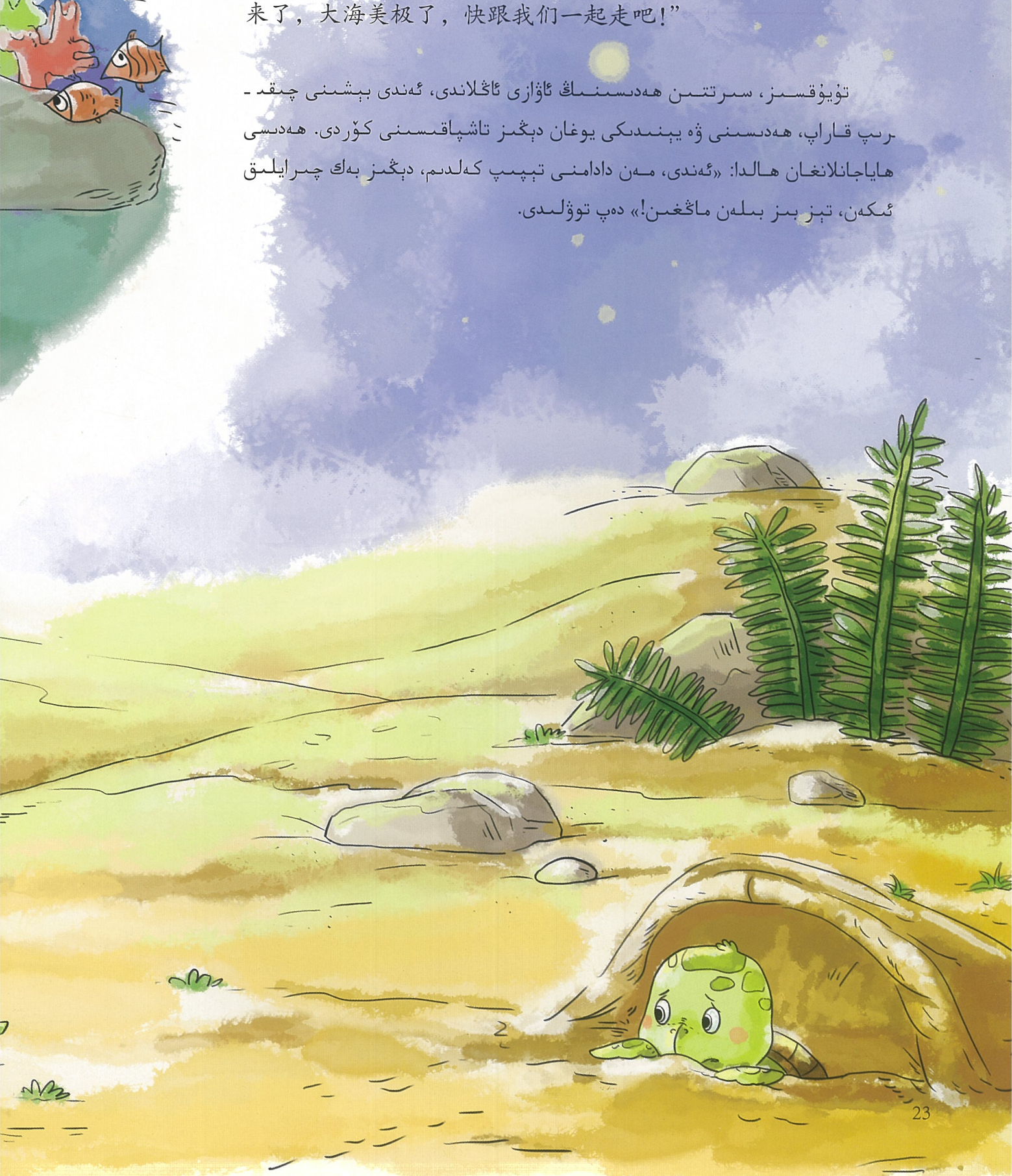




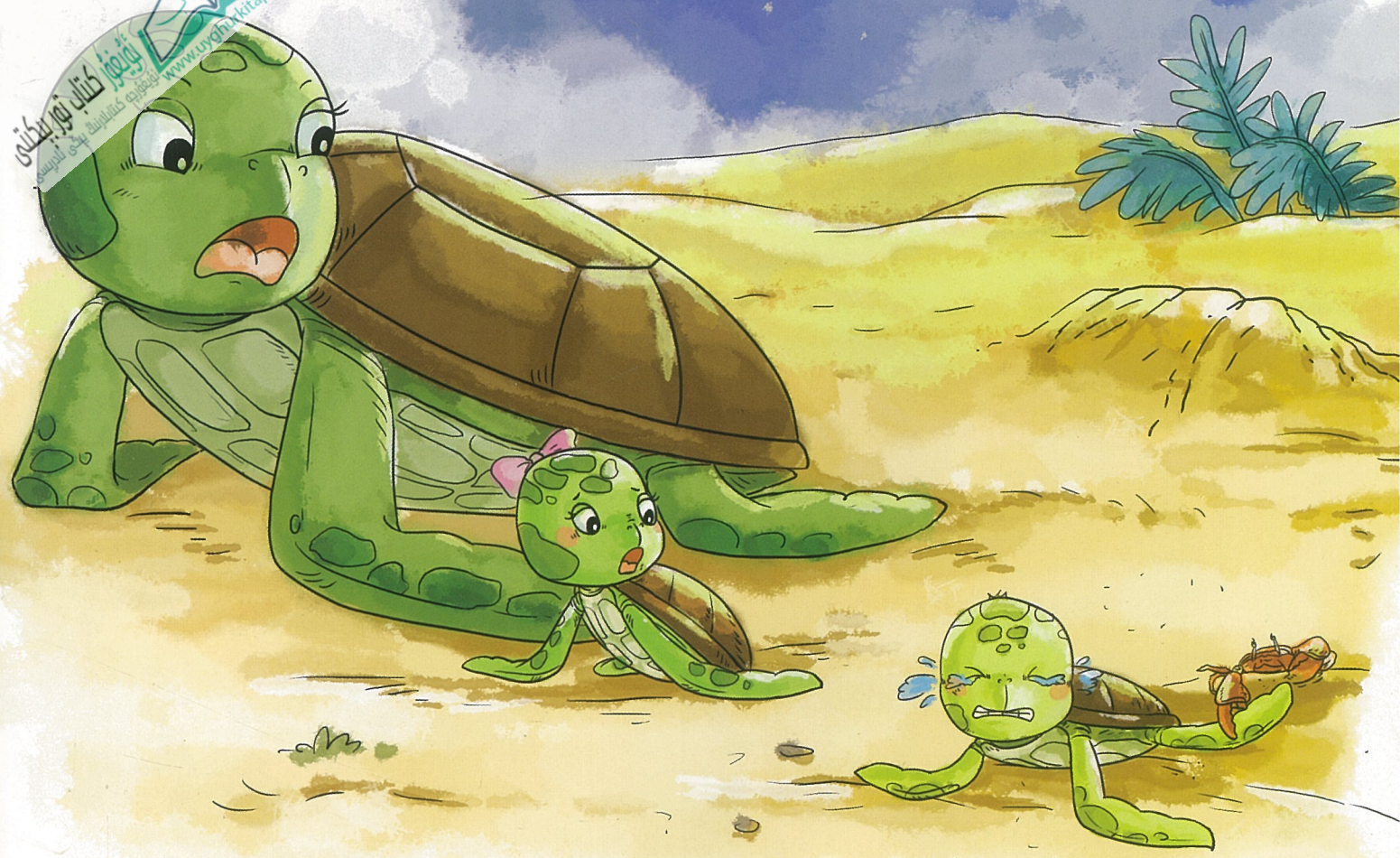


突然，外面传来了姐姐的声音，安迪探出头，看见姐姐身旁还跟着一只大海龟。姐姐兴奋地喊：“安迪，我把爸爸找来了，大海美极了，快跟我们一起走吧！”

تۇيۇقسىز، سىرتتىن ھەدىسىنىڭ ئاۋازى ئاڭلاندى، ئەندى بېشىنى چىقىرىپ قاراپ، ھەدىسىنى ۋە يېنىدىكى يوغان دېڭىز تاشپاقىسىنى كۆردى. ھەدىسى ھايجانلانغان ھالدا: «ئەندى، مەن دادامنى تېپىپ كەلدىم، دېڭىز بەك چىرايلىق ئىكەن، تېز بىز بىلەن ماڭغىن!» دەپ توۋلىدى.





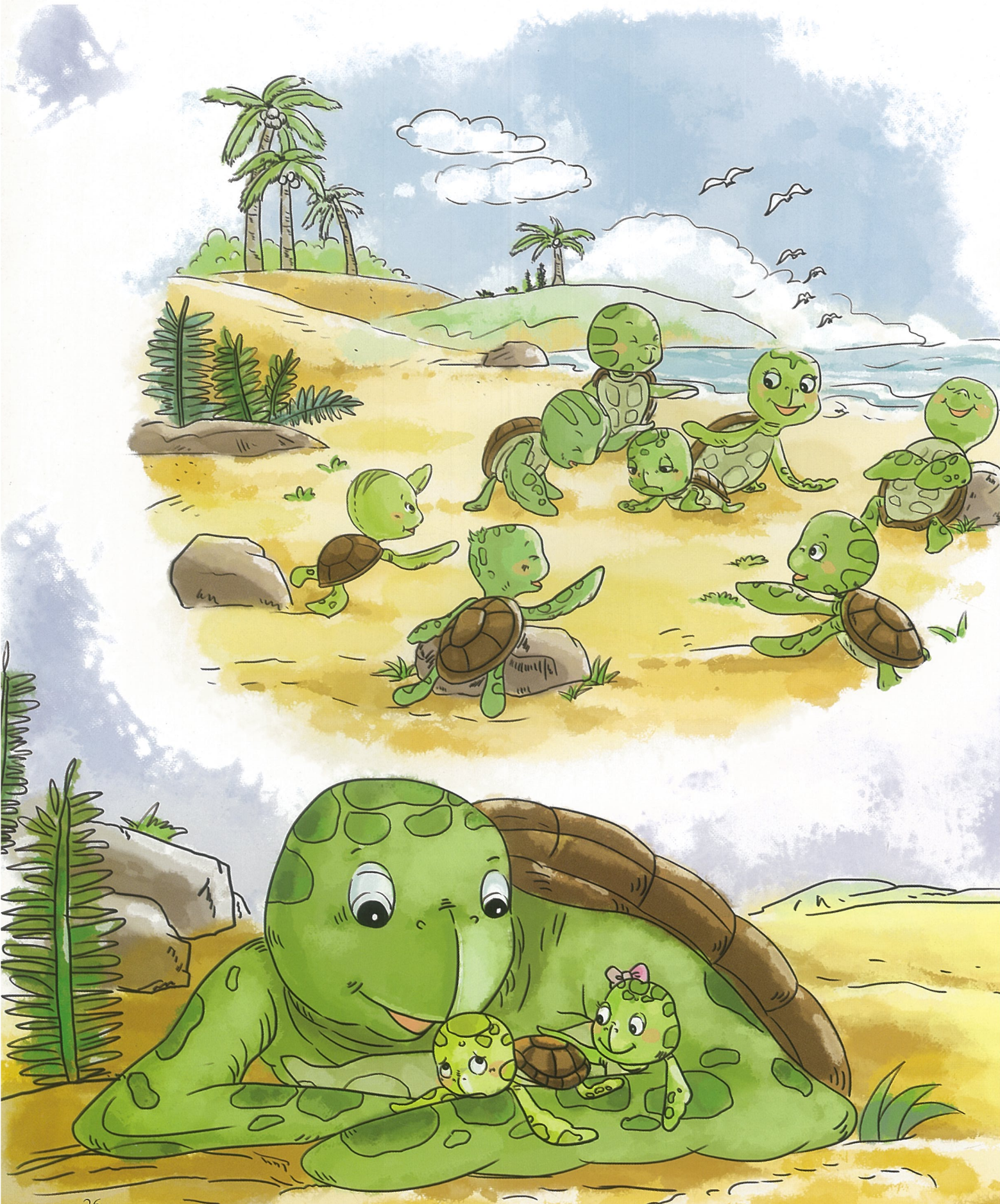


看见爸爸和姐姐来了，安迪哭得更厉害了：“刚才有一只小海龟说我爬得慢，还撞了我。”

爸爸鼓励他：“慢一点也没关系的，有我跟姐姐陪着你呢。只要一直坚持爬，肯定能爬到大海的。”

安迪擦掉眼泪，乖乖地跟着爸爸和姐姐往前爬。可没爬几步，他又大哭起来：“哎哟，好痛！”原来沙子里躲着一只小螃蟹，夹住了他的爪子。

ئەندى دادىسى بىلەن ھەدىسىنى كۆرۈپ، تېخىمۇ بەك يىغلاپ كەتتى: «بايا بىر كىچىك دېڭىز تاشپاقىسى ئاستا ئۆمىلەيدىكەنەن دەپ مېنى سوقۇۋەتتى» دېدى.  
دادىسى: «ئاستا ئۆمىلىسەڭ ھېچقىسى يوق، ھەدەڭ ئىككىمىز ساڭا ھەمراھ بولىمىز. پەقەت ئىزچىل ئۆمىلەشتە چىڭ تۇرساڭلا، چوقۇم دېڭىزغا يېتىپ بارالايسىن» دېدى ئۇنى ئىلھاملاندۇرۇپ.  
ئەندى كۆز يېشىنى سۈرتۈپ، ياۋاشلىق بىلەن دادىسى، ھەدىسىنىڭ ئالدىدا ئۆمىلەشكە باشلىدى. بىراق، ئۆمىلەپ ئۇزاق ئۆتمەيلا: «ۋايىجان، بەك ئاغرىپ كەتتى» دەپ توۋلاپ يىغلاپ كەتتى.  
ئەسلىدە قۇملۇقتا يوشۇرۇنۇپ ياتقان بىر كىچىك قىسقىچىپاقا ئۇنىڭ قولىنى قىسىۋالغانىكەن.



安迪说什么也不肯往前爬了，他哭着说：“大海那么远，我肯定是爬不到了！”

“傻孩子，每只小海龟都要经历这个过程。”爸爸望着大海回忆，“以前其他海龟都笑话我个子小，我也难过得想哭。”

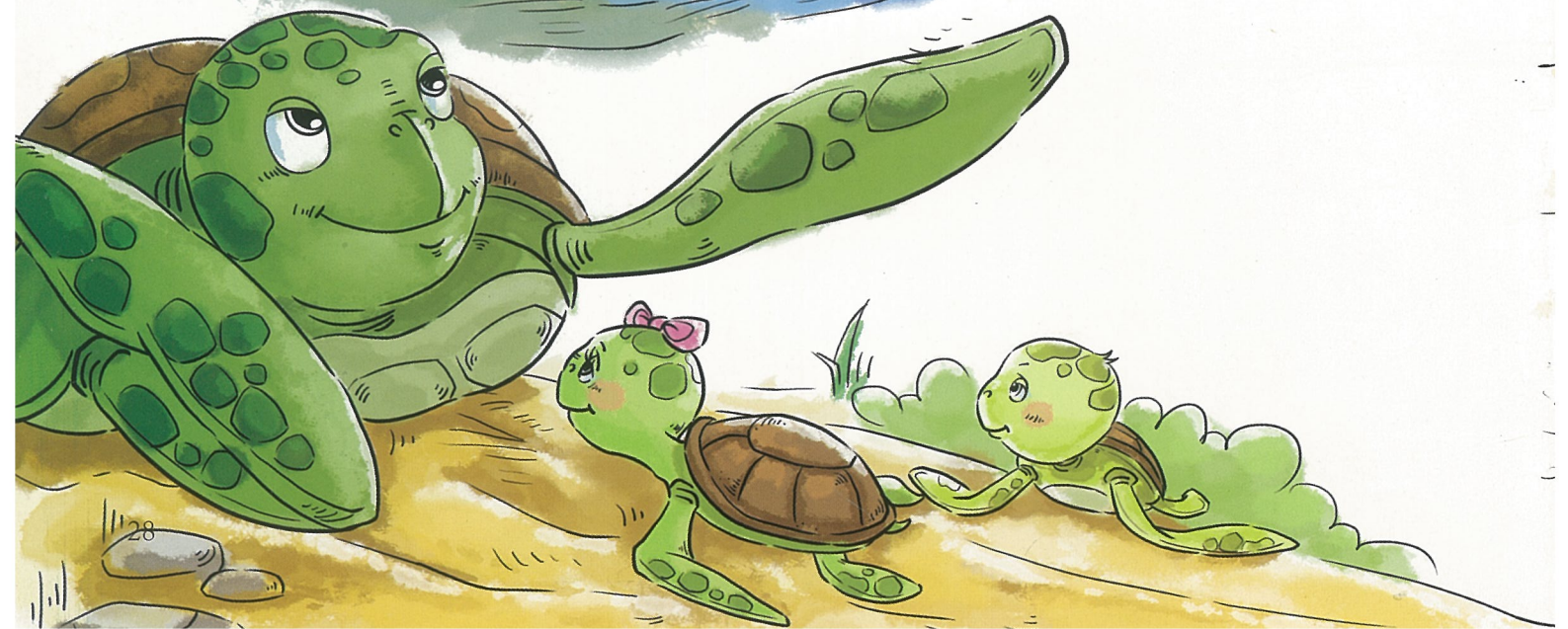
ئەندى: «دېڭىز شۇنداق يىراق تۇرسا، چوقۇم ئۆمىلەپ بارالمايمەن» دەپ تۇرۇۋېلىپ، نېمىلا دەپسەمۇ ئالدىغا ئۆمدە - لەشكە ئۆنمىدى.

«ئەخمەق بالا، ھەربىر كىچىك دېڭىز تاشپاقىسى چو - قۇم بۇ باسقۇچتىن ئۆتۈشى كېرەك، - دەپى دادە - سى مۇلايىملىق بىلەن، - ئىلگىرى باشقا دېڭىز تاشپاقىلىرى مېنى كىچىك، سۇ ئۆ - زەلمەيدۇ دەپ مازاق قىلاتتى، شۇ چاغدا مەنمۇ كۆڭلۈم يېرىم بولۇپ يىغلاپ كەتكەن.»



“但我知道，哭泣解决不了问题。”爸爸告诉安迪，“于是我每天都刻苦练习游泳，后来在海龟游泳比赛上，我拿了第一名，从此再也没有人笑话我了。”

«بىراق كۆز يېشىنىڭ مەسلىنى ھەل قىلالا -  
مايدىغانلىقىنى بىلەتتىم، - دېدى دادىسى ئەندە -  
گە، - شۇنىڭ بىلەن مەن ھەر كۈنى سۇ ئۆزۈشنى جا -  
پالىق مەشىق قىلدىم، كېيىن دېڭىز تاشپاقىلىرى  
سۇ ئۆزۈش مۇسابىقىسىدە چېمپىيون بولدۇم، شۇ -  
نىڭدىن باشلاپ ھېچكىم مېنى زاڭلىق قىلمايدىغان  
بولدى.»



听了爸爸小时候的故事，  
安迪很受鼓舞：“我也要像爸  
爸小时候那样坚强起来！”他  
伸开四肢，奋力向大海爬去。

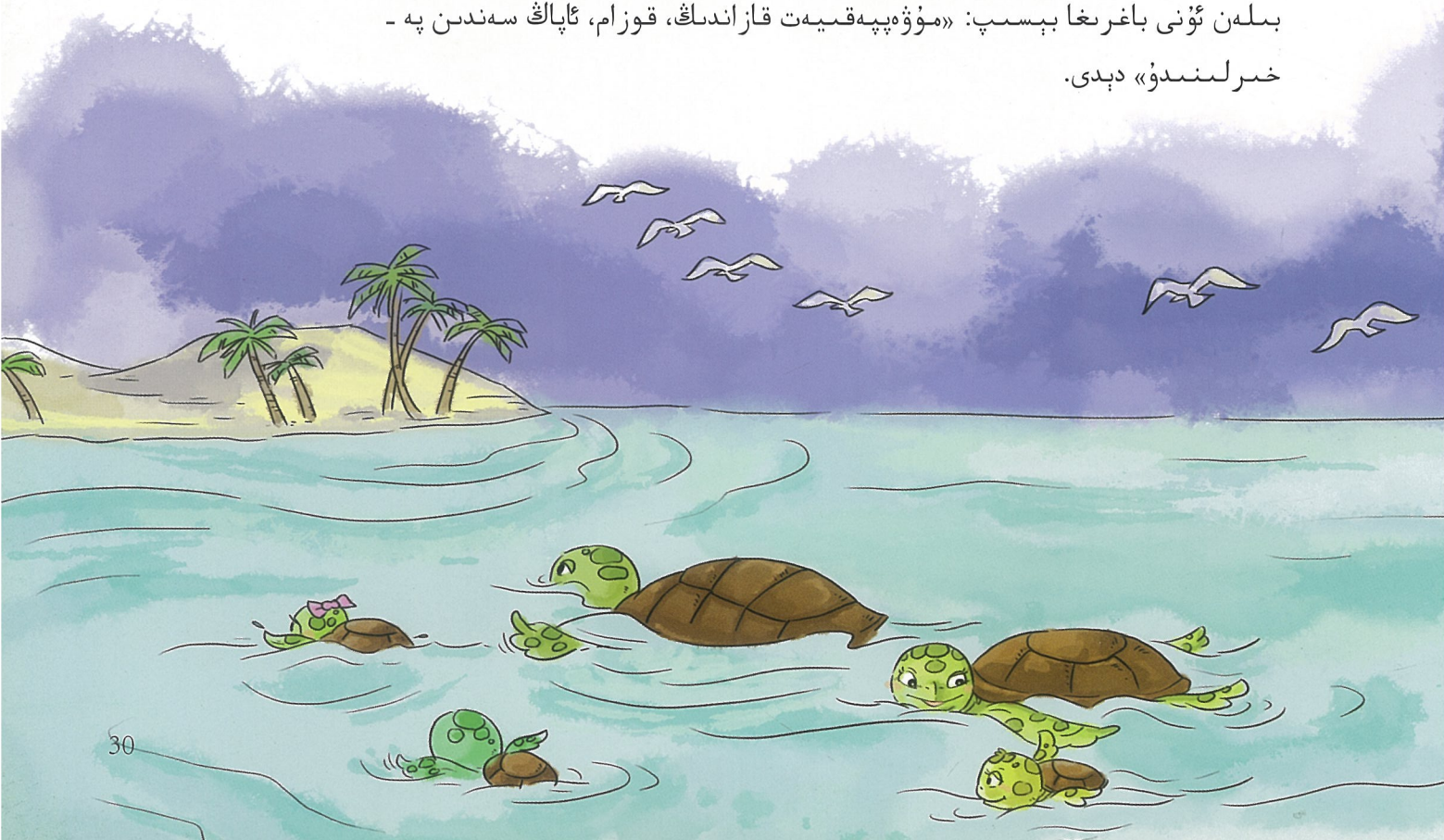
ئەندى دادىسىنىڭ كىچىك ۋاقتىدىكى ھې-  
كايىسىنى ئاڭلاپ روھلىنىپ: «مەنمۇ دادامنىڭ  
كىچىك ۋاقتىدىكىدەك قەيسەر بولمەن» دەپ،  
پۇت - قولىنى چىقىرىپ، غەيرەتلىنىپ دېڭىز  
تەرەپكە قاراپ ئۆمىلەشكە باشلىدى.





眼看就到大海了，突然一个海浪打来，把安迪卷进海里。等待已久的妈妈一下搂住了他，高兴地说：“你成功了，我的宝贝，妈妈真为你感到骄傲。”

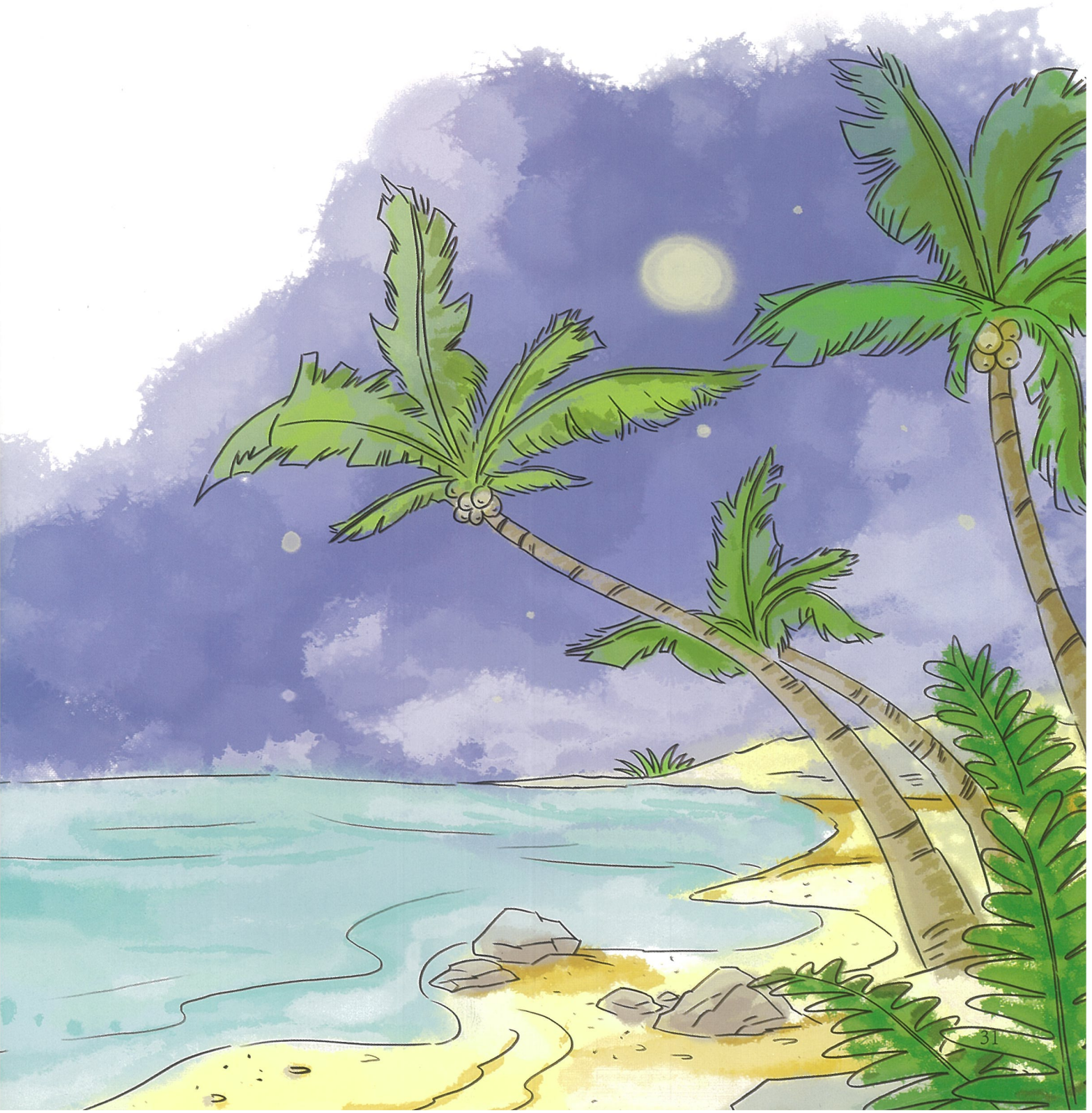
دېڭزغا كېلىپ تۇرۇشىغا، تۇيۇقسىز بىر دولقۇن كېلىپ ئەندىنى دەپ -  
ئىزغا ئەكىرىپ كەتتى. ئۇنى ساقلىغىلى خېلى بولغان ئاپىسى خۇشاللىق  
بىلەن ئۇنى باغرىغا بېسىپ: «مۇۋەپپەقىيەت قازاندىڭ، قوزام، ئاپاڭ سەندىن پە -  
خىرلىنىدۇ» دېدى.





太阳出来了，安迪跟哥哥姐姐一起快活地在大海里游泳，那感觉真是棒极啦！

قۇياش چىقتى، ئەندى ئاكا، ھەدىسى بىلەن بىللە خۇ -  
شال ھالدا دېڭىزنىڭ ئىچىگە قاراپ ئۈزۈپ كەتتى، ئۇ چاغ -  
دىكى تۇيغۇ نېمىدىگەن قالتىس - ھە!



图书在版编目(CIP)数据

加油,别放弃:汉文、维吾尔文/木头人儿童创想中心编;牙力洪江·司马义译.一乌鲁木齐:  
新疆人民出版社,2020.12

(培养孩子强大内心·亲子情商教育系列)

ISBN978-7-228-20582-0

I.①加… II.①木…②牙… III.①情商—能力的培养—学前教育—教学参考资料—  
汉、维 IV.①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第013073号

本书根据中国人口出版社2015年5月第1版、2016年4月第2次印刷本翻译出版。

بۇ كىتاب جۇڭگو نوپۇس نەشرىياتى 2015 - يىلى 5 - ئاينىڭ 1 - نەشرى، 2016 - يىلى 4 - ئاي 2 - باسمىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە  
نەشر قىلىندى.

责任编辑 刘星 安尼瓦尔·沙比提  
责任校对 米热古丽 再米拉 热娜古丽

مەسئۇل مۇھەررىرلىرى: لىۋ شىڭ، ئەنۋەر سابىت  
مەسئۇل كوررېكتورلىرى: مېھرىگۈل، زەمىرە، رەناگۈل

培养孩子强大内心·亲子情商教育系列

باللارنىڭ كۈچلۈك قەلب دۇنياسىنى يېتىلدۈرۈش. ئانا - ئاتا بىلەن بالا ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىيات تەربىيەسى يۈرۈشلۈكى

加油,别放弃

JIAYOU, BIE FANGQI

木头人儿童创想中心 编  
牙力洪江·司马义 译

غەيرەت قىل، ۋاز كەچمە

تۈزگۈچى: «مۇتوۋرېن» باللارنىڭ تەپەككۈرىنى ئېچىش مەركىزى  
تەرجىمە قىلغۇچى: يالقۇنجان ئىسمائىل

出版 新疆人民出版社  
新疆人民出版社  
地址 乌鲁木齐市解放南路348号  
邮编 830001  
制作 乌鲁木齐捷迅彩艺有限责任公司  
印刷 乌鲁木齐市一龙祥瑞包装印务有限公司  
开本 889 mm × 1 194 mm 1/16  
印张 2  
版次 2021年1月第1版  
印次 2021年1月第1次印刷  
定价 12.00元

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى  
شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى  
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 - نومۇر  
پوچتا نومۇرى: 830001  
بەت ياسىغۇچى: ئۈرۈمچى جېشۈن رەڭلىك گۈزەل سەنئەت چەكلىمە مەسئۇلىيەت شىركىتى  
باسقۇچى: ئۈرۈمچى شەھەرلىك يىلۈك شىنجاڭ ئورالدىقچىلىق باسما چەكلىمە شىركىتى  
فورماتى: 889 mm × 1 194 mm 1 / 16  
باسما تاۋىقى: 2  
نەشرى: 2021 - يىلى 1 - ئاي 1 - نەشرى  
باسمىسى: 2021 - يىلى 1 - ئاي 1 - بېسىلىشى  
باھاسى: 12.00 يۈەن





## 哭是解决不了问题的，培养孩子要坚强

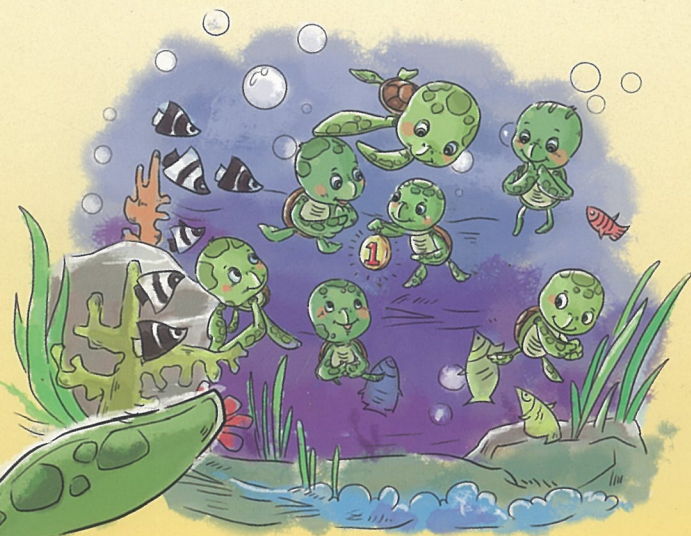
坚强不是与生俱来的，想让天性软弱的孩子变得坚强，最好的方式就是家长与孩子一起制定合理的目标，并努力使之达成。当孩子心中有了目标，他就会为实现目标而努力，表现得坚毅、顽强。作为家长，首先要大胆放手，让孩子独立活动，经受磨砺，并适时、适度地给予肯定、赞赏和激励。在孩子面对困难想要退缩时，一句“坚持到底，你能行”是再好不过的鼓励。

### كۆز يېشى مەسىلىنى ھەل قىلالمايدۇ، بالىنى قەيسەر قىلىپ تەربىيەلەڭ

قەيسەرلىك تۇغما بولمايدۇ، تەبىئىتى ئاجىز بالىنى قەيسەر قىلىشنى ئويلسىڭىز، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ئاتا - ئانا بىلەن بالا بىرلىكتە مۇۋاپىق نىشان بېكىتىش ھەمدە تىرىشىپ ئورۇنلاش. بالىنىڭ كۆڭلىدە نىشان بولسا، شۇ نىشاننى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىدۇ، قەيسەر، قەتئىيلىكنى ئىپادىلەيدۇ. ئاتا - ئانىلار ئاۋۋال دادىللىق بىلەن بالىنىڭ مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىشىغا، ئۆزىنى چېكىنىقتۈرۈشىغا يول قويۇشى ھەمدە مۇۋاپىق ۋاقىت، مۇۋاپىق جايدا مۇئەييەنلەشتۈرۈشى، ماختىشى، رىغبەتلەندۈرۈشى كېرەك. بالا قىيىنچىلىققا ئۇچراپ ۋاز كەچمەكچى بولغاندا، «چىڭ تۇرۇپ داۋاملاش - تۇرساڭلا، چوقۇم قىلالايسىن» دېيىشتىن ئارتۇق رىغبەت بولمايدۇ.

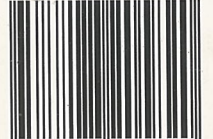
加油，别放弃

غەيرەت قىل، ۋاز كەچمە



上架建议 幼儿启蒙

ISBN 978-7-228-20582-0



9 787228 205820 >

定价: 12.00 元