

对自己说：我能行！

01 大挑战来了 · CHALLENGE

This looks hard.

优米想骑上没有辅助轮的自行车，可星光车道看起来又长又弯。觉得困难并不代表她做不到，只是说明这是一件还没学会的新事情。

一起想一想：遇见很难的新事情时，你心里会想什么？

02 害怕也没关系 · FEELINGS

It is okay to feel scared.

优米握住车把，膝盖有一点发抖。勇敢不是心里一点都不怕，而是知道自己害怕以后，仍愿意找一个安全的方法开始。

一起想一想：勇敢的人也会害怕吗？



03 先相信自己 · BELIEVE

I tell myself, “I can try.”

优米看看水中的自己，轻轻说：“我可以试一试。”这句话不是保证马上成功，而是在提醒自己：我有能力迈出第一步。



一起想一想：开始以前，你想对自己说哪句话？



04 只走一小步 · SMALL STEP

One small step is enough.

优米没有马上挑战整条车道，而是先用双脚轻轻滑行，练习保持平衡。大目标可以拆成许多小步，今天前进一点就很好。

一起想一想：骑车这件事可以拆成哪些小步骤？

05 求助也是本领 · HELP

I can ask for help.

优米请爸爸先扶住车座，陪她练习踩踏板。会求助不是“我不行”，而是“我知道怎样帮助自己学会”。

一起想一想：什么时候请别人帮忙会让我们进步更快？



06 摇晃也是线索 · LEARN

A wobble helps me learn.

自行车一摇，优米及时把脚放到草地上。她发现自己总盯着车轮，车把也转得太急。一次摇晃，也能告诉她下一次怎样做得更好。

一起想一想：优米从这次摇晃里学到了什么？

07 呼吸，再试一次 · AGAIN

Breathe in. Try again.

优米慢慢吸一口气，把眼睛看向前方的星星，再轻轻踩下踏板。让身体安静下来，勇气就有地方回来。

一起想一想：紧张时，慢慢呼吸会带来什么变化？



08 看见自己的进步 · PROGRESS

Look how far I can go!

这一次，爸爸松开了手。优米稳稳骑过一个弯道，回头才发现自己已经走了这么远。进步有时不是突然出现，而是在一次次练习中悄悄长大。

一起想一想：除了骑得更远，优米还有哪些进步？



09 真正的“我能行” · I CAN

I can do it, one step at a time.

优米终于骑过了星光小桥。她明白，“我能行”不是永远不失败，而是我能开始、能学习，也能在需要时重新站起来。

一起想一想：现在的你觉得“我能行”是什么意思？