

无论明天发生什么

Whatever Comes Tomorrow



Whatever Comes Tomorrow is about facing the unknown. The book shows that tomorrow might bring sunshine or storms, new friends or hard goodbyes, fun or worries. Sometimes change feels scary, and worries can grow big in our minds.

But the story reminds us that even though we can't control what will happen, we can control ourselves—how we breathe, how we think, and how we face challenges. By remembering that we've been brave before, we can believe in ourselves again. In the end, no matter what tomorrow brings—laughter, fear, or surprises—we can keep moving forward and make it through.

Key Takeaways for Kids

- Feelings Change – Sometimes we feel happy, sometimes worried. Both are normal.
- The Future is Unknown – We don't always know what tomorrow brings, and that's okay.
- You Are Strong – Even when things feel scary, you can remind yourself: I can do it.
- Keep Going – Just like climbing a steep hill, you can keep moving forward, one step at a time.

- 孤单 (gū dān) – lonely
恐惧 (kǒng jù) – fear
忧虑 (yōu lǜ) – worry
勇敢 (yǒng gǎn) – brave
前行 (qián xíng) – keep going / move forward
控制 (kòng zhì) – control
忍耐 (rěn nài) – endure / be patient
无论..... (wú lùn ...) – no matter ...
变化 (biàn huà) – change
阻碍 (zǔ ài) – obstacle / difficulty
答案 (dá àn) – answer
路 (lù) – path / road



- 1 Can you think of a time you were scared but still tried?
你能想起一次你害怕，但还是去做了吗？
- 2 What kind of tomorrow would make you happy?
什么样的明天会让你开心？
- 3 What words can you say to yourself to feel strong?
你可以对自己说什么话来让自己更勇敢？
- 4 If tomorrow had surprises, what would you want?
如果明天有惊喜，你希望会是什么？



无论明天发生什么

Whatever Comes Tomorrow
Wú lùn míng tiān fā shēng shén me

明天可能晴空万里，
Míng tiān kě néng qíng kōng wàn lǐ,

也可能刮风下雪。
Yě kě néng guā fēng xià xuě.

明天你可能会认识新的人，
Míng tiān nǐ kě néng huì rèn shí xīn de rén,

也可能需要艰难地告别一些人。
Yě kě néng xū yào jiān nán de gào bié yì xiē rén.

明天你可能孤单，
Míng tiān nǐ kě néng gū dān,

也可能和朋友一起欢笑。
Yě kě néng hé péng yǒu yì qǐ huān xiào.

明天你可能遭遇恶语伤人，
Míng tiān nǐ kě néng zāo yù è yǔ shāng rén,

也可能收获治愈和修复。
Yě kě néng shōu huò zhì yù hé xiū fù.

明天可能发生全新的、
Míng tiān kě néng fā shēng quán xīn de,

陌生的、可怕的变化。
Mò shēng de, kě pà de biàn huà.

明天可能让你有机会
Míng tiān kě néng ràng nǐ yǒu jī huì

拥抱最真实的自己。
Yōng bào zuì zhēn shí de zì jǐ.

明天可能带来阻碍，
Míng tiān kě néng dài lái zǔ ài,

让你感觉难以跨越。
Ràng nǐ gǎn jué nán yǐ kuà yuè.

明天可能需要你
Míng tiān kě néng xū yào nǐ

为一些感受留出额外的空间。
Wèi yì xiē gǎn shòu liú chū é wài de kōng jiān.

明天可能出现一些问题
Míng tiān kě néng chū xiàn yì xiē wèn tí

而你却没有答案.....
Ér nǐ méi yǒu dá àn.....

.....或是那些答案会引出
.....Huò shì nà xiē dá àn huì yǐn chū

比之前更多的问题。
Bǐ zhī qián gèng duō de wèn tí.



明天可能发生任何事情，
Míng tiān kě néng fā shēng rèn hé shì qíng,

而你无从得知，
Ér nǐ wú cóng dé zhī,

有时候未知会让人
Yǒu shí hòu wèi zhī huì ràng rén

内心的忧虑不断增长。
Nèi xīn de yōu lǜ bú duàn zēng zhǎng.

那些忧虑发芽开花，
Nà xiē yōu lǜ fā yá kāi huā,

消磨掉你的心智。
Xiāo mó diào nǐ de xīn zhì.

你只想逃走，
Nǐ zhǐ xiǎng táo zǒu,

躲起来。
Duǒ qǐ lái.

但你也曾面对过恐惧，
Dàn nǐ yě céng miàn duì guò kǒng jù,

并且跨越了难关。
Bìng qiě kuà yuè le nán guān.

你无法控制接下来发生什么，
Nǐ wú fǎ kòng zhì jiē xià lái fā shēng shén me,

在哪里发生，如何发生。
Zài nǎ lǐ fā shēng, rú hé fā shēng.

你唯一能控制的就是你自己。
Nǐ wéi yī néng kòng zhì de jiù shì nǐ zì jǐ.

就是此时此地的你。
Jiù shì cǐ shí cǐ dì de nǐ.

你深呼吸。闭上眼睛。
Nǐ shēn hū xī. Bì shàng yǎn jīng.

你对自己轻声说：“我很强大。”
Nǐ duì zì jǐ qīng shēng shuō: “Wǒ hěn qiáng dà.”

你对头脑里的那些忧虑说：
Nǐ duì tóu nǎo lǐ de nà xiē yōu lǜ shuō:

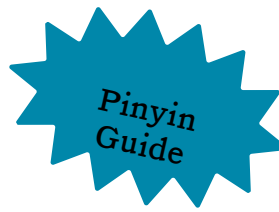
“我知道我可以的。你错了。”
“Wǒ zhī dào wǒ kě yǐ de. Nǐ cuò le.”

当明天不再是明天，
Dāng míng tiān bú zài shì míng tiān,

而是变成了昨天，
Ér shì biàn chéng le zuó tiān,

你将确切地知道，
Nǐ jiāng què qiè de zhī dào,

你可以忍耐
Nǐ kě yǐ rěn nài



所有发生在你身上的事。

Suǒ yǒu fā shēng zài nǐ shēn shàng de shì.

明天可能带来欢笑、爱、迷惑、恐惧或快乐，

Míng tiān kě néng dài lái huān xiào, ài, mí huò, kǒng jù huò kuài lè,

可能迎来暴风骤雨，

Kě néng yíng lái bào fēng zhòu yǔ,

或是宁静的海岸阳光。

Huò shì níng jìng de hǎi àn yáng guāng.

无论明天发生什么，

Wú lùn míng tiān fā shēng shén me,

无论山丘多么陡峭.....

Wú lùn shān qiū duō me dǒu qiào.....

.....你都能找到自己的路。

.....Nǐ dōu néng zhǎo dào zì jǐ de lù.

你会继续前行。

Nǐ huì jì xù qián xíng.

你会成功完成旅程。

Nǐ huì chéng gōng wán chéng lǚ chéng.

你一定会。

Nǐ yí dìng huì.