

THE MUMS' BOOK 
我最想要的悦读父母手册

英国 好妈妈 手册

剑桥妈妈都会的
120招驭儿术

[英] 埃莉森·马洛尼/文 肖小外/译



不用含辛茹苦，不用苦口婆心，开开心心做孩子的知心漂亮妈妈

陕西师范大学出版社

THE MUMS' BOOK 
我最想要的悦读父母手册

英国 好妈妈 手册

剑桥妈妈都会的
120 招驭儿术

[英] 埃莉森·马洛尼/文 肖小外/译



不用含辛茹苦，不用苦口婆心，开开心心做孩子的知心漂亮妈妈

陕西师范大学出版社

内容简介

《英国好妈妈手册》是来自英国的超级畅销书。本书自2007年出版以来，3年内狂销300万册，被读者们评为“年轻妈妈们最喜欢的书”。

本书为年轻妈妈们介绍了100种最实际有效的打理孩子生活的方法，从给孩子们举办主题派对，安抚受惊的孩子入睡，到带孩子们进行户外活动，全都直接而效果极佳。同时，本书还会告诉你，围着孩子转绝不是妈妈们唯一的生活方式，只要你愿意，你完全可以在做好妈妈的同时，尽情享受属于自己的人生——本书提供20种宠爱自己的办法，帮你轻松做到这一点。



本书精彩点关注

- 为孩子举办开心派对的惊喜8招
- 搞定青春期叛逆孩子的5大秘笈
- 让家务活“嗖”地一下少下来的轻松21招
- 当妈妈不能干的事情
- 叫孩子起床的10大必胜绝技
- 4个妙法，享受做妈妈的大小姐时间
- 最受孩子欢迎的9种户外家庭活动
- 历史上那些破了各种记录的妈妈们



英国好妈妈手册

——剑桥妈妈都会的120招驭儿术

[英] 艾莉森·马洛尼 / 文

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

最佳母亲手册(英国好妈妈手册)/(英)艾莉森·马洛尼文图;肖小外译.

—西安:陕西师范大学出版社,2008.09

(最佳父母丛书)

ISBN 978-7-5613-4452-1

I. ①最… II. ①艾… ②肖… III. ①女性—家庭生活—通俗读物

IV. ①C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第131295号

图书代号:SK8N0850 版权登记号:25-2008-210

THE MUMS' BOOK: For the Mum Who's Best at Everything

First published in Great Britain in 2007 by

Michael O'Mara Books Limited,

9 Lion Yard, Tremadoc Road, London SW4 7NQ

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2007

Illustrations on pages 22, 23, 24, 25, 27, 30, 31, 35, 70, 81, 97, 98, 99 (top and middle)

© David Woodroffe 2007

Images on pages 37, 43 © Getty Images; 39, 42 © Mary Evans Picture Library;

19, 22, 59, 64, 65, 68, 72, 76 (bottom), 83, 89, 91, 92, 106, 107, 108, 109, 110, 112,

113 (top), 114, 115, 124, 129, 131, 132, 146, 148, 151, 156, 159 © Images courtesy of

retroclipart.com

Simplified Chinese language edition is published with Michael O'Mara Books Limited.

中文简体字版由Michael O'Mara Books 授权独家出版发行

版权所有 侵权必究

丛书总策划/黄利 监制/万夏

编辑策划/设计制作/奇迹童书 www.qijitongshu.com

特约编辑/师素珍

最佳父母丛书

英国好妈妈手册

[英] 艾莉森·马洛尼/文 肖小外/译

责任编辑/周宏

出版发行 陕西师范大学出版社

印刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经销 各地新华书店

开本 787毫米×1092毫米 1/16

印张 10

版次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5613-4452-1

定价 59.40元(全三册)

版权所有 侵权必究

**献给我的妈妈，
世界上最好的妈妈**



目 录

序言	15
你永远不会听到妈妈对孩子说这样的话	17
为孩子举办开心派对的惊喜9招	19
招数精髓：主题就是一切	19
帅酷第一招：坏蛋海盗派对	19
垂涎第二招：做一个酷酷的海盗蛋糕	21
美梦第三招：梦幻仙女派对	24
幻境第四招：“彼得·潘和他的朋友们”派对	26
童趣第五招：童话趣味派对	29
随意第六招：睡衣派对	33
百变第七招：其他实用的派对主题	34
快乐第八招：适合小孩子的派对游戏	34
益智第九招：适合大孩子的派对游戏	35
传说中的妈妈	37
阿格里皮娜：最诡计多端的妈妈	37



阿奎丹的埃莉诺：欧洲的祖母	38
萨伏依的路易斯：她签订了“夫人合约”	39
伊莎贝拉：真正的家政天才	39
勇敢的玻利维亚妈妈们：作战至死！	40
约瑟芬·贝克：收养了12个不同种族的孩子	40
艾米·霍金斯：用生命保护孩子	41
约卡斯塔：嫁给儿子的底比斯王后	41
阿格薇：亲手杀死了儿子	42
老妈贝克：最臭名昭著的强盗头子	42
萝斯妈妈：一心想当明星和星妈	44
琼·克劳馥：不称职的明星妈妈	44
母性：罪人与圣人	46
双重个性的妈妈	46
熊猫：只让强者活	46
珍珠鸡：经常弄丢孩子的糊涂妈	46
企鹅：最典型的偏心眼	47
兔子：有时候会吃掉孩子！	47
非洲黑鹰和秃鹰：你们随便欺负它！	47
老鼠：吃一两个孩子不是啥大事	48
树鼩：老公比孩子更重要	48
天生的伟大妈妈们	48



鲸鱼、海豚和海牛：片刻不离的守护	48
大象：妈妈们互相帮忙带孩子	49
鳄鱼：面冷心热的妈妈	49
袋鼠：爱你就把你装起来	50
快速搞定不请自来的小客人的美味8招	51
好吃第一招：来一个简单的比萨吧	52
香酥第二招：来一个更简单的比萨吧	54
馋嘴第三招：还是吃健康薯块吧	54
勾魂第四招：尝尝美味的番茄意大利面	55
肉食诱惑第五招：给他们鸡肉卷和火腿卷	55
甜甜蜜蜜第六招：最快最好吃的甜点	56
孩子的最爱第七招：让他们来抢简易黑脆蛋糕	56
美妙味道第八招：香蕉法式布丁	57
妈妈和孩子的PK！	58
让家务活“嗖”地一下少下来的轻松21招	59
这是真的：10个不干家务的理由	59
你绝对能办到：10个削减家务的窍门	61
别说你不舍得：让孩子们做点事	63
叫孩子起床的10大必胜绝招	64
让孩子乖乖熄灯睡觉的10大独门心法	66



帮紧张、害怕的孩子平静下来的10大实用法门	68
9个妙招把厨房变成“孩子的乐园”	70
浪漫动手第一招：一起做个“水芹头”吧	70
香味飘飘第二招：试试泰迪熊烤面包片	71
香滑甜美第三招：来吃“香蕉女郎”超级果昔	71
美味缤纷第四招：今天就是“沙拉日”	73
拉西回家来	73
简单，好吃，奶酪味	73
更难更有趣的5招：	75
一起来，烤烤“仙子蛋糕”	75
在家里领略动人的丹麦风情	77
孩子们也能做鱼香蛋糕	78
自己烤饼比吃饼更有乐趣	79
张开三明治的“船帆”	79
妈妈的智慧	82
嘘，别说出去	86
和妈妈有关的趣闻轶事	86
宠爱自己，开辟“妈妈的大小姐时间”的4个巧招	88
放松第一招：召集！跟朋友开一个“放松派对”	88
美丽第二招：从“头”开始，换个新发型	89



松弛第三招：水！把一切都冲走	89
浪漫第四招：跟另一半玩玩约会游戏	90
我妈妈教给我的	92
惊魂15招，让你为孩子打造刺激好玩的万圣节	94
别吃！他们看起来很可怕	94
怕怕！第一招：别闻！这是蜘蛛蛋糕	95
怕怕！第二招：别看！这是鸡蛋眼球	95
怕怕！第三招：别摸！这是罪恶之蛋	95
怕怕！第四招：别碰！这是爬虫果冻	96
怕怕！第五招：你敢咬一口热青蛙吗？	97
轻松6招，让孩子穿上简易万圣节服装：	98
神勇！把孩子扮成蝙蝠侠	98
可怕！这些吓人的垃圾袋怪物	99
恐怖！她变成了恶毒的王后	100
尖叫！吸血鬼德寇拉伯爵出场	100
恐慌！木乃伊缠着绷带归来	101
惊悚！遇见巴黎圣母院驼背怪人	101
4个最好玩的万圣节游戏	101
排成一排，晃来晃去：苹果蹦蹦	102
看看谁更能干：裹好木乃伊	102



天黑请闭眼：一起玩“杀人游戏”	102
把你的手伸进来吧：一个“摸起来很可怕”的故事	103
那些破纪录的妈妈们的	106
你不能穿成那样出门！	110
当妈的不能干的事儿	112
7小招打败无聊：适合雨天玩的游戏	115
第一招：让孩子们搭搭废物模型	115
第二招：好好布置个家庭影院	115
第三招：做做图表也有无穷乐趣	115
第四招：让孩子做T恤设计师	116
第五招：下雨天是让孩子换装玩的最佳时机	116
第六招：来一场“尝味道”比赛吧	116
第七招：永远刺激的寻宝游戏	117
9种方式，享受和孩子在户外度过的美妙时光	118
新鲜第一招：带孩子享受公共汽车	118
运动第二招：一起放风筝去吧	119
探索第三招：带孩子们去林中漫步	119
劳作第四招：摘果子也有无穷乐趣	119
欢聚第五招：在公园里开个派对吧	120
发现第六招：寻找本地的名胜景点	120



特别第七招：我们去农场吧	121
健康第八招：游泳也是个好主意	121
惬意第九招：在海滩上狂欢	122
把枯燥的长途汽车之旅变好玩的9大游戏	124
车内宾果游戏	124
问孩子20个问题	125
我猜！我猜！我猜猜猜！	125
肥猫押韵游戏	125
“大臣的猫”字母组词游戏	126
让孩子列个购物单	126
想想那些国家的名字吧	126
锻炼锻炼联想力吧	127
大家一起凑故事	127
你知道“羊、马、牛”是什么吗	127
打造完美“妈妈的大小姐时间”的6款饮品	128
第一款：天使的快乐	128
第二款：龙舌兰日出	128
第三款：白衣女子	128
第四款：白色俄罗斯	129
第五款：无罪的玛格丽特	129



第六款：长岛冰茶	130
5大秘笈，搞定孩子的叛逆青春期	131
嘿，青春期孩子不会告诉你的事儿	131
嘘！你决不能在青春期孩子的朋友们面前说的话	133
嗨，来学点“青春期用语”吧	134
瞧，这是他们常用的短信密码	135
来，轻松搞定青少年的独立	136
逛街购物的贴心指南	138
最好一个人去超市	138
买衣服心得大曝光	140
名人们遭遇的可怕的购物体验	142
名人们谈购物之乐	144
名人中的购物狂们	145
超级无敌“优惠券女王”	146
电影中的可怕妈妈们	147
其他的妈妈指南	153
你希望你妈妈告诉过你的事儿	155
妈妈们闹出的笑话	157



序言

没有人知道妈妈们是怎么把每一件事都做得这么好的。从处理擦伤的膝盖到抚慰受伤的心灵，妈妈会为每一场危机找到最佳解决方案并且保持冷静。

还有谁会整天都干活，打扫卫生和购物，并且依然准时出现在操场，微笑着给孩子一个温暖的拥抱？还有谁会在平衡好事业和繁忙的家庭生活的需求之余，还有精力兼顾晚会和家庭郊游？

什么都难不倒一个万能妈妈。如果多出6个不请自来的孩子到家里喝茶，她会飞快做出好吃的通心粉或在几分钟之内端出能填饱肚子的美食。如果孩子们把地毯上





涂得到处都是，她会迅速做一次蒸汽清洁，而她的妆容还能一丝不苟，头发还能一丝不乱。她从不发脾气。她的家总是舒适宜人，如果别家的孩子来家里串门喝茶，他们可以吃到真正健康、营养的食物。

但是，即使像你这么完美的人，也跟其他人一样偶尔需要一点帮助。在本书中，你可以了解怎么开一个完美的派对，怎么与你的孩子们度过充满乐趣的午后，还有，最妙的是，如何充分利用不带孩子的时间。



再分享一些伟大妈妈、雄心勃勃妈妈和糟糕妈妈的故事，让我们为“母亲”这一复杂、多面的身份而欣喜。

最后，请记住对你的孩子而言，你永远是一个万能妈妈。

只有孩子需要妈妈时，妈妈才有工作，但工作的内容却是养大孩子，让他们不再需要她。

——佚名

