



The Boys' Handbook: Essential Skills A Boy Should Have

男孩手册

自立能力训练

[英] 马丁·奥利弗 著
郑懿 译

样的能力



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

男孩手册 : 自立能力训练 / (英) 奥利弗著 ; 郑懿译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-115-25326-2

I. ①男… II. ①奥… ②郑… III. ①青少年教育: 家庭教育 ②青少年—能力的培养 IV. ①G78 ②G421

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第071486号

版权声明

The Boys' Handbook: Essential Skills A Boy Should Have by Martin Oliver
Text and Illustrations copyright © Buster Books 2011, an imprint of Michael O' Mara Books Limited

All rights reserved. This translation published under license.

本书中文简体版由 Michael O' Mara Books 公司授权人民邮电出版社出版, 专有版权属于人民邮电出版社。

男孩手册：自立能力训练

-
- ◆ 著 [英] 马丁·奥利弗
译 郑 懿
责任编辑 董 静
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 4 2011 年 6 月第 1 版
字数: 93 千字 2011 年 6 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2011-1384 号

ISBN 978-7-115-25326-2

定价: 22.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

男孩核 手册

自立能力训练

The Boys' Handbook: Essential Skills A Boy Should Have

[英] 马丁·奥利弗 著
郑懿 译

人民邮电出版社
北 京

内容提要

我们往往更注重孩子知识的学习、素质的培养，而恰恰忽略了孩子最基本的生活能力的训练。这是一本培养孩子独立生活的技能训练手册，当孩子们拥有这些技能之后，当他们独自在家或出门在外时，他们将能够独立解决所有可能遇到的问题或危险的情况，并且孩子会因为掌握了这些技能，而表现出自信、从容的气质。

虽然这是一本从国外引进的图书，但你会发现国外的生活场景与我们并无太大差别，因此书中介绍的内容可以让你直接用来与孩子们分享。

写给读者

出版社和著者就书中的一些信息或说明可能会导致的法律上允许的所有意外、受伤或损失作免责声明。我们已经做了最大的努力以保证所有的建议都在政府的相关准则内。

拥有超级技巧的男孩在任何时候都应对剪刀、针、厨房设备和热的液体非常小心，并在使用任何工具或器皿之前获得家长的允许。所有行为应该在当地的法律和规则允许之内，并且考虑到对其他人的影响。

这几年总听说很多孩子被送到国外读书，很体谅这些含辛茹苦的爹妈们，都希望孩子回来可以焕然一新，举手投足如绅士淑女一般。然而，教育往往是无法一蹴而就的。从小开始，在每一个生活的细节，形象而生动地去做——这本书不仅让我们可以和孩子一起来练习教养，也让我们可以和孩子一起，学习在细微处表达爱。

妈妈晒创始人 总裁 纪方 女儿3岁

龙儿快9岁了，我邀请他同看这本书，他越看越入迷，看到自行车怎么补漏胎的时候，他得意地说：呵，以后我自己可以补胎了。我心中暗喜，有了这本书，他可以更容易地走向自立了！

浩途家长俱乐部创始人 海文颖 儿子8岁

美好的生活是由美好的细节拼汇而成的。这本书带领孩子们从生活的细节出发，一点点构造起美好生活这座魔幻的大厦。

中国儿童艺术剧院编剧 杜薇

男孩的贴身大管家。小到刷牙洗手，大到各项应急方案，涵盖男孩生活的方方面面！分步骤详解，只要一步步跟着做，再毛躁的男孩也不会不耐烦啦！

《母子健康》杂志 教育主任编辑 张路

作为家长，我们都想给孩子最好的一切，却从未认真想过，我们是否给过孩子“最适合”的爱。当孩子迈开稚嫩的步子走入社会的时候，他们依托我们的爱，却只能依靠自己的双手。孩子尽早学会独立的生活技能，他所能表现出来的是何等的从容和自信，这才是家长最欣慰、最放心的那一刻。

作为老师，很开心孩子们能有这样一本告诉他们如何生活的教科书样的课外书。

作为曾经的孩子，我羡慕现在的孩子能有这样的机会了解生活的本质和生活的技巧。这本书用孩子看得懂的语言告诉他们，该如何面对生活，如何独立地生活。是孩子的良师，是家长的益友。

金田特殊儿童康复中心理事长 田忠民

达人爸妈评论

原来英国的孩子们得学这些？在中国都是家长包办的呀！英国青年面对挫折的良好心态就是从童年时不断受挫折和解决困难中学来的，自立能力培养，就是这么简单。

妈妈晒ID：童年快乐 女儿7岁

习惯在细小处培养，在坚持中永恒。能把看似简单的小事做好其实大有学问，所谓素质教育更加体现在人的细小行为上。赢在起跑线，不是一句空话，它蕴含在孩子成长的每一分每一秒。

妈妈晒ID：九色鹿 儿子2岁1个月

我们对素质教育的强调不可谓不多、不重，但为什么素质教育总不能落实？看完这本书我才明白，原来素质教育并不是一句空喊的口号，它与孩子的日常生活息息相关。

妈妈晒ID：小驴佳佳 女儿6岁

看了这本书，我才知道英国的孩子们是怎样培养良好的生存能力和乐观的生活态度的。我们这方面的教育已落后于很多国家太多太多了。

妈妈晒ID：冰凌花语 女儿3岁半

译者序

送给他的礼物

我很期待看到，如果我的孩子拿到我送的书后，会是什么反应。

他3岁多的时候我们一起读《贝贝熊的故事》，我扮演熊妈妈，让他扮演小熊哥哥，一起演《怕黑》，尽享亲子游戏时光。他4岁多的时候我们一起读《西游记》，当然是他扮演孙悟空，我扮演唐僧，我把他压在枕头底下，当做五指山，然后假装念个咒语就把他救出来，让他尽享英雄获救的感觉……现在他长大了，7岁了，我想我们可以一起读《男孩手册》，想象着如果我和他一起打鸡蛋，那么他潇洒的单手打蛋像个专业大厨，而我呢，灵巧的双手打蛋像个乖巧淑女……如果我们不小心打破了很多鸡蛋，那我们就一起翻着手册做个美味烙饼……再一起品尝我们的劳动成果……

我们和孩子之间可以有那么多有趣的事情一起做，想想就觉得和他在一起的日子特别开心。当然，我更希望，这本书送给他之后，他能如获至宝，自己学习参考手册上的秘技，练就一身的生活本领，成为一个掌握生活技能的小达人。

如果他需要我的帮助，我一定会全力支持。

如果他练习中失败和犯错，我一定会给他鼓励和安慰。

如果他实践成功，我一定会分享他的喜悦并用大大的拥抱祝贺他。

如果他想邀请我和他一起，那么……我可能真的要心里打鼓，因为有些技能我还真的不那么会呢。不过，不用介意，我相信，孩子的本领总有一天会比我们强。

拿这本书当作送给孩子的礼物，很期待早一天，他能真正成为拥有超级技能的小勇士。

郑懿

目录

预备……开始……搞定	7	摆放西餐餐具	35
		煮鸡蛋	36
每日必做	8	削土豆	37
过马路	9	美味意面	38
牙齿白又亮	10	泡个“功夫茶”	40
洁手小勇士	11	剥橙子	42
安全日光浴	12	主厨式打蛋法	43
安全上网	13	切洋葱	44
巧打领带	14	烙薄饼	46
敏感的喷嚏	16	打沙冰	48
修脚指甲	17		
打败臭鞋子	18	自己动手	49
系好鞋带	20	给自行车轮胎打气	50
整理书包	22	拧紧螺丝	52
击败痘痘	23	穿针引线	53
巧打领结	24	缝缝补补	54
擦亮皮鞋	26	补漏胎	56
管理小金库	27	缝扣子	60
认识24小时	28	洗车	62
赶走打嗝	29	抓蜘蛛	64
防止晕车	30	搬重物	65
健康饮食	31	测试烟雾报警器	67
厨艺大师	32	智慧秘籍	68
厨房安全	33	拍炫照	69

搭帐篷	70	收拾餐桌	98
考前准备	72	像专家一样掸灰	99
巧打丁香结	73	垃圾分类	100
餐桌礼仪	74	使用洗碗机	102
来电应答	75	套被罩	104
当众演讲	76	卧室吸尘	105
写封感谢信	77	叠大床单	106
巧打收帆结	78	清扫落叶	108
递包裹	79	拖地板	109
打水手结	80	收拾衣服	110
包装礼物	82		

应急技能 112

家务小帮手 84	拔刺儿	113
打包购物袋	85	处理烧伤
照料仙人掌	86	呼叫紧急服务
清除污渍	87	处理蜜蜂蜇伤
整理卧室5分钟	88	打吊带结
打开果酱盖	89	帮助呛噎的人
清除口香糖	90	包扎伤口
晾晒衣服	91	放到复苏的位置
使用洗衣机	92	测脉搏
物尽其用	94	火中脱险
收拾行李箱	95	止鼻血
清洗餐具	96	对付抽筋
擦窗户	97	应对迷路

预备……开始……搞定

准备好当个超级技能小勇士了吗？这本书将传授给你生活中的技能，让你充满自信，战无不胜。

每个技能都被分解成了几个简单的步骤，它们都酷毙了。要是你遇到什么麻烦，那些清晰的图示还可以告诉你该怎么应对。

这里有6个部分帮助你发现成为大师的技能，从“厨艺大师”里的切洋葱，到“自己动手”里的补漏胎，甚至救命用的“应急技能”。阅读以后，你会发现独立成长是多么神奇的事。

技能建议

留意书页里像这样的方框。每个内容都是顶级提示和秘诀，能帮助你充分运用你新发现的超级技能。

提醒

确保阅读了这样的方框。它们将保证你所有技能使用的安全，并远离危险。





每日必做

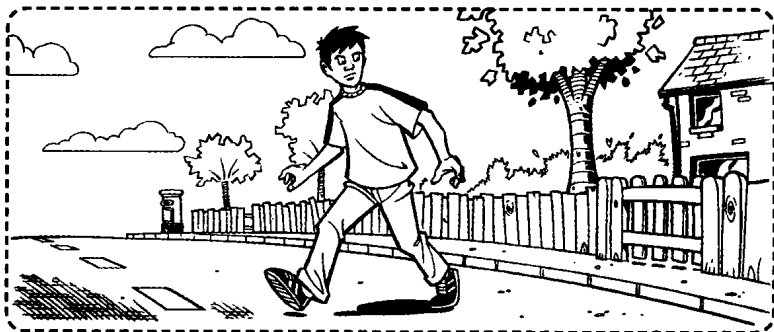


技能1

过马路

学习如何安全地过马路可是重要技能，不管你是在嘈杂的都市，还是在安静的乡间小路，你都必须要知道以下几点。

1. 找处安全的地方过马路。找到附近的安全岛或者斑马线。千万别在停着的车之间或斜坡上穿行。
2. 等待。即使路面上看着没车，也千万别急着跑过去。在路边水泥台阶上站会儿，好让司机能看到你。
3. 观察和聆听来往车辆。给自己充分的时间观察路面上两侧来往的车辆。
4. 请耐心等会儿，直到路面上有足够的间距让你可以从各个方向穿越马路。如果你不得不在路中间等待，那么就站到安全岛上去，那里足够大，你站在那里会很安全。
5. 一旦路面清静了，就直着穿过马路——千万别走对角线。注意，要一边走一边往两侧看。



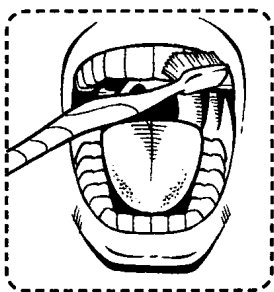


技能2

牙齿白又亮

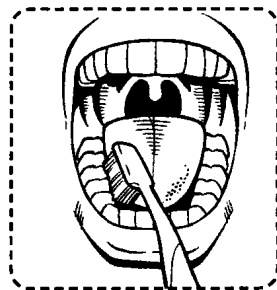
一天要刷两次牙，参照下面的简单步骤去做吧，让你的牙齿保持清洁，口气清新。

1. 在牙刷上挤出黄豆粒大小的牙膏。
2. 在音响里放首你喜欢的歌。开始刷牙吧！一直刷到歌唱完了。为了确保刷得很充分——你可要刷2分钟哟，而且是一天刷两次。

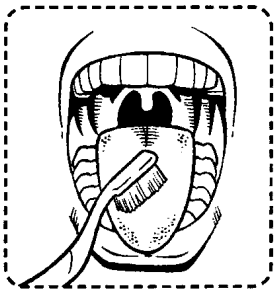


3. 牙刷头要以 45° 角抵到牙齿上，小角度地转动刷头，在每个牙齿外面挨着个的刷。

4. 在你的牙齿内侧重复上面的动作。



5. 刷那些很难够到的后槽牙的时候，要把嘴巴微微合拢，轻轻地转动牙刷就可以了。



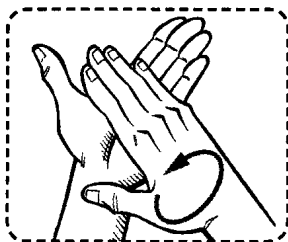
6. 刷下牙顶面和上牙底面的时候，要前后来回刷。

7. 刷刷舌面，去除细菌，保持口气清新。

技能3

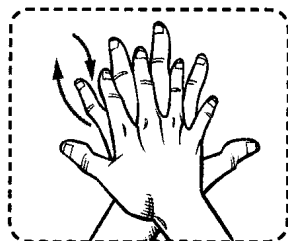
洁手小勇士

你知道洗手至少得用15秒吗？饭前、如厕后或从花园里玩回来，请参考以下的除菌方法，拥有一双最最干净的小手吧！



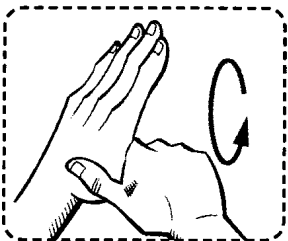
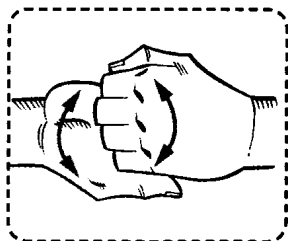
1. 用温水湿手，然后打上肥皂。

2. 双手合十，旋转搓洗。



3. 用一只手搓洗另一只手的手背，手指与手指间也要交错洗一洗。

4. 以手拉手的姿势两手拉在一起，这样手指的背部会顶在你的手掌里。搓洗它们。



5. 右手呈握拳状握住左手的拇指环绕搓洗，洗完这

只手，交换一下。

6. 用流动的水冲干净你的手就大功告成了。

技能4

安全日光浴

在阳光明媚的日子里，你很想去户外、去游泳或去公园玩。要想在烈日下玩耍又不被晒伤，那就要记住下面的简单步骤啦。

1. 不要在阳光下待太久。阳光最强烈的时候是上午11点到下午3点。所以尽量在这个时段待在屋子里。如果你需要外出活动，那么尽可能待在有阴凉的地方。

2. 穿上宽松肥大的棉质衣服，戴上帽子和太阳眼镜。确保镜片是那种质量好的防UV（紫外线）伤害的。

3. 涂防晒霜。用那种防晒指数（SPF）至少为30的防晒霜，并随身携带。

★ 每一寸暴露在日光下的肌肤都要照顾到——别忘了耳朵和脚指头。

★ 出门暴晒前，至少提前20分钟就开始涂抹防晒霜。

★ 至少每2小时就补涂一次，如果游泳的话要随时涂抹。

技能建议

一天里，要确保多喝些水，以保持体内水分，防止中暑。



技能5

安全上网

网络很炫，也很危险。如果你想安全上网冲浪，
那么跟着这些提示做。

1. 不要打开那些陌生人的邮件或附件。那里可能带着病毒呢。

2. 对自己的用户名和密码要保密。以防他人登录我们的邮件账户。

3. 永远不要把自己的个人信息外泄。包括你的电子邮件和家庭地址、你的真实姓名、年龄、移动电话号码或学校。如果某人或网站向你索要这类详细的信息，立刻关闭视窗，或者下网，拿不准的话，就关机。

4. 力图让自己的上网冲浪和现实生活分开。永远别去见那些在网上和你联络的人——他们也许不是你想象的那样。

5. 发现任何你觉得不对劲的地方，就要立刻告诉家长。





技能6

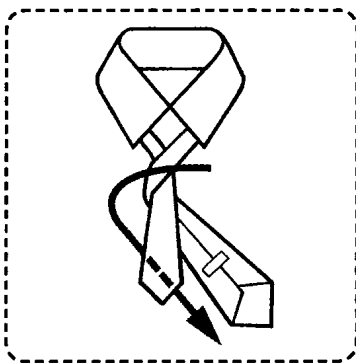
巧打领带

使用这个技能会让你看上去很睿智。跟着这些步骤，看看怎么做吧！

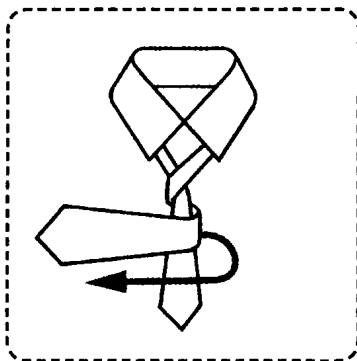


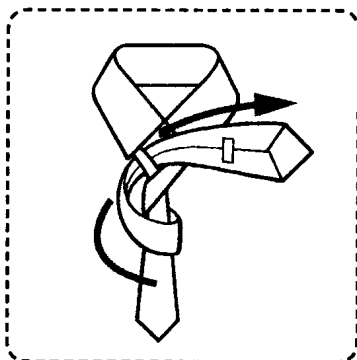
1. 如果你是在衬衫上打领带，那么把衬衫的领子先竖起来，把领带窄的一端绕在脖子的右侧。同时，确保领带宽的那端比窄的那端长出来15cm。

2. 拽住宽的那端绕过窄的那端，让它翻过去到底部，这时较宽一端的接缝部分会朝外。



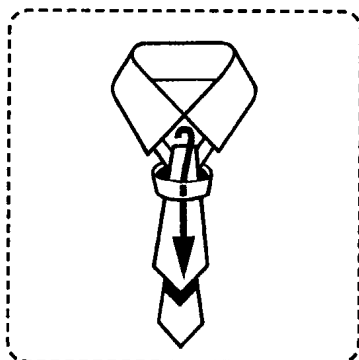
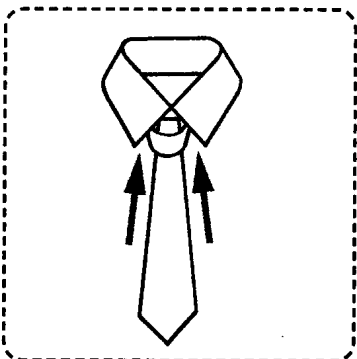
3. 拉住宽的那端绕到窄的那端的上面，如图所示。





4. 把宽的那端塞到脖子下面的那个套儿里。

5. 现在把宽的那端塞到刚才形成的那个套里往下拽。



6. 按住窄的那端把结推到脖子处，让结变紧。

技能建议

也许你参加学校或家庭聚会的时候不得不打领带。如果真的得到这个特别机会，又想让自己超帅和有型，为什么不换个领结打打呢？参见本书“技能13”，就知道怎么办了。