



影响孩子一生的励志书



自己的事自己做

儿童综合自理能力培养指南



中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

影响孩子一生的励志书/龚卫国主编. - 北京:中国
戏剧出版社, 2005. 9

ISBN 7-104-02157-4

I. 影... II. 龚... III. 成功心理学 - 青少年读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第093232号

影响孩子一生的励志书

责任编辑: 肖 楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100089

电 话: 84042552(发行部)

传 真: 84002504(发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京鑫富华彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 80

字 数: 495千

版 次: 2005年9月北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 7-104-02157-4/G · 157

定 价: 160.00元(全10册)

版权所有 违者必究

自己的事自己做

儿童综合自理能力培养指南

胡媛媛 编著
胡 澈 绘画



中国戏剧出版社



这是一本写给那些正在

成长中的小大人的书。记得在我小的时

候，爸爸妈妈总是喜欢让我站在门框前，然后他

们会比着我的小脑袋，在门框上划一道杠，做为记号，

并记下当天的日期。随着那些杠一天天长高，我总是一次

比一次高兴，觉得自己又长高了、长大了。爸爸妈妈也总是摸着我的小脑袋，陪着我呵呵地笑。现在想起这些童年小事，我还会偷偷地乐。其实，那时的我并没有真正理解长高长大的意义，只是本能地为自己的长高而兴奋不已。

随着自己年龄的增长，我从生活中得到了不少经验和教训，我也越来越想把自己的心得和同学们一起分享，让你们在人生路上能够走得更顺利，取得更大的收获。因此我有了一个心愿，那就是出一本书，能够和同学们好好谈一谈。

现在，呈现在你们面前的这本书，就是为了和正在经历我那个时期的同学一起交流，让你们懂得什么叫做真正意义上的长大而创作的。

我想在人生中最重要的事情就是
能够自己的事情自己做。





什么叫做“自己的事情自

己做”呢？简单的说就是要学会自理。所

谓自理，就是能够自己承担责任、自己料理生

活。外国有一个著名的教育学家把它归纳成一个公式，

即“自主 负责任 承担后果 成功”。也许这个等式的内
涵，你们现在还不太懂，不过没关系的，让我们一起来学习！

通过这本书，我希望同学们和我一起懂得这个道理。那就是
只有能够学会自理的人，才能真正的自立，才能真正独立地生活，
从而成长为一个对家庭、对社会都有用的人！

这本书会告诉你们自理能力的重要性，同时也会和同学们讨
论我们平时遇到的生活和学习上的困难，并告诉大家一些小窍门，
相信这些会对你很有帮助的。当你成为一个具有学习与生活自
理能力的人，你就一定会是你的同学和朋友中全能无敌的小
超人！

你想成为一个这样的人吗？那就请你快快地翻开
此书，我们一起来开始一段奇妙的旅程！



目录

从小做一个能自理的人

有这样一个惆怅的小朋友，他不知道谁能够每天帮他刷牙。现实生活中的你，有没有这样的小烦恼呀？呵呵，我想现在摆在你面前的问题是：你要做一个心灵手巧的小能人！

第一节 你是什么事情都找妈妈吗\8

第二节 自理是你人生的必修课\12

第三节 你是只能学会觅食的小鹰\14

为什么要做一个能自理的人

告诉我：“你认为最有本事的人是什么样的人？”。我想每个同学的答案肯定都是不一样的，那么你想知道标准答案吗？那么我就告诉你，能自理的人是最有本事的人。

第一节 摔过跤，才知道痛的滋味\18

第二节 自己做的饭格外香\20

第三节 自理是社会对你的要求\22

第四节 只有能自理，你才能自立\24

学会自理有方法

最困难的路是什么样的路呀？是那些要自己摸索、自己探寻的路。同学们，你们现在也在这样的路上。不过，不用怕，因为只要有方法，你面临的一切问题都可以迎刃而解，这个法宝，你可一定要握紧哟！

第一节 从力所能及的事情做起\27

第二节 培养自理能力有方法\29

第三节 你能做什么\32

心理自理让生活充满好心情

快乐的时光是掌握在自己的手里的。在晴天的时候，感谢阳光带来的温暖；在雨天的时候，感谢雨水带来的诗意。为什么什么时候你都是快乐的呀？因为你会心理自理！

第一节 什么叫做心理自理\34

第二节 心理自理培养健全的人性\36

第三节 如何掌握心理自理的方法\38

学习要自理，考试更轻松

“好想能够拥有最棒的成绩呀！”你在睡觉前悄悄地许下了这个愿望。怎样才能美梦成真？这里面就有一个很秘密的窍门。这个窍门就是如果能够自己管住自己，合理地安排时间和学习的进度，就一定能够成功。这就是学习自理的重要性所在。

第一节 自己订好学习计划\42

第二节 自觉养成三个好习惯\44

第三节 对待考试有方法\48

第四节 学习自理需要利用好外力\50

生活自理让化的生活更美好

做最新新的人类，做最全能的高手，用自己的心思收获不一样的丰富多彩。不再以羡慕的眼光感叹别人是多么能干地料理生活，自己其实一样能够做到，而且能够做到最好！想知道方法吗？不用着急，所有的方法都在本章收录。

第一节 让自己变成厨房高手\53

- 一、做饭的基本方法\54
- 二、调料的类别及使用顺序\56
- 三、微波炉的使用方法\60
- 四、如何挑选肉类\62
- 五、食品的保质期提示\64
- 六、炒菜的基本方法和技巧\67
- 七、餐具的洗涤方法\69
- 八、垃圾的处理方法及原则\71

第二节 穿衣装扮自己作主\73

- 一、洗衣粉为什么能去污\74
- 二、手洗的基本方法和技巧\75
- 二、洗衣机的使用方法\78
- 三、运动鞋的洗涤方法\79
- 四、洗涤的小窍门\81
- 五、送洗衣物的注意事项\83
- 六、污渍的巧处理\84
- 七、整理衣物的十个技巧\88
- 八、穿着打扮的方法\89

第三节 让自己的生活环境更美好\92

- 一、扫除入门纲领\93
- 二、收拾入门——整理的诀窍\94

第四节 让自己变成一个理财高手\98

- 一、要知道金钱来之不易\99
- 二、树立正确的金钱观\101
- 三、积少才能成多\104

第五节 掌握安全小常识\107

- 一、家里没有人，你会怎么办？\107
- 二、放学路上遇到下面的情况，怎么办\109
- 三、发生火灾时，怎么办\111
- 四、怎样安全的出行\114
- 五、游泳时抽筋怎么办\116
- 六、眼睛里进入异物怎么办\117
- 七、流鼻血时怎么办\119
- 八、如果中暑了，你会怎么办\120
- 九、应急小处理\121
- 十、学会使用110、119、120的方法\123

你是什么事情都找妈妈吗
自理是你人生的必修课
你是只能学会觅食的小鹰



从
小
做
一
个
能
自
理
的
人



第一节



你是什么事情都找妈妈吗

要是妈妈能帮我刷牙就好了。



曾经有这样一个小同学，每天早上上学以前他都是这样度过的：

“哎呀！妈妈，你怎么不早点叫醒我呀，又晚起来了10分钟。”

“我都叫了好几遍了，你每次都说‘让我再睡两分钟’。”妈妈一脸无辜地说。

“好了，快帮我拿衣服。对了，还有袜子！”

“妈妈，趁我还在穿衣服，你快帮我挤牙膏，还有倒洗脸水。”

“洗脸水太热了，下次别倒这么烫。妈妈，再帮我整

理一下书包。别漏了东西呀！”

“妈妈，给我10元钱，来不及了，今天在外面吃。”

“再见，妈妈！”

看见这个生活小场景，同学们觉得熟悉吗？说不准正在读这本书的同学中间，有一些就是这样匆匆忙忙地度过早晨的时光的。有些同学，也许会觉得这也没什么不好，起来晚了，只有请妈妈帮忙了，要不然又得迟到。不过这个小故事的结局我还没有告诉你呢？因为妈妈不知道上面那个同学今天要上自然课，就没有装自然工具，结果，这个同学一整堂课都只好发呆。

这只是生活中的一件小事，生活中还有许多更琐碎的或者更重要的事情。如果你养成什么事情都找妈妈帮你做的习惯，那简直太可怕了！

那我们的生活自理能力到底怎样呢？我们曾经做过这样一个调查：我们印了一张写有26个有关自理能力问题的调查表，发给100名小学六年级的同学。调查结果如下：



关于学生自理能力的调查表

问 题	人 数	百分比
1、在家能扫地	20	20%
2、在家能抹桌子	25	25%
3、在家能拖地	15	15%
4、在家能端菜	10	10%
5、在家能盛饭	20	20%
6、在家能洗碗	15	15%
7、在家能烧饭	10	10%
8、在家能烧菜	4	4%
9、自己上街买菜	5	5%
10、自己洗衣服	9	9%
11、衣服自己保管	10	10%
12、自己按时起床	30	30%
13、自己叠被子	20	20%
14、自己刷球鞋、皮鞋	23	23%
15、自己擦自行车	15	15%
16、自己开门锁门	75	75%
17、自己上学	90	90%
18、自己上街购买学生用品	50	50%
19、自己洗澡	60	60%
20、自己开关电视	100	100%
21、自己掌管时间学习	56	50%
22、自己管零用钱	62	62%
23、自己出门探亲	36	36%
24、自己外出旅游	10	10%
25、能独立地接待客人	15	15%
26、自己能上医院看病打针	10	10%

看见上面的表格你会作何感想呢？在上面 26 项家务劳动中，只有 7 项是超过半数的。而这些劳动都是衣食住行中最起码的自理能力。说它们是最起码的，因为它们是我们所必须具备的能力。而调查的结果显然是不太乐观的。我们中间有很多同学的依赖性较强，独立性较差。现在我们要好好想想，是不是应该和过去的自己说再见呢？



第二节



自理是你人生的必修课

美国的一位心理学家威廉·詹姆斯曾经说过这样一段话：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

这句话是什么意思呢？那就是如果你想获得成功，你就必须从小事做起，通过这些小事情，养成好习惯，训练自己的能力，取得进步。我们经常听别人介绍经验说：“你必须养成好习惯。”那好习惯是从什么地方来的呢？它就是从你的自理能力的培养过程中来的。

那什么叫“自理能力”呢？它为什么这么重要呢？

自理能力，其实就是一个人，在别人不提供帮助的情况下，自己照顾自己、管理自己的能力。它是一个人具有独立性的重要体现。一个具备自理能力的人，往往也是一个最先获得成功的人。因为具有自理能力，他（她）把自己的生活和学习安排得井井有条，就能拥有更

多的时间来学习和休息，什么事情都能取得事半功倍的效果。

也许有些同学听了我的话，觉得不以为然，“哼，我就是一个有事情找妈妈做的人，我的学习不也很好吗？”那我就告诉你一个小故事，你去想想，你是不是必须要有自理能力。

有个英国人，他的名字叫做鲁滨逊。这个人在一次航海中不幸迷失了方向，漂流到一个荒岛上。这里除了残忍的野人和可怜的俘虏外，再也没有其他的人了。吃的、穿的、用的、住的，什么东西都没有。可是这个鲁滨逊，竟然在这里独自生活了28年。你一定很好奇他是怎么度过这些岁月的？他就是靠着自理能力生活下来的。

在这漫长的28年里，鲁滨逊把3个山洞改造为自己的家，靠捕杀野兽来进食，然后用野兽的皮毛做成衣服，他还种植了谷物，用这些谷物长成的面粉做成面包。后来，他救了一个土人，并训练了他，给他取了一个名字叫“星期五”，教了他很多东西，以后的日子也没有那么寂寞了。

看！如果鲁滨逊没有自理能力，恐怕他早就成了那些野人的盘中餐了，哪还有回到英国的那一天呀？

你不要认为这样的事情不会发生在自己身上，生活是千变万化的，什么事情都有可能发生。只有那些具备自理能力的人，才能在激烈的社会竞争中存活下来。自己的事情不会自己做，就等于失去了生存能力。因为任何一个人都不可能帮你去做一辈子，等到了关键时刻，等你长大了，你怎么办呢？所以说，我们必须从现在起培养自己的自理能力，这是我们人生中必修的一堂课。



第三节

你是只能学会觅食的小鹰

也许有些同学想：“哎呀！我就是不太会自己的事情自己做，只有妈妈帮忙才行。”那我就告诉你：“你小瞧自己啦！”其实我们每个人都具备自理能力。如果你不信的话，那就读读下面这个真实的故事：

有这样一个女孩子，她的名字叫做杜瑶瑶。她的生活在1990年9月23日这一天发生了巨大的变化。那天瑶瑶本来和爸爸约定，等她去医院看完住院的妈妈以后，就回家叫爸爸一起去看电影。可等她回家后，却再也叫不醒躺在床上的爸爸了。爸爸因为突发心脏病突然去世，原本完整的家庭完全崩塌了，她必须以她9岁的肩膀撑起母亲和自己生活的重担。

母亲因父亲的离去而几近崩溃，病情越发加重。最直接的生存危机摆在了瑶瑶面前，对于一个9岁女孩，几乎没有时间让她体验痛苦。





她开始经历自己人生中的许多第一次：第一次自己梳头，第一次自己洗衣，第一次自己采购，第一次自己尝试做饭，瑶瑶几乎把所有的第一次都集中学习了一遍。

母亲的工资和父亲的抚恤金加起来只有140元，瑶瑶戒掉了零食冷饮，放学的时候买便宜的蔬菜，剩下来一点点钱给妈妈买营养品和水果。

妈妈在家静养的时候，瑶瑶都是早上5点左右起床，先为妈妈倒大小便，做好早饭午饭，伺候妈妈吃饭、吃药，把午饭放在离妈妈最近的电饭锅里热着，然后才去上学。晚上放学买好蔬菜，做饭，收拾