

面对成长，安全最重要

(美) 托瓦·纳瓦拉 (Tova Navarra) 著

汤姆·克尔 (Tom Kerr) 绘图

杨文玮 译

宝贝



The Kids Guidebook
Great Advice to Help Kids Cope

自救手册

适合12岁以下儿童与父母共同阅读



机械工业出版社
China Machine Press



(美) 托瓦·纳瓦拉 (Tova Navarra) 著
汤姆·克尔 (Tom Kerr) 绘图
杨文玮 译



宝贝

自救手册

The Kids Guidebook
Great Advice to Help Kids Cope



机械工业出版社
China Machine Press

Tova Navarra, Tom Kerr. The Kids' Guidebook: Great Advice to Help Kids Cope, 2nd ed.

Text Copyright © 2002 by Tova Navarra.

Illustrations Copyright © Tom Kerr.

This edition arranged with Barron's Educational Series, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2006 by China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Barron's Educational Series, Inc. 通过Big Apple Tuttle-Mori Agency Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2005-0535

图书在版编目(CIP)数据

宝贝自救手册/(美)纳瓦拉(Navarra, T.)著; (美)克尔(Kerr, T.)绘图; 杨文玮译. -北京: 机械工业出版社, 2006.8

书名原文: The Kids' Guidebook: Great Advice to Help Kids Cope

ISBN 7-111-16400-8

I. 宝… II. ①纳… ②克… ③杨… III. 幼儿教育: 家庭教育: 安全教育-手册 IV. ①G78-62
②X956-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第027242号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 王 艺 石美华 版式设计: 刘永青

北京牛山世兴印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2006年8月第1版第1次印刷

210mm × 183mm · 5.5印张

定价: 22.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007

致亲爱的爸爸妈妈

噢，一本会让你们重温童年时光的书！但是，今天孩子们所遇到的问题正在变化：来自同龄人的压力，支离破碎的家庭，无谓的骚扰，物欲的诱惑，等等，这些都是过去我们的童年所不曾经历的。

我渴望去帮助年轻的一代，让他们在彷徨和犯错误前能对事物做出正确的判定。同时，创造一个机会去引导孩子们，挖掘他们的潜在智慧，教会他们正确处理问题，这些对我来说也是一个挑战。

现实中孩子们面对事情常常无所适从。因此，我写本书的目的之一就是希望帮助年轻的父母或监护人去解释孩子们提出的棘手问题；另一个目的，就是让那些不善于提问的孩子通过阅读本书，获得解决问题的方法和建议，毕竟，孩子对提问题通常会觉得很害羞。

如果你有机会和孩子一起阅读本书，那么本书可以成为你们相互交流的桥梁。对影响孩子的事情很敏感的父母，可以在这些事情变为麻烦之前，通过讨论书中的情景，给出理性的建议来指导孩子们的行为。预防是至关重要的，比如预先了解急救技巧的孩子能更好地处理危机；而明白一些人情世故的孩子会有更健康的心态。

父母不可能每时每刻地守在孩子身边，因此孩子可以通过自己翻看本书获得一些实用的、有益的信息。我希望本书能让父母们有所裨益，并辅导自己的孩子享受一个健康和快乐的童年。

最有趣的大科学家传记

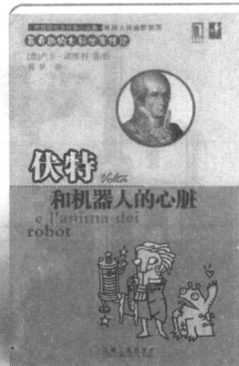
HZ BOOKS
华章经管



ISBN: 7-111-14908-4
定价: 9.00元



ISBN: 7-111-14908-4
定价: 9.00元



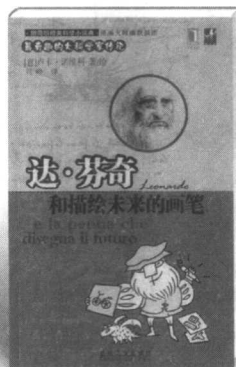
ISBN: 7-111-14908-4
定价: 9.00元



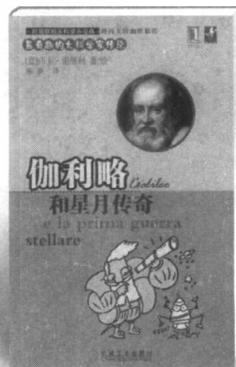
ISBN: 7-111-14908-4
定价: 9.00元



ISBN: 7-111-14908-4
定价: 9.00元



ISBN: 7-111-14908-4
定价: 9.00元

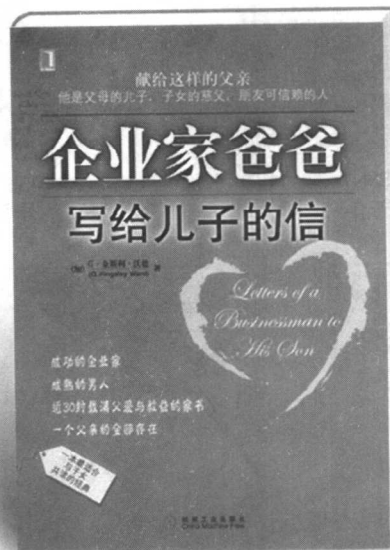


ISBN: 7-111-14908-4
定价: 9.00元

一本最适合与子女共读的经典



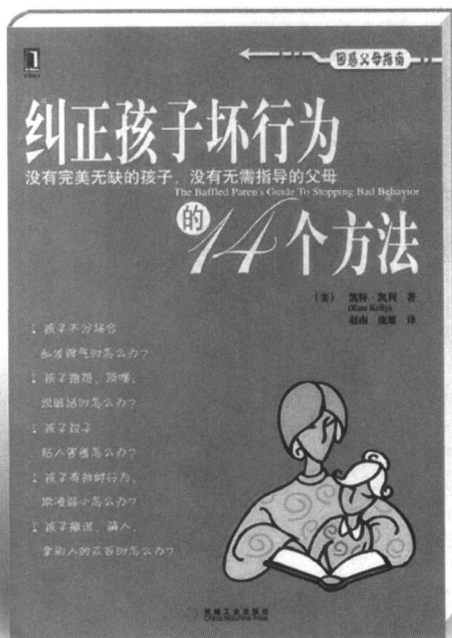
ISBN: 7-111-15645-5
定价: 19.80元



ISBN: 7-111-15645-5
定价: 19.80元

美国总统与女儿们的书信

没有完美无缺的孩子 没有无需指导的父母



ISBN: 7-111-14714-6

定价: 19.80元

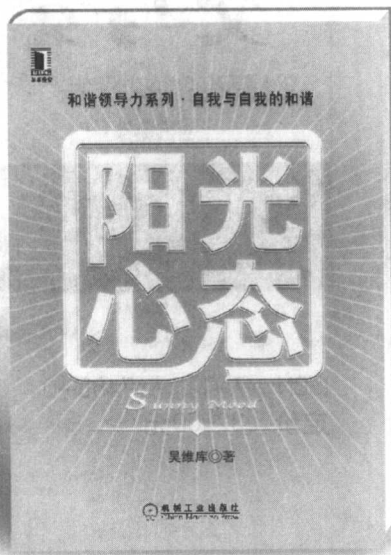


ISBN: 7-111-17455-0

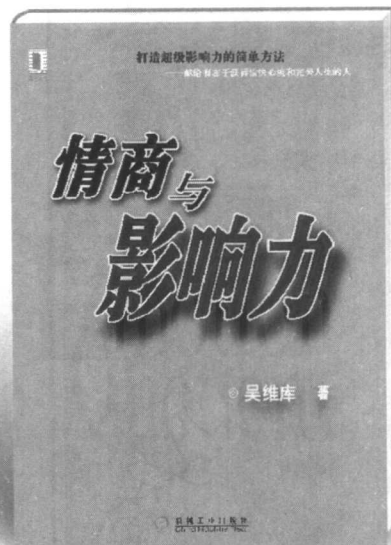
定价: 32.00元

阳光心态 收获幸福

"国家自然科学基金项目"大力支持
内心和谐 家庭和谐 团队和谐



ISBN: 7-111-18847-0
定价: 20.00元

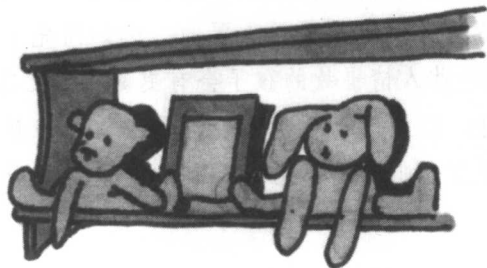


ISBN: 7-111-13021-9
定价: 19.80元



致亲爱的爸爸妈妈

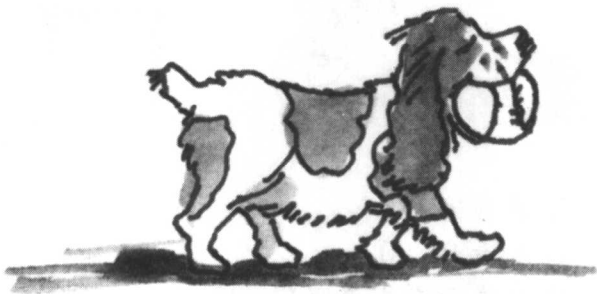
在房间里听到奇怪的声音/1
被割伤或擦伤/2
眼睛里进了东西/3
不小心吞下了不能吃的东西/4
触电了/6
看到有人掉进河里了/8
冬天看到有人落入冰洞/9
不小心被烫伤/10
当你被噎着并感到窒息/13
家中着火了/14



你感觉不舒服/17
你碰伤了头而且肿了个包/18
牙掉了/19
回家看到门窗都敞开着/21
鼻子流血/22
被碎片扎伤/23
看到别的小朋友在玩小刀、火柴
以及其他的危险物品/25



屋里突然停电/26
当有狗接近你/28
弄洒了东西/29
有人拦住你并索要钱财/30
陌生人给你糖果、玩具或要
送你回家/33
有人给你香烟、酒或者毒品/35
有人触摸你并令你感到不舒服/37
有人欺负你/39



和爸爸妈妈走散了/40
独自在家时有陌生人敲门/42
独自在家时有人给父母打电话/43
你喜欢的东西没有得到/44
你的同学让你帮忙作弊/46

做作业时遇到难题需要帮助/49
比赛失败或者考试不理想/50
害怕虫子、恐高或者其他让你心跳和
恶心的事情/52
被冤枉做错事而受责备/53
做错事受到惩罚/54
改正坏习惯，提高自制力/55

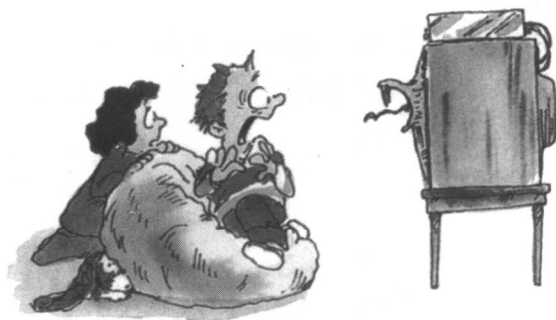


你感到百无聊赖/56
当你和其他人发生争执/59
你的父母发生争吵/61
你不愿意别人总把你当小孩子/62



父母离婚了/65
 当可能失去朋友时/67
 如何带好家门钥匙/68
 打碎了东西/69
 你的亲人去世了/71
 保守朋友的秘密/72
 你的朋友做了错事/74
 没有钱买礼物/77
 有人伤害了你的感情/78
 你的嫉妒心理/81

不愿意做家务/82
 有人让你撒谎/83
 你发现保姆做了错事/85
 无约束的想像力/86



生病在家/88
 住院看病/90
 需要戴牙套或者眼镜/92
 害怕电闪雷鸣/93
 预防疾病/95
 听到关于民族不同的评价/97
 你要搬家了/98



做噩梦/100

接电话时听到奇怪的声音/101

上网时发现奇怪的事情/103

感到紧张和忧虑/104

害怕黑暗/106

电影或电视节目让你心情不好/107

感觉孤独/108

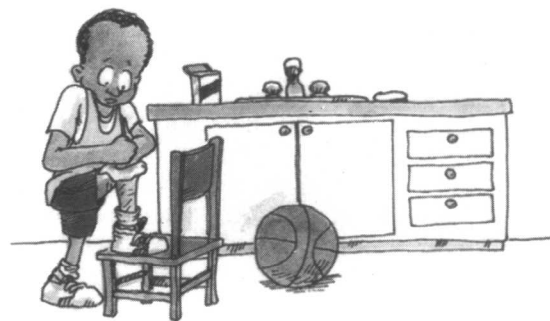
讨厌洗澡/109

丢失了东西/111

讨厌某种食物/112

尿床了/115

对别人的承诺/117



讨论：应该和父母谈论的话题/118

译者后记/119



在房间里听到奇怪的声音

如果你一个人在家听到奇怪的声音，首先要去判断那是什么声音。很多异响其实是来自冰箱启动和停止的声音、暖气管中的水声、松动的窗户玻璃敲击声等等。当你独自在家时，你可能会听到一些声音，而这些声音在家里有人时会被忽略，比如：上楼梯的声音，树枝敲打窗户的声音，水龙头没拧紧的滴水声……

运用想像力会很容易让你的心情平静，但是如果这些声音依旧烦扰着你，那么就去打开电视、收音机，或者听听音乐，这些都可以让你放松并且忘记噪声。

如果你能确定有些声音不正常，有可能带来危险，应该马上给你的父母、邻居或者亲属打电话；如果你发现有人试图进入你家，立刻打电话给警察，告诉警察你的姓名和地址以便他们能快速找到你家。如果可能，尽量与警察保持联系，努力使自己的心情平静，然后找个地方先躲藏起来等待警察的到来。发生危险时知道在第一时间做什么是很关键的，可以让一切尽在掌握。一定要记住，绝大多数闯入你家中的不速之客都只希望在悄无声息中行窃，他们通常不会有计划地来伤害屋里的人。

被割伤或擦伤

如果你被割伤或者擦伤，第一件事就是要马上止血，用一块干净的手帕或其他干净的布紧紧压住伤口，这样就会减缓流血的速度。如果你找不到任何布，你可以用纸巾或纱布，注意一定要按住伤口直到血被止住为止。如果发现伤口还是在不断流血，再一次按住它并压紧，或者用布紧紧地包住伤口，然后向其他人求助。

如果伤口不是很严重而且血很快被止住了，就用水和肥皂轻轻地清洗伤口周围。向你的父母询问如何使用急救药膏或急救喷雾器来杀死伤口的细菌。使用这些药品时可能会有些疼痛，但是这正说明药物在清洁伤口并保证它们不会被感染。如果你的伤口裂开了，就应该马上用急救绷带缠上。父母回到家后，要立刻告诉他们所发生的事情。

如果你受伤之前你就了解该如何急救的步骤，那么事情就不会很糟糕了。





眼睛里进了东西

如果有东西进到你的眼睛里了，马上去水池边拧开水龙头，睁开眼睛不断地撩水来冲洗。这样不管你的眼睛进了什么异物，都会被冲走了。

如果这种方法不见效，请保持冷静，不要揉眼睛，因为有可能会弄伤眼睛，慢慢地走，找到一个大人并向他求助。

如果周围没有大人，并且你认为进入眼睛的东西远远要比进入一粒灰尘或者一根睫毛严重得多，就应该马上拨打120呼叫急救中心，并且尽快通知你的父母。

不小心吞下了不能吃的东西

如果你不慎吞食了不能吃的东西，立即给父母或者其他大人打电话。大人们可以判断你需要得到什么帮助。

如果你吞食的是一枚硬币之类的小东西，而你并不觉得喉咙处有窒息或者疼痛的感觉，请保持冷静。你的父母会叫医生来找出一个解决的办法。有时候，医生会让你就这么等着，直到你去洗手间将这物体随粪便排出体外。或者，医生会让你去医院拍张X光片，X光片是一种特殊的图片，它会让医生看清什么东西在你的体内。

如果你吞食的是药物、肥皂或者其他可能有毒的或可能伤到你咽喉和肠胃的东西，马上拨打110报警或者拨打急救中心的号码，随后，不要忘了通知你的父母。房间里的很多东西被你误食以后都会使你中毒，比如洗涤灵、洗手液或是洗发香波等等。看病时一定要带着你误食物品的容器，医生需要知道你吞食的到底是什么，以便正确地帮助你。当你等待被救援时，一定要安静，不要乱动，乱蹦乱跳只会让事情变得更糟，如果是别的孩子吞食了什么危险的东西，也要立即求救并帮助他们保持安静。



