

[illegible]

晋旭生 译

山西出版集团 山西教育出版社

Discovering life skills



发现生活的技能，

了解自己，

规划未来，

探索时尚和服装，

了解食物和营养。



最流行的中学配套课外读物，
与美国麦格劳希尔出版公司共同出版

**Mc
Graw
Hill** Education

<http://www.mheducation.com>

ISBN 978-7-5440-4638-1



9 787544 046381 >

定价：35.00 元

发现 生活技能

✦ FAXIAN SHENHUO JINENG ✦

编者 安涅特·吉楚·百瑞

译者 晋旭生

山西出版集团 山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

发现生活技能/晋旭生编译. —太原: 山西教育出版社, 2011. 5
ISBN 978 - 7 - 5440 - 4638 - 1

I. ①发… II. ①晋… III. ①中学生 - 生活 - 能力培养
IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 235262 号

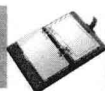
发现生活技能

FA XIAN SHENG HUO JI NENG

策划编辑	潘 峰
责任编辑	薛 菲
复 审	潘 峰
终 审	张沛泓
装帧设计	薛 菲
印装监制	贾永胜

出版发行	山西出版集团·山西教育出版社 (太原市水西门街馒头巷7号 电话: 4035711 邮编: 030002)
印 装	山西人民印刷有限责任公司
开 本	787 × 960 1/20
印 张	15
字 数	278 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版 2011 年 5 月山西第 2 次印刷
印 数	4001—10000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5440 - 4638 - 1
定 价	35.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 0358 - 7641044



第一单元 聚焦自身	1
第一章 发现自我	3
第二章 家庭	21
第三章 友谊	37
第四章 交流	49
第五章 公民资格与领导能力	63
第六章 管理你的生活	75
第二单元 规划未来	87
第七章 职业探索	89
第八章 就业技能	101
第九章 照顾儿童	115
第十章 儿童看护入门	131
第十一章 理财	145
第十二章 经营你的资源	161
第十三章 居住空间	173
第十四章 环境	189
第三单元 探索时尚和服装	201
第十五章 你的时尚宣言	203
第十六章 服装基础知识	215
第十七章 表现创造力	231
第四单元 了解食物和营养	241
第十八章 营养与健康	243
第十九章 身体状况与健康	261
第二十章 厨房作业	273

目 录



第一单元 聚焦自身

第一章	发现自我	3
	遗传与环境	4
	独特的个体	5
	积极的自我概念	6
	表现责任心	9
	价值体系	10
	情感变化	12
	生理变化	13
	个人打扮	13
	第一印象	15
	职业选择	17
	复习与活动	18
第二章	家庭	21
	家庭结构	22
	家庭关系	23
	进一步观察	
	——轻松的家庭活动	25
	家庭责任	27
	改变家庭角色	29
	适应改变	31
	职业选择	33
	复习与活动	34

第三章	友谊	37
	朋友是什么	38
	朋友有哪些特点	39
	友谊的变化	40
	同龄人和做出决定	41
	应对同龄人影响	42
	肯定自我	44
	进一步观察	
	——说“不”	45
	职业选择	46
	复习与活动	47
第四章	交流	49
	言语交流	50
	非言语交际	50
	聆听是关键	51
	进一步观察	
	——体态语	52
	交谈	53
	面对冲突	55
	防止冲突发生	55
	解决冲突	56
	避免冲突	58
	职业选择	60
	复习与活动	61

第五章	公民资格与领导能力	63
	公民资格	64
	领导能力	65
	团队合作	67
	讲礼貌	69
	进一步观察	
	——公民资格能力	70
	职业选择	71
	复习与活动	72

第六章	管理你的生活	75
	目标的树立	76
	做出决定	80
	进一步观察	
	——做决定	83
	职业选择	84
	复习与活动	85

第二单元 规划未来

第七章	职业探索	89
	择业探索	90
	进一步观察	
	——全面了解工作	92
	研究职业	93
	为工作做准备	94
	工作世界	96
	职业选择	97
	复习与活动	98

第八章	就业技能	101
	拓展基本技能	102
	找工作	104
	申请工作	104
	做一个负责任的雇员	107
	升职	110
	辞职	110
	职业选择	112
	复习与活动	113

第九章	照顾儿童	115
	父母的职责	116
	虐待儿童和疏忽	
	照顾儿童	119
	发展任务	120
	对孩子的期望	120
	进一步观察	
	——儿童成长发育	122
	儿童如何获取知识	125
	在玩耍中学知识	125
	职业选择	128
	复习与活动	129

第十章	儿童看护入门	131
	让儿童远离危险	132
	防止事故发生	133
	帮人带孩子的责任	134
	帮人带孩子工作小贴士	137
	照看婴儿	139
	照看幼儿	140
	照看学龄前儿童	140
	职业选择	141
	复习与活动	142

第十一章 理财	145
青少年消费者	146
购买决定	146
广告	147
进一步观察	
——媒介类别	149
购物技巧	150
消费者权益	152
消费者责任	152
理财	155
职业选择	157
复习与活动	158
第十二章 经营你的资源	161
经营过程	162
资源管理	163
时间管理	164
应对压力	167
进一步观察	
——应对压力	168
职业选择	169
复习与活动	170
第十三章 居住空间	173
你的住宅	174
生活区域	174
布置你的空间	175
进一步观察	
——壁橱内部格局安排	178
房间的设计	179
形成自己的风格	180

整洁的家	181
安排清洁任务	182
住宅安全	182
职业选择	186
复习与活动	187

第十四章 环境	189
自然资源	190
节约自然资源	191
保护环境	193
清除垃圾	193
进一步观察	
——美国垃圾	195
减少垃圾	196
个人安全	197
职业选择	199
复习与活动	200

第三单元 探索时尚和服装

第十五章 服装选择	204
做着装决断	204
进一步观察	
——服装反搭配	206
个性表现	207
颜色	207
线条和外貌	209
服装质地	210
你的服装需求	210
职业选择	212
复习与活动	213

第十六章 识别优质布料	216
服装合身	219
买衣服	221
阅读使用须知标签	221
服装预算	222
洗衣服	223
职业选择	227
复习与活动	228

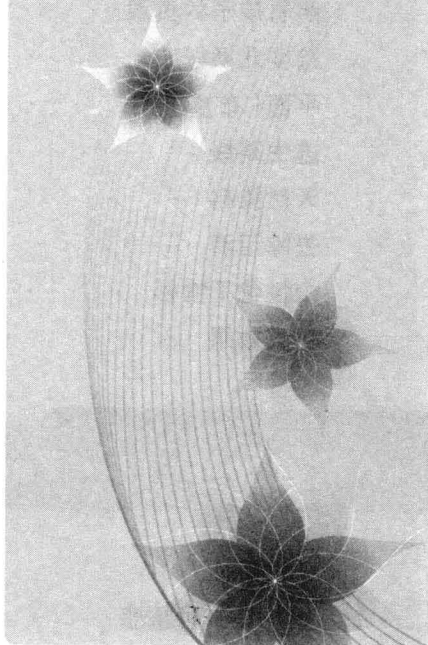
第十七章 用艺术来表达	232
衣着艺术	232
服装	233
装饰你的房间	236
进一步观察	
——装饰性储具	238
职业选择	239
复习与活动	240

第四单元 了解食物和营养

第十八章 良好的精神面貌	
和感觉	244
健康所需营养素	245
我的膳食金字塔	251
进一步观察	
——食物份额大小	253
膳食指南	254
保持正常体重	254
合理饮食	255
在饭店吃饭	256
职业选择	257
复习与活动	258

第十九章 保持健康	262
你的体重	263
进一步观察	
——运动	264
控制你的体重	265
经常锻炼	265
进食障碍	267
职业选择	269
复习与活动	270

第二十章 保持食品安全	274
防止食品污染的方法	275
预防事故发生	277
小用具	279
大设备	279
职业选择	280
复习与活动	281





负责任的选择	8
护甲美甲	16
分享责任	28
纸袋日志	32
校园新闻	54
同伴调解	59
志愿者服务机会	66
FCCLA	68
目标的树立	79
做出决定	82
面试	106
协同工作	109
适龄玩具	124
安静型游戏活动	127
照看孩子的资源	136
给婴儿换尿布	138
平面(布置)图	176
逃生路线	184
天然染料	218
去除污渍	225
个性化T恤衫	235
仿真效果	237

你知道吗? *Did You Know?*



个性特征	5
嫉妒是一种情感	41

交际风格	51
辅导	64
领导风格	65
零售业中的青少年	94
独立	118
让孩子感到自在	135
普通商品	152
零食开销很大	154
计时器	164
植物	180
节能灯泡	192
反光服装	197
颜色的影响	208
围巾和领带	211
买鞋	220
沃尔特·迪斯尼	232
类固醇	263
醋有清洁作用	276

背景知识 *Check the Facts*



负责任	9
吸入剂	43
肾上腺激素剧增	44
有效交际	51
冲突的解决	57
负责任的领导	65
目标	78

资源·····	81
团队目标·····	108
脑重量·····	121
家庭火灾·····	134
应激因子·····	166
厨房火灾·····	183
铅中毒·····	191
污渍·····	222
脂肪·····	246
胆固醇·····	247
健康食品·····	255
燃烧脂肪·····	265
灭火器的使用·····	278
刀的种类·····	278

职业选择 *Career Choices*



心理学家; 牙医; 化妆师; 美容师·····	17
家庭咨询师; 家庭医生; 娱乐助手; 小学教师·····	33
警官; 注册护士; 邮政工作者; 消防队员·····	46
言语病理学家; 新闻广播员; 演员; 公共关系专家·····	60
州立法委员; 选举助理; 公园博物学家; 裁判员·····	71
教练; 空中交通管理员; 飞行员; 科学家·····	84
就业关系联络员; 学校职业辅导员; 工作分析师; 军事招聘人员·····	97
报刊文摘员; 数学家; 语言学家; 计算机软件工程师·····	112
学校护士; 儿科医生; 玩具制造者;	

操场器械建造者·····	128
小儿言语治疗师；幼儿教师；特殊需求助手；	
学校音乐指导·····	141
会计；广告位置预订业务承办员；收债人；	
税务会计·····	157
时间与动作研究经理；图书管理员；运输调度；	
制片经理·····	169
建筑师；室内设计师；地毯铺设师；家具被覆	
材料清洁师·····	186
环境分析师；生态学家；污染控制工程师；	
林务员·····	199
时装搭配师；时装设计师；面料设计师；	
服装历史学家·····	212
购物调查员；干洗工；织物检验员；	
代客选货员·····	227
时装作家；艺术治疗师；电脑动画师；	
数字刺绣设计师·····	239
营养学家；膳食学家；食品和药品检验员；	
厨师长·····	257
食品科学家；瘦身顾问；急救医疗技师；	
运动生理学家·····	269
调香师（调味师）；侍者；酒席承办人；	
食品卫生督察员·····	280

互联网活动 Internet Activities



文化，文明；怒气处理，失意处理·····	5
家谱，家史；家庭空间，家庭合作·····	24
商会+城市名，社区+城市名；工艺品，休闲工艺品·····	40

语言, 交际; 谈判, 讨价还价·····	57
团队培养, 团队合作; 礼貌, 礼仪·····	69
目标的树立, 实现; 职业, 职业目标·····	77
就业预测, 职业前景; 职业测评, 修改测试·····	94
全球性企业, 全球市场; 参加团队协作, 团队建设·····	110
大脑发育, 大脑研究; 虐待儿童, 疏忽照顾儿童·····	118
急救, 紧急援助; 帮人带孩子, 儿童保育·····	139
信息广告, 品牌广告; 比较购物, 购物指导原则·····	147
时间管理, 节约时间; 合理安排空间, 学习空间·····	163
装饰风格, 室内设计; 清洁办法, 打扫房屋·····	181
体温过低, 冻伤; 臭氧层, 大气·····	198
重新流行的服装款式; 古装(历史服装);	
时装设计师, 时装潮流·····	209
织物处理剂, 防污处理剂; 织物革新, 织物工艺·····	220
再利用服装, 回潮服装; 服装习俗, 服装传统·····	234
转基因食品, 基因工程食品; 快餐知识, 营养知识·····	247
热量消耗, 健康计算器; 有氧运动, 心脏运动·····	266
食物中毒, 烹饪安全; 餐具摆放, 餐桌礼仪·····	277

链接 *Making Connections*



社会研究·····	64
科学·····	91
数学·····	150
数学·····	154
语言艺术·····	166
技术·····	175
科学·····	193
数学·····	223

安全第一 Safety First



职业安全卫生局；环境保护署.....	107
安全指导.....	108
照看孩子.....	133
野生动物.....	198
脱水.....	266
烹饪解冻食品.....	276

进一步观察 A Closer Look



轻松的家庭生活.....	25
说“不”.....	45
体态语.....	52
公民资格能力.....	70
做决定.....	83
全面了解工作.....	92
儿童成长发育.....	122
媒介类别.....	149
应对压力.....	168
壁橱内部格局安排.....	178
美国垃圾.....	195
服装反搭配.....	206
装饰性储具.....	238
食物份额大小.....	253
运动.....	264

第一单元

1

聚焦自身

JUJIAO ZISHEN

第一章 发现自我

第二章 家庭

第三章 友谊

第四章 交流

第五章 公民资格与领导能力

第六章 管理你的生活



