

The Girls' Handbook: Essential Skills A Girl Should Have

女孩手册

自立能力训练

[英] 亚历山德拉·约翰逊 著

曲振娜 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

女孩手册

自立能力训练

（日）高田裕子 著
王新 译



中国大学出版社
CHINA UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

女孩手册 : 自立能力训练 / (英) 约翰逊
(Johnson, A.) 著 ; 曲振娜译. — 北京 : 人民邮电出版
社, 2011.6
ISBN 978-7-115-25318-7

I. ①女… II. ①约… ②曲… III. ① 青少年教育:
家庭教育 ② 青少年—能力培养 IV. ① G78 ② G421

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第071124号

版权声明

The Girls' Handbook: Essential Skills A Girl Should Have by Alexandra Johnson
Text copyright © Buster Books 2011, an imprint of Michael O'Mara Books
Limited Illustrations copyright © Karen Donnelly 2011
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。

女孩手册：自立能力训练

-
- ◆ 著 [英] 亚历山德拉·约翰逊
译 曲振娜
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>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 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: 01-2011-1383 号

ISBN 978-7-115-25318-7

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

女孩手册

自立能力训练

亚历山德拉·约翰逊 著
曲振娜 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。

拥有超级技巧的女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

快9岁的龙儿看完“男孩手册”，问我有没有“女孩手册”，我说有，他翻看了几页笑道：“解开纠缠的长发。瞧，女孩子就是很麻烦。”我仔细看看，心想：如果我儿时能有这么一本书该多好，能独立自主解决很多生活的小烦恼呢。

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

“女孩手册”提供了新鲜小妙招给各位小淑女们！从每日最基本的个人仪容开始，到清新闲适的自我空间，自内而外，从“骨子里”做小淑女，从从容容做优雅女孩。

《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

拿到这本书英文版的时候，就已经爱不释手了。第一个在我心底冒出来的声音就是：想当年我小时候怎么就没有这么一本图文并茂、言简意赅、超级实用的技巧手册呢？越往后看，这个声音越是挥之不去。书里有些技巧，我也就是因为看了这本书才知道的。

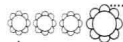
我一边翻译，一边跟着书中的技巧做。每天晚上睡觉前整理好书包，让我早上不再慌张；动手烤个蛋糕，和女儿一起抢着吃；尝试书中介绍的方法洒香水，感觉自己也优雅起来；搬重物再也不用担心伤到腰了；西餐的餐具原来是这样摆的；连拍照怎么摆Pose都有介绍呢！还有一些简单易行的紧急救护技巧，我竟然从来都不知道……翻译的过程中，狠狠地给自己补了一课。

无论学习成绩怎样，自立能力，对每个孩子来说都很重要。无论是独自在家，还是出门在外，大人们总是忍不住地担心孩子会不会饿着，会不会伤到，会不会照顾好自己。这些关心和爱心总是伴着唠叨一起袭来。小大人儿们早就想自己照顾自己啦！这本超级技巧手册正好来帮忙。

书中的技巧小到穿鞋带，大到逃离火灾现场，语言简洁，图文并茂，适合小孩子和父母一起亲子阅读，也适合大孩子独自阅读。

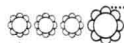
想要成为超级自立小淑女，从拿到这本书的那一刻，行动起来吧！

曲振娜



目录

准备好做超级技能达人了吗	7	切洋葱	36
		削土豆	38
每日必做	8	做冰沙	39
牙齿亮晶晶	9	美味意面	40
清洁女王洗纤手	10	烙薄饼	42
巧打领带	12	巧打鸡蛋	44
让秀发有光泽	14	沏壶好茶	45
修剪指甲	15	摆放西餐餐具	46
安全上网	16	海绵蛋糕	47
金钱管理	17		
穿好鞋带系起来	18	自己动手	50
防止晕车	21	冲洗汽车	51
擦亮皮鞋	22	穿针引线	53
好闻的运动鞋	23	给自行车打气	54
日光安全	24	捉蜘蛛	56
吃好每日营养餐	25	给下摆锁边	57
处理好青春痘	26	缝扣子	59
摆脱打嗝	27	拧紧螺丝	61
文明地打喷嚏	28	补漏胎	62
为了成功,收拾好书包	29	搬重物	66
厨艺大师	30	小技巧	68
厨房安全	31	解开纠缠的长发	69
剥橙子	33	喷洒香水	70
煮鸡蛋	34	照片里的美女	71



不再啃指甲	72	用吸尘器清洁卧室	100
摘戒指	72	清扫落叶	101
接电话与留口信	73	折叠大大的床单	102
感谢信的书写与邮寄	74	刷洗餐具	104
衣物香喷喷	76	收拾行李	105
布置鲜花	78	擦窗户	106
在精致的餐厅就餐	79	折叠T恤	107
包装礼物	80	套被罩	108
考试前的准备	82	拖地板	109
睡个好觉	83		

应急技能 110

家务小帮手	84	呼叫紧急服务	111
取下黏住的口香糖	85	遇火不慌	112
完美打包购物袋	86	道路安全演习	113
照顾家里的植物	87	打个三角吊带	114
获取尽量多的产品	88	测试脉搏	115
5分钟收拾好卧室	89	应对迷路	116
清洁污渍	90	处理蜜蜂蜇伤	117
打开果酱盖	91	处理割伤或擦伤	118
洗一拨儿衣物	92	处理烧伤	120
使用洗碗机	94	终止肌肉痉挛	121
像清洁女王一样掸灰	96	止鼻血	123
垃圾分类	97	帮助噎住的人	124
晾挂衣物	98	做好复苏准备	125
收拾餐桌	99	移除尖刺	127

准备好做超级技能 达人了吗

这本书将赋予你力量，
让你从此获得战无不胜的超
凡技能，独自承担轻松工作。

书中有6个部分帮你找到你想要
成为的那种技能达人——从“每日必
做”中处理好青春痘开始，到“厨艺
大师”中做美味意面，甚至用“应急
技能”来救助别人。

在每个技能中简单地跟随这些
步骤并用一些图片来帮你破解这些
技能。你最好能赶紧习惯这些新的
超级技能——你的朋友和家人会认
不出这个崭新的你……



技能建议

当你通读这本帮助手册的时
候，你会遇到这样的文本框。
读一读每一个文本框里的
信息，这些值得一试的
小花招能让你即刻升级到超
级技能级别。

警告

这种文本框里包含了一些
重要建议，保证你彻底地
安全地掌握每个技能，一
定要认真仔细地阅读喔。

每日必做



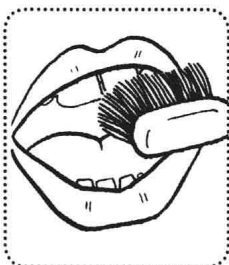


技能1

牙齿亮晶晶

为了完美的牙齿，每日刷牙两次。

1. 浸湿牙刷，在上面挤豌豆大小的一块牙膏。



2. 让牙刷头抵着牙齿，这样刷毛就呈 45° 角了。从牙龈开始，轻柔地上下移动牙刷，刷过每颗牙齿。



3. 用相同的方法刷牙齿里面那侧。

4. 为了够到后面的牙齿，将嘴巴合拢一点，轻轻地环绕着牙刷——这样做是为了能刷到后面牙齿的各个侧面。



5. 现在小幅度地前后移动牙刷，刷一刷后面牙齿的上下两面。

6. 最后，刷一刷舌头，去除坏死的细菌——这样能始终保持口气清新。

多长时间？多久一次？一次刷牙两分钟，一天两次。



技能2

清洁女王洗纤手

在水龙头下沾点儿水并不能洗净手上的细菌，
下面就教你怎样洗手才卫生。

什么时候洗呢？

- ★上厕所后
- ★吃东西前
- ★咳嗽或打喷嚏后



1. 冲洗双手，擦肥皂时两只手相互搓几秒钟。

2. 双手并拢以掌心为圆心转一转。



3. 用这只手心搓那只手背，并且交错手指搓一搓。



4. 把两只手心合拢，手指交错，如图所示，上下搓一搓。



5. 将手指弯向手心，两手相扣，转一转。



6. 一只手握住拇指并环绕转动。



7. 对其他手指重复刚才的动作。

8. 并拢手指放到另一只手上，划圆，清洗整个手掌。

9. 对另一只手重复刚才的动作。

10. 用温暖、流动的水冲洗双手。

11. 用毛巾擦干。

技能建议

讲卫生的洗手方式应该持续大概20秒钟——相当于你唱“生日快乐歌”两次。当你按照上述方法洗手的时候就练习这首歌吧。正好唱完两次的时候，你应该进行到了步骤10。

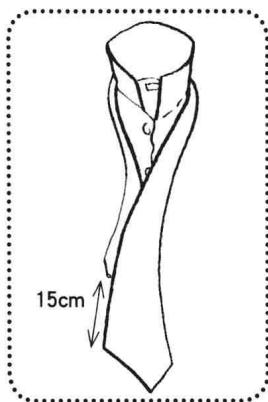


技能3

巧打领带

无论是要打领带上学还是仅仅想要雅致一些，学会这种简单的打结方式会让你很快就打扮好而不必为此纠结。

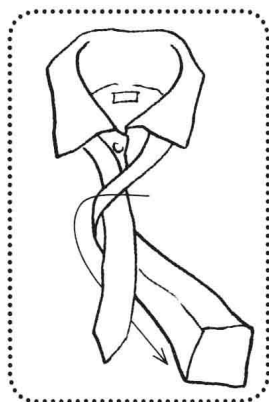
1. 把衬衫领子立起来，扣好最上面的那颗扣子。

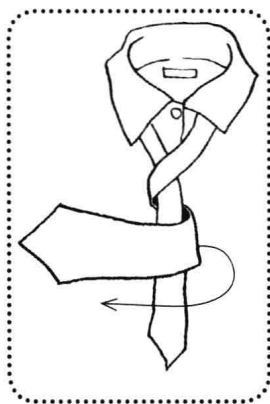


2. 把领带搭到脖子上——如果你平时惯用右手，领带宽的那端应该在你的左边。（如果你是左撇子，宽的那端应该在右边。）

3. 拉下宽的那一端，比窄的那端长15cm左右。

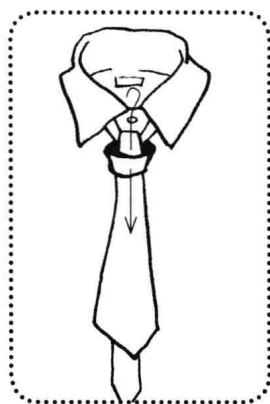
4. 拿着宽的那端，从上面绕到窄的那端下面。宽的那端的背面应该朝外，如图所示。





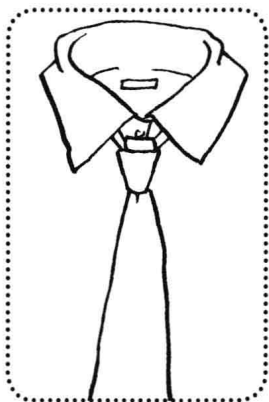
5. 将宽的那端绕过窄的那端到顶部，如图所示。

6. 再把宽的那端从环绕脖子的那个环形穿过，拉出来，这时，宽的那端的背面朝外。你现在要整理一下另外那个小的环形，让它缩紧一些。



7. 把宽的那端从新的环形（就是刚刚步骤6整理的那个）穿过。

8. 将窄的那端往下拉，同时把打好的领结往领子那边推，将领带打得紧一点。





技能4

让秀发有光泽

简单的抹点香波并不能给你带来柔美的秀发。下面就教你如何让秀发获得光泽。

1. 用温水打湿头发，将硬币大小的香波揉擦到头发里。（如果你的头发很长，就多用一点儿。）

2. 翻转头发，打圈揉擦——这样会使头发长得更好。

3. 彻底冲洗。残留在头发上的香波会让头发看起来暗哑无光。



4. 将硬币大小的护发素从发根到发梢均匀地涂抹到头发上，保留5分钟。

5. 用温水彻底冲洗。最后用凉水快速冲一下。



技能建议

为了让秀发更润泽，在暖气片上搭一条毛巾，然后进行步骤1至步骤3。涂抹护发素后，用热毛巾将头发裹起来，用吹风机吹10分钟左右，冲洗头发并擦干。