

风靡全球《男孩的冒险书》正版姐妹书
完美女孩的成长宝典

THE DARING BOOK
FOR
Girls



女孩的游戏书

[美] 安德莉亚·布坎南 米里亚姆·佩斯科维奇 著 邢楠 译

人民文学出版社

THE DARING BOOK
FOR
Girls



女孩的游戏书

[美] 安德莉亚·布坎南 米里亚姆·佩斯科维奇 著 邢楠 译

人民文学出版社

著作权合同登记号:图字 01-2009-4647

Andrea J. Buchanan and Miriam Peskowitz

THE DARING BOOK FOR GIRLS

THE DARING BOOK FOR GIRLS by Andrea J. Buchanan and Miriam Peskowitz

Copyright © 2007 by Andrea J. Buchanan and Miriam Peskowitz

Simplified Chinese Translation copyright © 2009

by PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

Published by arrangement with Collins, an imprint of HarperCollins Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

图书在版编目(CIP)数据

女孩的游戏书/(美)布坎南,(美)佩斯科维奇著;
邢楠译. —北京:人民文学出版社,2009

ISBN 978-7-02-007334-4

I. 女… II. ①布…②佩…③邢… III. 科学知识—儿童
读物 IV. Z228.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143598 号

责任编辑:吴继珍

特约策划:吴文娟 徐曙蕾

封面设计:董红红

女孩的游戏书

[美] 安德莉亚·布坎南 著
米里亚姆·佩斯科维奇
邢楠译

人民文学出版社出版

<http://www.rw-cn.com>

北京市朝内大街 166 号 邮编:100705

宁波市大港印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 250 千字 开本 700×1000 毫米 1/16 印张 17.5

2009 年 9 月北京第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 978-7-02-007334-4

定价 28.00 元

简 介

我们做女孩的时候，世界上还没有互联网、手机，连语音信箱也没有。电话都是有绳的，拨号的时候，真的是要一个数字、一个数字地“拨”过去。我们听的是录音机和磁带，等CD流行起来的时候，我们已经长成了真正的大人。很多时候，我们也会做些勇敢的事情，比如独自去上学，骑着自己的自行车去附近的商店；在我们自己还算是小孩的时候就去为别人照看小孩。我们几个小时都是自己玩儿，跳房子啦、绳球啦，要么就是在自己房间里垒一座城堡，或者把周围幽静的街区当成各种秘密行动的场所、即兴的球场，甚至是中世纪的王国。

如今的女孩，是二十一世纪的现代女孩，她们有Email、数字电视、iPod、花样繁多的电脑游戏。从很多方面来看，她们的童年都比我们那时候酷多了——我们哪儿有什么遥控器、攀岩壁、视频聊天呀！虽然，从另一方面来说，现在的女孩在童年承受了更多的压力和竞争，因此较为早熟，更快地进入少年、青年、成年。

针对这些压力，我们设计了丰富的故事和方案，选取了广博的历史资料、女孩必备的知识、各种运动指导和户外常识。这本《女孩的游戏书》，将让你的生活充满各种勇敢的乐趣。只要你勇于探索，就会发现——世界比我们所能想象的还要辽阔。

一切安好。

安德莉亚·布坎南
米里亚姆·佩斯科维奇

p1	必备工具	p80	勇敢女孩冒险指南
p2	怎样穿纱丽	p81	常用法语
p6	怎样用两个手指吹口哨	p82	圣女贞德
p6	中国式跳绳	p84	如何做柳哨
p8	荷兰双绳	p85	元素周期表
p9	篮球运动规则	p87	醋和小苏打
p12	篮网球运动规则	p90	保龄球运动规则
p15	看手相	p93	古代女王 II
p17	书写史, 以手写体书写	p96	秘密花园
p20	十四种追人游戏	p97	留宿聚会游戏
p22	西班牙常用语	p101	海盗
p24	勇敢的西班牙女性	p105	女发明家和科学家简史
p25	压制干花	p110	露营
p26	四格游戏	p112	灯、灯笼、手电
p27	现代公主	p113	探险家
p32	跳房子, 绳球, 跳绳	p117	友情手链
p40	古代女王 I	p120	亲手制作一本布皮书
p42	打结和针法	p122	亲手制作坐垫
p45	垒球运动规则	p125	花环与藤冠
p49	保养你的垒球手套	p126	神之眼 / Ojos de Dios
p50	纸牌: 红心大战和金拉米	p128	观鸟
p53	南太平洋诸岛	p133	方巾的系法
p57	用铅笔盘头发	p134	日式T恤折叠法
p58	侧手翻和后软翻	p135	点燃篝火
p62	天气	p137	篝火边的歌谣
p67	柠檬动力表	p142	最酷的纸飞机
p69	打雪仗	p144	阿比盖尔·亚当斯与约翰·亚当斯的信件
p70	女孩必备工具箱	p146	更衣室和堡垒
p73	走进非洲	p147	书写信件
p78	五种空手道动作		

- p150 解读潮位表
- p153 制作围网
- p154 女间谍
- p158 如何成为间谍
- p163 攀爬技巧
- p164 古代女王Ⅲ
- p167 柠檬汁小摊
- p170 如何操控独木舟
- p172 超级滑板车
- p179 现代女性领导人
- p181 飞镖游戏规则
- p183 数学魔术
- p187 英语妙词活用
- p190 树秋千
- p191 瑜伽：太阳式
- p194 三种恶作剧
- p195 《权利法案》
- p198 三个好姐妹
- p200 桃核戒指
- p201 急救知识
- p206 古代女王Ⅳ
- p209 滑旱冰
- p212 男孩子
- p213 罗伯特议事规则
- p219 水彩画
- p222 制作钉板游戏
- p223 拍手游戏
- p226 财经知识：利息、股票、债券
- p228 马可·波罗和沃特·波罗
- p231 奥运会女子第一人简史
- p236 如何进行薪酬谈判
- p238 公开发言
- p240 鬼故事
- p244 如何换轮胎
- p245 亲手制作羽毛笔
- p246 徒步远足
- p249 希腊语与拉丁语词根
- p256 纸花和毛细管作用
- p257 捉虱器
- p260 抓子儿游戏
- p262 古代女王Ⅴ
- p265 美国各州的基本信息，另附加加拿大！
- p270 亲手制纸
- p272 改变你一生的好书
- p275 杂记
- p277 勇敢女孩勋章

必备工具

1. 瑞士军刀

求生、探险和野营中必不可少的重要工具。这种军刀不仅是刀，还带着螺丝刀、锯子、放大镜、指甲锉、起子、剪刀、镊子等各种各样的工具。最棒的是，它很小巧，可以随时带在口袋里。清洗的时候，可以用热肥皂水加上一点机油。三个月一次就足够了。

2. 漂亮的大方丝巾

可以用来保持发型、保护财物、包装礼物。在冒险的征程里，把它绑在棍子上，就能用来背你那些宝贝。

3. 绳和线

如果你掌握了各种打结的方法，一段绳子将会帮上大忙——能带你进入许多地方，也能带你逃离那里。

4. 记事本和铅笔，以及一支备用笔

生活其实就是记忆的积累：某种鸟或者植物的速写、愿望列表、一个重要想法的简要记录，等等。不管是去侦察敌情，还是写一部伟大的小说，便笺本和笔都是很好用的工具。

5. 发带

有些时候，头发会碍事。必要时，也可以用你的丝巾或者铅笔替代。

6. 有弹性的绳索

在行动中，可以用它把东西绑起来递下去。

7. 手电筒

露天睡觉或者半夜在被子里看书时的基本工具。要是蒙上一小片红色玻璃纸，可以在讲恐怖故事的时候大大增加诡异气氛。你还可以升级换成头灯，将双手解放出来。

8. 指南针

你要弄清楚自己所在的方位，指南针是很有用的。最好和一枚哨子一起挂在脖子上。

9. 安全别针

当需要把东西钉在一起的时候，手边有安全别针就方便多了。如果把它串上漂亮珠子装饰起来，还可以作为小礼物送给你喜欢的新朋友。

10. 管道密封胶带

两英寸^①宽，像指甲一样硬。它几乎什么都能修。修建休息室、更衣间的时候会很有用。

11. 扑克牌和一本好书

常备的消遣品。

12. 耐心

这不是一件物品，而是一种品质。这种品质非常重要，所以我们也把它列在这里。第一次尝试的时候，不要追求完美。遇到挫折时，你最好的“工具”就是来几个深呼吸，还要记住——任何事情在练习两百次之后，你都能做到。真的。

① 1英寸=2.54厘米。

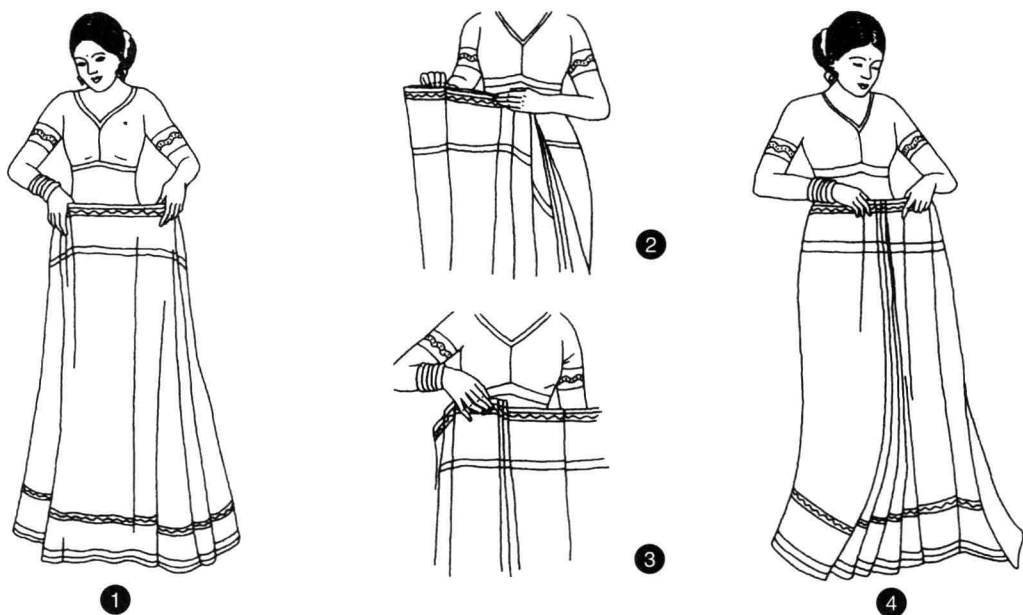
怎样穿纱丽^① (以及希腊式束腰外衣)

第一件纱丽出现的时间并不确定，但是关于纱丽的故事和艺术画已经有约五千年的历史了。直到今天，印度和世界各地的女性仍然在穿纱丽，但依照穿着人的宗教和社会地位，纱丽的设计、布料、图案和缠绕方式也各不相同。

现在的纱丽其实是一种三件式的套装：纱丽本身（长5.5至9码^②、宽42至49英寸、未经缝合的布，通常带有装饰性的裹边和一块叫做巴露的布头，也就是裹好以后从肩膀上垂下来的部分）；衬裙；印度式短袖小衫，一种紧身裁剪的上衣，也叫纱丽上衣或者纱丽外套。

衬裙是近些年来才加到纱丽套装里的，并不是必不可少，但也很有实际用处：除了穿在纱丽里面相衬，它还像一条束腰带一样，穿着者可以把外面布料的边儿卷起来塞进衬裙腰部。一些时髦的姑娘也用连裤袜代替衬裙。大部分纱丽都有配套的短袖小衫，但也可以用其他紧身上衣或者抹胸代替。

现在，最流行的穿纱丽的方法叫做纽维（nivi），主要是把纱丽裹在腰部，一端塞进衬裙的裙腰，另一端的巴露绕过胸前、搭到肩膀上垂下来。下面是纽维式穿法的步骤。



① 纱丽，印度及巴基斯坦妇女披裹在身上的卷布。

② 1码=0.9144米。

选一块9码长的布料作为纱丽，穿上紧身短袖小衫（或者抹胸）和衬裙（长衬裙或者连裤袜）。

- ❶ 将纱丽内侧上端打褶，塞进衬裙裙腰、恰好位于肚脐左边的位置。把纱丽从左向右绕身体一圈，注意要使纱丽下端齐平、恰好垂地。将第一圈纱丽也塞入裙腰，和刚才肚脐左侧相同的位置。
- ❷ 拉紧束好的部分，开始打褶子，大约需要一码左右的长度，打出7至10个4至5英寸宽的褶子。
- ❸ 第一个褶子应当恰好位于身体正中央，并注意褶子的平整。
- ❹ 捏住所有褶子，确保它们排列整齐，然后一起塞进裙腰，也是在肚脐的左侧，注意所有褶子都朝向左边。保险起见，可以用一只安全别针固定这些褶子。
- ❺ 将纱丽剩余部分再一次从左向右绕体一周。
- ❻ 用右手拉起纱丽，使它刚好位于右腋下，再将纱丽搭上左肩膀，使它从背后垂下来。如果愿意，你可以用别针把纱丽从内侧固定在上衣肩缝处。也可以把巴露部分从左肩后面拉至右肩，从胸前垂下。

现在，你有了一身美丽的组维式纱丽。可能得先习惯一下，才能穿着它走路。既然你愿意学习纱丽裹成长裙的方法，那么，想不想知道怎么把纱丽穿成长裤呢？



❺



❻

裤装纱丽

这种纱丽需要6码长的布。从左边臀部开始，将纱丽向右绕腰部一周。用右手拿起纱丽的一边，左手抓起用来裹腰的部分，将它们打成一个结。打好结后，将纱丽在结的右侧叠成7至10个褶子。把巴露绕过身体，使它的尾端刚好位于身体背部的中央。在身后把它全部塞进腰里固定。在第一批褶子和左臀之间的位置，将剩余的布料打褶塞进腰部。抓住纱丽的底边，从两腿之间拉起至后腰部、塞进去，可以打上一个结固定，不打也行。瞧，裤装纱丽！



希腊式束腰外衣

纱丽也许让你想起了另外一种古典式的裙子，那其实是一块非常大的布单——托加袍。托加袍实际上是直径约15英尺的半圆形棉布或者毛料布，穿的时候裹在身上，然后从肩膀垂下。但那时候，女人从来都不穿托加，而是穿一种卷裹得很可爱的类似衣物，叫做希顿（chiton）——希腊式束腰上衣。

多利安式希顿是一种简单但优雅的衣服，布料的选择要依据季节和穿着者的喜好，既可以当长裙穿，也可以当作贴身内衣。只要用一块长方形的布裹住身体，肩部用别针别起来，腰部束起来即可。希顿最流行的布料颜色是白色，因为白色最能突出边部装饰的精美绣花或者艳丽花纹。黄色也很受欢迎，所以有人把这种束腰外衣昵称为“saffron^①”。

多利安式希顿所用的布料应当比穿着者的身高长1英尺，宽度等于她展开的双臂。普通尺寸的双人床床单，或者一幅纱帘都可以。



将布料平铺在地面上，将顶部向下对折至三分之二处。提起布料，使折起的部分朝向自己，再合拢双臂将其对折，使第一次折出的部分朝外。将布放在地上，开口的一侧在左，相连的一侧在右。在顶部边长三分之一的地方，用安全别针将前后片布料固定在一起；三分之二处再固定一个别针。这样，就做出了两个肩带。

下一步，你得需要个朋友帮忙。请她提起布料，你将右手从中间穿过去，从右侧别针和布料之间伸出去；头从两枚别针之间钻出。这时，两枚安全别针应该分别位于你的两肩。如果左边开口部分多出许多布料，就先以后片裹住左侧身体，再盖上前片。然后，用你的腰带或者绳子、带子束在腰间。束腰式希顿造型就完成了。

① saffron，藏红花，也有橘黄色之意。

怎样用两个手指吹口哨

双手小拇指指尖相连、拼成三角形，掌心和其他手指朝向自己。伸出舌头，把小指尖一起放在舌头正中，舌头紧紧压向指头相连的地方。将舌头保持原样缩回口中，小拇指第一指节应当在嘴里。将小拇指指尖略微下压、刚好在下牙后面，舌头尽力压着指头。然后缩拢手指，吹气！你得调整指头的角度，才能吹出好听的哨声。多多练习，不知不觉你就能用手指吹着口哨来拦出租车了！

中国式跳绳

也有的国家把它叫做美国式跳绳、日本式跳绳、挪威式跳绳、德国式跳绳，或者跳皮筋——这不是传统的“将绳子抡起跳过去”的跳绳游戏。将有弹力的环形长绳套在两个人腿上、撑开，绳子不动，第三个人绕着绳子完成一系列动作。

需要两个人撑住皮筋，第三个人来跳。（如果你只有一个人，可以将皮筋套在两个牢靠的椅子腿上来玩。）撑绳的两个人把皮筋套在自己脚腕上，彼此离开一定距离以便将皮筋撑展、形成一个长方形。跳绳的人站在皮筋左侧，然后跳进、跳出、跳过、跳上：



- ◆ 跳进：跳绳人双脚都跳入绳圈之中。
- ◆ 跳出：跳绳人跳起，双脚跨开、分别落在皮筋两侧。
- ◆ 跳过：跳绳人双脚一起跳到皮筋左外侧，然后再一起跳到皮筋右外侧。
- ◆ 跳上：跳绳人跳起踩绳，左脚踩在左边皮筋上，右脚踩在右边皮筋上。

当跳绳人顺利完成这一套动作后，撑绳人将皮筋从脚腕抬高至膝盖。如果跳绳人又完成了以上四步，则把皮筋抬高至腰部；这一轮成功后，再抬高到腋下。

其他玩法：

甩干机

游戏也是从脚腕高度开始，站在皮筋左边，用右脚腕抬起左侧的皮筋（靠近自己的这条）、跨到另一侧皮筋的外面，将左脚踩进两条皮筋之间，双脚将皮筋撑成菱形。将左脚跳到右脚前、双脚并排、再将右脚跳到左脚前、再并排，完成四步后，将皮筋依次抬高。

菱形

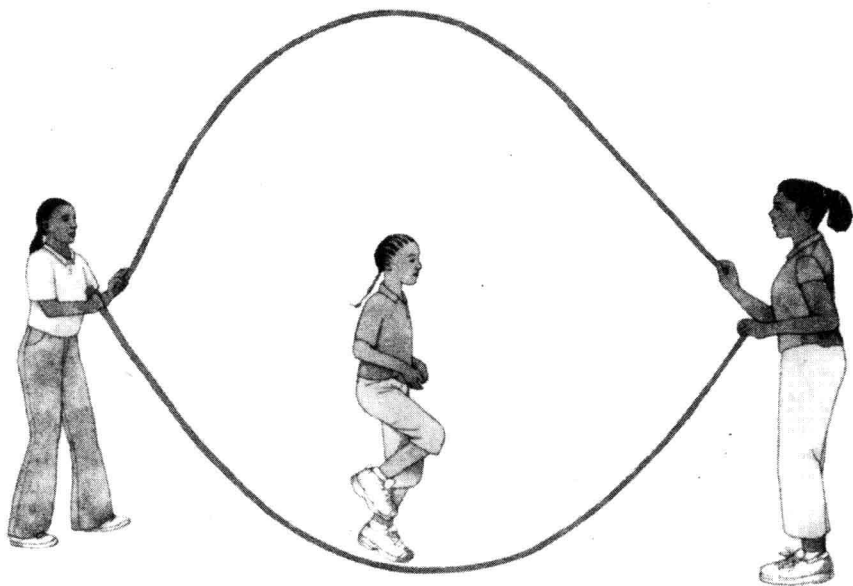
开始部分和“甩干机”一样，双脚并拢站在皮筋左外边，右脚抬起左侧皮筋，跨到另一侧皮筋的外面，再放进左脚，将皮筋撑成菱形，再跳起，将双脚从菱形皮筋中跳出，落入两条皮筋中间。跳到皮筋右外边（起始位置的另一边），反向完成上述动作。两侧动作都完成之后，抬高皮筋。

密西西比（MISSISSIPPI）

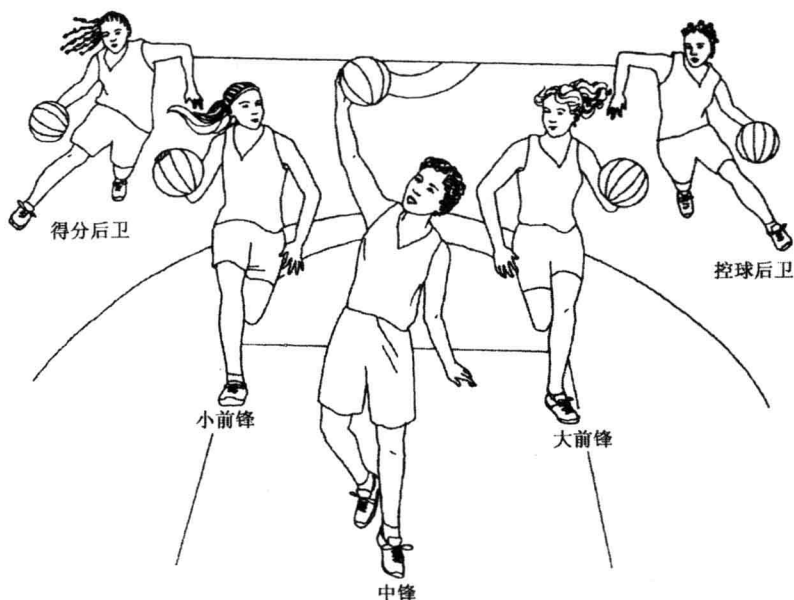
动作与基本步骤中的“跳进、跳出、跳过、跳上”一样，但要加上M-I-S-S-I-S-S-I-P-P-I的口令唱诵。“M”代表跳入皮筋中间；“I”代表跳到绳子外面（任意一侧均可）；“S”代表骑跨在绳子两侧（每个S要换一次方向）；“P”则代表踩在绳子上。撑绳人每唱诵一个字母，跳绳的人都要做出相应的正确动作，完成整个“密西西比”口令之后，抬高皮筋。

荷兰双绳

顾名思义，荷兰双绳是一种使用两条绳的跳绳游戏，一般由两个人抡绳，一个人跳（有时为了增加难度，也可以有两名跳绳者）。抡绳者双手各持一条绳的一端，两条绳子应当长度相同，但不一定颜色相同——实际上，用两条颜色不同的绳子，能让跳绳者更清楚每条绳的位置。左手的绳子顺时针抡，右手的绳子逆时针抡，就像打蛋器那样动。跳绳者在每条绳每次落地的时候都要跳过它，看起来就像在原地跑步一样。



那么，这种跳绳游戏和荷兰有什么关系呢？相关知识表明，这种跳法很可能是从荷兰编绳人把麻纤维拧成绳子的动作演化而来的。他们把两条绳子绑在一只轮子上，将麻线缠在腰部，一边倒退着走，一边把麻线拧成绳子。在编绳人将麻线制成一股一股的绳子时，向纺织机提供麻线的操作者必须迅速地跳过不停旋拧着的绳子。不难想象，这些制绳工和他们的家人很可能把这套动作演化为闲暇时候的游戏。当荷兰移民者来到新阿姆斯特丹（也就是今天的纽约市）时，也带来了这种双绳游戏，并昵称为“荷兰双绳”。这种游戏日益流行，尤其是在市区，直到二十世纪五十年代才渐渐销声匿迹。一九七三年，一名纽约侦探和他的搭档把这种跳绳游戏重新开发，成为五年级至八年级城市学生的竞技运动。现在，荷兰双绳不仅仅是平日里的消遣游戏，也是世界流行的团体竞技项目。



篮球运动规则

八九一年，马萨诸塞州斯普林菲尔德市一所基督教青年会的詹姆斯·奈史密斯博士发明了篮球运动。那时候，人们用一只足球和挂起来的木制水果筐来打篮球。女孩们投篮时，仍然身穿维多利亚式的大衬裙、穆斯林的白色围身裙，还有丝质便鞋。谢天谢地，后来打球的时候不必这么穿了。对女孩们来说，篮球不仅是在小学里随便学学的玩意儿，也是可以梦想成为专业运动员的仅有的几种运动项目之一。

二十世纪七十年代，篮球对女性开放——不仅有了真正的运动服，还包括其他一切。美国联邦政府发布了著名的第九法规（全称是“教育法一九七二第九修正法规”），其中规定，只要学校接受联邦基金，就不能禁止任何人——不管男生还是女生——参加学校的各项活动。虽然遭到了一些学校的抵制，但更多的学校就此向女生开放各种团队体育活动。托这项法规的福，今天各级学校里的女生都可以参加体育活动，尤其大学女子篮球，更是成为人们参与和观赏的流行项目。

一九九六年，女子篮球在奥运会中首次登场，美国队赢得了金牌。一九九七年，美国女子篮球协会开始涌现出一些明星队员，包括谢里尔·斯沃普斯、丽贝卡·洛博、丽萨·莱斯利和辛西娅·库珀。

篮球队员设置

控球后卫：一般是队里最矮、速度最快、控球能力最强的队员。控球后卫并不经常投篮，但她在球场上是整个队伍的领袖，控制着比赛。

得分后卫：她在比赛中主要负责投篮得分，擅长三分球和创造篮板球机会，控球能力很强，做着梦也能罚球、运球、投篮。

中锋：队里最高、最强壮、跳跃能力最强的队员。在大学和专业比赛中，中锋往往都是全场关注的焦点。中锋控制着罚球线内的区域，一般直接在篮下投球。她能够直接切入、占位、投篮得分，而且是抢夺篮板球的防守主力。

大前锋：从对方手中抢夺篮板球、迅速运球、传给自己的中锋。同时，她也应该擅长投篮。实际上，所有的队员都应该擅长投篮。

小前锋：小前锋是全能选手，她投篮、跑动、传球、得分、得分、再得分！她是队伍里的头号选手，能够替代其他任何队友。

当然，如果你们只是在玩传球游戏，或者只是在院子里的篮筐下面比赛投篮，就不必在乎上面那些分工了。

篮球技巧

运球：不要直接用掌心击球，而是弯拢手掌、用指肚和掌垫去击球。移动胳膊时，想象一下推拉动作。不断练习运球——不要太高也不要太低——直到你可以不用眼睛看。在比赛中，你没时间在运球的时候注视着自己的手，你得张开另一只胳膊防守，分分秒秒注意别让对手从自己手中把球抢走。

传球：把球传给准备投篮的队友，或者是处于安全位置、能够防止对方抢球的队友。

投篮：将胳膊向前伸出，手肘弯曲，用较为有力的胳膊持球、另一只辅助支撑。双手紧靠，手指张开，手腕向后轻弹，然后瞄准篮筐将球投向空中。投出的时候要用力。要想增加点儿乐趣和难度，可以试试跳投。以标准的投球姿势站立：双脚踩地，一脚略微在前，膝盖微屈，双腿打开、与肩同宽，肩膀与篮板成直角。抬起双臂，双手将球高举，手腕向后弯曲，瞄准篮板。投篮的时候，身体要放松，注视着篮板，手腕弹回——当你跳起的时候，将球投出，身体稍向后落地。要将双腿跳起的力量传送到手臂，将球瞄准篮筐，高高投向空中。如果你能做好后仰投篮的话，那就能越过对方防守队员高高伸出的手臂，更多地投篮得分。

得分：三分线内投篮成功，得两分。线外投中，得三分。罚球时，每投中一球得一分。

你可能会认为，篮球打得好主要是靠胳膊的力量。其实不完全如此。真正的力量来自腿部——双腿越有力、传送到球上的力量越大，那么跳投就越容易。怎样加强腿部力量呢？——跳跃。随处都可以练习跳跃：沿球场来回跳五个来回、长跳、短跳、在屋前人行道或者走廊里上下跳。这都是在锻炼：跳跃！跳跃！跳跃！

炫酷球技

练好运球之后（记住那条“200次规则”：任何事情在练习两百次之后，你都能做到），就可以来学点球技了。篮球里有各种各样的花式技巧：腿下运球、腿间运球、灌篮、投篮之后转身落地，等等。等你的手腕锻炼得

很灵活了，还可以在食指指尖上转球。除此之外，还有无数种背后运球的技巧。

背后运球：首先，要掌握双手交替运球。和通常的单手运球不同，在右手击球弹起后，以左手接起，然后再运球，并重新回到右手。双手交替，前后运球。这就是交替运球。熟练之后，试着转移到身后进行。右手运球，将球移动到身体右侧，使球在身后落地弹向左侧，以左手接起，继续运球。

背后传球：右手运球。当球即将弹回手中的时候，从内侧触球，以整个手掌将球从身后绕过，传到左手中。等你把这一招练好之后，球就能在你身后随心所欲传递并移至身体另一侧继续运球。

环游世界

