

<<女孩手册>>

图书基本信息

书名：<<女孩手册>>

13位ISBN编号：9787115253187

10位ISBN编号：7115253188

出版时间：2011-6

出版时间：人民邮电出版社

作者：亚历山德拉·约翰逊

译者：曲振娜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女孩手册>>

### 前言

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。

超级技能小淑女，从拿到这本书的那一刻，行动起来吧！

## <<女孩手册>>

### 内容概要

中国的家长们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。

准备好做超级技巧达人了吗

这本书将赋予你力量，让你从此获得战无不胜的超凡技巧，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巧达人——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巧能力——你的朋友和家人会认不出这个崭新的你……

## <<女孩手册>>

### 作者简介

曲振娜，一位4岁女孩的妈妈。

曾任职过教师及外企IT职员。

自从决定做妈妈的那一刻开始，为了迎接这个小生命的到来，一度沉浸在各色育儿书籍中。

目前致力于儿童早教和父母心灵成长。

在浩途家长俱乐部任职，热心组织读书会、亲子活动及专家讲座。

## <<女孩手册>>

### 书籍目录

准备好做超级技巧达人了吗？

#### 每日必做

- 牙齿亮晶晶
- 清洁女王洗纤手
- 巧打领带
- 让秀发有光泽
- 修剪指甲
- 安全上网
- 金钱管理
- 穿好鞋带系起来
- 防止晕车
- 擦亮皮鞋
- 好闻的运动鞋
- 日光安全
- 吃好每日营养餐
- 处理好青春痘
- 摆脱打嗝
- 文明地打喷嚏
- 为了成功，收拾好书包

#### 厨艺大师

- 厨房安全
- 剥橙子
- 煮鸡蛋
- 切洋葱
- 削土豆
- 做冰沙
- 美味意面
- 烙薄饼
- 巧打鸡蛋
- 沏壶好茶
- 摆放西餐餐具
- 海绵蛋糕

#### 自己动手

- 冲洗汽车
- 穿针引线
- 给自行车打气
- 捉蜘蛛
- 给下摆锁边
- 缝扣子
- 拧紧螺丝
- 补漏胎
- 搬重物

#### 小技巧

- 解开纠缠的长发

<<女孩手册>>

喷洒香水  
照片里的美女  
不再啃指甲  
摘戒指  
接电话与留口信  
感谢信的书写与邮寄  
衣物香喷喷  
布置鲜花  
在精致的餐厅就餐  
包装礼物  
考试前的准备  
睡个好觉  
家务小帮手  
取下黏住的口香糖  
完美打包购物袋  
照顾家里的植物  
获取尽量多的产品  
五分钟收拾好卧室  
清洁污渍  
打开果酱盖  
洗一拨儿衣物  
使用洗碗机  
像清洁女王一样掸灰  
垃圾分类  
晾挂衣物  
收拾餐桌  
用吸尘器清洁卧室  
清扫落叶  
折叠大大的床单  
刷洗餐具  
收拾行李  
擦窗户  
折叠T恤  
套被罩  
拖地板  
应急技能  
呼叫紧急服务  
遇火不慌  
道路安全演习  
打个三角吊带  
测脉搏  
应对迷路  
处理蜜蜂蜇伤  
处理割伤或擦伤  
处理烧伤  
终止肌肉痉挛  
止鼻血

<<女孩手册>>

帮助窒息的人  
做好复苏准备  
移除尖刺

## &lt;&lt;女孩手册&gt;&gt;

## 名人推荐

诚挚推荐 《妈咪宝贝》杂志 张艳 / 浩途家长俱乐部 海文颖 / 南方报业集团《理财周报》梅波 / 七色光主持人 韩清 / 中国儿艺 杜薇 / 《母子健康》杂志 张路 / 金田特殊儿童康复中心 田忠民 / 快书包网上书店 徐智明妈妈晒创始人 总裁 纪方 女儿 3岁这几年总听说很多孩子被送到国外读书，很体察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。

快书包网上书店董事长 徐智明 大儿子8岁 小儿子5岁我们往往错误地低估孩子的生存能力。

看这本书，对孩子放手。

让孩子从小就自信、自主、独立。

七色光主持人清清姐姐 韩清真正的小男子汉应该是什么样的呢？

当然是能入得厨房、出得厅堂、闯得江湖！

能在危急时刻伸出手，火中脱险、水中救人，更是真勇士。

中国儿童艺术剧院编剧 杜薇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。

妈咪宝贝传媒发展有限公司 副总经理 全媒体内容总监 张艳我们更看重的是孩子的学习成绩，忽略了对孩子自身生活技能的培养，这才造成了很多孩子成人后还依赖父母的心态。

所以这套书的出现，对国内的父母而言尤为重要。

南方报业集团理财周报执行董事兼总经理 梅波 儿子3岁其实素质教育不只是学校的事情，社会、家庭和学校通力合作是英国全面素质教育取得成功的重要经验。

英国对幼儿进行的素质教育 具体表现在日常生活的细枝末节之中，值得中国的爸爸妈妈借鉴。

《母子健康》杂志 教育主任编辑 张路男孩的贴身大管家。

小到刷牙洗手，大到各项应急方案，涵盖男孩生活的方方面面！

分步骤详解，只要一步步跟着做，再毛躁的男孩也不会不耐烦啦！

浩途家长俱乐部 海文颖 儿子8岁龙儿快9岁了，我邀请他同看这本书《男孩手册》，他越看越入迷，看到自行车怎么补漏胎的时候，他得意地说：呵，以后我自己可以补胎了。

我心下暗喜，有了这本书，他可以更容易地走向自立了！

金田特殊儿童康复中心理事长 田忠民作为家长，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。

当孩子迈开稚嫩的一步走入社会的时候，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，该如何生活，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。

达人爸妈评论 妈妈晒ID：童年快乐 女儿7岁原来英国的孩子们得学这些？

在中国都是家长包办的呀！

英国青年面对待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：九色鹿 儿子2岁1个月习惯在细小处培养，在坚持中永恒。

能把看似简单的小事做好其实大有学问，正所谓素质教育更加体现在人的细小的行为。

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：小驴佳佳 女儿6岁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？



<<女孩手册>>

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：冰凌花语 女儿3岁半看了这本书，我才知道英国的孩子们是怎样培养成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。

<<女孩手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>