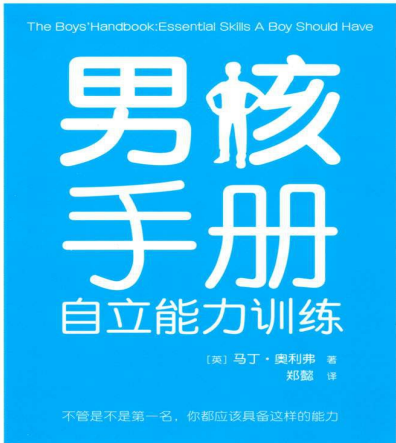




人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



Translator

译者简介



郑懿

一位7岁男孩的妈妈。某著名外企的资深经理人。语迹家长俱乐部的创始人之一，热心于公益的幼儿教育事业。与众多父母共同探讨育儿过程中的各种问题。分享成功的经验。对世界先进幼儿教育思想与实践进行了深入的研究。受北京卫视和中央人民广播电台都市之声《宝贝计划》邀请，出席过多期关于亲子教育话题节目的嘉宾角色，新浪亲子论坛早期育儿活动的积极参与者和组织者。接受过《妈咪宝贝》、《父母必读》等多家育儿刊物的专访。



妈妈晒

mamapoi.com

The Boys' Handbook: Essential Skills A Boy Should Have

男孩手册

自立能力训练

[英] 马丁·奥利弗 著
郑懿 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩手册：自立能力训练/ (英) 奥利弗著；

郑懿译.——北京：人民邮电出版社，2011.6

ISBN 978-7-115-25326-2

I. ① 男... II. ① 奥... ② 郑... 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
071486号

版权声明

The Boys' Handbook: Essential Skills A Boy
Should Have by Martin Oliver Text and
Illustrations copyright @ Buster Books 2011 ,
an imprint of Michael O' Mara Books Limited
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。

男孩手册：自立能力训练

◆ 著 [英] 马丁·奥利弗

译 郑 懿

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>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 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：01-2011-1384 号

ISBN 978-7-115-25326-2

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

凝聚爱的力量

快乐妈妈 让爱发光



妈妈晒

mamashai.com

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。

拥有超级技巧的男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。

联合推荐

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

龙儿快9岁了，我邀请他同看这本书，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。我心中暗喜，有了这本书，他可以更容易地走向自立了！

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

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！
《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

送给他的礼物

我很期待看到，如果我的孩子拿到我送的书后，会是什么反应。

他3岁多的时候我们一起读《贝贝熊的故事》，我扮演熊妈妈，让他扮演小熊哥哥，一起演《怕黑》，尽享亲子游戏时光。他4岁多的时候我们一起读《西游记》，当然是他扮演孙悟空，我扮演唐僧，我把他压在枕头底下，当做五指山，然后假装念个咒语就把他救出来，让他尽享英雄获救的感觉……现在他长大了，7岁了，我想我们可一起读《男孩手册》，想象着如果我和他一起打鸡蛋，那么他潇洒的单手打蛋像个专业大厨，而我呢，灵巧的双手打蛋像个乖巧淑女……如果我们不小心打破了很多鸡蛋，那我们就一起翻着手册做个美味烙饼……再一起品尝我们的劳动成果……

我们和孩子之间可以有那么多有趣的事情一起做，想想就觉得和他在一起的日子特别开心。当然，我更希望，这本书送给他之后，他能如获至宝，自己学习参考手册上的秘技，练就一身的生活本领，成为一个掌握生活技能的小达人。

如果他需要我的帮助，我一定会全力支持。

如果他练习中失败和犯错，我一定会给他鼓励和安慰。

如果他实践成功，我一定会分享他的喜悦并用大大的拥抱祝贺他。

如果他想邀请我和他一起，那么……我可能真的要心里打鼓，因

为有些技能我还真的不那么会呢。不过，不用介意，我相信，孩子的本领总有一天会比我们强。

拿这本书当作送给孩子的礼物，很期待早一天，他能真正成为拥有超级技能的小勇士。

郑懿

目录

[预备.....开始.....搞定](#)

[每日必做](#)

[过马路](#)

[牙齿白又亮](#)

[洁手小勇士](#)

[安全日光浴](#)

[安全上网](#)

[巧打领带](#)

[敏感的喷嚏](#)

[修脚指甲](#)

[打败臭鞋子](#)

[系好鞋带](#)

[整理书包](#)

[击败痘痘](#)

[巧打领结](#)

[擦亮皮鞋](#)

[管理小金库](#)

[认识24小时](#)

[赶走打嗝](#)

[防止晕车](#)

[健康饮食](#)

厨艺大师

厨房安全

摆放西餐餐具

煮鸡蛋

削土豆

美味意面

泡个“功夫茶”

剥橙子

主厨式打蛋法

切洋葱

烙薄饼

打沙冰

自己动手

给自行车轮胎打气

拧紧螺丝

穿针引线

缝缝补补

补漏胎

缝扣子

洗车

抓蜘蛛

搬重物

测试烟雾报警器

智慧秘籍

拍炫照

搭帐篷

考前准备

巧打丁香结

餐桌礼仪

来电应答

当众演讲

写封感谢信

巧打收帆结

递包裹

打水手结

包装礼物

家务小帮手

打包购物袋

照料仙人掌

清除污渍

整理卧室5分钟

打开果酱盖

清除口香糖

晾晒衣服

使用洗衣机

物尽其用

[收拾行李箱](#)

[清洗餐具](#)

[擦窗户](#)

[收拾餐桌](#)

[像专家一样掸灰](#)

[垃圾分类](#)

[使用洗碗机](#)

[套被罩](#)

[卧室吸尘](#)

[叠大床单](#)

[清扫落叶](#)

[拖地板](#)

[收拾衣服](#)

[应急技能](#)

[拔刺儿](#)

[处理烧伤](#)

[呼叫紧急服务](#)

[处理蜜蜂蜇伤](#)

[打吊带结](#)

[帮助呛噎的人](#)

[包扎伤口](#)

[放到复苏的位置](#)

[测脉搏](#)

火中脱险

止鼻血

对付抽筋

应对迷路

预备.....开始.....搞定

准备好当个超级技能小勇士了吗？这本书将传授给你生活中的技能，让你充满自信，战无不胜。

每个技能都被分解成了几个简单的步骤，它们都酷毙了。要是你遇到什么麻烦，那些清晰的图示还可以告诉你该怎么应对。

这里有6个部分帮助你发现成为大师的技能，从“厨艺大师”里的切洋葱，到“自己动手”里的补漏胎，甚至救命用的“应急技能”。阅读以后，你会发现独立成长是多么神奇的事。

技能建议

留意书页里像这样的方框。每个内容都是顶级提示和秘诀，能帮助你充分运用你新发现的超级技能。

提醒

确保阅读了这样的方框。它们将保证你所有技能使用的安全，并远离危险。



每日必做



技能1

过马路

学习如何安全地过马路可是重要技能，不管你是在嘈杂的都市，还是在安静的乡间小路，你都必须要知道以下几点。

1. 找处安全的地方过马路。找到附近的安全岛或者斑马线。千万别在停着的车之间或斜坡上穿行。
2. 等待。即使路面上看着没车，也千万别急着跑过去。在路边水泥台阶上站会儿，好让司机能看到你。
3. 观察和聆听来往车辆。给自己充分的时间观察路面上两侧来往的车辆。
4. 请耐心等会儿，直到路面上有足够的间距让你可以从各个方向穿越马路。如果你不得不在路中间等待，那么就站到安全岛上去，那里足够大，你站在那里会很安全。
5. 一旦路面清静了，就直着穿过马路——千万别走对角线。注意，要一边走一边往两侧看。牙齿白又亮



技能2

牙齿白又亮

一天要刷两次牙，参照下面的简单步骤去做吧，让你的牙齿保持清洁，口气清新。

1. 在牙刷上挤出黄豆粒大小的牙膏。
2. 在音响里放首你喜欢的歌。开始刷牙吧！一直刷到歌唱完了。为了确保刷得很充分——你可要刷2分钟哟，而且是一天刷两次。
3. 牙刷头要以 45° 角抵到牙齿上，小角度地转动刷头，在每个牙齿外面挨着个的刷。



4．在你的牙齿内侧重复上面的动作。

5．刷那些很难够到的后槽牙的时候，要把嘴巴微微合拢，轻轻地转动牙刷就可以了。

6．刷下牙顶面和上牙底面的时候，要前后来回刷。



7．刷刷舌面，去除细菌，保持口气清新。



技能3

洁手小勇士

你知道洗手至少得用15秒吗？饭前、如厕后或从花园里玩回来，请参考以下的除菌方法，拥有一双最最干净的小手吧！

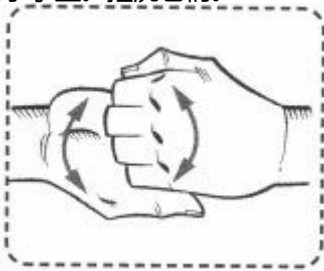
1. 用温水湿手，然后打上肥皂。
2. 双手合十，旋转搓洗。



3. 用一只手搓洗另一只手的手背，手指与手指间也要交错洗一洗。



4．以手拉手的姿势两手拉在一起，这样手指的背部会顶在你的手掌里。搓洗它们。



5．右手呈握拳状握住左手的拇指环绕搓洗，洗完这只手，交换一下。



6．用流动的水冲干净你的手就大功告成了。

技能4

安全日光浴

在阳光明媚的日子里，你很想去户外、去游泳或去公园玩。要想在烈日下玩耍又不被晒伤，那就要记住下面的简单步骤啦。

1. 不要在阳光下待太久。阳光最强烈的时候是上午11点到下午3点。所以尽量在这个时段待在屋子里。如果你需要外出活动，那么尽可能待在有阴凉的地方。

2. 穿上宽松肥大的棉质衣服，戴上帽子和太阳眼镜。确保镜片是那种质量好的防UV（紫外线）伤害的。

3. 涂防晒霜。用那种防晒指数（SPF）至少为30的防晒霜，并随身携带。

★每一寸暴露在日光下的肌肤都要照顾到——别忘了耳朵和脚指头。

★出门暴晒前，至少提前20分钟就开始涂抹防晒霜。

★至少每2小时就补涂一次，如果游泳的活要随时涂抹。

技能建议

一天里，要确保多喝些水，以保持体内水分，防止中暑。



技能5

安全上网

网络很炫，也很危险。如果你想安全上网冲浪，那么跟着这些提示做。

- 1．不要打开那些陌生人的邮件或附件。那里可能带着病毒呢。
- 2．对自己的用户名和密码要保密。以防他人登录我们的邮件账户。
- 3．永远不要把自己的个人信息外泄。包括你的电子邮件和家庭地址、你的真实姓名、年龄、移动电话号码或学校。如果某人或网站向你索要这类详细的信息，立刻关闭视窗，或者下网，拿不准的话，就关机。
- 4．力图让自己的上网冲浪和现实生活分开。永远别去见那些在网上和你联络的人——他们也许不是你想象的那样。
- 5．发现任何你觉得不对劲的地方，就要立刻告诉家长。



技能6

巧打领带

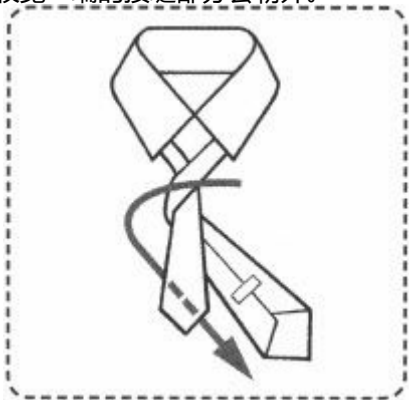
使用这个技能会让你看上去很睿智。跟着这些步骤，看看怎么做吧！

1. 如果你是在衬衫上打领带，那么把衬衫的领子先竖起来，把领带窄的一端绕在脖子的右侧。同时，确保领带宽的那端比窄的那端长出来15cm。



2. 拽住宽的那端绕过窄的那端，让它翻过去到底

部，这时较宽一端的接缝部分会朝外。



3. 拉住宽的那端绕到窄的那端的上面，如图所示。



4. 把宽的那端塞到脖子下面的那个套儿里。



5. 现在把宽的那端塞到刚才形成的那个套里往下拽。



6. 按住窄的那端把结推到脖子处，让结变紧。



技能建议

也许你参加学校或家庭聚会的时候不得不打领带。如果真的得到这个特别机会，又想让自己超帅和有型，为什么不换个领结打打呢？参见本书“技能13”，就知道怎么办了。

技能7

敏感的喷嚏

打喷嚏是你的身体想赶走细菌的超炫大法——那速度，每小时大于150km，可惜不爽的是，如果喷到别人身上，就一点也不好玩了，所以，这里要告诉你，怎么在打喷嚏的时候避免细菌扩散。

1. 当你觉得喷嚏要来的时候，赶紧把脸转离旁边的人。
2. 抓个干净、结实的纸巾过来，冲着纸巾打喷嚏。让纸巾完全覆盖你的嘴巴和鼻子，喷嚏虫就不会从边上喷出来。
3. 包好纸巾，扔了它——最好扔到有盖子的垃圾桶里。把手彻彻底底洗干净（参见技能3），确保没有细菌残留。



提示

千万不要和别人共用纸巾或手帕，即使是很好

的朋友也不行。那样会传播成千上万的病菌的。

技能8

修脚指甲

长的脚指甲可不是“大块头有大智慧”的表现，它们藏污纳垢，实际上，它们好恶心呀！这里讲一下剪短指甲的方法和安全事项吧。

1. 把你的脚彻底泡一泡，去除脏污，软化脚指甲。这能让脚指甲易于修剪。



2. 用指甲刀从大拇指开始修理。把脚指甲的末端放在指甲钳里，然后用力压，剪下。
3. 直着剪脚指甲不要碰到“甲床”周边的皮肤。

两侧向内生长的指甲会切入甲床两边的肉内，会很痛苦。



4．如法炮制，修剪每个脚趾。每个都剪得一样长，如图所示。



5. 在热热的肥皂水里再把脚洗一遍，彻底弄干。保持脚丫干净，然后穿上干净、棉质的袜子并且每天更换。

技能9

打败臭鞋子

你为臭鞋子大伤过脑筋么？如果你的臭鞋子能把同伴熏晕，那么是时候把那双毒气鞋挑出来了，下面教你该怎么办。

选择1：烧烤法

- ★从烧烤袋中拿几块木炭块出来放到丝袜里——可以跟妈妈或姐妹要双旧的丝袜——把口部扎紧。
- ★一个鞋子里放上这么一包待一夜。一早起来，你一定会嗅到这成功的香味。



选择2：放橘子皮法

- ★下次再吃美味橘子的時候，把皮都留下來。
- ★把橘皮塞到鞋子里面，放它一夜。
- ★次日清晨，把橘皮扔到果皮箱或垃圾桶里，然後為你那清新的、令人愉悅的鞋子驚喜去吧。



选择3：洒苏打法

★在厨房里找那种叫苏打的碳酸盐（就是那种发面用的白色粉末）或者跟大人要点也行。一只鞋里洒上一勺，摇匀即可。

★放一夜后把苏打粉倒到垃圾桶里。

★它会在一整夜内吸收鞋子的味道，然后留下一双味道超棒的鞋子。



选择4：冰冻法

- ★用塑料袋把你的臭鞋子包起来，然后在袋子上打个结。
- ★把袋子放到冰箱里让它在那里待一夜。
- ★鞋子里的臭味细菌会被冰冷的温度摧毁，留下清新洁净的味道。
- ★千万别忘了穿之前预热一下你的鞋子，否则你的脚丫也会被冻上！



技能10

系好鞋带

系鞋带的方法有很多种。让我们在生活中摆脱这些烦恼吧！可以参考以下几个简单的步骤。

1. 把鞋带的一端朝下穿过底边的鞋眼，把它直着穿过去，再从下往上穿过另一个鞋眼。
2. 抻直鞋带，让两边的鞋带一样长。



3. 揪着鞋带的一头儿从鞋舌头上穿过去，再从下一个鞋眼的底部穿上去。
4. 继续交叉着穿鞋带，每次把鞋带穿到对角的鞋眼里。



5. 一边的鞋带穿完了再来穿另一边的，重复做就可以了。当鞋带完全交错纵横在每一个鞋眼里时就算穿好了。



好了，下面该告诉你怎么绑紧鞋带了。

6．拉住鞋带的两端交叉系起来。

7．把手指放在鞋带交叉处的底下，卷起鞋带的末端在下面打个结，拉紧它。



8. 把食指放在结上并把它抓牢靠。

9. 用一根鞋带做个松环，再用两个手指抓住它打底。



10．把另一根鞋带拽过来绕过这个打底的环，在这根鞋带的中部绕回来穿过这个环，做成另外一个环。



11. 抓住两个环，把鞋带系紧。



技能11

整理书包

背着书包上学可不能让脖子或肩膀受罪。那就采用下面的步骤吧，让你的负重越轻越好。

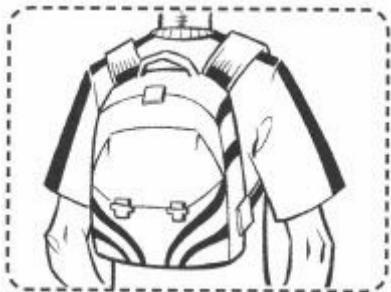
挑选书包：

★结实的、有垫肩带或好提手。

★有很多的口袋、结实的拉链和外部防水层。



1. 装好书包是为了让里面的东西别乱跑。把份量重的东西尽量放在靠近身体的部分。把常用的东西放在小口袋里，这样你可以很容易地找到它们。



2. 让书包里装的东西分布均匀。如果你用的是背包，那么要用双肩带背包——这样不会让你的后背疼痛。



3. 别背那么多没用的东西。如果你不能轻松地拎

起你的包，那就说明它太沉了。把那些不常用的东西清理出去——真够奇怪的，怎么弄那么多垃圾出来！

技能12

击败痘痘

痘痘——没人喜欢它们但是每个人都会长，大明星也不例外。所以，如果你一觉醒来发现脸上长了个痘痘，赶紧按照以下的步骤处理吧！

- 1．先把手彻底洗干净（参见“技能3”）。在亮堂点的地方放面镜子，对着镜子找到痘痘。
- 2．痘痘上有白色或黑色的“头头”么？如果没有，挤点痘痘霜在上面晾着它就可以了。否则，就转到步骤3。
- 3．用干净的纸巾缠住两个食指，然后轻轻地从两边挤压痘痘，试着挤出里面的浓液。
- 4．用香皂和清水清理痘痘和周边的区域，再涂点抗痘霜。



技能建议

为了使你的皮肤平滑，痘痘不侵，要吃含维生素C多的食物，如橘子、草莓、西红柿。含维生素E的食物，如橄榄油、向日葵子和榛子。含维生素A的食物，如奶酪、鸡蛋和鱼。参见技能19，可帮助你健康饮食。

技能13

巧打领结

你或许不用每天打领结。但是你要想看上去像詹姆斯·邦德那样潇洒倜傥，高雅有教养，那么试试这个非常有用的技能，成为一个大师级人物。

1. 把领结搭在你的脖子上，站在镜子面前。让领结的一端比另一端长大约4cm。



2. 取长的那一端与另一端交叉，然后从底边绕上并穿过来。



3. 把短边折过来，如图所示，并把末端朝前。



4. 用一个手指拿着折边适当的位置，并把长边从下面绕上来，做一个环。



5. 折起这个边，如图所示，末端朝后。



6. 最后，把这个折角塞到你在步骤4做的环后面。把两边拽紧。



7. 你现在能看到领结的模样啦，要想最终像邦德那样端着鸡尾酒杯，轻轻摇匀的酷酷的样子，那么调整一下两边并拉紧你的完美领结，就可以了。



技能14

擦亮皮鞋

不管你穿着皮鞋去学校还是去某个特别场合，下面会告诉你怎么能让你的鞋子变得亮闪闪。

1. 在地板上摊几张旧报纸，把鞋子放在上面，把鞋带从鞋子上解下来。
2. 用湿布擦掉鞋子上的泥巴和灰尘，再把鞋晾干。
3. 用干爽柔软的布裹住你的食指和中指，蘸一点透明鞋油或者与鞋的颜色匹配的鞋油。



4. 用磨小圈的动作把鞋油打在鞋子上，先从鞋后跟开始，直到整个鞋子都打了一层薄薄的鞋油。现在再来擦另一只鞋子。把你擦好的鞋子放在一边，让它把油吃透。

5. 用鞋刷给鞋抛光。快速地横着蹭你的鞋子，这叫做“蹭亮”。



6. 重复步骤4和步骤5让你的鞋子更闪亮。

技能15

管理小金库

你有没有想过为什么有些朋友好像有一罐钱的样子，而另外一些朋友就总是到处蹭别人的。这一切都归结到小金库的管理技能上。以下是一些顶级提示。

★找个带铁锁的罐子或者小猪存钱罐，把你的钱放进去。把它放在安全的地方，里面塞满你的零用钱或者过生日得的钱。



★去赚点外快。问问父母是否愿意为你做的家务支付点小费，比如洗车子（参见“技能37”）或者烫

衣服（参见“技能60”）。

★要是你盯上了某件东西要买，你可要抵住诱惑，别把刚得到没一分钟的零花钱挥霍在糖果和漫画上。



★如果你真的想存点钱，那么让父母帮你在银行开个账户。银行会对你的存款给以回报，这个叫做“利息”，它可不会对你的消费给个小钱作为褒奖。所以呀，乖乖地坐回去看你的钱增值吧！



技能16

认识24小时

如果你计划外出或者预定一个行程，你会注意到，大多数的手表都是按照24小时来显示的，比如15：35或者19：17。为了保证你总能准时，以下是所有你该知道的关于解读24小时的知识。

★ “：”之前的数字代表小时，“：”之后的数字代表超出这个小时多少分钟了。

★在午夜和中午之间的时间显示为00：00至12：00，午夜是00：00——可以把它当作新一天的开始。

★在中午和午夜之间的时间显示为12：01至23：59。

★当你看到任何：之前的数字大于12，那么用这个数减去12算出这个时间。举个例子，15：30是下午3点半，因为 $15 - 12 = 3$ 。而03：30是指早上3点半。



技能17

赶走打嗝

医生懂什么是打嗝（那是你的喉咙和胸部的肌肉痉挛），但是到目前为止，还没有人能提出一种简单易行的方法来抑制打嗝。这里有5个可行的方法来赶走打嗝。试一下吧，看哪个对你管用。

★深吸一口气憋住，保持的时间越长越好。重复多次直到不打嗝了。

★尽可能快速且频繁地做吞咽的动作，或者很快地咕嚕一小口水。



★吃一大匙花生酱（如果对花生酱过敏，千万别用这法子）。



★吸吮点酸的东西，比如柠檬或橙子片。



★揪着耳朵慢慢地喝水。

技能18

防止晕车

没有什么能比晕车会让整个旅行泡汤的了。要是你觉得有点不对劲儿，在上飞机、上轮船或上车之前，思考一下这里给你的特别指点。

解决方案

在车里：尽量坐在前座副驾驶的位置。

在船上：尽量站在甲板上，那样你可以呼吸到新鲜的空气。

在飞机上：如果可能的话，找个在飞机翅膀附近的靠窗座位坐，那里颠簸程度最小。

要：在整个旅途中喝大量的水以保持体内的水分。



不要：看书或玩电脑游戏。



要：呼吸大量的新鲜空气，打开窗户，走到甲板上。



不要：在出行前吃油腻的食物或甜品。



技能19

健康饮食

你巴不得希望每餐都有薯条吃，但是饮食均衡对你的成长、保持健康、充满活力才真的有帮助。用下面这个图表帮助你每天正确饮食吧！

你应该吃：每天5份
水果和蔬菜。

你可以吃很多的：意
大利面、面包、米
饭、面条、土豆和
谷类食品。



确保你吃的包
括：红色的肉
类、鸡肉、蛋、
坚果和鱼。

试图少吃：碳酸饮料、薯
条、蛋糕、饼干、薯片、
甜品和巧克力。

你可以少量
吃点：奶酪、
牛奶和酸奶。

厨艺大师



技能20

厨房安全

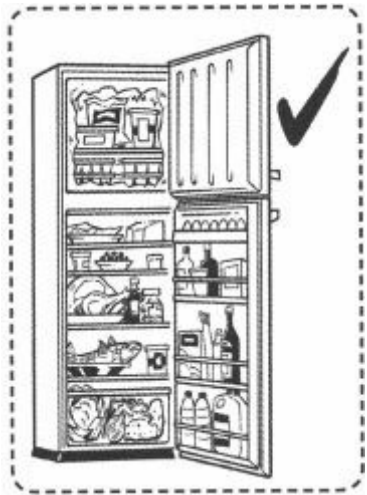
当你在厨房开始烹制美味佳肴之前，你必须得知道如何击败细菌和对付危险的厨具，这样才能让你的烹饪既干净又安全。

关注卫生

★在你接触任何食材前，要先好好洗手（参见“技能3”）。

★如果你开始烹饪或准备食物，先在你手上的刀伤或擦伤处涂点药膏，防止感染。

★确保你拆包购物品时，会把肉、鱼和奶制品储藏在冰箱里，这样才不会变质。



★在你摸过生的食品特别是肉后，要彻底地洗手。

别烫着

★拿热的盘子、锅或开微波炉门的时候，要戴上手套。



★别把锅把儿支出到灶台或热架子外面，那样它们可能会碰到或烫到人。

★不要俯身在开着的电器或煤气炉上。



★在倒热水时，身体要微微向后倾斜，那样你就不

会被蒸汽烫伤。



小心谨慎

★千万别把锋利的刀具放在洗涤水里，因为他们可能被泡沫隐藏起来。



★在给别人递剪刀或刀具时，要把刀把儿先递过去，这样他人就不会被刀刃伤到。

★拿刀时要让刀刃朝下，这样如果万一绊倒了也不会伤到自己。

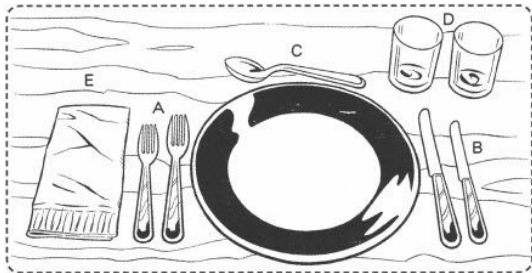


★把准备食材用的大菜板放在平稳安全的地方。

技能21

摆放西餐餐具

如果让你摆放西餐餐具，你要确保做得到位，那样你和你的家人会很得体地享受一餐。



A：叉子要放在盘子的左侧。叉子要从外往里开始摆放，用于主菜的大叉子放在叉子的右侧。

B：刀具放在盘子的右侧。刀具从外往里开始摆放，用于主菜的大刀具放在刀具的左侧。

C：甜品勺应该单独放在盘子的顶部，勺把儿要指向刀具。如果你食用的甜品需要配合叉子食用，只要把叉子放在勺子下面，叉子尖儿指向右面就可以了。

D：把玻璃杯放在甜品勺的右前面。用一个玻璃杯

来盛软饮或其他饮料。

E：最后，把折好的餐巾放在叉子的左边，就可以和你的客人畅享晚餐了。

技能22

煮鸡蛋

怎么不喜欢煮鸡蛋呢？他们超级美味，超级裹腹，你可以在5分钟之内搞定它。各就各位，预备，走！

1. 在蒸锅里倒足够量的水，水要没过鸡蛋，然后点火。
2. 等到水煮开了。用勺子把鸡蛋轻轻地放到锅底。
3. 把火关小点，锅里的水会轻轻地冒泡。
4. 如果你想吃流淌的蛋黄，那么把计时器定到4分钟，如果你想吃松软和筋道的鸡蛋，那么就把计时器定到6分钟。
5. 时间到了，就用勺子把蛋捞出来（别忘记关火）。
6. 把蛋放到蛋杯里，较大一端朝下。用茶勺的边儿把蛋敲碎并配上切成条状的黄油烤土司。



提醒

用刀和开水之前一定要先跟大人讲。

技能建议

为了防止鸡蛋煮裂，放到锅里之前，可以用针在鸡蛋的大头刺一个孔。这会让里面的气体释放出来。

技能23

削土豆

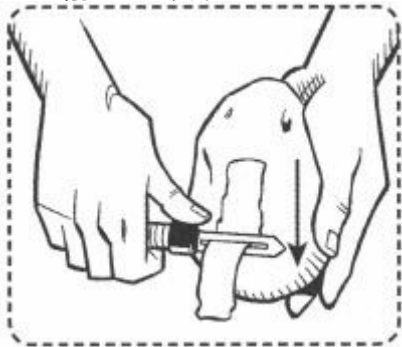
烤土豆很无聊吗？那么，为了吃土豆条、土豆泥、烤土豆或者油炸土豆，就一定要掌握削土豆皮的方法。下面告诉你该怎么办吧！

1. 如果你惯用右手，那么用你的左手握着土豆（如果你是左撇子，那么就换另一边），用你的另一只手拿削皮器。



2. 握紧削皮器。把刀刃放在土豆顶部的地方。

3．用力压削皮器的刀口并慢慢地刮，小心别伤到自己。从土豆上削出一条皮来。



4．重复步骤2和步骤3直到削完整个土豆。

5．把土豆皮扔到垃圾箱或厨余垃圾箱里。

提醒

当你用锋利的削皮器的时候，要特别小心哟。

美味意面

想做出奇妙的面食么？那么就跟着下面几个简单步骤来吧。

1. 放一大锅凉水。点着火，等着水烧开。
2. 加一大撮盐到水里添点味道，再滴点橄榄油——这样面不会粘锅。



3. 把面条小心地添到锅里。你可以按照一个大人75g，一个孩子50g的份量准备。当碰到热水，面条就会变软，所以用木勺小心地把面按下去，直到面条都潜到这锅水的下面。



4. 把你的计时器设到9分钟。

5. 在煮面的时候，要搅拌几次以免面条粘在锅底。

6. 等时间到了，可以用叉子挑出一根面条。吹一下，不要烫到你的嘴，然后尝一下。它应该是外韧

里软。如果面太硬，那么放回锅里再多煮一会儿。



7. 一旦面煮好了，就把过滤盆放到水槽里，再把火关了。小心地把面倒进过滤盆里滤干水，那么热腾腾的意面就煮好了。

你知道么？有的人拉一根意面弹到墙上看是否煮熟了。如果面能粘在墙上，那么就是煮好了。请你在把面弄到墙上之前跟家人吱一声哈。

提醒

用刀和开水之前一定要先跟大人讲。

技能建议

要想你的面更给力，那就给面配上：

★黄油和黑胡椒；

★紫苏叶和西红柿。

技能25

泡个“功夫茶”

一道完美的茶一定可以让笑容绽放在每个人的脸上。下面告诉你茶是怎么泡出来的。

1. 把凉水倒进水壶后，把电源打开加热。
2. 把咖啡杯或茶杯、茶壶、茶匙和糖摆好。把奶留在冰箱里备用。



3. 往茶壶里倒些热水，小心地摇晃30秒后再把水倒掉。暖过的壶会让茶色和茶味更容易释放出来。
4. 把几茶匙散茶或几袋茶包放到茶壶里——以每人一茶匙或一袋为准，或根据需要再多加一勺或一袋。



5. 等壶里的水开了，把水倒到茶壶里。要避开自己慢慢地倒，小心点儿别让蒸气烫到你自己。



6. 在壶里将茶搅拌一下，然后泡3分钟即可——超过这个时间的茶会变得有点苦。



7. 把一杯冻牛奶倒到咖啡杯或茶杯里，然后再把茶倒进去。如果你用的是散茶，那么在倒的时候把过滤器放在每个咖啡杯或者茶杯的上面，好把茶叶滤出来。



8. 如果你的客人想来点糖，那么就加点糖让茶变甜点，彻底搅匀后即可喝了。

提醒

用开水时要格外小心。

剥橙子

剥橙子不一定是一项漫长而杂乱的工作。找个简单的办法就能大吃一顿。你需要一把锋利的刀和一个橙子。以下是要做的事情。

1. 把橙子的一侧放到菜板上。拿橙子在菜板上滚一滚，它的皮就松了。
2. 把橙子的顶部和底部都切掉。



3. 小心地把橙子切成大小均等的四等分。



4. 剥掉每块橙子皮然后大口地享用多汁美味的橙肉。吃的时候要拿着盘子接着滴出来的汁。



提醒

当你用锋利的刀的时候要格外小心。

技能建议

把橙子皮保存下来，然后参照技能9用它来驱除臭鞋子的味道。

技能27

主厨式打蛋法

用你的单手打蛋的大师级厨艺震撼你的朋友和家人吧！

1. 准备好一个碗或一只杯子，然后拿出来一个鸡蛋。
2. 用你有劲的那只手的大拇指握住鸡蛋的一侧。用你的食指勾住鸡蛋的顶部，你的中指和无名指握在鸡蛋的另一侧。



3. 拿着鸡蛋照着碗边或杯子边磕下去，别磕得太狠，目的是磕裂鸡蛋不是磕碎它。
4. 把你的中指扣在蛋缝上并把前面的蛋壳向上拉。同时，用你的大拇指轻轻地抵压蛋壳，让它朝对立方向裂成两半。



5. 当蛋液流到下面的碗或杯子里时，你就可以轻松地撒手了。

技能28

切洋葱

这可是又快又安全的切洋葱妙法——最少刺激，最少慌乱，我保证！

1. 把洋葱头的一侧放在菜板上，把它的根部朝左，顶部朝右。如果你是左撇子，那就反过来做。
2. 把洋葱头的顶部切掉，根部保留完整。这样洋葱还合在一起，当你切它的时候，可减少刺激的气体，这种气体会让你流泪的。



3. 剥掉洋葱薄薄的棕色表皮。

4. 让洋葱的切面一侧接触菜板。从根部将它一切为二。



5. 取一半洋葱，用刀指向根部，纵向地切每一刀。确保刀尖到了根部但是没有切透它。



6. 用你的手指把所有的切片拢住，然后横着切洋葱，直到切出完美的洋葱粒。



7. 重复步骤5和步骤6切另一半洋葱。

提醒

当你用锋利的刀的时候要格外小心。

技能建议

切洋葱这活儿能让号称最勇猛的男孩子泪流不止，以下是几个防泪妙招。

- ★千万别在切洋葱的时候擦眼睛，等到洗干净手再擦。
- ★在切洋葱的时候可以吐出你的舌头。
- ★准备切洋葱前，把洋葱放在水里，泡30分钟。

技能29

烙薄饼

烙薄饼很容易，而且烙好的薄饼很美味，不一定非要在薄饼日才能吃，任何日子都可以吃！跟着下面的几个步骤，来烙个最棒的薄饼吧！

你需要：

- 110g白面粉
- 200ml牛奶
- 75ml水
- 50g无盐黄油
- 2个鸡蛋
- 1小撮盐（可以做12~14个薄饼）

1. 把面粉和盐放到一个大盆里搅拌。
2. 在面粉中间搅一个小坑，把蛋打到里面。
3. 用搅拌器或者叉子把蛋和面粉搅和到一起。
4. 在水壶里把奶和水混合到一起。
5. 把奶和水的混合液慢慢地倒进碗里，不停地搅拌它。你现在就会得到滑滑的面糊而且里面没有面疙瘩。



6. 把一块黄油熔在煎锅里，倒进搅拌器里的面糊里。这个煎锅是用来烙薄饼的，所以可别太重了。
7. 打开锅底的火，然后舀满满一勺面糊倒到锅中央。
8. 锅倾斜着沿圆周围一圈，面糊会在锅表面摊成薄薄的一层。



现在到了奇妙的烙饼时刻了。

9. 把火关了，将饼的一面烙大约1分钟。

10. 颠一下锅，检查饼是不是粘锅

了。你要轻轻地用抹刀切到饼下面然后适当地划一圈。



11. 用两只手握住锅把，把锅从火上端下来。把锅子以颠勺的方式朝上颠锅，让饼的每个地方都被烙到。



12. 把饼另一面煎1分钟，然后配上柠檬汁和盐就可以食用了。

提醒

用刀之前一定要征得大人同意。

技能30

打沙冰

沙冰很美味，制作有趣而且超级健康。读一下看看怎么变成沙冰制作高手。

你需要

- 1个香蕉
- 200g草莓
- 120ml牛奶
- 250ml香草酸奶
- 4大杯冰（供2人食用）

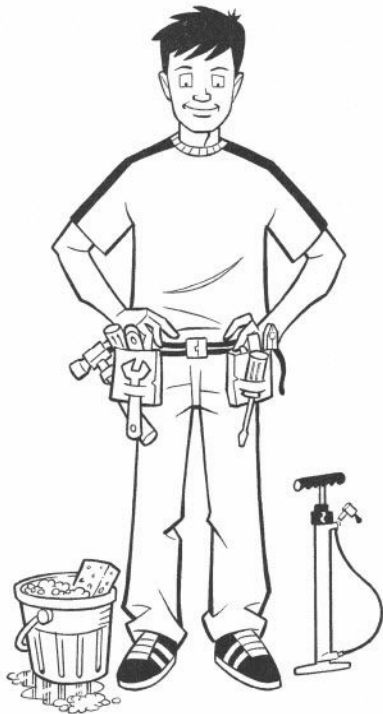
1. 剥好香蕉，然后把草莓和香蕉洗净后切成小碎块儿，块儿切得越小，沙冰越爽滑。
2. 把冰块放到干净的食物袋中，用擀面杖将它打碎成小块儿。
3. 先把水果放到搅拌器里，然后放碎冰，盖上盖子。快速地搅拌这两样东西。关机，把盖子打开，把奶和酸奶倒在上面。
4. 把搅拌机的盖子盖上。慢慢地搅拌然后再加速。如果沙冰看上去快像“泡沫”了，那么关掉搅拌器，用勺搅拌一下，然后再开机搅拌一会儿。



提醒

用搅拌器之前要征求大人的意见。

自己动手



技能31

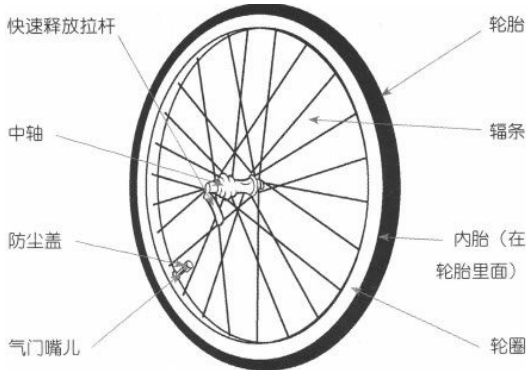
给自行车轮胎打气

自行车轮胎瘪了，可真让人沮丧。跟着下面的步骤，就可以让你的车胎鼓起来并且再次出发，准时抵达。

“轮胎”的知识很重要

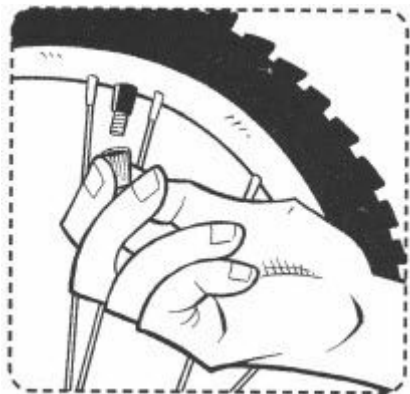
如果你经常骑自行车，轮胎里的气压会逐渐减小，要是最后轮胎瘪了，那骑车的时候可很危险呀。

为了帮你迅速重返骑场，看看下面的图表吧。来学习一下车轮上每个不同的部件。当你要修理被扎的车胎时，这些知识要手到擒来（参见“技能 35”）。

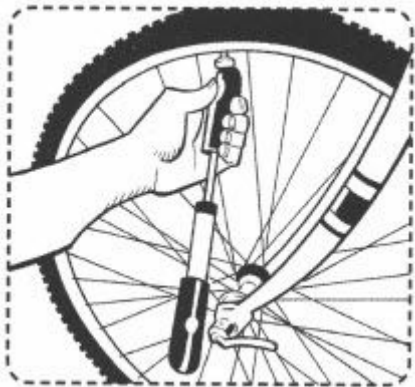


用打气筒

1. 把自行车先靠在墙上或者用脚支架支稳。
2. 找到气门嘴儿，然后拧下防尘盖（用上页的图表帮你定位）。一旦将防尘盖拧下来，就把它放在安全的地方，例如你的后裤兜里。



3. 将自行车打气筒安到气门嘴儿上并固定住。



自行车打气筒有几种不同的种类，一些是螺丝拧上去的，还有一些是夹子夹上的。阅读打气筒使用手册并找到使用方法。

4．用推拉的动作开始打气，一直打，直到自行车胎摸上去硬梆梆的。小心别把轮胎打爆了。

5．把打气筒从气门嘴儿上拿掉，然后扣上防尘盖。

6．重复步骤2到步骤5给另外一个轮胎打气。

技能建议

确保定期检查轮胎。如果你发现它们总是瘪的，那可能就是“慢撒气”，参见“技能35”以找到修爆胎的方法。

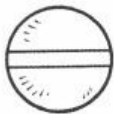
技能32

拧紧螺丝

确切地知道怎么用螺丝刀真的是很有用的技能，以下是拧紧螺丝的方法。

开始之前

检查螺丝刀的类型和尺寸是否正确，是不是要拧的螺丝需要的。这里是一些通用的螺丝头的形状，以及与它们相匹配的螺丝刀。



平头螺丝刀



十字螺丝刀

1. 用你写字的手握住螺丝刀。
2. 把螺丝刀的尖插到螺丝头的槽口里。

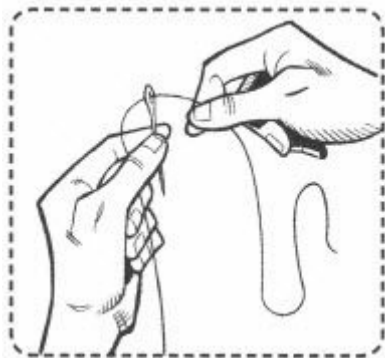
3. 顺时针旋转螺丝刀拧紧螺丝。用押韵的口诀“右紧”能帮助你记住该朝哪个方向拧。
4. 继续拧，直到螺丝安全到位。

技能33

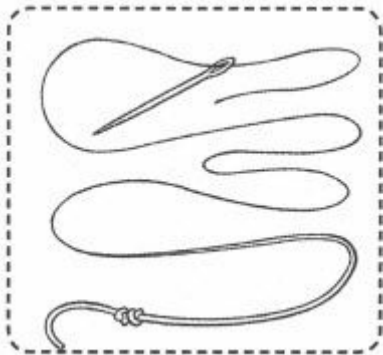
穿针引线

修补衣服之前，你需要了解如何穿针引线，下面就告诉你该怎么做吧！

1. 剪一段线，线的长度大约是手臂到胳膊肘那么长。
2. 拿着针并把针的尾部翘起，那样你就可以看清楚上面的孔，那个孔叫“针眼儿”。把新剪的线头仔细地穿过那个眼儿——你可能会穿几次。



3. 一旦线头穿过了眼儿的另一端，翘起手指拽住它，然后拉这个小“尾巴”直到5~10cm。
4. 在长线的一端打两个结，这样可以防止缝补时线从任何方向被拽跑。现在呀，你就准备面对任何紧急的缝补工程吧。



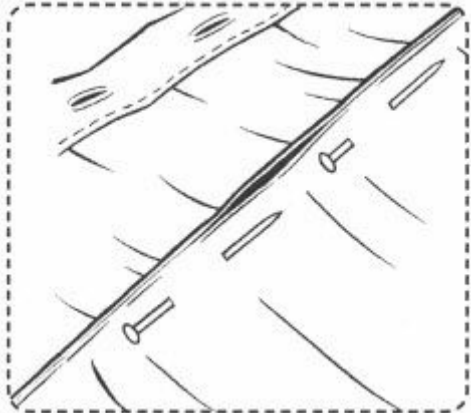
技能建议

在把线穿到针孔之前舔一舔线头会很有帮助。

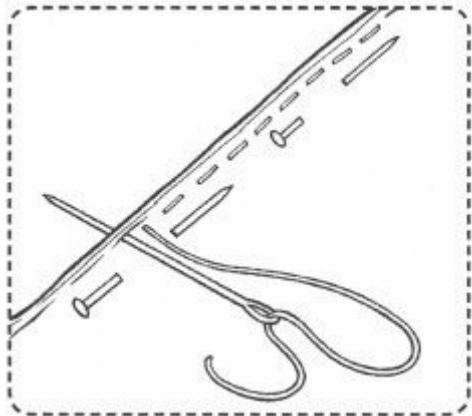
缝缝补补

破口的牛仔裤看上去多酷呀，但是一个破口或跳线的衬衫就是个败笔了。如果破口的地方沿着接缝，那可非常容易修好，下面告诉你该怎么办吧！

1. 把衬衫里子掏出来，找到接缝处的撕裂口。
2. 仔细地用针把裂缝的两个边彼此对上。
3. 把衬衫翻过来，确认接口看上去还好，必要的话调整一下。
4. 选用和衬衫接缝处匹配的线，然后用针缝起来（参见“技能33”）。



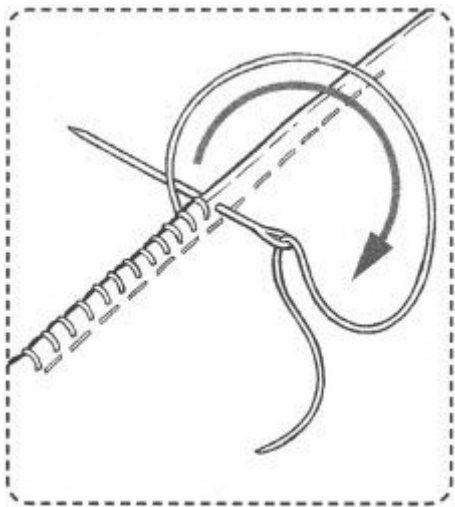
5. 在衬衫的里子那面操作，从裂缝的开头处开始缝，用小针脚缝。在裂缝处把针扎下去再一点点带着线穿回来。确保在缝完的时候，在同一个地方用小针脚缝几针。



6. 沿着接缝的长边上下缝，这叫“运针”。留心不要缝得太紧或者把布缝得皱巴巴的。

7. 确保你真的缝牢了。你需要再做“绕缝”，以下是绕缝的方法。

从你跑完线的地方，把针从这边直接扎到另一边。把线从接缝上绕过去并用针重新在同一边再缝过去，稍微比先前缝的地方靠下面一点。沿着这个缝的长边继续这个缝法儿，再运针回来。



8. 结束之前，缝3个或4个小结儿，每个结儿都要摺在前一个结上。
9. 缝紧后把线剪断，然后把衬衫翻过来，为你的缝纫技巧自豪吧。



技能35

补漏胎

爆胎了可真是够惨的——世上可没有一种打气筒，总能让你的车胎硬梆梆的。所以跟随下面的步骤找到修补漏胎的方法吧！

你需要：

- 自行车使用手册
- 补漏胎修理组件——橡胶补丁、胶水、砂纸、轮胎撬杆（可选）
- 一盆水
- 一个自行车打气筒
- 一截白粉笔
- 一块布

1. 首先，你需要对车胎进行定位检查，确认漏气不是因为气门嘴撒气引起的。

测试一下气门嘴儿是否漏气。把瘪胎的防尘盖拧下来，拿一杯水，让气门嘴浸到水里。



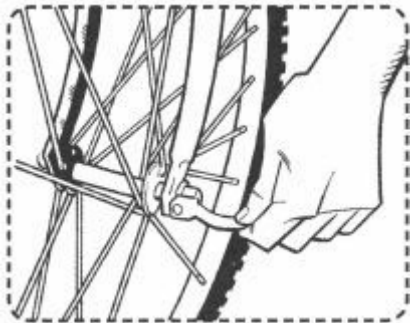
如果看到水里有气泡，那么是慢撒气，而不是轮胎破了导致的瘪胎。这种情况下，你需要把自行车送到轮胎修理店里。如果水里没有气泡，那么直接转到步骤2。

2. 靠近瘪胎观察，你能发现什么尖东西扎出来么？如果你看到一些藏着的尖儿，如螺丝或钉子，那就小心地把它从轮胎里拔出来，裹在纸里把它扔了。然后，转到步骤3。



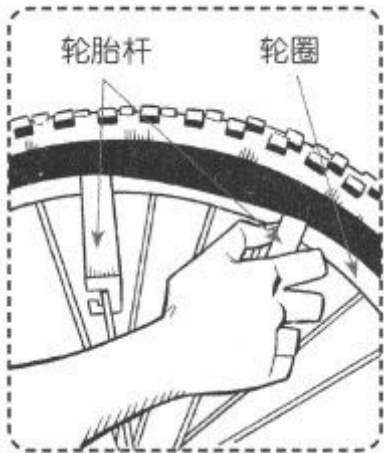
3. 卸脱车闸。这个叫做“松闸”，参照自行车使用手册里的细节你会找到松闸的方法。

4. 松开螺丝或者压阀门杆把最后一点空气从“内胎”里挤出去——这个胎在轮胎的里面。如果你需要挤压或者松螺丝，那么查看一下自行车使用手册。

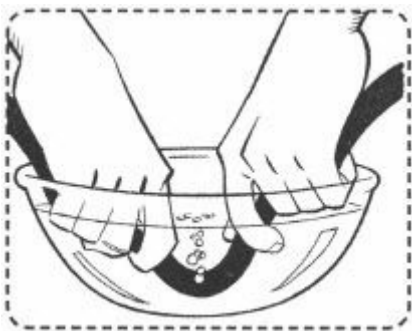


5. 通过拉轮子外面的快速释放杆把轮子摘下来。如果你的自行车没有类似的杆，那么你可以通过查阅使用手册知道怎么把轮子拆下来。

6. 小心地把内胎从轮子的边缝里卸下来。如果有轮胎杆，那么用它帮你把内胎取出来。把气门嘴儿从孔里推上去，从轮胎的边缘处取下来，这样不会有撕裂内胎的风险。你或许需要先把螺丝松了。



7. 现在你需要对漏胎的位置定位。这么做吧，握住内胎靠近你的耳朵，听漏气的嘶嘶声，或者拿着它挨着脸颊看是否能感觉到通过破孔跑出来的气儿。



如果你这样还是不能发现漏洞。把内胎一截截地浸到一盆水里，然后看是否有气泡出现。这样能告诉你漏洞在哪儿。

8. 用粉笔在漏洞的地方做个标记，这样你可以很容易再次找到它，然后用布把内胎擦干。

9. 用漏胎修理组件里的砂纸打磨漏洞周边的区域，让它变粗糙。



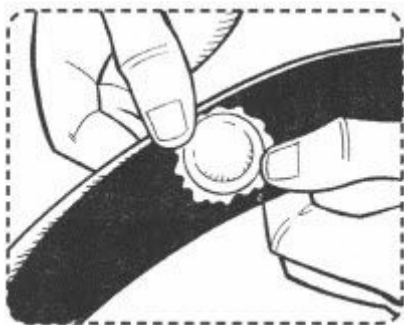
10. 挤一滴胶水在洞上，等到它快干了，到摸着有点“粘”的程度。



11. 从漏胎修理组件里面拿出补片。抹一小块胶水在它的粘贴面，也等它干到摸着有点“粘”的程度。

12. 把补片贴在漏洞上，然后紧紧地按几分钟。

13. 捋平，把气泡赶跑，并把补片的背贴的皮儿去掉。



14. 扑一些白粉在内胎上，在补片周围多扑一点，这样补片就不会粘到内胎上。

15. 用轮胎杆把内胎从车胎缝里掏出来。看看里面有没有玻璃或针什么的。小心地把你发现的东西拿走，用纸巾包起来扔掉。

16. 给内胎稍微打点气，这样比较容易把胎装回到

轮圈。

17. 塞一部分内胎到轮圈里。将气门嘴儿对准轮圈上的洞，小心地把它插回去。确保气门嘴儿指向车轴的方向。



18. 把内胎塞回到轮胎里，用打气筒给轮胎充气，直到车胎硬梆梆的（参见“技能31”）。

19. 把车轮装回到刹车片和快速释放杆之间。关紧快速释放杆。如果没有这个杆，就参见自行车的使用手册，以便知道如何正确操作。

20. 重新紧好你的车闸——查看使用手册找到怎么弄这个——并测试车闸工作正常。

技能建议

参考“技能31”的自行车轮图表，当你的车胎被钉子扎了。它能帮你快速定位所有车轮的部位，并且快速补好车胎。

技能36

缝扣子

跟着下面这些步骤操作，保证你那些丢扣子的事成为过去。

1. 选择与扣子颜色匹配的线。用你选的线穿好针，线长大约40cm（参见“技能33”）。
2. 把扣子放在衣服的外面，然后把针从里面扎上来，并穿过扣子的一个孔。



3. 将一个牙签棒放到扣子的顶部。这样可以缝得松点，让扣子可以有足够的空间扣到扣眼上。



4. 把线绕过牙签棒并朝下扎到扣子下一个孔，做个小套。再把针带回来从最初的那个孔穿回来，重复缝三或四次。



5. 重复步骤2和步骤4。在扣子和布之间完成你的缝纫。

6. 把牙签棒拔出来后，再把扣子轻轻地拔起来，让空间留在扣子下面。在扣子下面绕20圈线让它像图上显示的一样，轻轻地立起来。



7. 为了确保缝牢点儿，把针再扎回到衣服里面，在每个扣子上面再缝几小针。

8. 把松线头剪断，就大功告成了。

技能建议

★你的扣子也许是那种后面有一个铁的或塑料的环儿的样式，而不是4个孔的——这个叫平扣。

★如果你缝这种扣子，那么你就不需要操心步骤3、步骤5和步骤6了。

★开始，把针从衣服的背面扎过来，然后穿过扣子后面的孔。

★在布上缝两针确保扣子放对位置。然后把针扎到扣子的孔里，在前面几针的地方再缝几针。

★重复这个动作4 ~ 5次，然后完成步骤7和步骤8即可。

技能37

洗车

当你想赚点小费的时候，为什么不找洗车的活呢？下面就教你怎么做。

你需要：

- 橡皮手套
- 2个桶
- 1根软管子（可选）
- 1瓶汽车香波
- 1把硬刷子
- 1块擦拭用的软皮（或者干净、柔软的布）
- 车蜡
- 2块干净的干布

- 1．用水管冲掉车顶层的污垢或倒桶凉水冲洗它。
- 2．将一只桶装上热水和汽车香波的混合液，另一只桶装上干净的凉水。
- 3．套上橡皮手套。把海绵泡进热的香波水，从清洗车顶开始，然后从上往下擦洗车身。



4．别忘了清洗保险杠、车轮钢圈，以及挡风玻璃上的雨刷器下面。

5．车轮通常是车上最脏的部分，所以要最后洗。用刷子去除那些顽固的污渍。



6. 每次海绵变脏了，就把它投到冷水桶里漂洗干净。当水变脏了，就把水桶里的水换了。

7. 用水管冲净海绵上的所有香波或者在干净凉水桶里洗净。



8. 用软皮干擦汽车的漆层。



9. 用其中一块干净的干布蘸上汽车蜡，转着小圈轻轻地打蜡。车蜡会让车看上去乌突突的，再用另外一块干净的软布打磨车蜡，直到汽车闪闪发亮。



技能建议

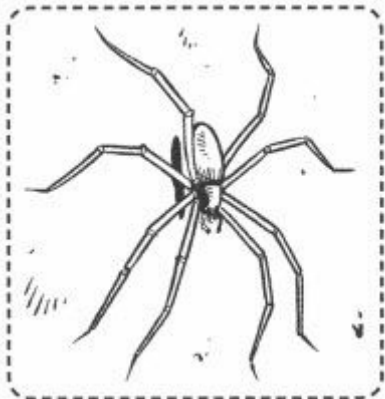
为了使车格外的干净（并且从家人那儿多得一些奖励），把车里的座位和地板用吸尘器洗干净才算完事。

技能38

抓蜘蛛

做个家族里的小勇士吧，勇敢地抓住蜘蛛，再放走它，这太容易了！

1．等蜘蛛停在墙上、窗户上或者其它平面。



2．一只手拿一张纸，另一只手用一个玻璃杯子扣在蜘蛛上——你可别压着蜘蛛的腿。

3．等到蜘蛛逃到玻璃杯底儿。一旦它到了那，就

把纸蹭到玻璃杯的边缝处，确保玻璃杯的开口全部被覆盖。



4. 把玻璃杯子转过来让纸扣在杯子顶部，并把它拿到户外。当你从房间里面走出来，要把玻璃杯口朝下放在地上。

5. 轻轻拍打玻璃杯，让蜘蛛掉到纸上然后拎起玻璃杯，放走这个小兽探路者。



技能39

搬重物

不要在搬重东西的时候逞强——学学下面这些灵活的办法吧，这样背部受伤的境遇就会终结。

1. 好好打量一下你要搬的重物。检查一下握的地方，以便你有得抓。如果你估计它超重或者是体积超大，那么找朋友来帮你吧。
2. 如果你打算搬走重物，那么提前探一下路并移走挡在你搬运路上的任何东西。
3. 笔直地站到要搬的东西面前。你的脚要与肩同宽，其中一条腿要微微弯曲，这样你的身体可以很好地保持平衡。



4．屈膝并让你的背部尽可能地挺直，蹲下来直到你能抓牢要搬的东西。
搬起重物前，要把腰弯下，再挺直，要保持背部挺直。



5. 当你抬起重物时，让腿部的肌肉做功。一下子利落地站起来，保持背部挺直。



6. 稍微抬起胳膊，好让重物靠近你的身体，以免拉伤后背。把头部抬起。
7. 挪着小步子到达目的地。慢慢地搬，如果你不能一步搬到位，就放下重物喘口气。



8. 当你准备放下重物时，把脚移开，然后蹲下，腿和膝盖要比重物还低。保持你的背部尽可能地直，不要弯着或扭着去放下那个重物。



技能40

测试烟雾报警器

烟雾报警器是房间里很重要的东西。如果它报警是有什么烧起来了，那可是能救命的。定期检查它还在工作是非常重要的，以下就告诉你该怎么做！

1. 在你测试烟感器之前，提醒屋子里所有的人你要做什么。
2. 把椅子或者梯子放在平坦的地面上，让朋友扶稳它，然后去够烟感报警器。
3. 找到报警器的测试按钮。它通常是红色的，按下按钮。



4. 如果报警器工作正常，你会听到刺耳的报警声或铃声。重启它，它也许会一停一顿地叫。
5. 标注你测试的日期，并设置一周的提醒时间。如果它不工作了，那么告诉房间里的大人并让他们

赶紧更换。

提醒

千万别将报警器上的电池挪作它用。

智慧秘籍



技能41

拍炫照

不管你是开心地按快门还是紧张地拍摄，提高你的照片质量是很容易的。你不需要超贵的装备，只要几个简单的招数即可。

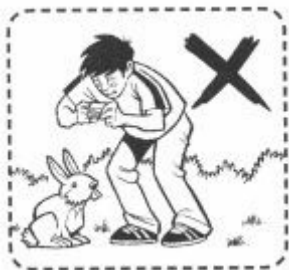
1. 如果你要拍摄人像，要避开杂乱的和移动的背景——要留神那些看上去从头顶上伸出来的植物和建筑。这些情况最好避免。



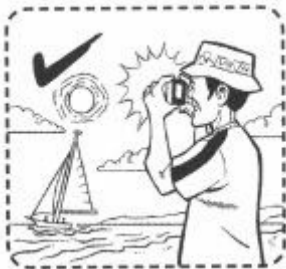
2. 当你拍摄建筑或者风景时，大多数人会选用鸟瞰模式（长宽型）构图。试着改变成戏剧肖像模式（高窄型）构图。



3. 在你的镜头里让拍摄物在同一个高度远比用奇怪的角度仰拍或俯拍好。



4. 即使外面是大太阳天，也要用闪光灯，如果你这样做，那么闪光灯可以填补黑处和阴影的区域。



技能42

搭帐篷

在准备出发去野营历险之前，你需要知道怎么搭帐篷。出发之前要在花园里特别准备和实践一下。记住哟，每个帐篷都是不一样的，所以要随身携带帐篷安装说明书。

1. 选个地方。找个平坦的地方，没有草根或石头并且没有动物出没的痕迹。不要把帐篷扎在地势低、靠近水的地方，以防发水。
2. 在你选的地方，把帐篷的部件和说明书摆出来，查看少了什么没有。
3. 如果你的帐篷有地垫，那么在平的地面上铺开。
4. 在地垫上面平铺帐篷并确认帐篷的入口拉链已拉紧。



5. 将你的帐篷需要的所有金属支撑条组装起来并放置到位。
对于很多帐篷，这意味着用两根支杆角到角穿到对角，并把它们仔细地穿到帐篷布的接缝里。



6. 把支杆的末端穿过帐篷角的套环里（叫做“锁扣”）并小心地把它搭成拱形。



7. 如果你的帐篷上带有回形夹子，那么把它挂在拱形支架上。你的帐篷现在应该成形了。



8. 把拴钉钉到帐篷4个角的锁扣里，钉的时候要以 45° 角钉到地上。如果地太硬，你需要用棒槌锤紧它们。



9. 为了防水和进一步的安全，要把遮雨罩（也叫“飞窗”）盖到帐篷顶上。确保飞窗的门和里面帐篷的门方向一致，这样才能让你自由进出。



10. 利用帐篷钉在地上的拴钉钩住飞窗的角。检查飞窗上的锁扣也都用栓钉钉在地上，这样，布就拉紧了。

11. 最后，为了确保安全，把飞窗上的绳索拉紧，直到它们绷紧了，再用拴钉将它们钉到地上。



技能43

考前准备

考试可不要耍太多小聪明。秘诀就是确保考试前做好准备。

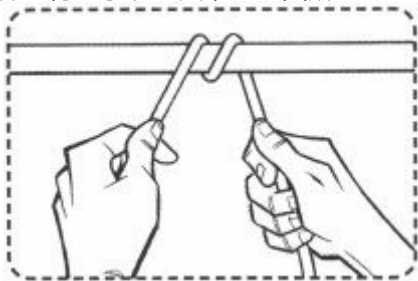
- ★把你的功课通读一遍并做每页的自测。
- ★考试前要保证夜里睡个好觉——那会帮你保持冷静。
- ★不要在最后一刻再看各种各样的资料——你不可能一口吃个胖子。
- ★睡觉前把铅笔盒和纸等装入你的书包，这样你就不会在第二天早上慌慌张张的。
- ★不要忽略你考试前的那个早餐——要喂饱你的脑袋，像喂饱你的身体一样。

技能44

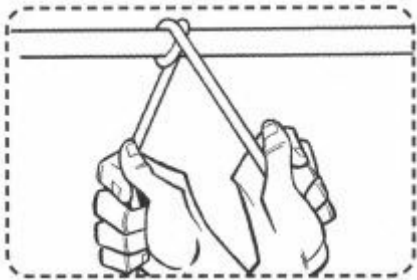
巧打丁香结

丁香结是一种很有用的绳结，用来绕紧在栏杆和扶手上的线绳。下面告诉你怎么得到这个诀窍。

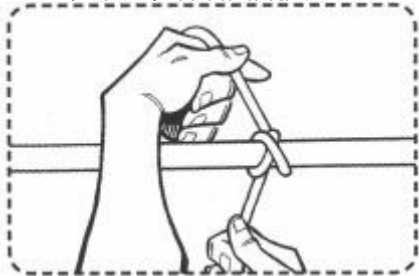
1. 在栏杆上将绳子绕两圈，如左图所示。



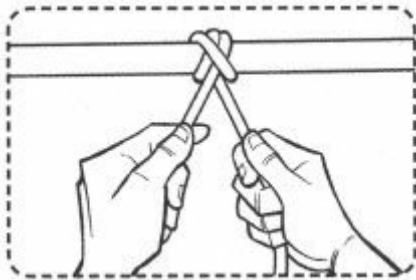
2. 把左手的绳头绕到栏杆前的右侧。



3. 把左手的绳头拿到栏杆后面并提起。



4. 把线头折过来穿过前面的套并拉紧，那么它会下垂到栏杆前面，如右图所示。



技能45

餐桌礼仪

在电视机前很难被允许放肆地吃喝，但是乖乖地坐在餐桌前，就能被好好款待了。下次你要是想尽情地吃，别忘了哪些可以做，哪些不可以做。

要：坐直了。



不要：用手抓着吃。



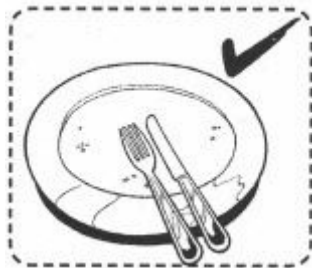
不要：没有打招呼就从邻座抢东西吃。



不要：嘴里塞满了食物说话。



要：一旦吃完了把刀叉并在一起放在盘子里。



技能46

来电应答

学习下面这些步骤吧，保证你在电话技巧上总是超棒的！

- 1．电话铃响了，接起电话并说“您好”。



2. 如果你不能分辨出对方的声音，那么礼貌地问来电是谁。
3. 如果来电者是要和家里的其他人说话，那么让他稍等一会，你把听筒放到平稳的地方，然后走过去告诉家人。
4. 如果家人不在，那么回应来电者你会带口信给

家人。

5. 把简讯重复给来电者以确保所有的信息你都理解了。确认来电者的名字、电话号码，使他们的电话可以被回复。

6. 致谢来电者。然后等对方把电话挂断，把听筒挂上。不要忘了把简讯传递给口信中提及要告知的人。

技能建议

把笔和便签放在电话机旁边，这样你就能随手写下电话记录啦。

技能47

当众演讲

站在众人面前会紧张是很自然的事。幸运的是，有很多方法可以减轻压力去当众演讲。读一下就会知道该怎么做了。

1. 提前准备演讲稿。即使预先只有很少的时间，也要走到某个安静的地方想一想。
2. 如果你了解演讲稿的难点，那么在纸上作简短的笔记作为关键部分的提醒。试着不要太依赖这些笔记，一直低头看这些纸会让你看上去很紧张。
3. 在你面对众人之前听几遍自己的演讲。要特别注意那些你不得不说的棘手的话或者长句子，你练得越多，那些饶舌的口音就越少出现。
4. 当你开始演讲时，不要走来走去或坐立不安的。把手从嘴边拿开，并说慢一点和清楚点。如果你犯了错误，就停下来，给自己一点儿时间用于改正。
5. 微笑并看着你的观众。不要害怕用眼睛和人群中的个体交流。



技能48

写封感谢信

不要忘记对任何送礼物给你的人表示感谢，以下是一些顶级书写秘籍。

1. 在信的右上角写下你的地址并把写信的日期写在下面。
2. 在信的左手边写致谢词给读信的人。如果你是写给长辈的，要用“亲爱的”再加上人名。
3. 解释你为什么写这封信。提及他们送的礼物，并说感谢以及为什么你喜欢它。
4. 加上一些关于你会怎么用这个礼物或者你计划怎么用的细节。
5. 再写一些你最后一次见到读信的人后，你平常在做的事，你的信会让人有兴趣去读。
6. 重复你的感谢并用正式的方式签名，比如“多多的爱”或“希望很快见到你”，然后签上你的名字。参见“技能50”以了解怎么寄信。

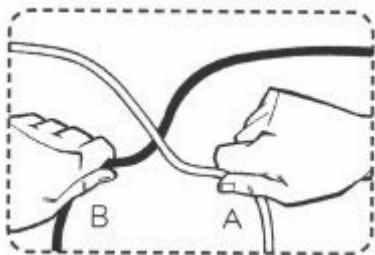


技能49

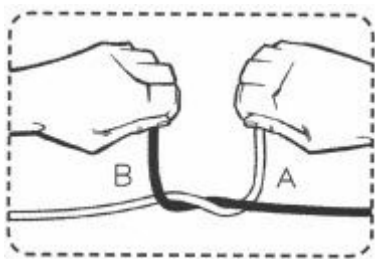
巧打收帆结

收帆结通常用于扎绷带，因为它简洁平整。安森特·格里克把它叫做“大力结”，因为它很有力而且很实用。以下是怎么打这个结的方法。

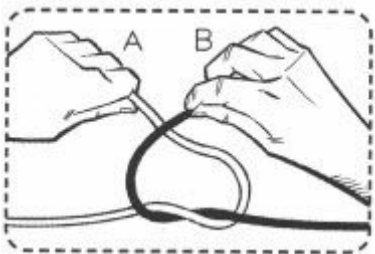
1. 把绳子的两个头交叉，绳头A压住绳头B，如左图所示。



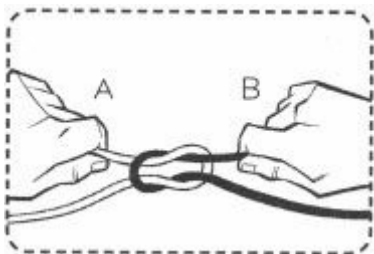
2. 把绳头A绕到绳头B的后上面，然后把绳头B压住绳头A的顶部。两个绳头现在都朝上，如右图所示。



3. 把绳头A弯到它自己的后面，并把绳头B压在绳头A的上面。



4. 把绳头B折到绳头A的后面，并穿过它们形成的环。



5．拽住两个绳头把结打紧。

技能50[\(1\)](#)

递包裹

跟着这些步骤确保你不会变成邮政文盲。

1. 找个够大的信封把你要寄的东西放进去。如果你要寄的东西是易碎品，那要确保用泡沫或报纸将其层层地包裹起来。
2. 把空信封拿在手里，表面抚平。
3. 在信封正面的中间，大约1/3处，写下拆信人的姓名。下一行写下房子或公寓的门牌号，其下是街道的名字。在新的一行，简写下城镇的名字并跟上城市和邮政编码，每个都写到新的一行里。
4. 把你的名字和地址写在信封的背面，如果它不能抵达目的地，信可以被退回来。把信或者邮递物放在信封里面。
5. 把包裹拿到邮局去称重，这样你可以买等价的邮票贴上。
6. 把它投进邮箱然后等待回复。

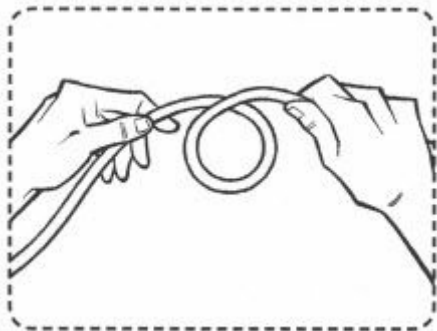


技能51

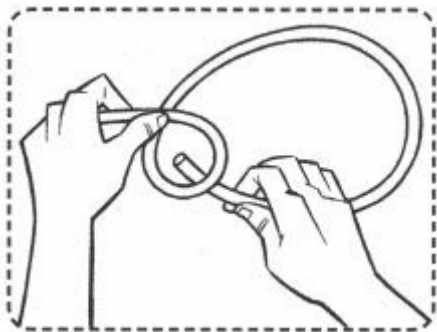
打水手结

水手结多用于船上，它有时候被称为“结中之王”，这是因为它太有用了。它甚至可以解救掉进洞里或很难够到的地方的人的生命，跟着下面的步骤操作，就可以用你的水手结救人去了。

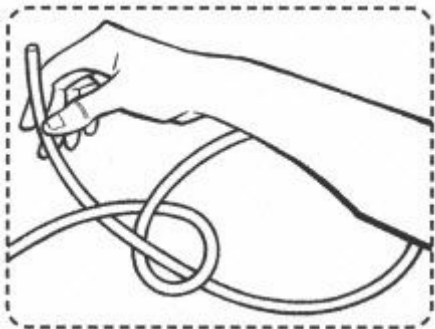
1. 将绳头绕过剩余的绳子做个小环。



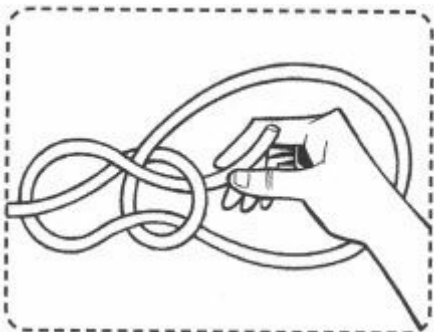
2. 带着绳头回来从后面穿过绳环拉一下做成另一个大绳环。



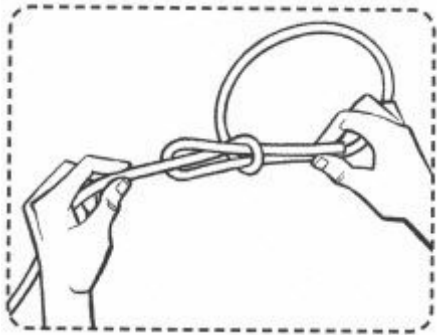
3. 把绳头绕到你刚做的剩下的绳子的后面拉过去。



4. 带着绳头回到绳子前面并穿过你最初做的那个绳环。



5. 把绳头收回来顶到大绳环的底部，然后继续拉长绳的末端把结打紧。



技能建议

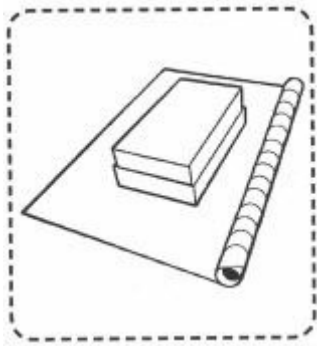
如果你发现，要想记住怎么打水手结是件很棘手的事，如果你想象绳头是一个鼯鼠，为了打好水手结，这个鼯鼠需要：

- ★从洞里弹出来（步骤2）
- ★在树上绕整整一圈（步骤3和步骤4）
- ★再弹回到它的洞里（步骤4和步骤5）

包装礼物

当你送礼物的时候，有时候装扮一下会让它更完美。跟着这些步骤就知道怎么把礼物包装得精美了。

1. 如果你的礼物外形复杂、难以包裹，那么就把它放到一个盒子里再开始包装。
2. 把包装纸拆卷，然后把装礼物的盒子朝上放到纸中间。

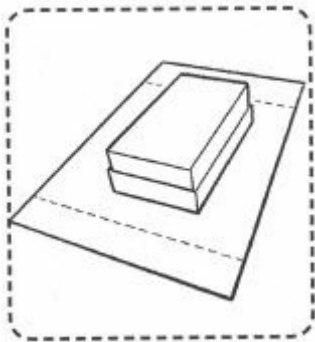


3. 把包装纸的边折起到盒子的中间，然后把另一端的纸折过来，盖过去两边交叉约5cm，在需要裁剪的地方做个标记。



4. 沿着你做标记的直线处把纸剪裁下。

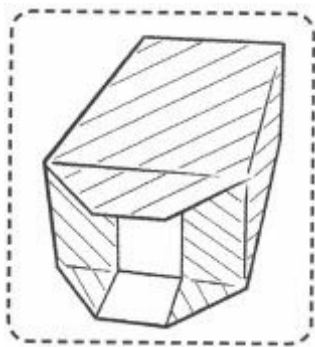
5. 检查每个短边儿那儿有足够的纸能盖住盒子，但是不要留太多富余在每个边上，否则折成翼状封盖就麻烦了。修剪掉多余的纸。



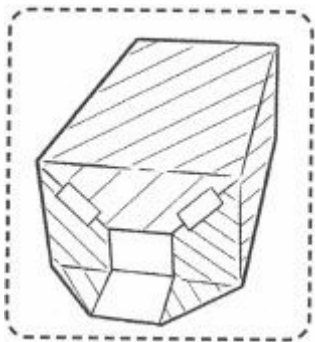
6. 把你剪过的长的那一边拉到中间搭到盒子上，用手指摁住。然后把另一个长边也拉到中间，这样两边就重叠在一起了。确保搭接处用胶条粘住。把包装的东西方向朝下。



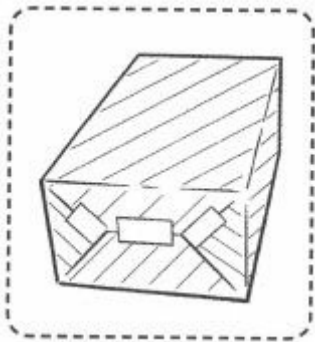
7. 把盒子转过来，让其中的一个开口对着你。把边尽可能往里折，别把纸弄破了。沿着盒子边儿折纸，那样顶部和底部会折成翼状封盖的形状。



8. 把上边的封盖折下来，并对盒子的边造个型。
然后把胶纸贴粘到每个折边上，贴牢。



9. 把底边的封盖折上去并折出形状来。然后粘牢在盒子上。你的包装现在应该看上去像个样子了。



10. 重复步骤7和步骤9在盒子的另一边。加上一个礼物标签，这样你赠送礼物的人就知道礼物是从哪来的。

[\(1\)](#) 技能50讲述为英国当地邮递包裹时的书写方式，建议父母根据国内邮件书写习惯为孩子提供指导。

家务小帮手



技能53

打包购物袋

在超市打包购物袋一定会帮你从父母那里获取加分，以下是能帮到你的一些提示。

1. 带上自己的袋子去超市。这不仅仅是为了环保，也能帮你省钱。
2. 当你在收银台把东西从手推车上掏出来的时候，把它们按类别分组，冷冻食品、家用非食品、瓶瓶罐罐、易碎品各一组。
3. 把所有的购物品扫描一遍后，把它们按组别打包到你带来的袋子里。

完美包装

- ★把肉和冷冻品放到一起，这样可以让肉冰着。
- ★把所有的家居用品和化学品放到和食物分开的另一个袋子里，以防泄漏。
- ★把比较重的物品用另外一个袋子装起来，底部放其他的袋子——如果用超市的袋子，那就用两个袋子，一个放在里面，另一个放那些瓶瓶罐罐的东西。
- ★留下那些易碎的东西，比如鸡蛋和软水果。把它

们放到其他袋子的顶部周边，以防止它们被挤碎。

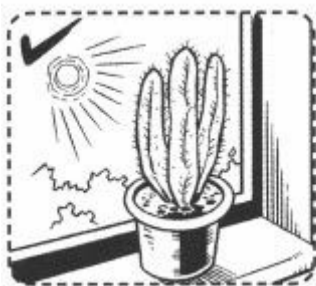


技能54

照料仙人掌

仙人掌真的是非常酷的家庭植物，它们也特别容易照料。跟着这些“要”和“不要”成为一个仙人掌之王吧。

要：确认你的仙人掌会享有足够的日照。把它放到日光飘窗那里，让它吸收日光。



不要：扎到了！你的仙人掌有很多实实在在锋利的刺，所以在端它的时候要端起花盆，而不是端起仙人掌。



要：记得给你的仙人掌浇水。用你的手指检验土壤，如果它干透了，就把水从上面浇下去，浇透罐子里的土壤。



不要：过渡浇水。仙人掌与其他植物相比需要很少量的水，因为它通常生活在沙漠环境。检查土壤，并且在浇水前要让它彻底干透。否则你的仙人掌就会因溺水而痛苦致死。



技能55

清除污渍

不能让你酷酷的衣服被那些溅点儿、脏点儿和滴答上的脏东西给毁了。看看怎么清除这些污渍吧。

污渍：巧克力

★把脏衣服放到塑料袋里扔进冰箱里冷冻直到巧克力干了，然后用黄油刀把巧克力给刮掉。用洗衣机并用温水把剩下的污渍洗掉，之前最好在洗衣液里揉搓一下。接着按照通常的步骤洗衣物就可以了（参见“技能60”）。



污渍：墨水

★如果污渍在彩色衣物上，把它浸泡在热牛奶的碗里几分钟，然后再按照通常的方法洗。如果这个污渍在白色衣物上，就在上面撒些盐，再用柠檬汁搓洗，最后再按通常的方法洗衣物。



污渍：胶水

★问你的妈妈或姐妹要点儿洗甲水。在棉球上倒一些洗甲水，然后把污渍轻轻擦掉。再按通常洗法将衣物放到洗衣机里清洗。



技能56

整理卧室5分钟

整理你的卧室不需要花太多时间——特别是当你有超多的事情要做的时候。你真的只需要5分钟，所以计时开始吧！

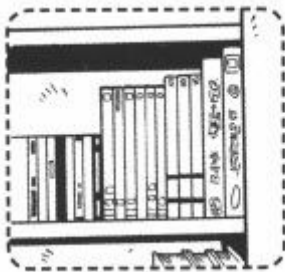
1. 敛起脏衣服并把它们扔到洗衣篮中。把干净的衣服拿到衣柜里。关于叠衣服的妙招参见“技能74”。



2. 把一些你需要的纸张整洁成摞地放在桌上。把你的钢笔、铅笔和橡皮擦放到一个杯子或者特别的书桌收纳器里，收集在一起。



3. 码书。DVD和电脑游戏按照高度依次码放在书架里。



4. 把盘子和杯子放到厨房以便后续清洗（参见“技能63”）。



5. 整理床铺。把枕头拍松，把睡衣放到它下面。然后抖抖你的羽绒被把它铺平整。坐回去吧，然后就在你整洁的空间放松一下吧。

技能57

打开果酱盖

下次看到有的人为打开一瓶果酱或果冻酱而纠结时，你为什么不用脑力而是用蛮力去打动他们呢。下面会教你怎么做。

1. 灌一些热水到洗涤盆里，要刚好没过盖子那么多。
2. 小心地把罐子的顶部朝下放到水里——确保盖子被淹没但是罐子不被水没过。



3. 等大约1分钟。

4. 把罐子小心的拿出来然后用餐巾纸或茶巾擦干。
5. 也弄干你的手。



6. 拧开盖子——你会发现它很容易打开。
7. 如果盖子还是卡在那里，戴上橡胶手套，那样能帮你抓牢一些，再试。



技能58

清除口香糖

要是你的衣服或鞋子上蹭上口香糖，你知道那会被粘得一塌糊涂的，几乎不可能用手指抠掉。但是稍微多知道那么一点点，就会完全不一样了。

1. 把粘了口香糖的衣物或鞋子放到塑料袋里。然后放到冰箱里。可以的话放一整夜。如果你等不了那么久，也至少要放2个小时。
2. 从冰箱里把他们掏出来。口香糖会冻成固体。小心地用黄油刀把口香糖刮下来。



3. 如果被蹭脏的东西太大了以至于放不进冰箱，那么把一些冰块放到食品塑料带里，用橡皮筋扎紧，好让冰块待在里面。

4. 把冰袋子覆到脏口香糖的地方，然后等口香糖冻硬了，你就可以用黄油刀小心地刮掉它了。

5. 用一块干净的布浸泡在热肥皂水里，然后轻轻地擦那块地方，把最后一点口香糖清除掉，再晾干就可以了。



技能59

晾晒衣服

让你的滚筒烘干洗衣机歇一会儿不仅仅是为了省电，还可以让你的衣服好闻且持久。所以，下次太阳出来的时候，把衣服拿出去挂起来吧！

★要是家里还没装晾衣绳的活，请家人帮你装一个。

★晾到绳子上之前把每件衣服抖一抖，这样会减少折痕和褶皱。

★阳光明媚是晾干衣服最棒的日子，但是它会让彩色的衣服褪色，让白色的衣服变黄。把衣物的里子朝外，能保持彩色衣服颜色亮丽和白衣雪白。

★把衬衫和T恤领口朝下挂起来，用夹子夹在衣服接缝两边，并夹到绳子上。

★把裤腿夹起来而不是裤腰，这样风可以吹过去，很容易把它们吹干。

★当晾晒大被单和被褥时，把它们的一半折过晾晒绳，然后把每个边夹住。



技能60

使用洗衣机

洗衣服确实能让你很受家人欢迎，所以准确地跟随下面几个简单的步骤操作吧！

1. 把衣物分成不同的堆儿。把白色的衣服放一堆儿。仔细地把那些藏起来的黑袜子拣出来。然后将白色衣服堆一堆，另一堆是深色的衣服。
2. 翻遍所有的口袋去检查是否有硬币（如果你幸运的活），那些东西会把洗衣机弄坏；或者纸巾（如果你没那么幸运的活），那会让你的衣服上沾满了一点点的白绒绒。
3. 查看每件衣服内部的贴心标签，这会是你需要的洗衣指导。看看底下这个方框，它会帮助你理解那些你将要看到的大多通用符号的含义。

破解标签代码



= 在显示的温度下机洗衣物。



= 不要用机洗，在冷水里手洗。

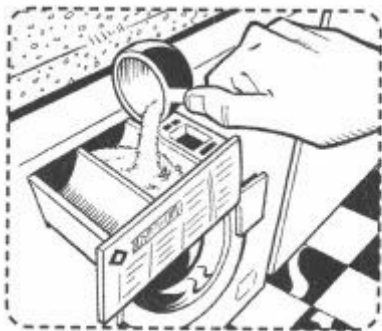


= 不要用机洗，拿到干洗店清洗。

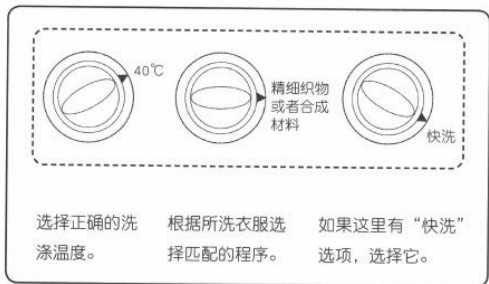
4. 查看深色的那堆儿衣物，然后把它们根据洗涤温度的要求分出另一小堆儿。

5. 把最初的这一小堆衣服放到洗衣机的滚筒里，然后关上门。

6. 大部分洗衣机的顶部都有个抽屉。打开抽屉把一瓶盖的洗衣液倒进去。查看包装袋里的说明书，确认你放入了正确的份量和地方。在抽屉的正确位置处加一勺衣物柔顺剂。



7. 在你使用的洗衣机上选择合适的设置。每个洗衣机都不一样。所以靠近点看清前面的按钮和转盘。如果你不能确定的话，则要寻求家人帮助。



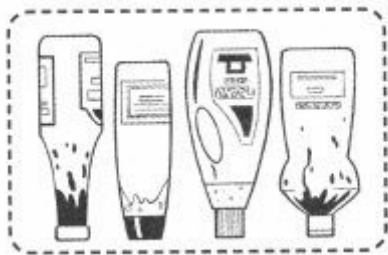
8. 按下“开始”按钮让洗衣机转完它的圈。参见“技能59”了解如何把洗净的衣服晾干。

技能61

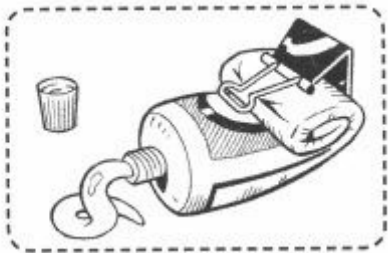
物尽其用

做绿色环保的事情吧，并跟着这些提示，是每个产品物尽其用吧！

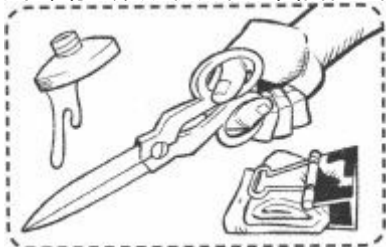
★当瓶子里的东西快要用光的时候，把他们瓶口朝下放起来，让瓶子里残留的每一滴物质滴下来。



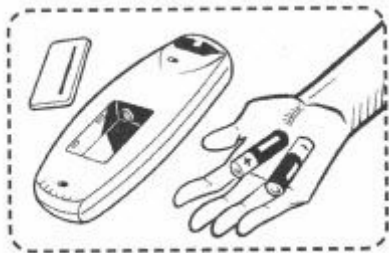
★把管子从尾部卷起来，把管子里的每一滴挤出来。用夹子夹住管子卷起来的地方，让它待在那。



★当管子的东西真的被挤光了，用剪刀小心地把管子的头部剪下，你会发现仍然有东西留在里面。



★当电池用光了，把他们从设备里掏出来，用两只受搓搓它们，以延长他们的寿命，再将它们重新塞会到设备里。



技能62

收拾行李箱

你觉得收拾度假或旅行的行李箱真的是很痛苦的事么？那么，跟着下面这些超简单的方法收拾行李吧！

1. 盘算一下你要去什么地方，在那里待多久，你去那打算做什么——你需要什么特殊的装备么？
2. 把所有需要带的东西拉个清单，然后把所有东西摊到行李箱附近。
3. 把大件的东西（如牛仔衣和裤子）叠起来，把它们放到行李箱的底部。把上衣和衬衫放到裤子的上层。
4. 把短裤和袜子塞到鞋子里面。这些可以放到行李箱边儿上，让鞋底朝外。
5. 把那些液体或者易碎的东西放到塑料袋里，然后放到行李箱中间，好拿这些衣服当保护用的垫子。

技能建议

打算赶飞机了吗？你的行李箱将会被滞留，所

以带个小行李箱上飞机，装上牙刷和一些干净的内衣，以防你的行李箱丢失。



技能63

清洗餐具

当你找完所有的借口，到了清洗餐具的时候，以下则是怎么能让这事儿变得简单的方法。

1. 打开水龙头，在水槽或洗碗池里放一半的热水。当你搅和水的时候，喷两到三下清洗液进去。水，那样你不会烫伤自己。
2. 戴上橡胶手套，用你的手指试水，那样你不会烫伤自己。
3. 把所有要洗的东西放到水槽附近。先处理那些被嘴巴碰过的餐具——他们需要最烫的水。记住：先洗玻璃杯子和茶杯，然后是餐具（筷子、勺子、盘子、碗）、最后是锅。
4. 把每件要洗的东西浸到水盆或水槽里，再用清洗液或者布擦干净。用干净水将餐具漂洗几秒钟，洗净上面的皂水。
5. 把干净的堆放在晾干架上。用收纳器把餐具垂直放起来。
6. 如果水变脏或变冷了，就把水换掉。

技能建议

洗盘子之前，要把它们泡在肥皂水里，把干在盘子上面的食物泡松了。



技能64

擦窗户

想自己赚点小钱，让腰包鼓起来。那就把玻璃窗擦得闪闪发亮吧！

- 1．从窗户外面开始擦，倒半桶热水，喷点清洗液在里面。
- 2．戴上橡胶手套。把海绵浸到桶里，然后挤掉多余的水。
- 3．用海绵扣在窗户的玻璃上擦，一条条擦过来。



4. 用那种叫橡胶刮水刷的清洁工具去除多余的水。用软皮革或者软布把玻璃擦干——打着圈地擦可以让玻璃闪闪发亮。

5. 在玻璃窗里面重复步骤2和步骤4。提前在地板上铺些旧报纸以保护地板不被水滴上。

技能建议

选个多云的天儿擦窗户，因为太阳天会让玻璃干的太快并在上面留下水印斑点。

提醒

千万别擦高于一层的外面窗户，留着给大人擦。

技能65

收拾餐桌

要想表示一下你有多么享用这顿美餐，那么就用收拾餐桌来报答吧。以下是你需要做些什么。

1. 收拾餐桌前要等到所有人用餐完毕——没人喜欢饭吃到一半，盘子被人拿走！如果你不能确定是否某人吃完了，你可以询问。
2. 一次清理一个盘子。站在用餐者的一旁，不要越过人去拿东西。如果你这样做了，你会把东西溅到人家腿上——会嘀答的！
3. 如果你很自信，拿两个或更多的盘子，一个盘子擦在另一个盘子顶上堆起来。把所有的餐具放到顶部的盘子上——但是千万别放过劲儿了。把盘子拿到厨房里，把里面没用完的食物清除到垃圾桶里。



4. 接下来处理玻璃杯、茶杯和水杯。一只手拿一个杯子把或者一只手拿玻璃杯子底，把它们拿到厨房里能倒剩东西的水槽里。用湿布把桌子和杯垫擦干净，或者把桌布在外面抖干净。



技能66

像专家一样掸灰

掸灰吧，马上按照下面的简单步骤操作。

1. 掸灰时灰尘是朝下落的。要确保你掸灰的时候，所有工作是从书架的顶层或者房间的最高部开始的。用这法子，那些干净的地方不会被意外的灰尘再弄脏。
2. 把能拿的东西都拿出去（比如地毯和软垫），拿到外面并在户外拍打它们去除灰尘。如果你真的想把灰尘拍走，那么可以用网球拍子拍。



3. 不要绕着物体掸灰——这会留下残印的，活要

干得彻底。不然你就把它从桌子或者书架上抬起来掸。把物品放回去之前也要小心地把它们表面和底部的灰尘擦掉。



4. 用干净的、柔软的擦布，盖在要擦的区域慢慢地擦动。我们的目标是把尘土擦到布里——不是把它挥舞到空气中，所以动作慢点、仔细点。
5. 别让掸子超负荷，每隔几分钟就要打开窗户和门，把掸子上的灰尘抖掉。



技能67[\(1\)](#)

垃圾分类

回收再利用是一个能为环保和减少浪费做点什么的很棒的方法。用下面的指导建立一个好的行为习惯吧！

开始之前

确保你知道你可以回收再利用什么——如果你不确定的话查阅你当地市政的网站。

1. 为了你和你的家人，要为地球尽些微薄之力，在家里建立一个回收点。用一个大盒子（一些餐具会有这种箱子——问你的家人家里是不是有一个）然后把它放在你家厨房垃圾桶旁边。



2. 为了确保让每个房间里的人都知道什么东西可以，什么东西不可以再利用，在盒子的侧面贴上可以再利用的名目清单。

3. 从家长那里查找到哪天是再利用品收集日，并且确保你把盒子放到了外面——在你家门前或者街道边——要在收集时间之前哟。



一些可回收再利用品放到盒子之前需要一些特殊的准备。继续阅读以便加深了解。

玻璃

★小心地清洗出那些瓶子或罐子，会有些食物或饮料残留在里面。彻底凉干并把它们轻轻地放到可回收再利用品盒子里。



★当你处理玻璃时，要一直带着橡胶手套，万一玻璃碎了，橡胶手套可以用来保护你的手。

★因为大部分的盖子或帽儿是由不同的、不可再利用的材料制成的，所以把它们单独分出来，把他们放到垃圾桶里。

金属

★清洗出任何罐头盒和易拉罐里残留的食物或饮料。小心点，那个边儿可锋利了。



★把罐子压扁了让它在可回收箱子里面占据尽可能小的空间。在你做这些之前确保罐头盒子里面是空的。

报纸和纸板

★把餐具包装和其他纸板箱拆了并弄平整，让它占用最小的空间。

★任何有食物残渣或油脂填充料的报纸或纸板都不能被再利用，把这部分撕或剪下来吧，并把他们扔到废物箱里，再把干净的部分放到可回收再利用的箱子里。

技能68

使用洗碗机

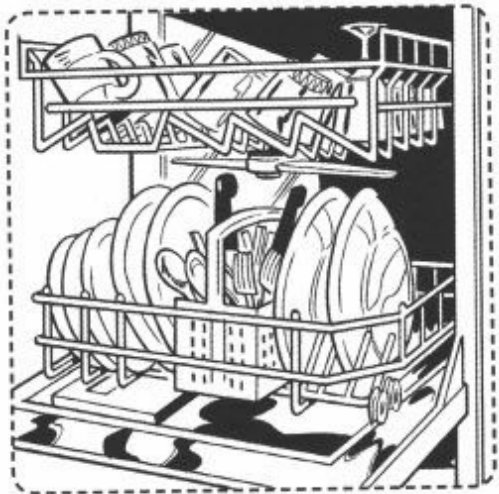
你知道么？有一门技术就是使用洗碗机，那就意味着可以让任何清洁更快速。以下是使用洗碗机的方法。

底层

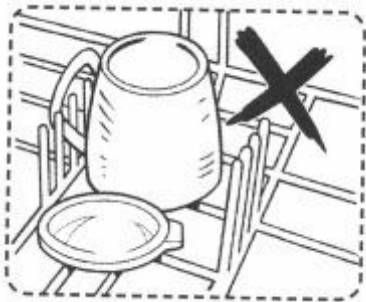
1. 先从洗碗机的底部码起。
2. 把大块的食物清洗掉，再把盘子放在适合的槽里。
3. 把餐具放到篮子里，刀也放进去，都要尖朝下。
4. 确保清洗臂在架子顶的下面，这样它可以自由转动。

顶部

5. 把所有的玻璃杯和杯子杯口朝下放在顶层上。在关门之前确保高玻璃杯的高度适合。
6. 确保小的物件不会被洗碗机从顶层冲洗到底层去。



不要：把任何塑料制品（比如大口杯）放在洗碗机的底部，因为它们可能会变软。



要：节约用水，当洗碗机装满的时候再运转它。

不要：把大大的锋利的刀放到洗碗机里洗，最好用手（仔细地）洗它们。参见“技能63”了解顶级的洗餐具的秘籍吧。



不要：把银器或者其他任何没有标注“可用于洗碗机”的东西放进去，比如水晶或昂贵的晚餐盘。如果你也不能确认，就去询问大人。



要：等洗碗机用完了，打开门的时候，要站在它后面，因为洗碗机内的一些热蒸汽可能会烫到你。



要：从底层开始卸洗碗机，因为也许水会从顶层滴下来。

技能69

套被罩

套被罩可不是参加一场摔跤比赛。要想把自己变成被罩达人，就要学会这些简单易学的方法。

1. 在床上摊平你的被子。然后把干净的被罩从里面掏出来，摊平在被子上，同时确保扎口开着。



2. 把你的双臂插到被罩里面直到你够到被罩最远的角。



3. 抓住被子顶部的角，这时你的手还在被罩里面。然后把被子抖下来，这样被罩正好翻过来。



4 . 把另外两个被子角塞到被罩底部的角里。



5 . 把扎口关上。在将它平整地盖到床上之前，将被罩抖落一二下即可。

技能70

卧室吸尘

这里有可靠的一招可以让微笑挂在你父母的脸上——清洁你卧室的地板。

1. 把书和衣物从地板上清理走。清理所有你能清理的，然后把剩余的东西放到床上。
2. 把吸尘器放在卧室的中间然后插上插头。让拉线多出来些，这样你可以在房间里自由移动，也不会把插头从插座上拉出来。
3. 吸尘器开机，然后设置到最大功率。把宽刷放平，这样可以使刷毛接触到地板。
4. 在地板表面压着刷子，做前后扫的动作。确保桌子、椅子还有床的下面也被清洁到。



5. 给吸尘器换上吸小地方用的刷子，这里指的是“缝隙吸嘴”（如图所示），这样你就可以清洁角落、隐蔽处和房间的边缘地带了。



6. 当你干完活，要把吸尘器电源切断，拔掉插头，收起拖线。

技能71

叠大床单

抓个朋友，或者请求你的妈妈、爸爸、兄弟或姐妹帮你的忙，为了能非常快速地叠床单，跟着这些步骤做吧！

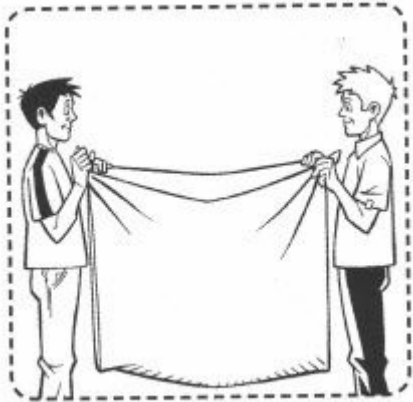
1. 把床单完全打开，然后把它平摊到床上或大桌子上。
2. 抓住床单的底边两个角然后让你的帮手抓住顶边的两个角。



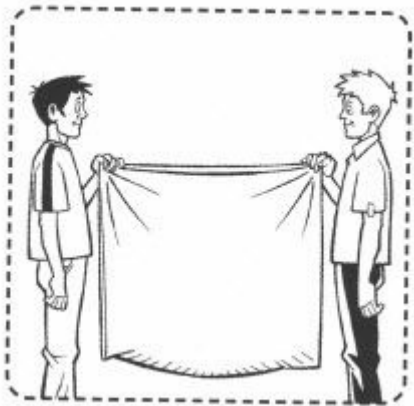
3. 拎起床单，然后两人向远离对方的方向走两步，这样把床单扯平。

接下来的步骤是需要你和你的帮手一起做的。在你叠每一个边之前，给他或她一个点头作为示意，或说“走！”，确保你们会同时叠起它们来。

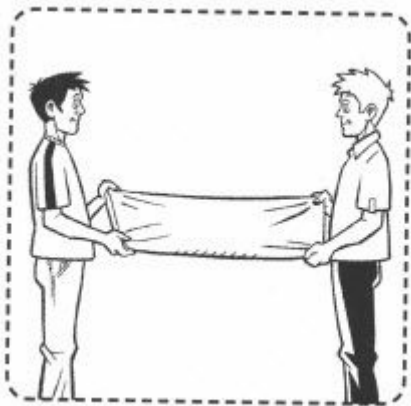
4. 把两只手合在一起，让你抓的两个床单角碰到一起，床单被纵向对折。



5. 用一只手抓住两个床单角，将你的右手腾出来，让你的帮手腾出他或她的左手。



6. 用你空着的手抓住床单底边的角儿，让你的帮手也如法炮制。拉一拉，让床单绷紧，然后把手抬到和另一只相同高度。



7. 抓住床单的角儿，朝对方走，靠近站在一起直到床单悬成“U”形。在你的帮手抓住床单顶部同时，你蹲下把底边的角拎起来。



8. 再朝后走把叠好的床单扯平。重复步骤4至步骤8，直到把床单叠得整整齐齐。

技能72⁽²⁾

清扫落叶

如果你的花园在秋日落叶的“地毯”中有消失的危险，那就用超有效的方法把落叶耙在一起，打动你的父母吧！

- 1．用长袖、手套和结实的牛仔服把你装备起来，保护你不会被荆棘刺伤。
- 2．选一个干爽的天气，只有一点小风。
- 3．用一把结实、宽的耙子尽可能远地去够那些落叶。把耙子的齿（耙尖）放到地上，然后朝你自己的方向向后耙。走到哪里就把叶子耙一小堆儿。



4. 把一个旧床单铺在叶子堆的旁边，然后用耙子将这些叶子耙到单子上面。

5. 把四个角拎起来，落叶可以被安全地扎在里面。把它们搬到积肥桶或者花园可回收容器那儿，然后把落叶抖落进去。

6. 一直这样做吧，直到把地面扫干净。

技能建议

如果没有积肥桶，那就把叶子倒进垃圾袋里并在顶部把它们压紧。跟大人们打听一下是否这些叶子能被社区收走。

技能73

拖地板

下面告诉你怎么变成一个拖地达人。

1. 在你拖地板之前，用吸尘器去除掉地板表面的灰尘和尘垢。
2. 戴上橡胶手套并灌半桶热水，根据包装上的说明往桶里加入适量的地板清洁剂。
3. 在桶里浸湿拖把。如果你的拖把上有一个拉杆，就拉一下，把多余的水挤出来，如果没有这个杆，那就用手把拖把里的水拧到水桶里。
4. 如果你的拖把是海绵头的，则要在地板上前后移动。如果你的拖把是碎布头的那种，则绕着地板走“8”字转着拖。
5. 从房间的一头拖到后面，这样你不会踩到你已经拖干净的地板。走到哪儿，就在水桶里浸湿拖把，然后拧干它。
6. 如果水很脏了，就把水桶里的水换掉，直到地板干了再走到地板上。



技能74

收拾衣服

学会这些顶级的叠衣之道，保证你看上去很智慧，而且一切就绪的样子。

顶尖级品和T恤衫

1. 把T恤衫、波罗衫和茄克衫翻转过来，让它们在平坦的表面上朝下。
2. 把一只袖子从肩缝那儿叠过来，那样袖子会指向下面，并在T恤背部的中间，如图所示。



3. 重复步骤2，叠另一只袖子。

4. 把领部拎起来折回成一半。让袖子折到里面，大致折成矩形，把它放到抽屉里面。

成为牛仔裤天才

1. 铺平牛仔裤和其他裤子并把它们在平坦的地方摊开。把一条裤腿从顶部折到另一边，竖着折成一半，如图所示。



2. 把牛仔裤或其他裤子横着折成一半并把它们用衣架挂在衣柜里。



做个衬衫精灵

1. 把干净的衬衫用衣架挂起来，一件衬衫用一个

衣架。把它们向下整平，确保它们没有褶皱。



2. 扣一个或两个纽扣让它待在衣架上，把衣架挂在衣橱里。

让他们瞧好吧

1. 在干净的袜子里面把所有成对的袜子拣出来。
2. 拿起一双袜子，握着袜子的顶部，然后把它们卷在一起，使它们形成一个球，让它们保持在一起。



3. 把所有成对的袜子一起放到抽屉里。

(1) 技能67讲述为英国当地垃圾分类回收方式，建议父母根据国内具体情况为孩子提供指导。

(2) 技能72讲述为英国当地清扫落叶并妥善处理的方式，建议父母根据国内情况为孩子提供指导。

应急技能

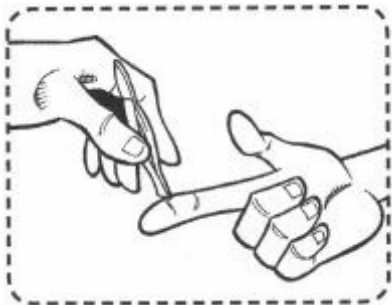


技能75

拔刺儿

皮肤上扎了木棒上的刺儿，可不仅仅是烦死人——也很受伤呀。跟着下面的步骤可以简单地拔掉刺儿并且没有疼痛。

1. 用放大镜或镜子检查一下刺儿并看确切在哪儿。
2. 洗洗手，也把扎刺儿周边的地方洗一下。小心地用纸巾拍干。
3. 用一个干净的镊子把刺儿拔出来。拔的时候，要先把刺戳出来周边的地方按下去，要压到刺尖的下面。用镊子尖儿夹住刺儿，然后慢慢地朝刺儿扎的相反的方向轻轻一拔。



4. 刺儿拔出来后，将扎刺的地方放在流动的水下把血或小刺冲洗掉。弄干伤处并抹一滴抗菌膏在上面。



技能建议

如果你不能把刺拔出来，就洗个热水澡或淋浴。蒸汽会让你的毛孔打开，可以容易地把刺儿拔出来。

技能76

处理烧伤

要是你或你的朋友被烧伤或烫伤的话，则需要保持冷静并快速行动。以下是你需要做的事情。

1. 评估伤害。如果烧伤的面积比邮票大，还且还很深，或者在嘴或喉咙周围，立刻拨打电话120（参见“技能77”）。如果是小烧伤，那么你可以自己处理。



2. 用冷水冲烧伤区域的皮肤至少15分钟。如果你

够不到流动水，你可以把烧伤处浸到牛奶、冰果汁或温水里。



3. 一旦烧伤区凉下来，用无蓬松材料的绷带宽松地裹起创伤处，并用安全别针固定。如果你没有绷带，就用干净的塑料袋或用一片干净的塑料纸包住受伤的胳膊或腿。不要包得太紧，以防烧伤处肿胀。

提醒

千万别在烫伤处抹碳酸饮料、冰块或软膏。



技能77

呼叫紧急服务

如果你处于要拨打110、119、120的境地，那么知道要做什么才能帮助你尽可能地快可很重要，以下是一些有用的提示。

1. 决定你是否需要拨打紧急号码。你只能在某处有火情、某人的生命处于危险或者有严重的犯罪发生时才能拨打这些电话。打电话之前确保你自己处于安全地带。
2. 不要惊慌。你将会被问几个问题，你的回答是可救命的。清楚地说话，并尽可能多地给出信息。深呼吸可以帮助你保持冷静。
3. 告诉和你对话的人你是否需要消防车、救护车或者警察。给出你的姓名和你拨出电话的号码，好让他们能拨回来。
4. 说出紧急情况是否正在发生。如果你不知道确切的地址，试着给出街道的名字或者看到的地标，比如商店、饭店。
5. 要一直跟着受训的接线员给的指示，等救护车、消防车或者警车到达。用手机、座机、电话亭拨打紧急号码是免费的，所以你在遇到危险时随时

可以拨打这些电话，即使你没有钱或者没有给手机充值。

技能建议

用手机、座机、电话亭拨打紧急电话是免费的，所以你在遇到危险时可以拨打这些电话，即使你没有钱或者没有给手机充值。

技能78

处理蜜蜂蜇伤

在阳光明媚的日子里被蜇了，真是件令人沮丧的事。以下告诉你要怎么处理蜂刺。

1. 去除蜂刺要用指甲边儿、银行卡或者甚至是尺子边儿。为了去除蜂刺，用挖的动作横在蜂刺上刮。



2. 用水或肥皂清洗创伤周围。蜂刺的周围区域可能会肿胀或者抽动。不要着急，这是很正常的。把

冰袋或者一包冻豌豆敷到那块区域，冷冻它。



3. 问大人要点舒缓霜并拍到你的皮肤上。用冷绒布包住被蜇的地方，如果你的胳膊或者腿被蜇了，举起来，以消除肿胀。



4. 如果你起了疹子，感到眩晕或者几乎不能呼吸，又或者你的舌头、眼睛或嘴唇肿起来了，那么立刻求助。

技能79

打吊带结

如果一位朋友手伤着了，你可以帮助他，并帮他系个吊带以缓解疼痛。

1. 拿一块大的方布，对折成三角形。
2. 要求患者弯曲受伤的手臂，把三角巾穿过胸部，弯曲肘部。
3. 把三角巾放到受伤的手臂下面，将三角巾最长的边朝向手指头的方向，将三角巾的一头儿绕过患者的肩膀，再从脖子后面绕过来。



4. 轻轻地把三角巾的另一头儿拉上来兜住胳膊作为支撑。使三角巾的两头儿在肩膀处会合。
5. 在患者的脖子后面把吊带的末端系在一起。检查一下这个吊带是不是太紧。你应该让患者的手指头能伸出来。
6. 把肘部松散的布折过来，并用安全别针小心地

别好，如图所示。



技能80

帮助呛噎的人

如果你的朋友被一块食物噎到了，你需要快速行动。以下教你要做什么。

1. 让他咳嗽——这大概足够能清除噎住的东西了。
2. 如果你的朋友不能靠咳嗽清理胸腔的话，那么站在他的后面，告诉他你要用猛烈拍打他的后背5次以试图清理噎住的东西。
3. 让你的朋友向前轻轻地倾斜，然后用你的手掌在他后背来5次短平快的重拍。检查一下，每次重击后噎住的东西是否已经被清除。必要的话重复这个办法。
4. 如果噎住的东西仍然没办法清理出来，那么让你的朋友保持冷静，你去拨打120（参见“技能77”）。



提醒

如果你的朋友被噎得不能说话或呼吸了，那么不要试图自己处理。找个大人或立刻拨打120。

技能81

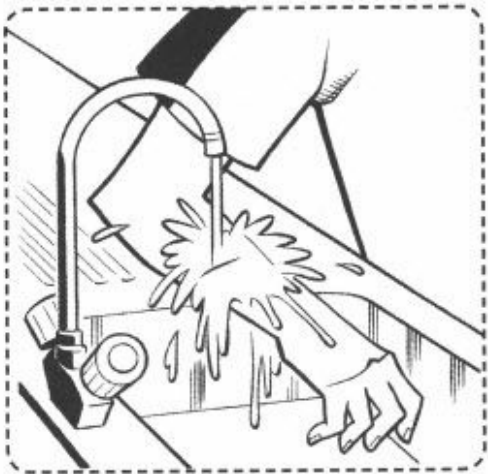
包扎伤口

除非你把自己裹在泡沫包装里，否则你还是避免不了割伤和擦伤。下面教你怎么处理伤口，以及能让伤口快速痊愈的办法。

提醒

如果切口很深、很长、大于1cm，告诉大人并找医护人员而不是自己包扎伤口。也许那需要缝针，而这是专业医护人员才能做到的。

1. 把手彻底洗净擦干，把感染的风险降到最小。
2. 把受伤的区域在流动的温水下冲洗，这样可以帮助清洁伤口。如果你看到有砾石碎片或者玻璃碴子夹在伤口处，那么找大人求助。



3．如果伤口处仍然流血，用干净的布直接压住，那会让血流得慢些。

4．用一块干净的布把伤口周围轻轻拍干。不要用蓬松的布，那可能会留下一些残绒在伤口上。



5. 轻轻地在伤口和周围皮肤上涂一些抗菌膏。
6. 用塑料或者非蓬松材料的绑带紧绑在伤口上，确保完全盖住伤口。



7. 如果血从你开始包扎的地方渗出来，那就再在上面包一块。



提醒

如果血液从第二块包扎的地方渗出来，那把两块都拿掉，并重新包块新的，然后去寻求医护人员的帮助，看看是否需要缝针以帮助痊愈，这点很重要。

技能82

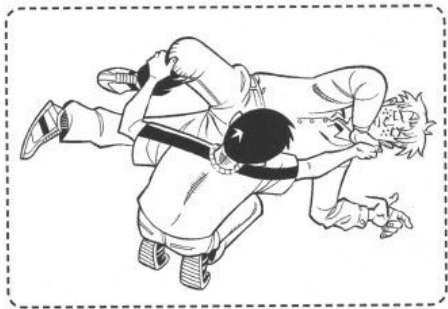
放到复苏的位置

如果有人昏迷了，要把他放到复苏的位置，确保让他能够呼吸，直到救护车来。对你的朋友按下面的步骤操作，你会知道要做什么。

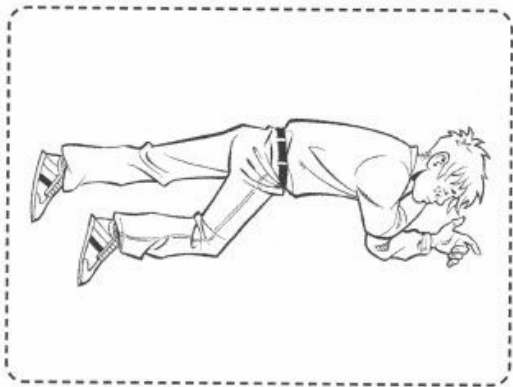
提醒

复苏的位置是让伤者在医疗救护到达之前保持安全的最好方法。但是，如果你考虑到这人可能摔到了脊柱，移动他会让他更受伤害，此时则要等待救护车到达，并告知救护人员。

1. 跪在伤者的旁边，然后移动他最靠近你的那只手臂呈“L”状，让他的手臂搭在地上。



2. 把你的手掌放到他的另一只手里。移动他的手让他的手臂挨到他的脸。先不要把你的手抽出来。
3. 拽住伤者外侧那条腿的膝盖，让他的脚在地上放平。把你的手放在他的膝盖上，并轻轻地把他转过来朝向你，侧着身，如图所示。



4. 把你的手小心地从伤者的头部下面抽出来，把他的头稍微向后倾斜一下，以确保他可以呼吸。



5. 保持冷静，并与伤者待在一起，直到救护车来。告诉救护人员发生的情况。

提醒

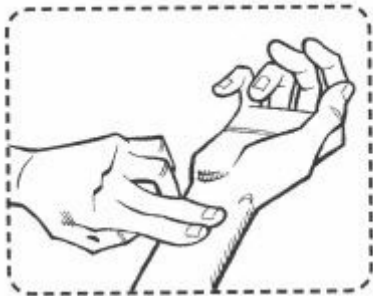
如果你真的遇到这种情况，不要只顾着安置你的朋友，要确保处置伤者前，已经拨打了120（参见“技能77”）

技能83

测脉搏

测一下脉搏会让你知道人心跳得有多快。这真的是非常有用的急救技巧，因为他能告诉你伤者的受伤情况。下面教你怎么测你自己的脉搏。

1. 伸出一只手来，手心朝上，让手臂放松。
2. 用食指和中指扣在手腕内侧，手和腕相触的地方是大拇指附近，横褶下面。你会感觉到你的脉搏在“跳”。这些跳动实际上是你的血在皮肤下面流动。



3. 当你找到了你的脉搏，就用手指保持恒力压在那个地方，然后在10秒钟内数一下跳动的次数。把这个数乘以6，就能算出来1分钟你脉搏跳动的次数。

你知道么？对于一个孩子来说，静止心律（你早上刚起时的心跳）大约在每分钟60~100下。如果你对这个心律有些担忧，那么就告诉大人吧。

技能建议

如果在手腕上不能找到脉搏，那就把你的食指和中指放到下巴以下、脖子侧面。

技能84

火中脱险

如果你陷入火海，那么跟着下面几个步骤会让自己逃脱危险。

1. 身处任何紧急事件时都要保持冷静。如果你惊慌失措，那你很可能做事不计后果，那会让你身处危险。
2. 离开大厦。快步走，不要跑，因为可能会被绊倒。不要拿任何东西——现在救命可比玩你喜欢的电子游戏重要。不要乘电梯逃跑，因为火会让那里变得危险。
3. 火灾是棘手和变幻莫测的。当你试图往外走，遇到门的时候，用手掌感觉一下门。如果门或把手感觉到是热的，那另一面可能有火情，所以要换条路保命。
4. 放低身子。火灾会产生大量的烟雾，会让你呼吸困难。门附近的空气会清新一些，所以你移动的时候要蹲下来，或者用手和膝盖爬行。用湿毛巾捂住鼻子和嘴巴来帮助呼吸。
5. 逃出大厦就赶紧拨打119（参见“技能77”），千万别再回到那个大厦，直到消防员告诉

你那里安全了才可以。



技能85

止鼻血

跟着下面这些步骤，你会学会处理讨厌的流鼻血。

- 1．找个舒服的地方坐下。
- 2．在你的面前放一桶水，并微微前倾，这样你的鼻子正好在桶的上方。



3. 用拇指和食指捏住鼻子最软的部分（在鼻尖儿和鼻骨之间），用嘴巴呼吸。

4. 一直捏着至少10~15分钟，直到你觉得血止住了。

事后不要撮鼻子，以防鼻子再流血。

提醒

去看医生，如果：

- ★你流鼻血是因为摔倒或受伤
- ★你经常流鼻血
- ★你的鼻血一直流得很凶，而且超过30分钟

技能86

对付抽筋

肌肉抽筋来的让你措手不及，那可不是小伤。以下是怎么对付它们的办法。

1. 停止你现在的运动——试图继续动弹或者锻炼会加剧抽筋。
2. 用手指轻轻地按摩抽筋的肌肉。如果是脚部抽筋，那么轻轻地把脚向上弯向你的胫骨以拉伸肌肉。
3. 放些冰在酸痛的音乐上，这样能帮助你血液循环缓解抽筋。

小腿抽筋的处理方法

★抽筋通常会发生在腿部的小腿肌肉上，而且有时会发生在你刚睡着的时候。

★为了防止小腿抽筋，在你锻炼和拉伸小腿肌肉之前，把手掌平撑到墙上。将一条腿向后撤，拉伸它，这样你的膝盖就会和地持平。弯曲另一条腿的膝盖，并斜靠在墙上，如图所示。伸大约20秒，然后换另一条腿。



技能87

应对迷路

刚刚你还和你的队友走在熟悉的路上，接着就没了他们的踪影，你迷失了方向。下面教你此时该做些什么。

1. 重要的事是保持冷静——不要到处乱跑。因为那可能让你更远离你的朋友或者你要到达的目的地。
2. 检查你的口袋。你带手机或有足够的硬币打付费电话么？如果有，那么打电话回家求助。
3. 努力想。你有没有事先安排的会合地点或目的地。你能看到或者找到你待的地方到达目的地的安全办法吗？



4. 如果你找不到会台的地点，那就去一个公共的场所，比如商店或车站。找个穿制服的工作人员或

者警察，告诉他们你迷路了。

记下爸爸或妈妈的手机号，并一直隨身携带。

提醒

千万别坐陌生人的车，不要跟你不认识的人离开亮堂的公共场所，即使他说他可以带你回家也不可以跟他走。

Recommended Books

妈妈晒推荐书籍



著者 [美] 亚历山德拉·约略丝
译者 总编辑

书号: 819.7-119.25018.7
定价: 25.80元





~生活就是教育。这是一本生活技能训练手册~

《*易经之道*》杂志 编辑：香港家传文化 潘文雄，为大众出版《*易经之道*》
 编辑：七色光主持人 蔡清，中国孔子 杜康，《*孔子说家*》杂志 编辑：全国特林人
 家学中心 田世英，张世和网上文化 蔡智强 陈翠梅等

1992年12月1日 星期三

—— 南方报业集团：《南方都市报》发行量节节上升 杨建 王子 孙

[illegible][illegible]

1000

502-486-0870 (Toll-free)



互动专区

微博：@育儿生活实时记录 问答：阿静父母实战经验
专栏：育儿达人做家规划 宝典：按月更新的推送

作者刘伟明

看完感受如何，來和大家分享，一起學習囉！[歡迎按此](#)



第26号 柳安度 乡区

分类建议：教育 / 家庭教育
人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

[illegible]

* 2007年1月1日至2008年12月31日止

ISBN 978-7-115-25326-2

定价: 22.80 元