

和美家庭

《和美家庭》编委会◎编



如果说人生好比大海
上的航船，那么家就
是遮风避雨的港湾。
船泊港湾，希望的自
然是：温馨与安宁，
和谐与美好！

红旗出版社



《和美家庭》编委会◎编

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和美家庭 / 《和美家庭》编委会编.

—北京: 红旗出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5051-3606-9

I. ①和… II. ①和… III. ①家庭道德—中国

—通俗读物 IV. ①B823.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第279991号

书 名 和美家庭

编 者 《和美家庭》编委会

出 品 人 高海浩

责任编辑 赵智熙

总 监 制 徐永新

特约编辑 刘德荣

装帧设计 温清河

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮 编 100727

编 辑 部 010-64071348

E-mail hongqi1608@126.com

发 行 部 010-88622114

印 刷 三河市恒彩印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米

1/16

字 数 220千字

印 张 15.5

版 次 2015年12月北京第1版

2015年12月河北第1次印刷

ISBN 978-7-5051-3606-9

定 价 36.00元

欢迎品牌畅销图书项目合作 联系电话: 010-84026619

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 本社发行部负责调换。

本书编委会

顾问

- 马延军 全国妇联组织部原部长、中国人才研究会妇女人才专业委员会原会长
- 丁大建 中华全国总工会女职工工作专家委员会主任委员、女职工部原部长

主编

- 徐凡 《少年科学画报》主编、《父母必读》杂志原主编、父母必读养育科学研究院院长、北京市家庭教育研究会副会长
- 周永琴 中国社会科学院文学研究所人文学者、资深编辑，北京市婚姻家庭研究会秘书长

成员 (以姓氏笔画为序)

- 王红旗 首都师范大学中国女性文化研究中心主任、教授
- 李国琴 中央教科所兼职研究员、中国家庭教育学会理事、当代家庭教育报社社长兼总编辑
- 李一凡 中国教育学会家庭教育专业委员会理事、《学前教育》家教版执行主编、学前教育杂志社社长助理
- 汝小美 国家卫计委国际合作司原巡视员、副司长
- 刘鸿雁 中国人口与发展研究中心副主任、研究员
- 韩贺南 中华女子学院女性学系原主任、教授

前言



家庭是社会的细胞，是人们情感的归宿和心灵的港湾。孟子曾说：天下之本为国，国之本为家，家之本为身。家国两相依，有国才有家，有家才有国。历史实践也充分证明，没有家庭的和谐就没有社会的和谐，没有家庭的幸福就没有人民的幸福，没有家庭文明的进步就没有社会文明的进步。

在2015年春节团拜会上，习近平总书记在讲话中说：“不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，要使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。”

如果说人生好比大海上的航船，那么家就是遮风避雨的港湾。船泊港湾，希望的自然是：温馨与安宁，和谐与美好。每一个人都希望能拥有一个和美家庭，但这需要所有的家庭成员共同努力营造，尤其需要家庭中女主人的智慧经营和辛勤付出。为了给广大女性朋友建设和美家庭提供点滴帮助，“书香三八”读书活动组委会邀请有关家庭建设、家庭教育、女性文化研究等方面的专家和学者共同撰写了《和美家庭》一书。

家庭是由婚姻、血缘或收养关系联结起来的社会基本生活单位。当今社会，除了由一对夫妻和他们的未婚子女构成的核心家庭外，还有收养家庭、离异家庭、单亲家庭以及祖孙同堂的大家庭等等，形式多种多样。每个家庭，都有着自己的故事。真的，其实每个家庭都会有风、有雨、有阳光，有春生秋收，有夏长冬藏。

在时代的列车上，这些家的故事风格迥异，表情独特，无可

避免地浸透时代的悲喜色彩，但都是那么的鲜活灵动、感人至深，让我们一再一再思量。在《和美家庭》一书中，既有历史故事、名人故事，又有我们身边普通人的故事，我们也许可以从这些故事中找到自己的影子，从而汲取营养和力量。

当我们一旦跳出时间轴，却又看到那么多似曾相识，有一些奥秘似乎亘古不变——从家庭的各种状态中我们看到的更多的是人与人之间的关系。一个人从家庭中获得的与人相处的能力，是其人生最宝贵的财富。同时，我们也必须思考：为了我们自己和孩子能走好未来的人生路，我们还能有哪些作为？

家和万事兴。作为社会的基本细胞，家庭的和美对社会的和谐发展有着重要的作用。和美家庭是靠家庭成员自己来建设的。在当今社会，每个家庭都会遇到这样那样的问题或困难，和美家庭也不是一个没有问题和困难的家庭，但这个家庭的成员敢于直面问题，一起携手迎接各种生活的挑战。每个家庭都会有这样那样的矛盾，但和美家庭会是一个善于解决矛盾的家庭。和美家庭的成员也并不那么完美，但是他们能够不断学习，互相帮助，不断进步。应该说和美家庭是一个个不断成长中的家庭。

其实，每个家庭都有自己的“和美基因”，只要我们注重汲取这方面的营养，家就会朝着这个方向“生长”。《和美家庭》一书就是本着让更多的家庭能够幸福美满而创作的。

《和美家庭》一书，从家庭美德的弘扬、家庭教育的科学方法、家庭理财的实用知识、家庭阅读习惯的养成、低碳与智慧的生活六个方面，结合感人的故事，生动地讲述着如何建立和维护良好的家庭关系，让爱情“保鲜”，让生活更充满情趣，让家庭更温馨。书中既讲做人做事的道理，又讲居家理财的知识，目的只有一个，从观念到行动，全面提升家庭的生活品质，让幸福感从一个个家庭洋溢出来，让清新的正能量在我们身边荡漾。

徐 凡

2015年11月

目 录



第一章



重家风，扬美德

良好家风，无言的教育 / 002

夫妻恩爱，有爱才有家 / 007

孝亲爱老，涌动人间真情 / 016

婆媳和睦，让家更和谐 / 023

团结邻里，好邻居胜亲戚 / 029

勤俭节约，居家不可不俭 / 034

遵纪守法，建设法治家庭 / 042

第二章



重家教，育子孙

爱孩子，但不能溺爱孩子 / 048

让孩子养成良好的生活习惯 / 054

让孩子敢于担当富有责任心 / 060

给孩子自由成长的空间 / 066

与孩子平等地沟通 / 071

鼓励孩子多动脑、多思考 / 079

让孩子抬起头来走路 / 084

第三章



管好家，理好财

理财就是理生活 / 092

制订合理的个人理财计划 / 098

理性消费，避免冲动购物 / 103

强制储蓄，积攒小钱 / 109

学会买保险，保障家庭财务安全 / 118

学会投资，让钱生钱 / 124

第四章



闻书香，阅快乐

把阅读当成一种生活方式 / 132

阅读，从家庭开始 / 137

家庭阅读，影响孩子阅读 / 142

“书香门第”出英才 / 147

闻书香，识女人 / 151

第五章



低碳，让生活更绿色

低碳生活，环保而健康 / 158

着装，美也讲究低碳 / 163

饮食，舌尖上的低碳 / 171

居家生活，无处不低碳 / 177

养成绿色出行的好习惯 / 187

第六章



智慧，让生活更美好

营造舒适的港湾 / 194

巧选衣服，妙搭配 / 200

轻松清洁护理衣物 / 206

智慧美容，科学瘦身 / 214

事业与家庭两不误 / 226



第一章

重家风，扬美德

家风是一种道德力量，对和美家庭建设具有不可估量的促进作用。因此，我们应树立良好家风，弘扬家庭美德，让家更文明，更和谐，更美好！

良好家风，无言的教育

家风，在传统社会，人们都耳熟能详；而如今，随着家庭单元的逐渐缩小，家族意识不断消减，家风逐渐淡出了人们的视野。

习近平总书记在2015年春节团拜会上发表的重要讲话中强调：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭教育，注重家庭、注重家教、注重家风。”

家风亦即“门风”，是指一个家庭或家族在长期的生活中，逐步形成的被家庭、家族成员认可并共同遵循的生活方式、生活习惯、思想作风、审美观点、价值取向、精神追求等方面的总和。家风是由家庭或家族成员的思想、行为和氛围营造的，存在于家庭的日常生活之中，表现在人们处



理日常生活各种关系的态度和行为中。

家风不是物质层面的东西，与家庭、家族的贫穷和富有、社会地位高低没有关系。家风是精神、文化层面的东西，属于意识形态范畴，还可称之为家庭文化。不论贫穷与富有，也不论社会地位高低，每个家庭都有自己特定的家风。将家风用文字记载下来，则是家训。



家风是一种无言的教育

中共中央宣传部部长刘奇葆在一次讲话中说：家风是一种无言的教育。

家风是一种无言的教育，润物无声地影响孩子的心灵，塑造孩子的人格。家风是最基本、最直接、最经常的教育，它对孩子的影响是全方位的，孩子的世界观、人生观、性格特征、道德素养、为人处事及生活习惯等，每个方面都会打上家风的烙印。可以说，有什么样的家风，就有什么样的孩子。

人们长期生活在一个特定的家庭，耳濡目染，潜移默化，必然会不知不觉地受到家风的影响和熏陶，其言行举止，必定要带有这个家庭风气的特征，自觉不自觉地朝着家庭所希望的方向发展。作为一种无言的教育，家风的好坏，关系到一个人的人生态度和处世哲学，而且这种影响会世代传递下去。好的家风、家教，让人获益一辈子，而且还影响着家庭中的一代又一代人。

我们很多人都知道江南钱氏望族。这个钱氏望族延续千年，培养了众多的人才。其影响由江南一隅延伸至中国社会。据史料记载，五代十国时期吴越国王钱镠（音“留”）有妻室6房，33个儿子。钱镠虽出身寒微，以武起家，但晚年好学，在家族中树立榜样，因此王室学风极盛。他

对后代的教育非常看重，经常让孩子们诵读经典。子孙中出了许多文学家、藏书家、医药家。历朝历代，钱家出举人进士无数，状元也有不少。

近代以来，钱家人才“井喷”，佼佼者层出不穷，我们熟悉的钱学森、钱伟长、钱钟书、钱三强、钱其琛、钱正英、钱玄同、钱基博、钱复、钱穆、钱逊、钱永健……等等都名列其中，被大家编成了“一诺奖、二外交家、三科学家、四国学大师、五全国政协副主席、十八两院院士、一百多遍布海内外的科学院院士”的绕口令。更引人注目和令人不可思议的是：其中那些杰出的父子档，如钱基博、钱钟书父子，钱玄同、钱三强父子，钱穆、钱逊父子，钱学榘、钱永健父子（2008年10月8日荣获诺贝尔化学奖的美籍华裔科学家）……

钱氏家族人才“井喷”背后的谜底是什么？有评论认为，钱氏家族之所以千年兴盛，历经30多世而不衰，近代以来俊彦接踵出现的重要原因，与钱氏家族重视儒家文化传统的家庭教育模式密不可分。其《钱氏家训》就是基于儒家“修齐治平”的道德理想，并继承了先祖钱镠在临终前向子孙提出的、被后世称作《武肃王遗训》的10条要求，从个人、家庭、社会和国家四个层面，为子孙后代订立的详细行为准则。1000多年来，《武肃王遗训》和《钱氏家训》世代相传，更为重要的是，得到了子孙后代的身体力行，成为了钱家独有的家规、家风、家学和立族之本、旺族之纲。钱学森的父亲钱均夫就曾说：“我们钱氏家族代代克勤克俭，对子孙要求极严，或许是受祖先家训的影响！”钱伟长先生更是直截了当地说：“我们钱氏家族十分注意家教，有家训的指引，家庭教育有方，故后人得益很大。”

无意识的润物细无声的家风，比具体的教育活动给人的影响更为深刻而持久。要培养、教育好孩子，应树立良好家风熏陶孩子。

家庭教育的最终目的是塑造身心健康成长、德智体全面发展、具有



完美人格的人。而人格是内在的东西，应依靠良好家风的慢慢熏陶，耳濡目染，潜移默化，才能浸润到骨髓。

家风看起来很抽象，实际是很具体的，体现在日常生活的方方面面。树立良好家风，家长应做到以下3点：

一要立足家庭，面向社会。每个家庭都是与社会生活息息相通的，孩子们长大后都要步入社会，融入社会。树立良好家风，家长应了解社会的发展趋势和对未来成员的要求，使家风既有家庭的个性特征，也要适应社会的需要。

二要加强自身修养。树立良好家风，家长应注重自身修养，注意行为举止，传承家庭美德，以身作则、言传身教，为孩子健康成长营造良好家庭环境。

三要利用家庭集体教育和影响孩子。所有家庭成员要统一思想、行动一致，哪个家长都不能放任自己，谁也不能迁就孩子。也就是说，教育孩子不能只靠某一个人，而是一个教育的整体，而这个教育的整体，实际上就是家风。

总之，培养有时代特点的良好家风，一定要了解社会、研究社会。同时，家长还要提高分辨、识别、筛选能力，对社会上出现的各种教育观念有所选择、取舍。要时时刻刻坚持主流的价值取向，不能笼统地把社会上宣扬的东西都搬到家风中来。



家风是一种道德力量

好家风对社会而言，就是一种道德的力量。良好的家风需要大家一代又一代地传承下去。如果每个家庭都能传承优良的家风，如果每个家庭成员都能具有良好的家风意识，那么，令人心寒的社会道德滑坡，就一定

能得到有力遏制。如果每一个家庭的家风是积极向善的，每一个家庭所有成员的品德是纯洁的、高尚的，那么社会就是和谐美好的。

好家风是伴随我们一生的正能量。

家庭是人安身立命的处所，每个人的行为习惯与家庭成员的素质息息相关，可以说，好的家长带出好的家风。晋代名臣陶侃年轻时曾任浔阳县吏。一次，他派人给母亲送了一罐腌制好了的鱼。他母亲湛氏收到后，又原封不动退回给他，并写信说：“你身为县吏，用公家的物品送给我，不但对我没有任何好处，反而增添了我的担忧。”这公私分明的话语令陶侃受到很深的教育，正是陶母的影响造就陶侃“权为民所用、情为民所系、利为民所谋”的为官之道，同时也保证儿子的幸福和快乐。试想，母亲要是夸儿子你有出息了，必然助长儿子贪污成性，迟早要过铁窗生活，何来幸福和快乐呢？

好家风，对内影响教育子孙后代，对外还决定一个家庭树立什么样的社会形象，能不能获得积极的社会评价、社会威望，是否能赢得社会的尊重，也就是能不能赢得积极的口碑和广泛的人脉，这预示着家庭、家族未来的兴衰，事关重大。

家庭虽然是比较封闭的社会组织形式，但家庭不是孤立于社会之外的，家庭和社会生活息息相通。家风好不好不单纯是家庭的私事，也直接关系到社会风气的好坏。家风好，会对良好社会风气的形成发挥积极的作用，而家风不好，会给社会风气造成污染。

因此，我们应重视家风培养、建设，努力让好家风延续下去。在一个家庭中，老人要宣扬家风，父母要示范家风，子女要继承家风，孙辈要顺受家风，兄弟姐妹要竞比家风。

夫妻恩爱，有爱才有家

夫妻关系是一个家庭中最重要关系。男女双方从彼此认识，到彼此了解，再到彼此倾慕。后来做出了一个重要的人生决定——结婚。爱情让陌生人变成了恋人，婚姻让恋人变成了家人。

陌生男女，携手步入婚姻殿堂，源于一个字：爱。有爱才有家，有爱才会相濡以沫、不离不弃。

爱有多深，就能创造多大的奇迹。家住浙江省杭州市滨江区长河街道月明社区的汪建华和吴梅丽夫妇，他们携手与疾病斗争的非凡经历，谱写了一曲爱的乐章。

2006年，汪建华右手虎口肌肉开始萎缩。同年10月，他被确诊为运动神经元病，医学上也叫“渐冻人症”。医生说，“渐冻人”的平均寿命