

吴贻芳基金资助

新女性素质教育丛书

主编 钱焕琦

能干女性： 女性与家政

朱运致 著

中国社会科学出版社

中国社会科学出版社

中国社会科学出版社

能干女性： 女性与家政

中国社会科学出版社

中国社会科学出版社

吴贻芳基金资助

新女性素质教育丛书

主编 钱焕琦

能干女性： 女性与家政

朱运致 著



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

能干女性：女性与家政/朱运致著. —北京：中国劳动社会保障出版社，2008
新女性素质教育丛书

ISBN 978 - 7 - 5045 - 7091 - 8

I. 能… II. 朱… III. 女性-家政学 IV. TS976.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 102799 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

北京谊兴印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×960 毫米 16 开本 16.5 印张 1 插页 273 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

定价：29.00 元

读者服务部电话：010 - 64929211

发行部电话：010 - 64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010 - 64954652

总 序

清代女天文学家王贞仪曾以诗抒情：“足行万里书万卷，尝似雄心胜丈夫。”今日正当中华腾飞之时，时代需要造就千百万社会主义现代化建设的有用之材。

女性中蕴藏着大量的人才能量，理应有更多的巾帼英雄活跃在现代化建设的各条战线上。据近期的一份中国妇女统计资料分析，改革开放以来，我国女性参与社会活动、经济活动、政治活动的机会大大增加，学术界出现了不少女科学家、女教授，政界出现了不少女领导，企业界出现了不少女厂长、女经理，体现了新时代的女性风采。尽管如此，她们只是中国广大女性中的佼佼者，与女性在人口中所占比例极不相称。我国100名妇女劳动者中，农民75人，工人12人，商业服务员6人，干部和专业技术人员仅7人。目前女性受教育程度仍普遍较低，农村孩子中，九年义务教育中辍学的绝大部分是女孩。有的贫困落后地区，小学刚毕业的女孩就加入到打工妹行列，让她们过早地品尝人生的酸甜苦辣。女性文盲、半文盲比例较高，15岁以上妇女文盲占75%，未入学的学龄儿童中女生占2/3。女性人才成长的现状不容乐观。

占世界人口1/2的女性是人类生命的摇篮，也占人力资源的一半。她们参与社会改革，是社会主义现代化建设中的重要力量，有着不容

忽视的特殊的意义。她们数量的多少和质量的高低，直接关系到社会主义现代化建设的进程。她们的追求、修养、素质与社会的文明和发展有着密切的关联。她们的潜力必须显现，她们的能力应该迸发。

奉献在读者面前的这套新女性素质教育丛书，是以我们在南京师范大学金陵女子学院教育教学实践中的体会和感想为基础而编著的。

金陵女子学院历史悠久，底蕴深厚，它的前身是蜚声海内外的金陵女子文理学院。创办于20世纪初的金女大以“为中国女子提供最好的教育”为己任，设置过20多个专业，注重学生德、智、体、美、劳全面发展。在中国最早实施了女子学士学位教育，办学近40年，培养了一大批中外著名的杰出女性人才，其中有杰出的教育家、社会活动家、被美国密执安大学授予“智慧女神”奖的吴贻芳博士，有中国第一位女海洋学家刘恩兰教授，植物学家、哈佛大学终身教授胡秀英博士，眼科专家刘家琦博士，有机化学家吴懋仪博士，金属玻璃研究专家何怡贞博士，营养学家严彩韵教授，医学影像学和放射学专家李果珍博士，病毒科学家熊菊贞博士，高山病研究专家彭洪福将军，传染病学专家皇甫玉珊将军，化学裁军核查专家钟玉征将军，中国第一位女指挥家郑小瑛教授，心理学家茅于燕教授，教育学研究专家鲁洁教授，中国科学院院士沈韞芬院士等等。这些名字犹如一颗颗璀璨的星辰，在金女大的历史长河中熠熠生辉！遍及海内外的金女大毕业生取得的卓越成就令世人注目，为金女大赢得了国际声誉，在中国教育史上留下了辉煌的一页。

今日的金陵女子学院继承了金女大“帮助别人，丰厚自己生命”的厚生精神，以现代化的教育理念和办法，以为妇女发展，为经济建

设和社会发展服务的视野，传递着提高女性素质，推进男女平等的薪火，创设了以“真、善、美、健、能”为目标的新女性教育系列课程体系，培养着有学问、有道德、有服务社会本领的，气质优雅的现代知识女性。我们的毕业生不仅能够称职地扮演职业角色，卓越地发展事业，而且拥有很高的生活质量和生活品位；不仅能适应现代社会的发展需要，并且正以她们的才华引领着社会的发展潮流。她们是拥有精湛的专业知识、良好的工作能力、健康的心理素质、深切的敬业精神、广博的仁爱之心和敏锐的审美能力的新女性，是独立的女性、知识的女性、健康的女性、善良的女性、美丽的女性、有发展能力的女性。这套新女性素质教育丛书，即是为女性教育系列课程体系所配套的教材。这套丛书的作者都是在相关学科领域和女性教育领域中有着多年教学与研究经历的专家学者。丛书以近代女性学研究成果为基础，以相关学科为切入点，以提高女性素质为目标。包括：《独立女性：性别与社会》（作者金一虹）、《阳光女性：女性心理健康》（作者钱焕琦）、《理性女性：女性与法律》（作者陈淑华）、《能干女性：女性与家政》（作者朱运致）、《积极女性：女性与沟通》（作者彭薇）、《精明女性：女性与理财》（作者熊筱燕）。

作者在编写这套丛书的时候，不仅考虑到女大学生的培养需要，更希望能对当今社会的女性素质教育贡献力量。因此在写作风格上注意了理论性与实践性相结合，即既有一定的理论高度，向读者阐述理论观点、原则目标，又有方法性、操作性，能引导读者将“知”落实为“行”。严肃性与可读性相结合，即既有严肃的立场观点、严谨的写作态度、严密的逻辑结构，又有一定的生动性、趣味性。它可以作为

高等院校女性教育系列选修课程的教材，亦可作为妇联、工会与劳动部门的女性干部培训教材和女职工职业培训教材，社会上高中以上文化水平希望提高自身素质女性的自修教材，社会上其他希望了解女性、研究女性问题的人们，也可以通过这套丛书对相关问题获得新的认识。

我们感谢为编写出版这套丛书而努力的人们，也感谢金女大给我们的精神力量。我们相信，一分耕耘一分收获，撒下的花种终将换来玫瑰的芬芳。

钱焕琦

2008年元月于南京随园

目 录

第一章 生活与家政	(1)
第一节 家庭的含义	(1)
一、家庭有多重要? 家庭的功能是什么?	(1)
二、家庭发生着什么样的变化?	(4)
第二节 个人与家庭决策	(7)
一、家庭生活中需要做哪些决定?	(7)
二、哪些因素会影响我们的家庭决策?	(8)
第三节 家政与家庭生活	(9)
一、什么是家政?	(9)
二、什么是家政学?	(12)
三、我们为什么需要家政教育?	(17)
第二章 个人与家庭	(20)
第一节 了解你自己	(20)
一、是什么力量塑造了你的个性?	(20)
二、你的个性是怎样逐步发展起来的?	(23)
三、你的个性是如何受到需要的影响的?	(25)
第二节 你与你的爱人	(27)

一、什么是爱?	(27)
二、你该选择谁?	(29)
三、怎样建立并保持爱的关系?	(32)
四、怎样让婚姻成为爱情的新境界?	(40)
第三节 你与你的家人	(45)
一、何为家庭关系?	(45)
二、怎样营造和谐、美好的家庭氛围?	(47)
三、怎样解决家庭矛盾?	(51)
四、怎样应对家庭危机?	(54)
第三章 父母和孩子	(57)
第一节 父母必备	(57)
一、为人父母意味着什么?	(57)
二、今天的父母面临着什么样的挑战?	(60)
三、为人父母该做哪些准备?	(63)
第二节 孩子的成长	(71)
一、遗传与环境怎样影响孩子的成长?	(71)
二、孩子是怎样逐渐成长起来的?	(73)
第三节 教子有方	(99)
一、家庭教育应该遵循哪些原则?	(99)
二、管教孩子有哪些策略?	(102)
第四章 家庭与管理	(115)
第一节 家庭管理的理念	(115)
一、什么是家庭管理?	(115)
二、家庭管理的标准是什么?	(116)
三、影响家庭管理的因素有哪些?	(117)

四、家庭管理的一般程序是什么?	(121)
第二节 家庭理财	(123)
一、为什么要理财?	(123)
二、如何设计家庭理财的方案?	(125)
三、怎样控制家庭收支?	(129)
四、如何进行家庭投资?	(138)
第三节 家庭事务的管理	(146)
一、如何有效运用时间资源?	(146)
二、如何有效运用精力资源?	(150)
 第五章 家庭饮食与健康	(155)
第一节 饮食的选择	(155)
一、我们需要什么样的饮食?	(155)
二、影响家庭饮食习惯和选择的因素有哪些?	(157)
三、饮食是如何影响人的健康的?	(159)
第二节 家庭膳食的合理配制	(168)
一、如何建立合理的膳食结构?	(168)
二、如何购买、储藏制备食品?	(175)
第三节 不同年龄阶段家庭成员的膳食调理	(181)
一、如何为儿童和青少年调理膳食?	(181)
二、如何为成年人调理膳食?	(186)
三、如何为老年人调理膳食?	(189)
 第六章 服装与礼仪	(193)
第一节 服装选择	(193)
一、我们需要什么样的服装?	(193)
二、影响服装选择的因素有哪些?	(196)

第二节 服饰礼仪.....	(197)
一、我们为什么要注重衣着?	(197)
二、不同场合的着装原则是什么?	(198)
三、怎样搭配服装才美?	(202)
第三节 服装消费与管理.....	(207)
一、怎样购置合适的服饰?	(207)
二、怎样管理自己的衣橱?	(210)
 第七章 住宅与居室.....	(221)
第一节 理想家园.....	(221)
一、理想的家居环境是什么样的?	(221)
二、影响家居选择的因素有哪些?	(223)
第二节 安家落户.....	(224)
一、怎样选择合适的住所?	(224)
二、怎样选择合适的住宅户型?	(228)
第三节 创造属于自己的家.....	(229)
一、家居装修时应遵循哪些原则?	(229)
二、如何装修各个功能空间?	(232)
 参考文献.....	(250)
 后记.....	(255)

第一章

生活与家政

本章将向你介绍家庭对个人与社会的重要性，并阐明每个人都可以
通过种种决策创造和改变自己的家庭生活，而家政学将有效地帮助我们
在建构美好家庭生活方面获得最实用的资源，作出最明智的决定。

第一节 家庭的含义

一、家庭有多重要？家庭的功能是什么？

没有人不向往幸福。一个人在漫长的人生道路上可以拥有无数幸福的时刻，
可以有无数通向幸福的途径，但完满的幸福人生图景中往往少不了家庭生活幸福
这一笔亮色。家庭是我们获得幸福最直接、最方便、最可靠、最持久的源泉。正
如美国作家爱默生所说：“家庭是这样一个地方，在一日之中，人们的胃口得到
三餐的满足，而人们的心灵却得到千百次的满足。”

确实，家庭绝不仅仅是我们吃饭睡觉的场所，它还给我们提供成长发展中所
需要的一切。家庭的功能则是多方面的。

（一）生物功能

家庭能满足我们的生理需求。人需要吃喝拉撒睡，否则便无法生存，而

且，人类的社会性又使我们有别于动物，需要在相对固定的场所满足自己的这些需要。家正是这样一个场所。另外，家庭一直是人类繁衍后代的制度化场所。从人类进入一夫一妻制以后，家庭就成为人类生育子女的合法单位。家庭为未成年子女提供基本的物质资料和稳定的生活环境。家庭的生物功能还包括赡养老人，在生活上、经济上和情感上给逐渐丧失劳动和自理能力的老人提供支持和帮助。

现代社会中，人的生理需要似乎也可以在家以外的地方得到满足，吃饭可以去饭店，睡觉可以住旅馆，但谁都有这样的感触：山珍海味比不上家常菜肴；金窝、银窝比不上家中草窝。家庭能够最贴切、最细致入微地满足人们的生理需要。

家庭的生育功能开始减弱，除了国家政策和人们的观念产生影响外，试管婴儿、人工受精等生育技术的发展也给家庭的生育职能带来了冲击。尽管如此，繁衍后代仍将是家庭的基本功能，永远不会丧失。城市中，家庭的赡养功能在经济上有所减弱，而更多体现在精神抚慰方面；在农村，家庭仍是最根本、最主要、最合适的养老场所。（陈传锋，2006；李士梅，2007；杨复兴，2007；邹农俭，2007；王树新，2007）

（二）心理功能

家庭能给人提供情感慰藉和心理支撑。家庭有时好似安宁的港湾，工作中有再多的烦恼，只要一进家门就如释重负；有再大的困难，只要一家人在一起就安之若素。美国世贸大楼被炸的当天，曼哈顿交通中断，无法行车，许多人步行几小时赶回家，为的是及时向家人报平安，并在家庭的温馨中抚慰惊魂。家庭还能赋予人们生活的信念，卢旺达内战期间失去40位亲人的一名叫热拉尔的男子几乎万念俱灰，但当他辗转数地、历尽艰险找到5岁的女儿后，又坚定了继续活下去的勇气。他紧紧地抱着女儿说：“我还有家。”家庭成为人们爱的寄托和心中的归宿。每逢春节，在外地工作的人再苦再累也要赶回家与亲人团聚。病危的人也常常有这样的遗愿：死也要死在家里。和谐美满的家庭给人带来的心理安全感和满足感是无可比拟的。

在现代社会中，生活节奏快、生存压力大、人际关系趋淡、个人的未来难以预测。这一切带来的心理紧张和焦虑，都需要在家庭中得到排解。因此，情感交流在家庭生活中越来越重要，家庭成员在心理上的依赖程度也日益增加，家庭的心理功能越发凸显出来。（王世军，2004；顾建军，2004）

（三）经济功能

传统社会中，家庭既是一个生活单位，又是一个生产单位。家庭是物质生产资料的占有者和生产活动的组织者。虽然中国现代社会中随着社会化生产的普遍发展，一家一户自行组织生产服装、食物、住房、工具等生活必须资料的情况已经比较少见，但家庭仍是社会经济活动的直接参与者，家庭是社会经济发展所需人力资源的提供者，另外，家庭的经济功能还体现在消费上（刘灵芝，2006；李春玲，2007；楚红丽，2007）。家庭必须不断购买各种生活用品，支付各种生活费用来满足家庭成员的物质需要和精神需要。从个人角度来说，家庭经济资源的统筹运用，使得我们能够以更经济的方式满足各种需求。从社会角度来看，家庭和家庭成员的素质必然影响社会经济发展的进程。

（四）教育功能

家庭是人生的第一所学校，也是终身的学校。家，作为孩子出生、成长的直接环境，对其性格气质、品德修养、价值信仰、知识技能、行为习惯等都有潜移默化且根深蒂固的影响。这种影响将贯穿人的一生。（张海芳，2007；周欣，2007；赵茂矩，2007；张树东，2007；林运清，2005）童年阶段，家庭教育主要是父母对孩子的教育，而成年之后，家庭的教育作用则更多地体现在家庭成员之间的相互提醒、劝导、协商、说服等方面。总之，家庭是我们储备生存技能和积累处世智慧的训练基地。

当今社会，家庭的教育功能已经有一部分转移到了家庭以外的学校，但家庭仍是儿童完成社会化过程的主要场所，家庭和其中家长的角色是学校和教师不可替代的。我们一生中在家庭教育中得到的裨益也是在其他场所无法寻觅的。

（五）娱乐功能

家庭是生活乐趣的来源之一。娱乐对孩子和大人来说都十分重要。孩子可以从玩耍中学习并演练今后社会生活中必须具备的技能，成年人通过娱乐来缓解压力并增进彼此的感情。在过去，业余生活远不如现在丰富，家庭是人们闲暇时开展娱乐活动的主要场所，如家庭成员一起打牌、看电视、串门、聊天、说笑等。

现在，娱乐生活还有很多活动都在游乐场、展览馆、音乐厅、电影院、酒吧、茶馆等社会场所进行。另外，家庭成员都有自己的朋友圈，与好友共度闲暇时光也比较普遍。家庭的娱乐功能发生了变化，但家庭仍是很多休闲活动的首选团队，全家人一起旅游、运动、观看演出、参加比赛的场景并不少见。家庭让我们体会到生活的多姿多彩和无穷乐趣。（宋希仁，2002）

随着社会经济的发展，家庭各项功能的强弱主次发生了变化。总体上，家庭功能的变化呈现出由多到少、由大而全到少而专的趋势。但纵观古今，横观中外，家庭的基本功能并无本质上的差异。家庭始终是人类繁衍生息的场所和社会发展演进的源泉。家庭的重要性在以人为本的当今社会不但没有削弱，反而更加突出了。不过，今天的家庭确实和过去有了很明显的区别，家庭有了哪些变化呢？

二、家庭发生着什么样的变化？

从宏观角度看，家庭的发展表现出了家庭结构、价值体系、伦理道德和生活方式的变化。

（一）家庭结构

家庭结构是家庭成员的结合状态。工业化浪潮对家庭的影响首先是将家庭的部分功能外移，继而家庭结构也相应发生松动。例如，家庭生产功能外移后，家庭不再是一个集生产和生活于一体的单位，大家庭模式的必要性降低，取而代之的是更加适应这种变化的小家庭结构模式。家庭结构的变化又使得家庭内部人际互动形式也发生了变化。（田霞，2002；许放明，2006）

现代社会中，核心家庭在比例上占明显优势，达到70%以上。核心家庭是由父母及其未婚子女组成的家庭模式。这种家庭模式的盛行，是社会工业化发展相适应的。人们为服从社会分工，需要经常流动，离开故乡在异地安家的情况越来越普遍，核心家庭比大家庭更能适应举家迁徙。此外，通信、交通的日趋发达以及社会福利设施的改善也大大消减了年轻一代赡养老人的后顾之忧。社会的发展促进了核心家庭的普及，个人选择也是重要因素。核心家庭成员人数少，家庭关系相对简单，有利于民主、平等关系的建立，也利于生活内容的丰富和生活质量的改善，因此，核心家庭是很多人倾向的家庭模式。（刘宝驹，2005；王跃生，2000，2006，2007）

主干家庭，即父母和一对已婚子女生活在一起的家庭模式，包括祖父母、父母和未婚子女三代直系亲属。在我国，主干家庭长期保持着20%左右的比例。主干家庭的稳定存在，除了受传统文化的影响外，还有一个十分重要的原因：年轻夫妇往往需要老人帮助照顾孩子和料理家务。主干家庭符合我们民族的传统伦理观念，少有所养、老有所终的基本思想一直受到社会鼓励和提倡。法律上对子女赡养义务的规定也对主干家庭的存在起到了保护和巩固的作用。当然，最直接

最重要的原因还是社会生活的实际需要。目前，我国城市中大部分家庭是双职工家庭，而社会福利和社会服务的发展还不足以将养老和幼托等家庭需要完全接管，因此，家庭中两代人之间相互扶持才能解决生活中的很多实际问题，主干家庭的优势恰恰在此。

扩大家庭，是由有共同血缘关系的父母和已婚子女或已婚兄弟姐妹的多个核心家庭组成的家庭模式。扩大家庭中的核心家庭可能同居共财集体居住在一所大住宅内，也可能不同居共财，分别居住在自己的住宅里，但聚集在一处。像电视剧《大宅门》里几代同堂的家庭就是一个典型的扩大家庭。现代社会，这样的家庭模式在有些国家和地区还占主导地位，但从全球来看并不普遍。扩大家庭在传统社会中对于经济上的自给自足有利，也有助于提高个人的身份地位，但扩大家庭往往是依靠家长制来维持的，不利于民主氛围的形成；而且扩大家庭中人际关系复杂，易产生矛盾冲突。因此扩大家庭的日趋减少是必然的。

除了上述三种最普遍的家庭结构之外，一些新兴的家庭模式也随着社会生活的变迁而萌生了。因种种原因一方配偶缺位的单亲家庭、离婚或丧偶后再婚而形成的重组家庭，以及婚后保持两人世界的“丁克”家庭，也愈发常见。家庭结构的变化一方面反映出社会经济状况的动态，另一方面也折射出人的价值观和信仰的变化。

（二）价值体系

关于家庭的价值体系直接影响人们对家庭和家庭生活的种种决策。随着时代变迁，人们对于什么最重要也重新排列了顺序（赵德兴，2006；汪怀君，2003；何建华，2000）。是物质充裕重要，还是精神满足重要？是个人的事业发展重要，还是家庭的整体利益重要？是夫妻感情生活质量重要，还是孩子的成长环境重要？是新建立的小家庭重要，还是原来各自的家庭重要？这些问题，在不同的时代和文化背景下有着不同的答案。如何取舍，操纵着家庭发展的模式和方向，决定了个人的进退和家庭的分合。价值观念除了出现新旧的差异之外，还呈现出多元化的趋向。人们对很多问题不再表现出毋庸置疑的一致判断，而是倾向于对不同的价值取向表示理解和接纳。这使得现代社会家庭生活呈现出更强烈、更丰富的个性化色彩。

（三）伦理道德

家庭伦理是指家庭中人际关系的秩序和相应的行为准则。家庭伦理也非一成