

# 家政常识



江苏教育出版社

中学劳动技术课试用教材

# 家 政 常 识

江苏省中学劳动技术教材编委会

主 编 朱文章

副主编 袁云亭 朱宝栋

编 委 (以姓氏笔划为序)

卞东杰	王明秋	冯圭璋	孙建新	朱文章
朱宝栋	朱德清	刘仁厚	许俊良	许志铭
张 伟	宋泽江	陈荣坪	陈鑫华	单庆朝
姜礼芳	袁云亭	顾心培	殷天然	殷国生
蒋 辉	熊梅生			

江苏教育出版社

# 编 者 的 话

劳动技术课是普通中学有计划地向学生实施劳动教育并传授劳动技术的一门必修课程。中学开设劳动技术课，是贯彻教育与生产劳动相结合，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义新人的重要途径；也是逐步消灭体力劳动与脑力劳动差别的重要措施；对于培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义事业建设者和接班人，全面提高民族素质，具有重要的意义。

劳动技术课的教学目的，在于培养学生正确的劳动观点、劳动态度、劳动习惯和热爱劳动人民的思想感情，使学生初步掌握一些生产劳动或通用的职业技术的基础知识和基本技能。

根据国家教委颁发的劳动技术课教学大纲，我省将陆续组织编写有江苏地方特色的劳动技术课教材，供学校选用。

《家政常识》内容包括家庭的功能和结构、家庭精神文明、礼仪与交往、家庭卫生、家庭环境布置、家务劳动、家庭菜肴的烹调、服装基本知识、家用电器和机具等九部分。

本册主编为袁云亭，副主编殷天然、孙建新，参加编写的有王鹤平、林启成、宣玉兴、华榴棣、顾才方、唐盖安、俞钟燊、姜礼芳、陈鑫华。

由于时间仓促和编者水平所限，书中疏漏之处在所难免，望广大师生提出宝贵意见和建议，使之日臻完善。

江苏省中学劳动技术教材编委会

1990年2月

# 目 录

绪言	( 1 )
第一章 家庭的功能和结构	( 4 )
第一节 家庭是社会的基本组成单位	( 4 )
第二节 家庭的功能	( 4 )
第二章 家庭精神文明	( 7 )
第一节 正确处理家庭关系	( 7 )
第二节 培养高尚的情操	( 10 )
第三章 礼仪与交往	( 16 )
第一节 文明交往礼仪	( 16 )
第二节 正确对待友谊与爱情	( 19 )
第三节 正确处理好邻里关系	( 23 )
第四章 家庭卫生	( 27 )
第一节 养成卫生习惯	( 27 )
第二节 科学安排一天的生活	( 30 )
第三节 常见病防治和小药箱	( 32 )
第五章 家庭环境布置	( 38 )
第一节 家庭环境对人的影响和环境美化格调	( 38 )
第二节 室内空间布置	( 40 )
第三节 色彩的选用	( 46 )
第四节 照明	( 50 )
第五节 室内饰物	( 54 )
第六章 家务劳动	( 57 )
第一节 积极参加家务劳动	( 57 )
第二节 科学安排家务劳动	( 61 )

第三节	家务劳动前景乐观	( 65 )
<b>第七章</b>	<b>家庭菜肴的烹调</b>	<b>( 69 )</b>
第一节	家庭膳食结构	( 69 )
第二节	常用烹调原料	( 77 )
第三节	烹调基本方法	( 94 )
第四节	家庭四季菜谱	( 108 )
<b>第八章</b>	<b>服装基本知识</b>	<b>( 116 )</b>
第一节	服装的色彩	( 116 )
第二节	身材与款式	( 119 )
第三节	职业与服装	( 121 )
第四节	服装的选购	( 123 )
第五节	绒线编结	( 126 )
第六节	熨烫技术	( 133 )
第七节	服装的洗涤与收藏	( 144 )
<b>第九章</b>	<b>家用电器和机具</b>	<b>( 152 )</b>
第一节	电视机	( 152 )
第二节	家用洗衣机	( 156 )
第三节	电冰箱	( 160 )
第四节	电饭锅	( 163 )
第五节	吸尘器	( 166 )
第六节	晶体管收音机	( 169 )
第七节	盒式磁带录音机	( 171 )
第八节	自行车	( 178 )
第九节	缝纫机	( 183 )

## 绪 言

家政是一门综合性的应用学科，它是在研究家庭结构、家庭职能和家庭关系的基础上，重点研究家庭生活的各个方面，即家庭的物质生活、文化生活、伦理情感生活，指导家庭生活科学化的一门学科。

家政常识既不是纯理论的家庭管理学或家庭社会学，也不是生活指南类的“家庭日用大全”，它作为一门应用学科，既要受理论的指导，又要紧密联系家庭的生活实际。如果说父母是人生的第一任“老师”，那么，家庭是永远不可“毕业”的学校。我们从许多伟人的事迹里，往往可以看到他们的幼年和青少年时代从家庭中所受的良好影响。创造一个美满幸福的家庭，是我们每个人的愿望和责任。

“幸福的家庭家家相似，不幸的家庭各不相同”。家庭生活幸福与否，关键在于对家庭中各种关系怎样处理，各种事情怎样安排。这就需要我们认真学习家政常识，了解家庭的功能和结构，知道处理家庭关系的方法，懂得家务劳动的合理安排，培养文明礼貌的习惯，掌握独立生活和美化家庭的本领，学会家庭保健和家庭管理的技能，树立家庭生活正确的道德准则。家庭中的每一个成员都懂得一点家政常识，可以使家庭生活和谐、充实、愉悦。

中学生学点家政常识益处很多，受用终生。

俗话说：“家和万事兴”。如果家庭关系融洽，就会愉快地学习和工作；如果家庭生活管理有条不紊，就会有充沛

的精力为社会作贡献；如果子女知道在家庭中应承担的义务和责任，就会更好地尊敬长辈，自觉搞好家务劳动；如果家庭成员相互理解、平等友爱，子女就会处理好人际关系，礼貌待人；我们学会家务劳动的本领，能做饭、洗衣、整理房间、美化环境，既会动脑，又会动手，就使我们在当前和今后几十年的家庭生活中具有较强的独立生活能力。学习缝补衣服可以培养艰苦朴素的精神；建立小药箱可以树立关心他人的观念；布置环境可以陶冶美的情感；维修家电可以巩固文化知识并提高动手能力。每个学生都要充分利用家庭的“学习场所”，通过自己的辛勤劳动，创造和保持良好的生活环境和学习环境。

家政常识中的每个组成部分都和人们的实际生活密切相联，学习家政常识要理论联系实际，首先要联系社会实际。我们要把家庭生活中遇到的实际问题，如尊敬长辈，孝敬父母，兄弟姊妹关系的处理，家务劳动的合理分配等，放到社会总体中去考察，通过社会实践活动，进而达到认识社会的目的。家庭和社会相互影响，社会上任何细微的变动都会在家庭中得到反映，我们不能离开社会孤立地看待家政。其次要联系家庭的具体实际。我们生活于家庭之中，要把书本上学来的知识恰当地运用于家庭，但不能死搬硬套书本理论去改变家庭关系，超越家庭许可范围去创造家庭环境。必须从各自家庭的实际情况出发，学会管理好家庭，使每个家庭都成为社会的一个健康的细胞。再次要认真掌握家政的基本知识，如四季衣服的晒洗，邻里关系的处理，常见病的防治，家庭饮食的选择和烹调等等，这样就使我们吃得更科学，穿得更美观，身体更健康，家庭更美满。从而使家家欢歌笑语，人人精神焕发。

## 思考与实践

1. 什么是家政?
2. 学习家政常识的意义是什么?



# 第一章 家庭的功能和结构

## 第一节 家庭是社会的基本组成单位

家庭是人类社会发展到一定历史阶段上的产物，是人类社会生活的组织形式之一。

家庭是社会的细胞，社会是亿万家庭的组合体。法国社会学家孔德说过：“家庭乃是社会之缩影，事实上，家庭是具有自发维持能力的最小社会”。

家庭是一种特殊的社会生活的组织形式，是婚姻关系、血缘关系的人们的结合，担负着特殊的职能，对人的影响最大最深，它能满足人们多方面的需要，从物质到精神，从生产到消费，是人们思想、行动的出发点和归宿。因此，家庭是人类正常生存和发展的需要。

人们为了生存和发展，就要进行物质资料的生产，然后将生产所得进行消费；自身一代的生存维持下来了，为了人类的繁衍延续，还要生儿育女；生了孩子要抚养，要教育；上一代既然对下一代尽到了抚养的义务，下一代对上一代也要尽赡养的义务；人们既有物质生活方面的需要，又有精神生活方面的需要等等。而这些需要，基本上都是在家庭这个社会的基本生活单位中得到满足的。

## 第二节 家庭的功能

所谓家庭功能，是指家庭对于人类的功用和效能，或者

说，家庭对于人类生存和社会发展起的作用。家庭功能是家庭存在的社会根据，家庭对于人类社会不可缺少，具有重要作用。

**生产功能** 人类要生存，要繁衍，就必须进行物质资料的生产，以满足人们吃饭、穿衣、住房等需要。只有这些基本的需要得到满足，人们才能进行政治、宗教、艺术等其它方面的活动，才有家庭生活的其它方面。

**消费功能** 家庭里，经济仍然是基础。在社会主义制度下，家庭成员的经济生活是以劳动者个人劳动收入为基础的。收入是为了支出，是为了购买各种生活资料，支付各种生活费用。怎样合理地安排收入和支出，更好地提高家庭的消费水平，这就有赖于很好地发挥家庭消费的职能。第一，恰当安排，量入为出。即选择适合于家庭收入水平和家庭具体条件的合理的消费构成。第二，勤俭节约，积少成多。即把家庭有限的经济收入用到最需要的地方去，不浪费金钱。第三，团结合作，协商一致。即家庭成员平等协商，制订家庭消费最佳方案，使有限的经济收入得到最大的经济效果。

**教育功能** 家庭是人生的第一所学校，父母是孩子的第一任教师。教育孩子是家庭不可推诿的一项职责。孩子是在家庭、学校、社会的共同关心和教育下成长起来的，其中家庭教育更有它不可取代的重要性。家庭教育担负着传授文化知识、培养道德品质、指导行为规范、帮助营生自立等使人社会化的责任。养而不教的父母不是好父母，养而不教的家庭不是好家庭。父母和子女之间有着不可分割的血缘关系和共同的生活环境，既相互归属又相互依恋。一般说来，子女对父母特别亲近、敬佩，乐于听其所言，仿其所行。马克思十分重视对子女的教育，他说：“为了孩子，我的举动必须

非常温和而慎重。”当前培养子女成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，是家庭的一项重要功能。此外，家庭成员之间的相互教育，也是家庭教育功能的内容之一。

**生育功能** 自人类采用个体婚制以来，家庭一直是社会生育子女，繁衍后代的基本单位。当前，发挥家庭的生育功能，应该执行国家计划生育的政策，实行晚婚晚育，少生优生，提高子女的素质。事实证明，多生子女必然给家庭增加很多经济负担，影响家庭生活的改善。

**抚养和赡养功能** 抚养孩子，就是当子女还不具备独立生活能力的时候，父母有抚养的责任和义务；赡养老人，就是当父母失去劳动能力的时候，子女应供养和照顾父母，这是下一代人对上一代人的责任和义务。自古以来，我国人民的传统习俗、道德观念都十分重视尊老爱幼。现在，我们仍然要继承和发扬这个传统。

### 思考与实践

1. 为什么说家庭是社会的细胞？
2. 什么是家庭功能？家庭具有哪些功能？

## 第二章 家庭精神文明

家庭精神文明不仅关系到每个人的切身利益，关系到家庭的和睦和幸福，而且也关系到整个社会的稳定和安宁。因此，在家庭生活领域提倡社会主义精神文明，对建立新型的家庭关系，提高全民族的道德水平都有十分重要的意义。

### 第一节 正确处理家庭关系

家庭关系是由缔结的婚姻而产生的父母子女等成员的关系。它是指生活在一个家庭内的各个成员之间的关系，即家庭的人际关系。家庭成员虽然不多，可是也存在着错综复杂的关系，这些关系包括：夫妻关系是家庭关系的基础和核心，还有祖父母、父母、孙儿孙女几代人之间的长幼关系，以及一个家庭中同辈人之间的兄弟姐妹关系；另外，还有婆媳关系、妯娌关系、姑嫂关系、叔侄关系等等。社会主义家庭关系的主流是互相合作的关系。一个家庭是否幸福，往往与能否正确处理家庭的人际关系有密切的联系。

我国1981年开始实行的新《婚姻法》规定：“实行婚姻自由、一夫一妻、男女平等的婚姻制度”，“保护妇女、儿童和老人的合法权益”，“实行计划生育”，反映了社会主义婚姻家庭关系的主要特征，也是处理家庭关系中必须遵循的基本道德准则。

**婚姻自由** 婚姻自由是指公民有权按照婚姻法的规定，根据本人的意愿自主地决定自己的婚姻，不受任何人的强迫

和干涉。婚姻自由是我国婚姻法的核心内容，是社会主义婚姻家庭制度的本质特征。社会主义社会确立了生产资料公有制，男女社会地位平等，使爱情成了婚姻家庭的基础。所以，只有在社会主义制度下，才能实现真正的婚姻自由。反对包办婚姻，坚持婚姻自主的原则，是实现以爱情为基础的家庭的重要条件。

婚姻自由，包括结婚自由和离婚自由两个方面，其中结婚自由是主要方面。婚姻自由是法律规定公民享有的权利，但是，不得借婚姻自由而侵害他人的权利和社会利益。借口婚姻自由，草率结婚、轻易离婚、见异思迁，都是不道德的，必须抵制和反对。

**一夫一妻（单偶婚）** 一夫一妻是我国婚姻法的一项重要原则。一夫一妻制是指男女任何一方，不能同时有两个或两个以上的配偶。为了严格实行一夫一妻制，婚姻法明确规定禁止重婚。一夫一妻制是婚姻自由的前提，只有一夫一妻才能保持夫妻之间爱情的专一和持久，巩固社会主义的婚姻家庭关系。一切公开或变相的一夫多妻或一妻多夫的两性关系，都是非法的，也是违背社会主义道德原则的。

**男女平等** 男女平等是我国宪法、婚姻法的又一项重要原则，它体现了社会主义婚姻家庭制度的本质，也是区别于一切旧的婚姻家庭制度的重要标志。男女不平等是私有制和剥削阶级压迫的产物，其实质是广大劳动妇女受压迫受剥削，是男尊女卑的剥削阶级思想的具体表现。社会主义婚姻家庭道德大力提倡男女平等。

婚姻法规定的男女平等，表现为男女在婚姻和家庭生活中享有平等的权利，承担平等的义务，即男女双方在结婚、离婚上，夫妻在人身关系、财产关系上，父母在教育抚育子

女问题上的权利和义务都是平等的。此外，在其他家庭成员之间，男女享有的权利和承担的义务也是平等的。这是在实行了婚姻自由，一夫一妻制的条件下，建立美满、幸福家庭的基础。

**保护妇女、儿童和老人的合法权益** 这是党和国家对妇女、儿童、老人的特殊关怀，体现了社会主义制度的优越性。

保护妇女的合法权益。例如，婚姻法规定妇女在怀孕和分娩后一年内男方不得提出离婚要求，在离婚分割财产时，根据具体情况，给女方以适当照顾等。

保护儿童的合法权益。例如，婚姻法具体规定，父母有管教和保护未成年子女的权利和义务；禁止溺婴和其它残害婴儿的行为；非婚生子女、养子女、继子女与婚生子女享有同等的权利等等。

保护老人的合法权益。例如，婚姻法规定，成年子女有赡养扶助父母的义务，禁止虐待老人等。

**实行计划生育** 计划生育，是新形势下社会主义道德对婚姻家庭关系的新要求。实行计划生育、控制人口过快增长，提高人口素质，关系到我国四个现代化的进程，关系到中华民族的生存大计，是我国的一项基本国策。我国的宪法和婚姻法规定，夫妻双方都有实行计划生育的义务。

人口的增长和物质资料的生产有必然的联系，人口的增长要与国民经济的发展相适应，要与我国的资源相适应。只有合理地控制人口，才能处理好生产与需要、积累与消费的关系，才能减轻家庭负担，提高人口质量，保护妇女和儿童的健康。实行计划生育，是社会主义家庭道德的一个重要规范，关系到国家民族的兴旺发达，也关系到全国人民和每个

家庭的幸福富裕。因此，每个公民都应积极响应党和国家的号召，把法律规定的计划生育这一义务，落实到每对夫妻的自觉行动上。

上述处理家庭关系的五条基本道德准则，是建立以男女相互爱慕，共同生活和共同事业为基础的幸福家庭的可靠保证。

## 第二节 培养高尚的情操

建立美好的婚姻和家庭，必须遵循社会主义道德规范，培养高尚、健康的思想情操。

**尊敬长辈、孝敬父母** 尊敬长辈、孝敬父母，是中华民族的传统美德，应该加以继承。封建道德提倡尊老，把尊老孝道建立在家长的绝对统治权的基础上。社会主义道德提倡尊老，是建立在晚辈与长辈在政治和人格平等的基础上。晚辈对长辈的尊敬，不仅是对他们的养育之恩的报答，也是对长辈劳动的尊重。

人类社会是世代延续的，长辈、老人在过去的岁月中不同程度地对社会发展作出了一定的贡献，养成了优良的品德和作风，积累了丰富的经验和知识，青少年一代的成长要靠他们来传、帮、带，因此，晚辈理应尊敬长辈。

对于长辈的尊敬、照顾和关心，要真心实意，不管自己的长辈地位高低，能力大小，都要真心实意地尊敬和关心，这才是真正的美德。

孝敬父母是子女的义务。孔子曰：“今日孝者，是谓能养。”意思是说，“只养活父母还不等于就是孝。孝，含有恭敬的意思。人人由父母所生，在长大成人之前，一般也由父

母所养。后辈所享用的物质生活的基础，一般也是长辈所创造的。当父母失去劳动能力的时候，子女孝敬、赡养父母是理所当然的。

我们的父母，不管是工人、农民、干部、知识分子、军人或其他劳动者，他们不仅在各自的岗位上为祖国的四化建设而兢兢业业地工作，而且还履行了抚养和教育子女的社会义务。父母不仅生育了我们，而且还是我们生活中的第一个老师。我们最初的一些生活知识、劳动技能和做人的道理，都是父母教给我们的，我们的成长都离不开父母的教诲。

孝敬、赡养父母，是我们社会公认的美德，它体现了社会主义社会人际关系的要求，也是一个人有觉悟、有道德的表现，它和热爱集体、关心同志是一致的。

孝敬父母，思想上要听取父母的教导和指点，生活上要关心体贴父母，帮助父母做些力所能及的家务劳动，培养自理生活的能力，养成爱劳动的习惯。

孝敬父母，决不是说要对父母百依百顺。对父母不正确的言行，应平心静气地进行耐心的解释和劝说。家长如果做了违法乱纪的事情，做子女的要敢于坚持原则，维护国家和人民的利益。

**丰富家庭精神生活，培养高尚的思想情操** 家庭是精神生活的场所，欣赏和陶冶情趣是家庭精神生活的重要内容。

**欣赏** 享受美好的事物，领略其中的趣味，谓之欣赏。欣赏要遵循健康、有益的原则，在欣赏活动中要有取有舍，要讲求科学性、思想性和趣味性。

**文学欣赏** “阅读使人头脑充实。”文学欣赏对人们的重要意义，可以概括为以下几点：首先，使人获得巨大的美



享感受；其次，使人们获得更多的历史生活知识，增强认识生活的能力；再次，使读者从中受到教育，获得精神力量。例如，鲁迅的《孔乙己》作品不满二千八百字，却成功地塑造了孔乙己这样一个性格鲜明，内涵丰富的艺术典型——一个带有喜剧因素的悲剧人物。认真阅读，了解它的高度艺术成就，会给人们不少启迪。不少优秀作品读之有味、发人深思，使人在艺术欣赏中认识生活真理。特别是对于涉世未深，知识的羽翼尚待丰满的青少年来说尤应如此。

**音乐欣赏** 音乐是通过流动的有组织的乐音所形成的艺术形象，表现人们的思想感情，反映现实生活的艺术。音乐最主要的作用是可以陶冶人们的情操，音乐是乐趣，是享受。同时，音乐能使人感奋，激发力量，鼓舞斗志，优美的音乐还能激发人们对美好的事物的追求和对生活的无比热爱。比如，贝多芬的《第五钢琴协奏曲（皇帝）》可以增强人们的自信心。《义勇军进行曲》成为鼓舞中国人民争取自由和解放的战斗号角。此外，音乐还有助于开发智力，有益于身心健康。

**电影、电视欣赏** 欣赏电影、电视，不仅给人以美的艺术享受，还常常给人以精神上的鼓舞和思想上的启迪，甚至还能改变个人的生活道路和命运。《林则徐》、《甲午风云》等影片，激起了观众巨大的爱国主义精神，影响是巨大深远的。

**建筑艺术欣赏** 建筑艺术是人类劳动的物质产品，又是艺术创作的成果。它能满足人类种种实际需要，还在不同程度上引起人们在精神上、感情上的反应。节假日，一家人到户外游玩，不仅可以领略大自然的优美景色，同时，造型各异的建筑，也给人一种美的环境和美的形象，激发人的聪明