

职业女性丛书

职业女性的家庭管理



沈兰萍编著

主编
副主编

张淑华
孙青默

中国妇女出版社

职业女性的家庭管理

沈兰萍 编著

中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

图书在版编目(CIP)数据

职业女性的家庭管理/沈兰萍编著. —北京:中国妇女出版社,1995. 12

ISBN 7—80131—009—8

I. 职… II. 沈… III. 职业—女性—家庭管理—基本知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 21868 号

责任编辑:董晓娟

职业女性的家庭管理

沈兰萍 编著

中国妇女出版社出版发行

(北京东城区史家胡同甲 24 号)

河北省赵县印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.5 字数 105 千字

1995 年 12 月北京第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—3500 册

ISBN 7—80131—009—8/G·9 定价:7.00 元

主编的话(代序)

张 默



职业女性，故名思议是有职业的女性，在我国常被称之为“女职工”。女性走出家庭，参加到社会公共性的劳动中去，是伴随着产业革命的发生而带来的世界的重大变化之一。在西方发达国家，越来越多的女性参加社会工作，成了有职业的女性。新中国成立后，大批女性走向社会，参加社会主义建设。在城市里，成年女性中的大部分都是职业女性。

张默，现任中国工运学院工会学系讲师，从事女职工问题和工会女职工工作的理论研究和教学工作。已出版的著作有《工会女职工工作教程》、《女工教育教程》。

伴随着改革进程的深入和市场经济的发展，女官员、女企业家、女教师、女律师、女科学家、女作家、女公务员、公关小姐、“打工妹”……已成为我国社会生活中不可缺少的部分而引人注目。各条战线上都活跃着“白领丽人”、“粉领丽人”、“蓝领丽人”，我国的女职工已达 5600 多万人，占职工

总数的 38%。市场经济的发展为女性创造了从未有过的可供选择的机遇和施展才华的舞台。但是，对一些习惯于由政府、由组织统一分配工作，一生安稳平静地工作和生活的职业女性来说，也带来了来自于社会、职业和家庭等方面的一系列冲突和困扰。在公开招聘、优化劳动组合过程中，一些单位向女性亮起了红灯，一些职业女性被迫下岗，甚至一些不到 40 岁的女性被迫提前“退休”回家；另外，高离婚率以及性骚扰，又使一些职业女性倍感生活的艰难和心境的不平；而高效率的工作和高质量的生活对职业女性的要求也越来越高，即要作贤妻良母，又要在工作中有所作为，这使一些职业女性困扰在双重角色的紧张之中……

在改革的进程中，女职工问题是为社会各界广为关注的热门话题。近几年，我国陆续出版了一批有价值的学术著作，研究者们从社会学、心理学、人口学、教育学、伦理学、美学等视角加以研究，提出了一些指导中国职业女性行为的新思想和新观念，但是，这些新思想、新观念离变成广大职业女性的自觉行动，还有相当的距离，还需要相当时间的努力。

这套丛书正是运用了近几年学术界研究的最新成果，从职业女性日常关心的问题入手，结合我国现阶段的国情，分析职业女性面临的各种冲突和困扰，阐述应如何认识自我，认识社会，更新观念，提高素质，增强驾驭事业和生活的能力，适应时代发展的需要。我们试图在理论研究和具体实践之间架起一座桥梁。

出版一套全面论述职业女性事业和生活的丛书是我多年的夙愿。这套书筹划于 1988 年，当我研究生毕业来到工运学院开始系统研究女职工问题和工会女职工工作时，深深被这

个领域所吸引。如何启发广大职业女性自觉提高自身素质,争取地位的不断提_高?当时有一种献身的热情和创作的冲动,于是开始收集有关职业女性方面的资料。当时虽近而立之年却待嫁闺中,之后的几年便是结婚育女,深切体验了一个又要事业、又要生活的职业女性遭遇的矛盾、冲突和所要付出的艰辛。

这几年主持了四期“女职工教育工作培训班”,并在学院内外举办的培训班上讲授女职工教育工作的课。基层女职工工作干部经常向我索要有关资料,可我能找到的书籍很有限,而适合我国国情,实用性和操作性强的读物就更少,这使我感到一种压力和编辑一套职业女性丛书责任的重大。

1993年10月我有幸来到河北保定化纤厂参加为期一年的挂职锻炼,在这个建国初期兴建的国营现代化大企业里,我与普通的挡车工、检验工共同劳动,结识了一些新朋友,在相互交往中,她们常向我诉说工作和生活中的苦衷,探讨工作和生活中遇到的难题,这使我进一步了解了中国普通职业女性的苦恼和艰辛。当我来到一些女友家中时,发现可读的书很有限,多是些菜谱、服装裁剪、毛衣编结之类的书,这个现实督促我要尽快编辑《职业女性丛书》。

当我与孙青和张淑华二位女士谈起编辑这套丛书时,她们也都认为很有意义。我提出了选题和编写的框架构思,孙青、张淑华也提出了许多很好的意见。于1994年底组织专门从事女职工理论教学研究和实际工作的同志开始了撰写工作,现在呈现在大家面前的这套丛书,是集体劳动的结晶。尤其需要指出的是中国妇女出版社的杨南莺女士为丛书的出版给予了许多具体的指导;在最后统稿的过程中孙青女士做了

细致的编辑工作。

愿这套丛书能成为广大职业女性的知心朋友，愿更多的职业女性走向成熟、走向成功！

1995 年 11 月

目 录

主编的话(代序).....	张默(1)
职业女性能够成为家庭的“经理”.....	(1)
一、怎样做一名称职的“经理”.....	(1)
(一)家庭管理也是一门科学.....	(1)
(二)如何扮演好双重角色.....	(2)
二、职业女性家庭管理的类型及内容.....	(3)
(一)家庭结构及类型.....	(4)
(二)家庭管理的内容.....	(6)
三、职业女性在治家理财方面的优势及作用.....	(7)
(一)职业女性在治家理财方面的优势.....	(7)
(二)职业女性在家庭管理方面的作用.....	(8)
四、职业女性家庭管理中的基本原则和方法.....	(10)
(一)基本原则.....	(10)
(二)基本方法.....	(11)
当好家庭“财政部长”.....	(13)
一、家庭经济管理的原则.....	(13)
(一)遵循量入为出的原则.....	(13)
(二)民主协商管理家庭经济.....	(14)
(三)以最少的付出换取最大的效用.....	(14)
二、家庭经济管理计划.....	(15)
(一)了解家庭消费结构.....	(15)
(二)制定家庭开支计划.....	(15)

(三)坚持家庭记帐制度	(16)
三、走出消费误区	(17)
(一)不合理的消费现象	(17)
(二)怎样克服不合理的消费现象	(18)
四、家庭储蓄与保险	(20)
(一)家庭储蓄的种类及注意事项	(20)
(二)保险的项目及注意事项	(24)
五、家庭投资	(30)
(一)怎样确定家庭投资坐标	(31)
(二)债券投资	(33)
(三)股票投资	(33)
(四)高级投资形式	(34)
合理安排家务劳动	(37)
一、职业女性的双重角色	(37)
二、减少家务劳动总量	(38)
(一)家务劳动有计划	(38)
(二)家务劳动简单化	(39)
(三)家务劳动电气化	(40)
(四)家务劳动社会化	(41)
三、家务劳动苦中有乐	(46)
设计营造“安乐窝”	(48)
一、居室设计	(48)
(一)整体规划,合理布局	(48)
(二)从实际出发,少花钱多办事	(50)
(三)实用、舒适、整齐、美观	(51)
(四)既有统一风格,又有独到之处	(52)

二、居室的美化	(54)
(一)居室装修的类型	(55)
(二)美化室内空间	(55)
(三)居室色彩搭配	(58)
(四)配置家具	(60)
(五)居室照明	(61)
(六)居室陈设	(64)
三、注意安全和防止污染	(65)
(一)注意安全	(65)
(二)防止污染	(66)
家庭饮食指南	(68)
一、饮食的科学 with 合理膳食	(68)
(一)营养与人体	(68)
(二)平衡膳食	(72)
(三)膳食制度与饮食习惯	(73)
二、怎样选购食品	(76)
(一)蔬菜的选购	(77)
(二)肉类的选购	(77)
(三)蛋类的选购	(77)
(四)海鲜类的选购	(78)
(五)家禽类的选购	(78)
(六)干货的选购	(78)
三、食物的贮藏与保鲜	(79)
(一)食物的贮藏	(79)
(二)食物的保鲜	(80)
家庭服装的配备与管理	(82)

一、如何选购家庭服装	(82)
(一)家庭成员必备服装	(82)
(二)家庭成员的服装搭配	(83)
二、家庭服装的剪裁和订做	(85)
(一)家庭服装的剪裁	(85)
(二)家庭服装的订做	(92)
三、家庭服装管理	(93)
(一)保养	(93)
(二)洗涤	(94)
(三)熨烫	(96)
(四)收藏与保管	(100)
家庭医疗保健管理	(102)
一、家庭成员的健康保健	(102)
(一)家庭成员的卫生环境	(102)
(二)饮食起居中的健康保健	(104)
(三)定期健康检查及会看检查结果	(108)
二、常见病的家庭护理	(114)
(一)慢性胃炎	(114)
(二)慢性病毒性肝炎	(114)
(三)风湿性心脏病	(114)
(四)原发性高血压	(114)
(五)冠心病	(114)
(六)慢性支气管炎	(114)
(七)慢性肾功能衰竭	(115)
(八)糖尿病	(115)
三、各种物品的常用消毒方法及常见传染病的潜伏期	

与隔离期	(115)
四、家庭急救	(119)
(一)休克救护	(119)
(二)人工呼吸	(119)
(三)触电急救	(119)
(四)急性心肌梗塞救护	(120)
(五)中风的急救	(120)
(六)煤气中毒的抢救	(120)
(七)气管异物清除	(120)
(八)鼻衄	(121)
(九)眼内异物的清除	(121)
(十)烧伤、烫伤	(121)
(十一)刀伤	(121)
(十二)骨折	(122)
五、家庭用药常识	(122)
(一)备药	(122)
(二)药品的贮存	(122)
(三)注意事项	(123)
家庭需要精神美化	(124)
一、家庭精神美化的作用	(124)
二、家庭精神美化的途径	(125)
(一)读书	(126)
(二)聚会	(126)
(三)文艺赏析	(127)
(四)体育活动和游艺	(127)
(五)郊游	(128)

(六)增添生活情趣的活动·····	(128)
三、注意事项·····	(128)
(一)安全第一·····	(128)
(二)量力而行·····	(129)
(三)不要影响他人·····	(129)
(四)注意精神文明·····	(129)
(五)娱乐要适度·····	(129)
建立家庭“档案馆”·····	(131)
一、什么是家庭档案·····	(132)
(一)家庭档案的定义·····	(132)
(二)家庭档案的特点·····	(132)
二、家庭档案的内容·····	(133)
(一)家庭成员活动经历材料·····	(134)
(二)证件、凭证·····	(134)
(三)声像材料·····	(134)
(四)经济收支材料·····	(134)
(五)科研材料·····	(134)
(六)家产材料·····	(134)
(七)卫生保健材料·····	(134)
(八)其它材料·····	(135)
三、家庭档案的收集及整理·····	(135)
(一)家庭档案的收集·····	(135)
(二)家庭档案的整理·····	(136)
四、怎样保管家庭档案·····	(140)
(一)防潮、防高温·····	(140)
(二)防各种有害生物·····	(140)

(三)避光.....	(140)
(四)防意外.....	(140)
附录:家庭档案实用记录表	(141)
后记.....	(149)

职业女性能够成为家庭的“经理”

如果把一个有职业女性存在的家庭比喻成一个小公司，那么，许多职业女性就是这个“公司”的“经理”。能否使这个“公司”在日新月异的时代潮流中正常运转，是衡量“经理”们管理水平的尺度。

一、怎样做一名称职的“经理”

家庭管理的概念，最早是美国人提出的，以后，又传到世界其他国家。早在解放以前，我国就有学校开设了这门课程。随着社会的进步和人们生活水平的提高，家庭管理的内容也不断地更新并注入了时代色彩。人们逐渐认识到：仅仅凭着从实际生活中积累的经验从事家庭管理是不够的，还需要从实践上升到理论，用理论来指导实践。

（一）家庭管理也是一门科学

提到家庭管理，给人的印象并不像其他学科那么陌生和深奥，用一句话来概括，就是如何科学地认识和管理家庭的一门学问。

当一个人来到世界上，第一个接触的环境就是家庭，这个环境将伴随他（或她）的一生。特定的家庭环境可以塑造一个人的性格，培养一个人的道德品质和生活习惯，这对事业和生活，起着至关重要的作用。当一个人建立了自己的家庭并有了自己的儿女以后，这个新诞生的家庭又对下一代产生了潜移默化的影响。

在中国的城市家庭中,人们的生活水平有了大幅度的提高,许多家庭已经达到了小康水平。人们在不发愁温饱问题的同时,对生活萌发了新的渴求,如何使家庭生活更充实、更丰富、更有意义,成为摆在每个家庭特别是职业女性面前的新课题。因此,普及现代家庭管理知识,帮助人们科学地料理家、合理地安排生活,已成为迫在眉睫的现实问题。这对个人、家庭和社会都是非常重要和有意义的东西。

对于职业女性来说,要做一名合格的家庭管理者,一定要扮演好双重角色。

(二) 如何扮演好双重角色

事业与家庭,是人生的两块基石,而职业女性在此基础上还要承担起对人类的双重责任。

一种责任是人类自身的生产,也就是繁衍后代。她们通过妊娠、分娩、哺乳和抚育完成了人类的自身生产。在这一过程中,她们扮演的是母亲角色,也称传统角色。

另一种责任是社会生产,也就是物质生产。她们在社会生产过程中,与男子并驾齐驱,充分展示了新中国职业女性的风貌,塑造了她们的时代新形象。在这一过程中,她们扮演的是国家主人翁的角色,也称新角色。

不可否认,这双重角色的扮演,意味着职业女性要付出比男子更多的努力和心血。

在现实生活中,双重角色的扮演,往往会产生矛盾,有些职业女性为了事业的成功,放弃了家庭生活,有的结了婚也不要孩子,失去了人生的一部分内容,在情感生活中,留下了无法弥补的缺憾。而另外有些职业女性则走向另一个极端。她们结了婚,就放弃了对事业的追求,工作不积极,把全部的心

思都放在经营自己的安乐窝上。由于她们对社会没有贡献,所以失去了社会地位,在市场经济建设中,当然也站不稳脚跟,或是下岗待业,或是被“炒鱿鱼”。这样,她们在家庭中的地位也会受到影响,甚至被自己的丈夫、孩子瞧不起。

但是,想成功地扮演双重角色,并不是高不可攀的事情。世界著名铁女人撒切尔夫人不但事业上登峰造极,而且家庭中也安排得井井有条。她每星期要抽出时间上街买菜,还经常在周末为家人做甜点心,真称得上是事业、家庭双料典范。

现代的科学技术,为减轻家庭负担,缓解职业女性双重角色的压力提供了有利条件。只要职业女性面对现实,摆正事业与家庭的关系,处理好因此而引起的矛盾,就会成为事业和生活的强者。

本书主要介绍职业女性家庭管理方面的知识,有职业女性的家庭经济管理、家务劳动管理、居室设计及美化、合理膳食、服装管理、家庭保健和建立家庭档案等内容。希望此书能成为您家庭管理的好助手。

二、职业女性家庭管理的类型及内容

说到职业女性家庭管理,大家可能既熟悉又陌生。熟悉是因为我们每一个人只要生活在家庭中,就不可避免地接触到这个问题;陌生是因为大家可能对这个问题还没有进行系统地归纳和深入地研究,从而在理论上缺乏认识。

职业女性家庭管理,是指职业女性对家庭生活的组织、决策、指导、协调和实施,涉及到家庭物质生活与精神生活的方方面面。广义上说,它是研究职业女性家庭建设、家庭生活与社会各方面关系的科学;狭义上讲,它是研究职业女性家庭生