



现代家政

《现代家政》编委会 主编：梅若兰 钱焕琦

南京师范大学出版社

现 代 家 政

编 写 委 员 会

(按姓氏笔划为序)

主任:张 艳 陈国钧 柏苏宁 彭燕如

委员:王长恩 甘克超 石 尧 左庄伟

李振坤 宋为民 吴增基 吴鼎福

林跃林 邵纪森 杨启银 周延怀

郑 铿 钱焕琦 郭爱妹 梅若兰

屠曙光 董介人

前 言

家政学是一门提高人的素质和家庭生活质量的学科。家政教育在提高国民素质、建设社会主义精神文明方面有其独特的作用。由于众所周知的原因,家政教育在我国中断了几十年。随着我国社会的迅速发展,家政教育又开始在一些大城市中兴起,但缺乏专业人才及教材。为此,我们邀请了一些专家学者,在我院前身金陵女子文理学院办家政系和我院近三年办家政教育的基础上,编写了这本《现代家政》,为在我国建立新家政学和促进我国的社会主义精神文明建设奉献一份力量。

既要保留旧家政学的精华,又要跟上时代,反映现代家庭和当前社会的需要;现代家政教育应以素质教育为主,既要贴近家庭生

活又不局限于家庭生活,积极为社会和社区服务。本着这样的指导思想,我们在本书的写作上力求深入浅出,通俗易懂,图文并茂,既具有一定的理论深度,又有较强的可读性和实用性。本书可供广大公民了解、实施家政所用,也可作为普及家政教育的教材。

全书共7篇,32章。各章的撰稿人是:甘克超:绪论、第10章、第11章、第12章、第14章;沈仲丹:第1章;张杰:第2章;吴增基:第3章;陈中健:第4章;钱焕琦:第5章;刘俊:第6章、第31章;孔起英:第7章;陈益:第8章;郭爱妹:第9章、第31章;马小炎、王建中:第13章;孔祥宏:第15章;朱锋、邵纪森:第16章;徐蓉:第17章;常建玲:第18章;屠曙光:第19章;杨启银:第20章;王长恩:第21章;傅幼康、左庄伟:第22章;单菊周、吉士云:第23章;李东:第24章;郑铿:第25章;吴鼎福:第26章;宋为民、喻学言:第27章、第28章、第29章;黄强:第30章、第31章;周延怀:第32章。吴增基、王长恩、屠曙光参与了部分篇章的统稿工作。林耀林也做了一些有益的工作。全书由主编梅若兰、钱焕琦统改定稿。石尧参与策划和组稿工作,吕茂兰参加部分具体工作。

在写作过程中,我们吸取了许多学者的研究成果与翻译资料,在此向他们表示衷心的感谢。对于江苏省妇联、江苏省工会女工部、南京市妇联、江苏省和南京市精神文明建设办公室、南京师范大学出版社张留芳社长的大力支持,我们非常感激。家政学是一个尚待探索的领域,我们由于掌握的资料有限,研究还不够全面、深入,必然会有不尽完善、疏漏乃至错误之处,敬希广大读者给予批评指正。

南京师范大学金陵女子学院

《现代家政》编委会

1996年12月

目 录

前言.....	(1)
绪论.....	(1)
第一篇 家庭关系	(15)
第一章 择偶与婚姻	(17)
第一节 择偶	(17)
第二节 婚姻	(21)
第二章 家庭的结构与功能	(29)
第一节 家庭的结构	(29)
第二节 家庭的功能	(35)
第三章 夫妻关系	(39)

第一节	夫妻关系的特点	(39)
第二节	夫妻关系和谐的基础	(42)
第三节	婚姻的破裂	(50)
第四章	亲子关系	(55)
第一节	亲子关系的基本特征	(55)
第二节	“代沟”及其对家庭关系的影响	(58)
第三节	父母与子女之间关系的调适	(62)
第五章	老年人与家庭	(71)
第一节	老年人家庭地位的变化	(71)
第二节	老年人的心理特征及其健康	(75)
第三节	老年人的家庭关系	(79)
第六章	有关家庭财产的法律知识	(85)
第一节	家庭财产	(85)
第二节	家庭财产继承	(86)
第二篇	家庭教育	(88)
第七章	家庭教育的基本理论	(89)
第一节	家庭教育的涵义与作用	(89)
第二节	家庭教育的任务与内容	(92)
第三节	家庭教育的基本原则	(94)
第四节	创设良好的家庭教育环境	(98)
第五节	家长修养	(100)
第八章	儿童心理发展与家庭教育	(107)
第一节	各年龄阶段儿童的心理发展特点	(107)
第二节	儿童心理发展常见问题与教育策略	(114)
第九章	独生子女与不完全家庭子女的家庭教育	(136)
第一节	独生子女的家庭教育	(136)
第二节	不完全家庭子女的家庭教育	(146)
第三篇	家庭膳食营养	(154)

第十章	营养素与食物	(155)
第一节	营养素与热能	(155)
第二节	不同种类的食物及其营养价值	(164)
第十一章	膳食营养与健康	(174)
第一节	合理营养和平衡膳食	(174)
第二节	膳食营养和健康的关系	(178)
第十二章	食物的选购、储存与合理烹饪	(197)
第一节	食物选购的原则	(197)
第二节	食物选购的感官要求和储存	(199)
第三节	合理烹饪	(201)
第十三章	家庭烹饪技术和家宴的制作	(208)
第一节	家庭烹饪技术	(208)
第二节	家宴的设计与制作	(220)
第三节	微波炉(快速)烹调简介	(225)
第十四章	进餐环境与进餐礼仪	(229)
第一节	餐厅的环境与布置	(229)
第二节	餐桌座位的排序与布置	(230)
第三节	进餐礼仪	(235)
第四篇	家庭美学	(239)
第十五章	礼仪	(241)
第一节	礼仪概述	(241)
第二节	亲属之间的礼仪	(243)
第三节	朋友之间的礼仪	(246)
第四节	公众之间的礼仪	(249)
第十六章	家庭成员的健美活动	(254)
第一节	形体美的概念及其标准	(254)
第二节	形体训练	(256)
第三节	家庭锻炼器材	(263)

第十七章	纺织品与服装·····	(266)
第一节	织物的性能与鉴别·····	(267)
第二节	服装设计与穿着艺术·····	(272)
第三节	服装的管理·····	(280)
第十八章	护肤与化妆·····	(283)
第一节	皮肤的保养要诀·····	(283)
第二节	基础化妆·····	(289)
第十九章	居室美化与装饰·····	(294)
第一节	居室的功能与特性·····	(294)
第二节	人体工学与居室布置·····	(297)
第三节	居室空间的装修·····	(299)
第四节	居室空间的利用·····	(303)
第五节	居室的色彩设计及其他物品的选择与布置·····	(304)
第六节	家庭居室的绿化·····	(307)
第七节	家庭室内装饰及装修的程序·····	(309)
第八节	创造一个美好的家居环境·····	(311)
第二十章	生活插花·····	(313)
第一节	插花与生活·····	(313)
第二节	家庭插花的基本知识·····	(314)
第三节	家庭插花的基本技法·····	(322)
第四节	家庭插花的养护·····	(325)
第五篇	家庭文化生活·····	(327)
第二十一章	家庭音乐活动·····	(328)
第一节	开展家庭音乐活动应具备的一些基本知识·····	(328)
第二节	家庭音乐活动的音响设备与布局·····	(332)
第三节	家庭音乐活动的形式与时间的选择·····	(337)
第四节	家庭音乐活动资料的收藏·····	(339)
第二十二章	家庭美术鉴赏活动·····	(343)

第一节 家庭中常见的美术种类和特征·····	(343)
第二节 美术作品的鉴赏与美术活动·····	(353)
第二十三章 家庭读书与藏书·····	(360)
第一节 家庭读书·····	(360)
第二节 家庭藏书·····	(367)
第二十四章 家庭摄影·····	(375)
第一节 家庭摄影概述·····	(375)
第二节 家庭生活摄影·····	(383)
第二十五章 家庭电视摄像·····	(389)
第一节 家用摄像机常识·····	(389)
第二节 摄像构图·····	(393)
第三节 摄像技术·····	(400)
第六篇 环境保护与家庭保健·····	(404)
第二十六章 人类生存空间的净化与生态平衡·····	(406)
第一节 人类生存的最大空间——生物圈·····	(406)
第二节 人类生存与生态系统·····	(411)
第三节 人类生活的小生境——居室·····	(419)
第二十七章 家庭保健的基本知识·····	(424)
第一节 家庭污染的防治·····	(424)
第二节 家庭卫生·····	(427)
第三节 家庭生活习惯·····	(430)
第二十八章 家庭成员的保健·····	(433)
第一节 婴幼儿保健·····	(433)
第二节 青少年卫生保健·····	(437)
第三节 中年期保健·····	(440)
第四节 更年期保健·····	(441)
第五节 老年保健·····	(442)
第六节 妇女卫生保健·····	(444)

第二十九章 家庭医药·····	(451)
第一节 家庭事故·····	(451)
第二节 就医用药基本常识·····	(452)
第三节 家庭护理常识·····	(454)
第四节 家庭急救常识·····	(456)
第五节 家庭药箱·····	(460)
第七篇 家庭管理·····	(463)
第三十章 家庭管理概述·····	(464)
第一节 家庭管理的一般原则·····	(464)
第二节 家庭管理的基本职能·····	(466)
第三节 家庭管理的内容·····	(467)
第四节 家务劳动管理方法·····	(470)
第三十一章 家庭理财·····	(473)
第一节 家庭收入·····	(473)
第二节 家庭预算·····	(476)
第三节 家庭消费·····	(480)
第四节 家庭投资·····	(486)
第三十二章 家用电器的使用与维护·····	(488)
第一节 家用照明及安全用电·····	(488)
第二节 家用电热器具·····	(496)
第三节 电风扇·····	(502)
第四节 家用洗衣机·····	(507)
第五节 家用电冰箱·····	(512)
第六节 空气调节器·····	(517)
第七节 电脑进入家庭·····	(521)

绪 论

家庭是人类休养生息、亲情相爱、血脉相传的一小片空间，是人类以婚姻和血缘关系为基础所构成的、社会最基本的细胞结构。家庭除具有生命和文化延续、抚育后代成长的独特功能外，在实施道德伦理、思想品德、理想情操等人格教育与发展的过程中，与社会和学校相比，处于不容取代的核心地位。家庭素质的优与劣，直接关系我国近四亿儿童、青少年生理和心理的健康成长及国家民族的繁荣昌盛。

随着我国经济的迅速发展，国际文化交流活动日益增多，社会对新型人才的需求不断增长，人们对家庭已不仅仅满足于物质生活的改善与提高，而更加注重和趋于家庭的文化与文明建设。因

此,建立适合我国国情的、具有时代特色的新家政学,已是我国社会生活中的迫切需要。

一、家政教育的起源与发展

(一)美国的家政教育

在高等学府中开设课程,设置系科乃至学院,以培养家政学科的专门人才,在全世界所有国家中,美国首开风气之先。

1829年,美国某师范学校的创始人 Emma Willard 提出妇女应学习家事的理论和操作。

1841年,Catherine Beecher 的《家庭经济论文》出版,这是真正的家政论述的开始。

1890年,美国已有4所大学设置了家政系。

1896年 Standford 大学率先设置了四年制的家政系。19世纪末,设置家政系的大学增至30所。1899年,美国有11位对家政有兴趣和从事家政工作的人士在纽约州的 Placid 湖上俱乐部召开了家政史上著名的柏拉塞特湖会(Lake Placid Conference),纽约州立大学的主要负责人杜威先生(Mr. Melvil Dewey)认为对美国人民而言,再也没有其他目标比发展家政科学更为重要,他们推举了一位女科学家李查士夫人(Mrs. Ellen H. Richards)为主席。以后每年集会一次。这些集会对大学里如何开展家政教育起了重大的作用。

1908年国际家政协会(IFHE)成立。

1909年1月2日,美国家政学会(AHEA)成立,李查士夫人为第一任主席,并连任了近10年。

1923年,美国农业部设立了家政局。

1956年,美国家政学会总会大厦在华盛顿落成。20世纪60年代,设置家政学的大学猛增至406所。

家政教育由美国迅速推广到全世界。从农业大学、农业部开始扩展到各类学校。

从上述史实可知,家政学及家政教育源于美国,已有一百多年历史。在美国,推广家政教育早已成为政府职能部门的行为,从小学、中学、大学到成人教育普遍开设了家政课。高等学校设有家政系,为社会培养了大量家政专业人才。据统计,1964年美国设有家政专业的学校计406所,在校生达到96031人。1970年~1983年间,每两年全国获家政学士、硕士和博士学位的人数在1.7万至2.7万人之间。男士学习家政的比例有上升趋势。1971年获各级家政学位的男生507人,而1983年已上升为1375人。

其他欧美国家、加拿大、澳大利亚、日本、韩国、菲律宾、新加坡以及我国的香港和台湾也很重视家政教育。

(二)日本的家政教育

1853年美国海军军舰驶入日本港,打破了日本闭关自守的传统,从此西风东渐,西方的家政教育思想同时传到了日本。1899年后,几所女子师范学校率先设立家政(家事)科,并将原来模仿西方的家政教育逐渐修改为适合本国国情的家政教育。第二次世界大战后的战败国日本在盟军占领期间,国民的政治观念和生活方式较战前起了很大的变化,民主思想迅速兴起,为适应这一变化,该国文部省将民主思想列入家政教育内,以促进家庭成员间的观念和家庭成员生活方式的改革,并将过去仅限于对女性的家政教育改为自小学至大学男女共同必修的课程,使每个学生对建设民主国家所必须的家庭生活方式,具有较为完整的知识和必要的技能。课程的内容分别为家庭管理、家庭关系、家庭卫生、婚姻教育、儿童保育、食物营养、房屋布置、家庭工艺、园艺、饲养、接待等。1947年日本成立了全国性的家政学会。自成立之日起,该学会即成为日本研究家政学及推行家政教育的权威机构。

(三)中国的家政教育

我国是一个具有悠久文化历史的国家。我国的传统社会是一个以“礼”治国的伦理社会,而以“孝悌”为核心的家庭伦理准则,则

是整个社会伦理道德的基础。自古以来,上至帝王将相、下至贩夫走卒,重视家庭及伦理道德在国家和社会生活中的地位的传统观念,根深蒂固地在历史的长河中被一代又一代地延续下来。虽然作为传统伦理准则的“礼”,不可避免地带有时代的局限性和封建色彩,但在“家为国本”的观念指导下,有关“修身、齐家、治国、平天下”及“一室不治,何以天下为”等的论述,长久以来,从根本上将家庭管理的优劣和国家治理的成败紧密地联系在一起。从传说中黄帝时期帝妃嫫祖教民养蚕、缫丝、纺织、制衣起,在漫长的历史过程中,流传下来许多有关治家、理家的论著,其中多为对男子、女子道德操守的要求,以及伦理教育、礼仪规范、育儿方法、理家技巧等,其中一些内容至今仍不乏其实用意义。

20 世纪初,一股强大的资产阶级民主的新思潮出现在中国大地上,作为一种对旧思想、旧传统的冲击势力,在其不断壮大自己的力量的同时,积极地推动了男女平权运动和女子教育的发展。兴女学,实现女性人格独立,使她们成为比贤妻良母更广大、更重要的“社会的人”,以及男性和女性共同担负社会改革和提高民族素质的责任等等妇女解放的呼声响遍神州大地,给当时女子教育的发展带来了极为可喜的机遇。1907 年清政府在《奏定女子小学章程》中,曾明确规定了女子学堂的宗旨为:“养成女子之德操与必须之知识技能……”1911 年后,女子小学即设有手工、缝纫等科;而中学校令施行规则规定:“女子学校家事园艺宜授以食、衣、住及侍病、育儿、经理家产、家计簿记、并栽培园艺兼实习烹饪之事”。上述女子学校所作的规定,可视为我国家政教育的开端。可以看出,早期女子学校的家政教育是以培养学生掌握理家技能为主的。

20 年代后列入高等教育学科分支的家政教育,曾分别在原燕京大学、原河北女子师范学院、原福建协合大学、原辅仁大学、原金陵女子文理学院、原华西协合大学、原震旦大学等多所高等院校中设置家政系,就读者均为女性。除台湾省外,以上各院校五十年代

初院系调整后家政系即均不再招生,我国的家政教育至此亦告中断。

台湾省 1945 年前已有家事职业教育,1953 年后,一般女子中学亦均有家事课。1953 年台湾省立师范大学设立家政系后,其后又有实践家政专科学校,中国文化学院、辅仁大学、台南家政专科学校等相继设立了家政系。女子高中及国中亦设有家政课程(国中为男、女生选修课程),课程内容与国外相关学校大致相仿。此外,家政职业教育也相当普及。

我国的家政教育虽然曾一度中断,但改革开放以来,在家政学理论探索和实践指导上,已有了可喜的进展,全国性家政学术讨论会,已举行过三次,会议就家政学的过去、现在和将来进行了学术讨论。1992 年底在佛山市召开的第三次全国家政学术讨论会上,还成立了中国家政学会筹备委员会。佛山大学家政研究所在该校除已连续开设了三届家政学选修课外,还在业务研究和专业联系方面做了许多通讯联络工作。目前,全国各地相继开办了不少业余家政学校,许多与家政学有关的项目,如烹饪、服装(饰)设计、美容、化妆、室内装璜、插花艺术等培训班的兴办,更是此起彼伏,一浪高过一浪,从一定的侧面上反映了社会发展过程中对家政学知识和技能的需求。

以上为家政教育的非学历教育方面。

据不完全统计,我国目前在高校开设家政教育选修课的有北京中国农业大学的人文学院、北京中国人民大学人口所、广东佛山大学及南京师范大学的金陵女子学院。上述院校的家政教育也都是非学历教育。

实施家政学历教育的,目前只有吉林省和浙江省。吉林省农业大学 1996 年已有首届大专班毕业生。浙江省教育委员会早在 1985 年研究如何把中小学的升学教育转为素质教育时,就开始在中小学进行家政教育的试点工作,如为小学生开“生活与劳动”课,

为初中生开“家庭生活”课。经试点和推广后,学生、家长和教师都很满意。为培养这方面的师资,浙江省教委批准在杭州师范学院建立家政教育专业,1995 年秋已开始招生。而杭州的浙江树人大学在 1994 年就建立了家政系。杭州师范学院教育系的一份跟踪调查报告——《浙江省开设家政课程的实践及思考》说明,在中小学开设家政类课程不仅可以让学生学知识、学文化,还能学到必要的家庭生活知识和技能以提高他们的生活自理能力,养成良好的劳动习惯,懂得如何规范自己的言语、举止和行为,这对于从小培养国民具有良好的家庭美德和社会公德是有好处的。强化家庭、学校和社会的家政教育以推进我国精神文明建设已成为有识之士的共识。目前个别省市已成立了家政学会,以推动家政学理论研究,促进家政教育在我国的发展。

我国家政学界与国际家政学界的交流也已开始起步。南京师范大学金陵女子学院和福州华南女子学院与国外设有家政系科的大大学建立了协作交流的联系,前者已加入国际家政协会,并成为该会的理事会成员,除曾派员参加 1996 年第十八届国际家政协会年会(泰国曼谷)外,并与该会联合召开了 1996 年国际家政教育研讨会(中国南京),以加强和扩大与世界各国和亚洲国家(地区)之间家政学界的联网活动与交流。

中国是一个总体上人口基数十分庞大,而资源总量并不富裕的国家。以资源的人均占有量而言,可耕地仅为全球人均占有量的 32.3%,森林为 14.3%,淡水为 28.1%……,而环境生态恶化还在继续。为实施社会发展“九五”规划,推动我国社会全面进步,有关部门应将家政学学科纳入《中国 21 世纪议程》可持续发展的总体战略,使家政学这一门古老而又新兴的学科,本着以人为本,围绕培育人、造就人、保护人、服务人的目标,在不断协调和改善人与环境的关系的同时,满足人民群众日益增长的物质与文化的需要,提高人口素质和生活质量,促进人的全面发展,在发挥其独特作用、

推动社会进步的过程中不断地发展壮大，逐步形成具有中国特色的现代家政学。

（四）国际家政协会及其研究活动

成立于1908年，目前总部暂设在巴黎的国际家政协会是一个由100多个国家、200多个集体会员组织和2000多个个人会员组成的、唯一的国际性家政专业非政府组织。该会自成立以来，每四年召开一次世界范围的家政学研究与交流年会。自70年代以来，历年年会曾多次就家政学与人类资源的利用、家政学与社会发展、科技运用对生活环境产生的影响、人人享有健康是家政专业工作者的任务等主题进行研讨和交流。该会除团结各会员国、分享和交流各国家政组织开展活动的信息与研究成果外，鉴于家庭既是社会发展的受益者，又是社会发展的参与者，家庭问题已日益为世界各国所关注，该会还以联合国经社理事会顾问的身份，积极向联合国倡议并通过了将1994年定为“国际家庭年”的决议。国际家庭年提出的要实现的主要目标是：提高各国政府和公众对家庭问题的认识；加强各国拟订、执行和监测有关家庭政策的机构；促进有关方面对影响家庭的情况和受家庭情况影响的问题作出反应；促进有关妇女、儿童、青少年、老年人及残疾人之间的国际活动的开展等。上述主要目标的提出受到了世界各国各界的广泛关注。

二、家政学的内涵及其研究内容

（一）家政学的内涵

1912年美国家政学会首次阐明了家政学的内涵为“运用应用科学、社会科学以及艺术知识，研究家庭生活的需求，解决理家问题及相关问题的综合科学”。第二次世界大战后，修订为“以提高人类生活素质及物质文明，提高国民道德水准，推动社会进步，发扬民族精神为目的，从精神与物质两个方面，研究使家庭成员生活上、心理上、道德伦理及社会公德上得以整体提升的综合科学”。

1991年我国第二届家政学理论研讨会将家政学定义为：“家