

当代女性自我修养丛书

家 政 学

（广东省妇联干部岗位培训系列教材）

广东省妇女干部学校编印

当代女性自我修养丛书

家 政 学

（广东省妇联干部岗位培训系列教材）

罗 卫 红

广东省妇女干部学校编印

1988. 8. 12

前 言

为了适应妇女干部提高自身素质、增强工作能力的迫切需要，我们编写了这套内部读物，共七册：《妇女心理学》、《妇女人才学》、《妇女工作管理》、《家庭伦理和职业道德》、《家政学》、《公共关系学》、《调查技术》。编写中，我们针对成人学习的特点，注意实用性、知识性、科学性与可读性相结合，既可作妇联干部和妇女工作者的岗位培训教材，也可以作为各行业妇女科学地认识自我、完善自我的有效读物。

本丛书编委会顾问：欧阳冬、钟新意、刘中燕；编委主任：缪美贤；副主任：姚钦瑛、曾佳；编委：陈波静、祁琨；统审：曾佳。

编 者

一九八九年十二月

目 录

第一章 导 言	1
第二章 家庭经济管理	8
第一节 家庭经济管理的意义.....	8
第二节 家庭经济管理的任务和内容.....	11
第三节 家庭经济管理的原则.....	12
第四节 家庭经济开支计划.....	17
第五节 家庭经济积累和经验.....	17
第三章 家庭烹饪与营养	21
第一节 饮食营养.....	21
第二节 饮食卫生习惯.....	28
第三节 烹饪知识与技巧.....	30
第四章 服装的鉴赏与选择	36
第一节 服装造型.....	36
第二节 服装的色彩搭配与选料.....	38
第三节 服装的配套装饰.....	43
第四节 服装的洗涤与收藏.....	45
第五章 家庭闲暇文化生活	50
第一节 闲暇生活方式.....	50
第二节 家庭文化生活内容.....	53
第三节 合理安排家庭文化生活.....	57
第四节 组织好具有特殊纪念意义的节日活动.....	59

第六章 家庭教育	63
第一节 创造良好的家庭教育环境.....	63
第二节 家庭教育的特点.....	64
第三节 家庭教育的对象.....	66
第四节 家庭教育的内容.....	67
第七章 家庭社交礼仪	74
第一节 热情礼貌接待客人.....	74
第二节 展示作客的风度修养.....	80
第三节 社会公共道德常识.....	84
第八章 家庭的医疗保健	87
第一节 身体不适的常见症状.....	87
第二节 家庭保健常识.....	94
第三节 家庭常备的医疗用品.....	98

主要参考书目：

- ① 《家庭经济学》（凌宏城、袁培树、任天飞著）
- ② 《新潮着装艺术》（杨小凯著）
- ③ 《生活方式》（王玉波、王辉、潘允康著）
- ④ 《家政学概论》（王乃家著）
- ⑤ 《学点家政学》（夏邦新、王翠云著）
- ⑥ 《家庭管理学》（刘达临著）
- ⑦ 《女子与家政》（李小江、梁军、王虹著）
- ⑧ 《实用家政艺术》（李之春、宋煦谦主编）
- ⑨ 《临床症状鉴别诊断学》（钱德、等著）
- ⑩ 《诊断学》（山东医学院编）
- ⑪ 《儿科学》（中国医科大学编）
- ⑫ 《中医口科学》（第一军医大学编）
- ⑬ 《妇产科学》（上海第一医学院编）
- ⑭ 《中药学》（第一军医大学编）
- ⑮ 《中医妇科学》（第一军医大学编）

策一章 导 言

一、家政学的定义

(一) 什么是家政学

所谓家政学，是以改善家庭物质生活、文化生活和伦理生活质量为目的的一门综合性应用科学。也就是要在了解家庭的起源、性质、结构、功能、关系的基础上，用科学的态度和科学的方法，着重研究现代家庭生活各方面的经营和管理，指导家庭生活科学化的一门学问。

无论是中国还是其他一些国家，起初对家政学的解释都偏于狭义上的，即认为家政学是研究持家的学问，内容多偏重广烹调、房屋、服装、育儿等等。带有较大的片面性和局限性。

随着生产力的发展，生活水平的提高，特别是妇女运动的开展，家政学的内容也逐渐发展和充实起来。到本世纪三十年代以后，美国、欧州的家政学从各知识领域和各行业中搜集资料，研究如何改善家庭和家庭生活，不仅对个人进行家庭生活的教育，还注意研究对家庭所需要物品和服务的改进。一九八〇年，美国的《新时代百科全书》，对家政学是这样下的定义：“这一知识领域所关切的，主要是通过种种努力来改善家庭生活：（一）对个人进行家庭生活的教育；（二）对家庭所需物品和服务的改进；（三）研究个人生

活、家庭生活中各种不断变化的需要和满足这些需要的方法；（四）促进社会、国家、国际状况的发展以利于改善家庭生活。家政学工作者通常是精于本学科六个主要方面之一的专家：艺术，家政管理，家庭关系，儿童发育成长，住宅与家用设备，纺织品与服装。

以上定义，已从狭义范围里解脱出来，突破了那种局限于家庭之内的，微观的狭隘含义，充分体现了现代家政学的广阔的，宏观的特点。

（二）家政学研究的对象和范围

家政学的研究对象是家庭生活的一切方面。通过对家庭生活各个方面的研究，揭示家庭生活的科学规律，传授促使家庭生活向上，适应社会发展需要的技术、知识。

家政学研究的内容也是很丰富的。它包括对家庭衣、食、住、行、教育、文娱等方面的科学化管理。包含经济、教育、消费、营养、色彩、美术、美学、生理、心理等丰富的知识。在我国，家庭仍然是社会的细胞，是构成社会最基本的单位。家庭是社会生活的一个极为重要的内容，它既是生活单位，又是生产单位，如何使家庭的经营和管理、家庭的生理生活、文化娱乐、生活消费、赡老育幼、家庭技术等适应现代化建设的需要，适应政治体制、经济体制改革的需要，适应社会发展的需要，是家政学研究的出发点和落脚点，社会主义的家政学应研究各家各户安排和做好各项家庭事务（主要是家庭消费、家庭教育、家庭人际关系）的科学管理原则；研究文明、健康、科学的社会主义生活方式的特征与形成过程；研究领导机关各部门、各行业、各学科为改善家庭生活的指导与服务工作；研究家庭建设与国际文化建

设和社会发展的关系。

从上述可知，家政学研究的对象是具体而实在的，研究的内容是丰富的，研究的范围是广阔的。它既包括家庭的物质生活，又包括家庭的政治生活和文化生活；既包括人与物的相互关系，又包括人与人的相互关系；既研究家庭的机能、经营、管理，又研究家庭生活和社会生活的关系；既有经营管理问题，又有技术、技能、知识问题；既要研究家庭的现实生活，又要研究家庭的历史发展与未来预测；既要解决家庭在四化建设、政治体制改革和经济体制改革中遇到的新问题，又要预测在四化建设与城乡改革中可能出现的问题。

总之，家政学既是理论学科，又是应用学科。比较于其他学科，其应用性更突出，是社会科学和自然科学知识的综合运用，是一门交叉性的边缘学科。

二、学习家政学的意义

(一) 学习家政学，有利于提高家庭道德水平、知识水平和生活水平。

前面已经谈过，家政学的内容是很丰富的，如果把每个家庭都真正纳入作为一门学问的家政学的轨道，无疑会对现代化家庭建设起到不可估量的作用。

当家庭生活非常简单的时候，人们不会觉得有加以管理的必要。比如，生活物质不丰富，经济不富裕，只能保持最基本的需要，没有选择，没有剩余，也就无所谓计划和保存等问题。但现在随着社会生产力的发展，人民生活水平不断提高，物质生活和精神生活都日益丰富多彩。吃、穿、用、学、玩等，品种繁多，给每个家庭以多种选择的机会，出现

了生活上、风格上的多样化，也带来了生活方式的变化。因此，有必要对家庭进行科学的管理。这也是家庭生活内部的需要。

家庭管理的需要还有其外在因素。每个家庭都与街道、学校、医院、商店、工厂以及整个社会有着千丝万缕的联系，发生直接或间接的交往。在家庭之间，也存在着竞争。同样富裕的家庭，不一定就都生活得很好，同样不富裕的家庭，不一定就都生活得很差，这就有一个科学管理的问题。只有把本家庭生活搞好，才能更好地处理家庭与外界的关系。没有一定的社会管理和家庭管理知识，是不能适应现代生活的。家政学就为我们提供了科学的管理知识。

也许有人会认为，以前没有学习家政学也照样生活得好。但应该看到，虽然你以前不知道有家政学这门学科，也没有正规学习过，但你在客观上已经按家政学的要求去处理家庭生活问题了。只是你没有自觉意识到它罢了，如果自觉地按家政学的要求科学地安排家庭生活，那么，必将把家庭建设得更好。家庭生活与其它事物一样，也有其自身固有的客观发展规律，谁能认识并善于管理它，谁就能争得自由，获得幸福；谁如果盲目地无规律地进行生活，谁就会陷入苦闷和烦恼。我们每个人都应该认真地想一想，怎样才能使家庭生活过得美满幸福，并有助于整个家庭在社会生活中起更好的作用，有助于每个家庭成员在各自的岗位上起更大更好的作用。现代生活观念的一个重要特征是“最优化”，就是要在客观条件允许的范围内发挥最大的主观能动性，通过有效的努力，取得最好的效果。这与一般的“过日子”是不一样的。因此，就要认真学习家政学，从而提高家庭生活质量。

（二）学习家政学，有利于妇女地位的进一步提高。

根据马克思主义的基本原理，妇女的解放与社会经济的发展，阶级的解放、社会文明的进化密不可分。妇女解放最基本的条件是妇女参加社会劳动。妇女解放的对立面不是男人本身，而是自然力和社会关系以及与此相联系的上层建筑 and 思想意识形态。这是我们考察妇女解放所要把握的历史唯物主义的科学态度。新中国的成立，标志着新制度的产生、旧制度的灭亡，从而解放了生产力，为妇女解放提供了制度上、法律上的保证。党的十一届三中全会以来，我们党重新恢复了实事求是的思想路线，使生产关系更加适应生产力的发展，使上层建筑更加适应经济基础。农村实行联产承包责任制，产品生产向商品生产转化，城市以搞活企业为中心的全面经济体制改革，为发挥妇女的优势与特长，进一步发掘妇女的内在潜力，调动妇女在各个岗位上的积极性，在两个文明建设中发挥特殊重要的作用，提供了有利的条件，同时，也为妇女的彻底解放开辟了极为广阔的道路。有人认为，再让妇女学习家政，就意味着让妇女重新回到家庭里，重新受到束缚，这是片面的。

恩格斯说：“家庭制度完全受所有制的支配。”现在的家庭经济是整个社会主义经济的组成部分，现在妇女参加的家庭劳动是整个社会劳动的一部分。只要承认家庭劳动是社会劳动的一部分，也就承认了妇女从事家庭劳动的社会价值。在我国，妇女既要参加社会生产，又要回家庭操持家务，肩上的担子非常沉重。而家政学的任务在于用艺术和科学的方法重新组织家庭，组织家庭经济生活和文化生活。组织妇女学习家政，就是给她们提供科学的指导，减轻生活的

压力，既可使埋头事业的妇女享受到家庭生活的乐趣，又可使陷入生活琐事的妇女解脱出来。这样，使妇女成为内外一把手，既增添了妇女的女性魅力，又可进一步提高她们的社会价值和家庭地位。

值得一提的是，学习家政不光是女性的事情，也是男性的事情。任何一个家庭都是由男女两性组成的，男女在社会上和家庭里的地位是平等的，因此，家庭管理和家务劳动是男女双方共同的责任。虽然女性更长于治家，但并不等于男性可以完全撒手不管。不可否认，也有一些男性是很善于治家的。具体到每个家庭，应按家庭成员的能力所长进行合理的分工，改变男主外、女主内的传统思想，必要时，男主内、女主外也未尝不可。应该明确的是，学习家政是为了进一步搞好家庭生活，无性别之分。

（三）学习家政学，能促进每个人的身心健康。

家政学为我们提供了科学的生活态度和生活知识。每个人一生中有三分之二的时间在家庭里度过，因此，家庭建设的好坏，直接关系到每个人的物质生活、精神生活，直接影响着人的身心健康。在我国，每个家庭的物质生活，随着生产力的发展，社会的进步，科学知识的普及，将会不断得到改善和提高。健康的精神生活也会促进人的创造力、意欲、感情、记忆、判断、感觉等方面的开发。体质的增强，则会使人精力充沛，生气勃勃，不但减少疾病，还会延长寿命，为社会多作贡献。操持家政，不是某一个人的任务，而是全体家庭成员的责任；学习家政，不是家政主持人所必需，而是每个家庭成员之所需。因此，学习家政学，搞好家庭生活，从而促进每个人的身心健康，进而促进社会的文明进

步。

树立好家风，创文明家庭，推崇社会主义新风尚已成为当今社会的一件大事。开展学家政，就是要帮助家庭成员提高素质，发展家庭经济，优化家庭文化环境，教育好子女，调适家庭人际关系，建立科学、健康、文明的生活方式。

思考题：

- ①什么是家政学？
- ②家政学的研究对象和范围？
- ③为什么要学习家政学？

第二章 家庭经济管理

第一节 家庭经济管理的意义

一、家庭经济管理的概念

按照企业管理在实际中所表现出来的职能，人们把管理解释为计划、组织、指挥、监督、调节等，有的干脆把管理说成是“管辖和处理”。

企业管理和家庭经济管理虽然有某些共同之处，但它们毕竟是不同范围、不同对象、不同方式的管理。因而不能用企业管理的概念去套家庭经济管理。根据家庭经济活动的实践，我们可以把家庭经济管理作如下表述：所谓家庭经济管理，是家庭经济活动的主体，依据家庭生活的目标，利用一定的信息和手段，对家庭经济生活的对象进行组合、料理、调整，使它成为有机系统的活动过程。

二、家庭经济管理的意义

家庭经济管理是家庭经济活动中的一种综合性功能。家庭经济管理的好坏，不仅直接关系到家庭生活的富裕和幸福，而且影响到社会的文明和兴旺，无论于国于家都有重要意义。

家庭经济管理的意义包括以下三方面：

（一）家庭经济管理是家庭经济生活顺利进行的保证。管理，就其实质而言，是人们对自身活动进行自觉的，

有意识的控制和调节。一个人，当他在一定的思想支配下从事某项活动时，可以说，他在管理着自己。因此，一般的管理，有着与人类历史同样悠久的历史，人类自从告别动物界起，就已经开始进行着动物所不能进行的管理了。同样，对家庭经济的管理，也有着与家庭经济一样的悠久历史。可以说，只要有家庭的存在，就会有家庭经济管理。

千百年来，人们虽然没有系统地学习家庭经济管理，但是凭他们自己的经验，每天都在“当家理财”，也就是事实上进行着家庭经济管理。如果没有家庭经济管理，家庭生活就会杂乱无章。一切规模较大的直接社会劳动或共同劳动，或多或少地需要指挥，以协调个人的行动。家庭经济活动无论是规模的大小，还是内容的复杂程度，都比不上社会化大生产，但如果家庭没有经济管理，那么，她的经济活动就会成为没有头脑和灵魂的活动。因此，家庭经济管理是家庭经济活动的中心环节。

（二）家庭经济管理是提高家庭经济效益，建设文明幸福家庭的重要手段。

在家庭经济活动中，有资金、物质资料和劳务的投入与消耗，同样也有所收获。这种家庭经济活动过程中的投入、消耗与收获，消费支出与消费目的实现之间的比例关系，就是家庭的经济效益。家庭经济管理要靠家政主持人的谋划和安排。同样的家庭收入再支出，管理得越好，家庭经济效益就越大，管理得不好，效益就越小。即使是家庭收入不宽裕，管理得当，生活也会过得好，相反，家庭经济收入好，但管理不善，也会造成许多家庭矛盾。

在社会主义条件下，家庭的富裕幸福必须以国家的昌盛

和社会的安定为基本前提。社会主义原则将最终使全体人民走向共同富裕。现在是允许一部分人先富起来，因而搞好家庭经济管理是使家庭致富，使家庭经济活动良性循环以达最佳效益的重要手段之一。同时，家庭经济生活千头万绪，要把如此具体琐碎的事物排列组合成一个有机的整体，就需要从家庭的实际情况出发，提取精明科学的家庭决策，力争作出最佳安排，加强各个环节的料理。只有这样，才能促进家庭成员的身心健康，实现家庭的协调发展。所以说，搞好家庭经济管理是提高家庭经济效益，建设文明幸福家庭的重要手段。

（三）家庭经济管理有利于社会的发展和安定团结。

家庭是社会的细胞，社会主义社会的生产目的是满足人民群众物质和文化生活需要，而这一需要的大部分是通过家庭来实现的。家庭经济活动，尤其是家庭经济管理，对社会经济的“反作用力”是十分巨大的。就生产功能而言，家庭经济管理好了，可以为社会生产出更多更好的家庭产品，作为社会主义经济的补充；就消费功能而论，家庭经济搞好了，可以成为社会生产的巨大推动力，它不但使社会的大部分产品得以消费，而且为社会生产提供了新的原动力，并对社会生产起调节作用。就生育功能而言，家庭经济搞好了，可以为社会提供素质更高的劳动力等。不仅如此，家庭经济搞好了，还可以减少家庭矛盾，促进家庭和睦，促进社会生产所必需的安定团结。

总之，我们不应把家庭经济管理仅仅看成是家庭的私事，它本身就是社会再生产的一个要素，是整个社会主义经济管理体系和社会主义精神文明建设中的一个重要组成部分。

分。

第二节 家庭经济管理的任务和內容

一、家庭人口管理

家庭一切经济活动的目的，除了为国家，为社会的一面之外，都是为了满足家庭成员的需要，保证家庭成员体力和智力的发展及健康长寿。因此，家庭的经济管理应把家庭人口管理放在重要位置。

要建立一个家庭，首先就应根据各人的实际情况，选择并确立家庭结构模式，定出合适的家政主持人。然后确定家庭人口规模，实行计划生育，根据社会需要和可能，以及子女的素质和爱好，花足够的精力和心血促进孩子们的成长。对孩子的升学就业给予考虑。总之，要关心和照顾好整个家庭的成员。

二、家务劳动和生产管理

随着家庭的建立，家务便会存在。家务劳动五花八门，而我国的家务劳动社会化程度不高，就需要在现有的条件下作出最佳安排，适当分工，提倡家庭成员大家动手，积极创造条件逐步用机械化、电器化代替手工劳动，或者到劳务市场去购买，以尽量减轻家务劳动。

现时农村家庭和城镇个体户，仍然存在生产功能，生产的效益直接关系到家庭的经济收入，因而要管理好家庭生产。

三、家庭资金管理

家庭收入包括货币收入和实物收入，家庭的资金管理，就是对家庭货币收入的管理。管好家庭资金，使一定的家庭