

女性与发展丛书

张
蓉
编著



温馨的港湾

2.64

——职业女性的理家之道

农村读物出版社

女性与发展丛书

温馨的港湾

——职业女性的理家之道

张 蓉 编著



农村读物出版社

女性与发展丛书

温馨的港湾

——职业女性的理家之道

张 蓉 编著

责任编辑 宛秀兰 郭永立

农村读物出版社出版（北京朝阳区农展馆北路2号）
新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm32 开本 3.875 印张 70 千字
1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月北京第 1 次印刷
印数 1—6 000 册 定价 8.00 元
ISBN 7-5048-2647-2/C · 110

前 言

家，并不只是人类遮风避雨的居所，它更是人类生命、文化的发源地，是人类生长、发展的基地，也是人类精神寄托和培养感情的地方；对于个人来说，家是安全与温暖的象征，是铸就人格、陶冶性情的主要场所。每个人都希望有个温暖的家，希望得到亲人们的爱，然而，一个温暖的家需要我们用爱心、智慧和双手去创造。

当你打开这本书的时候，它会伴你步入一个家庭管理者的殿堂，使你感到每天看得见、摸得着的家中，尚有很多陌生的学问需要你学习，也有很多问题需要你解决，更有很多管理技术需要你掌握……。当你在追求事业成功的同时，能用高超的技艺管理好自己的家，和你的家人共同拥有一个温馨的港湾时，你就会感到这美好生活的创造者就是你自己。



目 录

一、女性使家庭生活更具魅力.....	1
(一) 女性是家庭生活的组织者	1
1. 女性在情感方面具有特长	1
2. 女性在家庭中担负着对子女抚养和教育 的职责	1
3. 女性勤劳贤惠、吃苦耐劳	2
(二) 职业女性更需要掌握家庭管理的知识	2
1. 家庭经济管理	2
2. 家务工作管理	2
3. 家庭营养与膳食管理	3
4. 家庭的衣物管理	3
5. 家庭其他事物的管理	3
二、家庭犹如一个工厂.....	4
(一) 家庭管理的作用与原则	5
1. 家庭管理的涵义、作用	5
2. 家庭管理的原则	7
(二) 家庭管理的基本职能	8
1. 计划	8
2. 组织与执行指挥职能	14
3. 控制职能	18
(三) 不同的家庭管理形式.....	18
1. 协商型	19

2. 主次型	19
3. 独裁型	20
4. 无为型	20
三、家庭经济生活设计	21
(一) 家庭支出的顺序、比例	22
(二) 家庭生活周期与消费水平	25
(三) 家庭预算	27
1. 编制家庭预算的基本步骤	28
2. 预算实施中应注意的问题	30
3. 制定家庭预算的方法	31
(四) 家庭消费决策	32
(五) 家庭储蓄	34
1. 家庭储蓄的作用、意义	34
2. 储蓄的基本种类	35
3. 家庭储蓄的诀窍	37
(六) 家庭保险	39
(七) 家庭投资	40
1. 家庭投资的作用	41
2. 适宜的投资形式	41
3. 证券市场	44
4. 家庭投资应该注意的问题	47
四、家务工作的管理	49
(一) 家务工作的特点和原则	49
1. 家务工作的特点	49
2. 提高家务工作效率的基本原则	50
(二) 家务工作的时间计划	50
1. 家务工作有规律	50

2. 拟定时间计划的基础	51
3. 统筹法的应用	52
(三) 家事工作的简化	53
1. 改变手部与身体的动作	54
2. 改变工作与贮存的场所设备	54
3. 做家务有窍门	57
(四) 使家务劳动由烦恼变为愉快	59
五、家庭营养与膳食管理	62
(一) 人体所需要的营养	62
1. 蛋白质	63
2. 脂肪	65
3. 糖类	68
4. 无机盐	70
5. 维生素	72
6. 水	73
(二) 营养与家人健康	75
1. 婴幼儿的膳食与营养	75
2. 孕妇的膳食与营养	75
3. 产妇的膳食与营养	76
4. 老年人的膳食与营养	76
(三) 家庭膳食计划	77
1. 影响因素	77
2. 平衡膳食	79
3. 掌握烹饪技术, 减少营养损失	80
4. 食谱的制定	82
(四) 家宴巧安排	84
1. 宴宾	85

2. 宴亲	85
3. 宴友	85
(五) 选购食品的知识与技巧	86
1. 购买蔬菜、水果应抓差价	86
2. 逛农贸市场的学问	87
3. 选购熟食、速冻食品和罐头食品应注意 的问题	88
六、家庭中的衣物管理	90
(一) 服装的选购	90
1. 面料的识别	90
2. 服装的型号	91
3. 添置职业女装的讲究	92
4. 购买衣物的学问	93
(二) 衣物的管理	94
1. 衣物的日常整理	94
2. 衣物的洗涤	97
3. 衣物的熨烫	100
4. 衣物的收藏	102
七、家庭中其他事物的管理	104
(一) 家庭药物管理及家庭常备小药箱	104
1. 家庭常备小药箱	104
2. 家庭小药箱的管理	105
(二) 建立家庭档案	105
1. 文字档案	106
2. 照片	107
3. 录音	107
4. 经济账目	107

5. 孩子的笔迹	108
(三) 家庭图书管理	108
1. 购书	109
2. 存放	109
3. 保管	109
八、电脑与家庭管理	111
(一) 电脑使家庭管理现代化	111
(二) 电脑在其他方面的应用	112

一、女性使家庭生活更具魅力

人常说：“没有女人不成个家。”在人类发展史上，女性承担着参与和维持社会物质生产和人类自身生产的双重任务。生活中有了女性才使生命得以延续，使家变得温暖，使生活变得美好。

（一）女性是家庭生活的组织者

维系家庭的重要纽带是情感，而一般女性的情感丰富、细腻、精巧，在这方面女性比男性更具有先天的优势。这些先天的优势或者说先天的素质，决定了女性能够在家庭生活中很好地扮演“组织者”的角色。

1. 女性在情感方面具有特长

首先，女性具有一种自然的柔情。柔情的细语，甜蜜的微笑，能使生活在她周围的人感受到生活的美好，产生一种创造美好生活的信心。其次，女性具有观察事物比较细致、敏锐的特长。女孩从小就喜欢玩过家家之类的游戏，比较注意人际方面的关系等；再加上女性一般温柔，富有同情心，所以能得心应手地运用情感的纽带，恰当地调适各种复杂的家庭关系，使家庭生活和和美。另外女性又具有活泼、可爱、感情执著专一的特点。这些都为女性成为家庭生活的组织者奠定了良好的基础。

2. 女性在家庭中担负着对子女抚养和教育的职责

女性在家庭中承担着生儿育女的重任，这种天然的不可

替代的责任，使女性成为家庭中对子女进行抚养和教育的重要角色。而在家庭中如何抚养好、教育好子女，也是家庭管理的重要内容。

3. 女性勤劳贤惠，吃苦耐劳

心理学研究认为，女性因体内脂肪较多，以及雌性激素的影响，一般比男性更具耐力。女性不但肩负家庭的重任，还有自己事业的追求。所以在家庭这个舞台上，女性正以自己独特的重要作用，推动着家庭建设向科学、文明、现代化方向发展。

事实上，女性作为家庭生活的组织者，早就得到人们的公认，《史记·魏世家》有言：“家贫则思良妻，国乱则思良相”。把女性在治家中的作用看作与良相在治国中的作用同等重要，说明自古以来，女性在家庭生活中就起着主导的作用。

（二）职业女性更需要掌握家庭管理的知识

家庭管理的目的是为了人们的物质生活和精神生活的需要，使家庭生活质量不断提高。家庭管理研究的对象，主要是家庭中的人、财、物。家庭管理的内容主要是以人为中心，为了使一家人保持生理和心理上的健康，并保持和睦愉快的家庭关系，而进行的一系列复杂琐碎的管理工作。具体内容包括如下几个方面：

1. 家庭经济管理

主要包括家庭生活方式的选择、家庭支出的管理、家庭消费的决策、家庭储蓄、家庭保险、家庭投资等；

2. 家务工作管理

包括家务工作的分类、家务工作的方法、特点，对时间和劳动力的合理支配，怎样使家务劳动科学化等；

3. 家庭营养与膳食管理

包括营养学、家庭食品的调配、家庭烹调技术、食品的购买与加工；

4. 家庭的衣物管理

包括服装面料的选购、服装的型号、购买衣物的学问、衣物的洗涤、熨烫及收藏保养等；

5. 家庭其他事物的管理

包括家庭必备小药箱及家庭药物的管理、家庭档案的建立和管理、家庭图书的管理等。

家庭是一个小社会，人、财、物哪方面管理不好，都会引发家庭矛盾，都会影响家庭生活的和睦与幸福。职业女性兼顾着事业、家庭两方面的责任，一方面她在事业上有自己的追求，希望通过自己的努力奋斗，像男性一样能得到社会的承认；另一方面女性又希望自己的家庭幸福，生活美满，希望家庭成为自己生活的乐园，疲倦时休憩的港湾，稳固的后方。所以职业女性若想没有后顾之忧，全身心地投入到事业中去，就应该首先把自己的家庭生活安排好，使自己和家人能够感受到家的温馨，生活舒适、方便，能从幸福美满的生活中体会到人生的乐趣和追求。因此，要想合理地、科学地安排生活，必须学习和掌握科学管理家庭的知识，使自己在事业成功的同时，生活也更加幸福。

希望女性在读过这本书之后，更加了解家庭，热爱家庭，而且能更好地管理家庭，建设家庭，拥有美满幸福的家庭生活。

二、家庭犹如一个工厂

改革浪潮冲击着祖国大地，经济体制改革使整个社会发生了巨大的变化，家庭作为社会的细胞也不例外。随着人们收入的增加，社会环境的变化，家庭也面临着许多新的挑战；随着经济实体的多样化，也带来了家庭形式和家庭行为的多样化，使人们有了更多的选择。

家庭常被人们描述为“温暖的”，“舒适的”，“充满生活情趣的”。的确，在一般人心目中，家庭是一个生活单位，但是在经济学家眼里，家庭也是个生产单位，它有投入产出的功能。如提着菜篮子到农贸市场转一圈，回来做一顿丰盛的晚餐，投入的是原料（买来的肉菜）和用于烹调的时间，产出的是可口的饭菜。带着妻子去听一场盼望已久的音乐会，投入的是钱换来的门票，产出的是一种美好的感觉，一种艺术的享受。在这个意义上说，家庭犹如一个工厂，投入市场买来的商品和服务以及时间，生产出家人需要的产品，这些产品可以是物质的，也可以是精神的。所以，从经济学的角度分析家庭行为，则认为家庭首先是一个经济组织。这个组织运行的前提是拥有一定的家庭资源，运行的特点取决于家庭的规模、组成和结构，运行的目标是追求家人最大的满足。生产产品的过程则是由一系列家庭活动完成的。然而制定家庭目标，科学的调度、分配家庭资源，组织完成一系列家庭活动，使家人得到最大的满足，乃是家庭管理者的责任，而在多数家庭中女性是当然的家庭管理者。

（一）家庭管理的作用与原则

世间的家庭千差万别，家庭的事务也纷繁复杂，家庭管理的目的，是为了满足人们物质生活和精神生活的需要，同时也为了满足社会发展的需要。

1. 家庭管理的涵义、作用

管理（management）一词，从字面上讲，是对事物的处置及对人的指导保护，故一般观念的家庭管理是指对家庭事物的处理及对家庭成员的引导，以及成员间相处的方法。包括对家中衣、食、住、教育、娱乐和财物的管理。以往人类的需求较少，生活比较单纯，所以管理方法也比较简单，而今天随着人类社会的进步，人们的生活内容越来越丰富，家庭中有更多的选择，家庭也面对着更多的决策，如买不买东西？存不存钱？干不干活？上不上学？等等，原有家庭的管理概念已不能包容今天的家庭生活，于是，现代家庭管理学应运而生。按照现代管理学的观点，管理是为了达到目标的活动。那么，新观念中的家庭管理（Home Management）是选择并运用有效的方法和资源，以求建立良好的生活环境，实现家庭目标的活动。这不仅是衣、食、住及教育、娱乐等，凡是对家庭事物的处理或家庭活动，都是实现家庭目标的活动，都属于家庭管理的范畴。这些活动都需要运用各种资源，在生活中单独、重叠或交叉进行，只有遵循一定的程序及原则整体地来计划执行，才可提高效率，达到家庭目标，使家庭成员感到生活愉快。

由此可见，家庭管理的地位、作用在家庭生活中是非常重要的。首先，家庭管理者是家庭生活的组织者。家庭的组织虽小，但活动却很多。家人在家庭的共同生活中，有各种

各样的活动，如做饭、洗衣服、购物、带孩子、家庭娱乐等等，需要家庭管理者把家庭生活有条不紊地安排好，才能使家庭成员们感到生活有序、方便、愉快。这就是家庭管理者的职能。其次，家庭管理是家庭生产的推动力。如同一个马达在推动机械运动，一个团体活动需要有一个推动力，使各个分子协同工作，家庭内家庭成员的活动各不相同，有些是单独进行的，如业余时间参加某项技能的学习、集邮、洗衣服、买菜、业余兼职等等；有些是共同进行的，如全家郊游、家庭娱乐、接待亲朋好友、购买贵重家用物品等等。其中有些是为了满足个人所需进行的，有些是为了满足别人需求而进行的。家庭管理是要把这些不同性质、分量、时间发生的各种活动作系统的安排，调动家人的积极性，朝着预期的目标前进。所以家庭管理是家庭生活的推动力，它虽然是一种无形的力量，但却可由有形的成果表现出来。如精明能干的家庭管理者，会让家人明确要达到的生活目标，同心协力，通过有秩序的家庭活动，为家庭成员提供一个舒适、理想的家居环境，创造出一个充实、温馨的家。第三，家庭管理是明智地做出各种选择。家庭管理者必须以不同的方法来改进家庭生活。现代家庭面临的选择和决策越来越多，越来越复杂，家庭管理实际上是从很多达成目标的手段中作明智的最佳的选择，再付诸实施。如家人一般想利用周末作休闲活动，使生活、精神等各方面放松一下，现代生活中有很多方式可取，我们可以选择一个令家人最满意的方式。若要买一台冰箱，得从众多不同牌名、大小、规格、价格的商品中，选择最合乎家庭需求和经济能力的冰箱，所以家庭选择和决策，在家庭生活中几乎无处不在。

2. 家庭管理的原则

家庭管理貌似简单，其实里面有诸多的学问。要搞好家庭管理，应把握以下几条原则。第一，民主的原则。和其他社会组织一样，家庭也是一种社会组织，所以在家庭管理中也要发扬民主精神。如家庭成员之间要互相尊重，凡事多商量，即使对待孩子，也要尊重他们的意见。第二，科学性原则。家庭管理和许多科学知识有关，科学知识越丰富，家庭管理的水平就越高。比如，现在提倡“一对夫妇一个孩子”，那么优生优育知识就显得尤其重要；在消费方面，如果懂得一些市场学、商场心理学、政治经济学等方面的知识，那么你手中那有数的钱就能发挥更大的作用。另外，学习一些营养学和卫生保健常识，对于家庭成员的营养均衡和身体健康，不无益处。科学，是阐明客观事物的发展规律的，我们只有掌握了家庭生活中一切带有规律性的东西，才能把家管理好。

第三，制度化原则。家庭管理既要发扬民主，又要有合理的制度。俗话说“无规矩，不成方圆”，“国有国法，家有家规”，家规能够保证全体家庭成员思想一致，生活有序。在制定家规时，既要考虑到家庭的实际生活需要，建立各种具体的日常生活制度，更要考虑到家庭是社会的细胞，家庭有责任使家庭成员成为合格的公民。家规应包括家庭生活的主要方面：家庭关系方面，如提倡平等民主、尊老爱幼、诚实互谅等；在经济开支方面，如计划用钱、用钱后要记账、大的开支要经全家人商量等；文明礼貌方面，如孩子要尊敬长辈、不当着客人拌嘴、见人要问好等；生活习惯方面，如禁烟、少喝酒、东西用完后要放回原位、当日事当日做完等；家务劳动方面，如明确分工、各司其职、孩子要从小培养帮助大人干活的习惯等；教育孩子方面，如不在孩子面前吵架，对

孩子要多讲道理，夫妻对教育孩子的口径态度要一致等。家规不仅便于全家行动统一，而且有利于家庭的民主建设，大家制定的制度，大家都要去遵守执行，长辈晚辈可以互相监督。

（二）家庭管理的基本职能

管理是指选择一个最佳方法以实现目标的活动，而计划、组织、执行指挥、控制是它的四项基本职能。计划是规定达成目标的方案；组织是把一个团体内所要做的工作合理分工、配置，以达到目标为目的的管理手段；执行指挥是有效地指挥家人，将计划付诸实施的管理活动；控制是根据计划实施和衡量实施成果，如果有偏差则及时予以纠正的有效管理活动。它们之间相互影响、互相促进。

1. 计划

计划是对未来事业的发展所做的布置和安排。计划是家庭管理的首要职能。它根据家庭成员的需求，对家庭资源、社会经济形势发展，对市场变化进行预测，确定家庭未来发展目标，再根据可供选择的方案，做出决策，制定出家庭规划，编制计划，指导家庭活动。计划能够使家庭和家人明确奋斗目标，使各项工作按照既定目标协调发展。

家庭生活目标。经济学家认为人类的行为大部分是目标导向的。一般来说，人类企图控制他们的生活活动以达到他们的目的。目标就是指个人或团体想要达到的境地，家庭生活目标就是家庭成员们想要达到的某种生活指标。

目标在家庭生活中是非常有意义的。家庭拥有家庭成员共享的资源，并具有数种不同利用资源的方法来达到家庭的目标。