

新手轻松上岗丛书

林朝龙 林凌妹 主编

家政工作 一日通

JIAZHENG
GONGZUO
YIRITONG

广东经济出版社

新手轻松上岗丛书

林朝龙 林凌妹 主编

家政工作 一日通

JIAZHENG
GONGZUO
YIRITONG



广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家政工作一日通/林朝龙, 林凌妹主编. —广州: 广东经济出版社, 2002.5

(新手轻松上岗丛书/林朝龙, 林凌妹主编)

ISBN 7-80677-168-9

I. 家… II. ①林…②林… III. 家政学 IV. TS976.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 019268 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团公司
印刷	广东邮电南方彩色印务有限公司 (广州市天河高新技术产业开发区工业园建工路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	8.5 1 插页
字数	148 000 字
版次	2002 年 5 月第 1 版
印次	2002 年 5 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-168-9 / F·675
定价	全套 (1-10 册) 定价 180.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·

总 序



解除烦恼

轻松上岗

第一次走上工作岗位,是不是感到很紧张,很茫然?的确如此。新手上岗往往面对眼前的工作一下子竟然没了头绪,不知道该从哪里着手。

这套丛书将为你完全解除这些烦恼和困扰。

因为《新手轻松上岗丛书》就是专为刚刚走上工作岗位的新人编写的入门工具书。

这套丛书的特点是:

○ 讲求实际。去掉了枝枝蔓蔓的套话,直奔实用主题。

○ 浅显易懂。没有高深的理论,教会你实际操作。

○ 循序渐进。内容由浅入深,按部就班,如能熟练掌握和运用,必可获得升职机会。

○ 重点突出。必须掌握的知识要领,都作了强调提醒。

○ 注重速成。一册在手,当可无师自通。

谨祝读者轻松愉快上岗,工作事业有成。





有人说，保姆这个职业可有可无，既没有地位，又不被人理解。有人想做保姆这一行，又怕家庭和社会压力大。其实，你对保姆这一家政服务行业又了解多少呢？

保姆，对于即将踏入家政行业的你来说，是一个既熟悉又陌生的职业。随着人们社会、工作的压力增大，家务劳动可以说成为人们，尤其是白领一族的负担。越来越多的家庭都会请一个保姆来减轻自己的家务劳动负担，而家政服务员可以为他们解决这一家务繁事。保姆在现代生活中已成为城市家庭中不可缺少的重要一员。它是个极具服务色彩，又是极其重要的岗位。

事实上，煮饭、搞卫生等一系列看似简单的普通劳动工作，其实要把它做好也并不容易。因为现代保姆具有与传统保姆不同的文化和素质特点，它所学习和运用的是现代条件下科学的知识和技巧，一切不符合时代特色和现代家庭的经验和技巧都





会给保姆工作带来严重障碍。所以在了解保姆这一职业基础上，还要注重智能培养，才能立足于社会。惟有不断吸取新的技能才能成功。

当你了解和掌握了现代保姆的各种操作技能，懂得了保姆应有的服务语言与服务艺术，具备了保姆必备的知识素质，你会知道这本书对你的帮助有多大，而且你会发现你对保姆的工作已经能驾轻就熟，胜任有余了，还会从中发现更大的乐趣。



关键点

● 努力学习保姆的各种知识技能，加上你的爱心和耐心，你就不用担心你对保姆的工作能否胜任了。





目 录



开场白(1)



1. 家政人员的一般要求(1)



A 家政人员的仪容、仪态(3)



B 整洁有序是家政服务的第一要义(6)



C 家政人员的修养与待人处事方法(16)



D 家政人员的职业道德(34)



2. 保姆必须具备的家居常识(37)



A 衣物的洗涤与保养技能(39)



B 家用电器的使用与保养技能(62)



C 保姆须知的生活细节常识(73)



3. 保姆应怎样采购商品(79)



A 保姆的日常采购内容(81)



B 怎样购买鱼、肉、蛋类食物(83)



C 牛奶和饮料的质量鉴别(88)



D 鉴别烟酒糖茶质量的方法(92)



-  4. 膳食安排与制作(103)
 -  A 厨房工作的卫生要求(105)
 -  B 保姆下厨的各种基本知识(112)
 -  C 食品菜肴的具体操作方法(118)
-  5. 居室的清洁卫生与环境美化(137)
 -  A 保姆日常清洁的程序和擦拭除尘项目(139)
 -  B 居室的清洁方法与清洁剂的用法(144)
 -  C 保姆如何进行厨房清洁与消毒(161)
 -  D 保姆怎样对卫生间进行清洁和消毒(164)
 -  E 怎样保护和美化居室环境(169)
-  6. 保姆的安全防护和意外事件处理(175)
 -  A 保姆使用煤气和用电的安全常识(177)
 -  B 保姆处理各种意外事故的方法(187)
 -  C 保姆的防火和灭火知识(201)
 -  D 保姆应有的安全意识和防盗技能(207)
-  7. 保姆对婴幼儿的护理(213)
 -  A 科学教养婴幼儿的方法(215)
 -  B 婴幼儿的日常护理(221)
 -  C 婴幼儿的常见症状和护理(231)

	8. 保姆对老年人的护理(243)
	A 老年人的特点(245)
	B 老年人的日常生活护理(250)
	C 老年人常见疾病护理要点(253)
	后记(263)

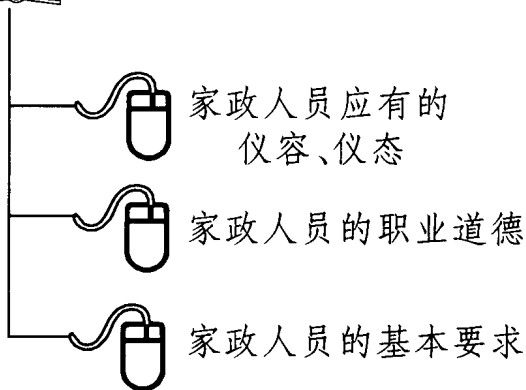


1

家政人员的一般要求



你将掌握的内容



原书空白页



1. 家政人员的一般要求

A 家政人员的仪容、仪态

家政人员在一个家庭中,活动最频繁。有时,还会常常与人打交道,这就要求家政人员具备起码的素质。不论是个人卫生,还是仪容仪态。举手投足,言谈话语,与家庭成员、邻居、客人相处都要礼貌文明,大方得体。

a. 要有整洁文明的仪表

- 经常洗澡,以促进新陈代谢,令人清爽神怡。
- 面部清洁,可化淡妆,不可浓妆艳抹。
- 经常梳洗头发,头发整洁,发型大方,不使用浓烈气味的发乳,不留披肩发。
- 经常修剪指甲,保持手指甲和脚趾甲短而洁,并注意随时洗手。
- 穿衣整洁,衣服、内衣要经常洗换,鞋要保持光亮。
- 不戴耳环、戒指、不染重彩指甲。
- 起床后应精神饱满,不可无精打采;去过洗手间,要记住洗手。
- 不吃异味食品,每天刷牙、饭后漱口,保持口腔清洁,无异味。





- 经常保持微笑,表情和蔼可亲。

b. 大方得体的着装

(1)家政人员的着装必须外观整洁

○ 在穿着正装前,要进行熨烫。若是平时对其不熨不烫,随手乱丢,折痕遍布,就会被视为懒惰之人。

○ 家政人员的正装,如有扯烂、磨透、烧洞或钮扣丢失,就极易给人很坏的印象。在外人眼里,这不但是工作消极,敷衍了事,而且绝无爱岗敬业、恪尽职守的精神可言。

○ 有时候,家政人员在工作中难免会使其正装沾染上一些污渍。往往给人以不洁之感,有时甚至还会令人产生其他联想。

○ 当家政人员需要为他人进行近身服务时,若是浑身上下异味袭人,则会多有妨碍。

(2)家政人员着装,要显出自己的文明气质

○ 家政人员的工作性质决定着装不宜过多地暴露身体,也不能过于单薄或透亮。

○ 家政人员着装色彩也不宜过分艳丽。

○ 家政人员着装应注意有适宜的搭配。





1. 家政人员的一般要求



特别提醒

- 要根据自己的身体情况选择合适的服装。
- 服饰打扮、美容美发要与身份相协调,避免盲目包装,贻笑大方。
- 要根据不同的时间、地点进行穿着。一味追求所谓高雅、时髦而不顾时间、场合,乱穿一气,只能使人感到不伦不类,从而损害自己的形象。

c. 举止庄重、体态优雅

姿态是一个人修养的直接表露。家政服务员端庄、娴熟、优美、轻盈的举止,最能唤起人们的美感。反之,举止不得体,粗鲁而无礼,又最易引起人们的反感。

优雅的举止不是天生就有的,而是靠在平时的日常生活中一点一滴地培养、积累起来的,只要有意识地锻炼和培养,任何一个人都可以做到。



特别提醒

- 家政人员在家庭中工作时,举止要做到三轻,说话轻、走路轻、操作轻。毛手毛脚,风急火燎都是大忌。



关键环节

● 家政人员在使用体态语言时，精神状态要保持平静、积极、向上，能较好地体现出自己内在的气质、修养、情操和性格特征。

● 整个身体要保持端庄、稳健、大方、自然，给人一种持重的感觉。

● 动作要简洁、自然、协调、恰当，尽可能不要给人留下繁琐感觉或多余的举动。

B 整洁有序是家政服务的第一要义

衣食住行是家庭中的重要内容，家政服务工作更大程度上与“衣”和“住”关系密切。一个好的保姆除了熟练掌握家庭生活中的各种工作，还要具有一定的劳动素质，对各种工作能拿得起，放得下，才能将家中料理停当，使一切次序井然。对于保姆来讲，家政服务整洁有序是最重要的。

a. 怎样巧妙地安排好各项工作？

在日常生活中，保姆有时一天忙到晚，但家务事却好像永远那么多，永远做不完。洗不完的衣服，做不完的饭，





1. 家政人员的一般要求

拖不完的地板,买不完的油盐。不错,在现代紧张的生活节奏中,要想面面俱到,处处周全确实不容易。

但任何事情都有其规律性,家务琐事也是如此,作为保姆应该多动动脑,找出其中的窍门,忙中出巧,苦中寻乐。如果能从下面几点着手来处理家务琐事,也许会从中体会到新的感受。

(1) 不要让家务影响健康

保姆的健康是很重要的,如果问题出在健康上,保姆的工作就很难继续下去。家务劳动时间与睡眠、吃饭、个人卫生之间的关系,既矛盾又相互关联。吃睡等活动是人们最低的生活需要,只有在极特殊的情况下,才可以压缩一下,为了把家务料理圆满,而长年累月晚睡早起,其结果对健康不利,是得不偿失的。

(2) 合理安排休息与劳动

家务劳动时间与娱乐休息的关系,对一般人来说是有剩余的时间才娱乐、休息,其实完全不必如此。应在紧张的生活中,有计划地腾出一定的时间进行娱乐与休息,不要因家务多就终年劳累。

(3) 家务劳动的科学安排

要选择适宜的劳动强度。有的保姆在做家务时,为了省时间,就拼命加大劳动强度,虽然节省了两分钟时间,可人却汗流浹背,气喘吁吁了,再干第二种家务时就力不从





心了。因此在劳动时,应注意选择适宜的劳动强度。

(4)控制适当的劳动时间

当从事持续时间较长的家务劳动时,如粉刷墙壁,大扫除等,最好中间能适时休息一下,这对恢复体力,提高效率是有益的。

(5)编排合理的劳动组合

○ 注意时间搭配、区分轻重缓急。

根据神经思维活动的特点,做任何工作都要经历排除干扰、集中思想阶段、专注工作阶段、效率最高阶段和疲劳产生、效率降低阶段。因此,安排家务时,要把那些比较重要,又费时间的事在精力充沛的时候做;而那些零星、省事的活,可以见缝插针地完成。

○ 根据个人兴趣调剂不同的活计,以保持比较愉快的心情。

比如有的保姆对烹饪有兴趣,而对洗衣服发怵,不妨先提醒自己应先洗干净衣服才有时间仔细地考虑烹饪,将爱做的家务事看做是干好其他琐事的奖赏。

(6)家务劳动标准化

标准化,即事先在方法和程序上,对大量可重复的事项作出规定,以便在事项再度出现时,按规定的标准进行处理。如何实行家务劳动标准化呢?

○ 对于每天重复的家务,如起床后收拾房间、漱洗、帮

