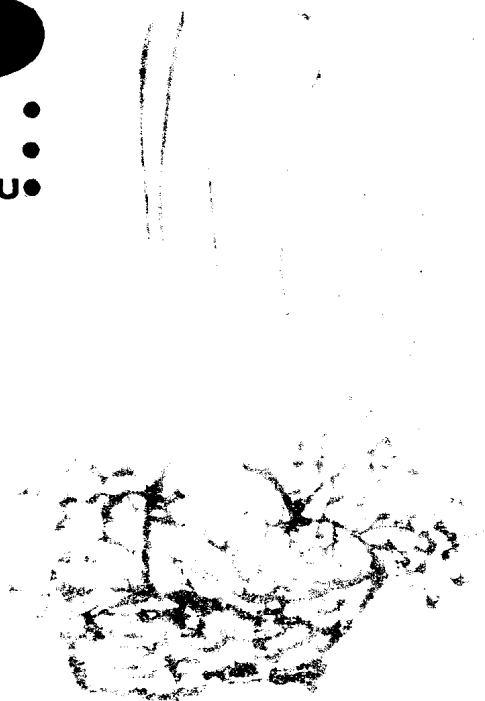




XIANDAI ●
NÜXING ●
CONGSHU ●



夏邦新 王翠云

学点家政学

· 现代女性丛书 ·

人民出版社

夏邦新 王翠云

学点家政学

四川人民出版社

一九八七年·成都·



责任编辑：解 伟
封面设计：戴 卫
技术设计：凌志云



现代女性丛书

学点家政学

夏邦新 王翠云著

四川人民出版社出版 (成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

内江新华印刷厂印刷

开本787×960mm 1/32 印张7.75 插页4 字数140千

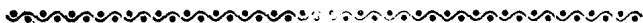
1987年9月第一版 1987年9月第一次印刷

ISBN 7—220—00107—X/G·8

书号：7118·839 印数：1—29,000

定价：1.45 元

謹以《現代女性叢書》 獻給親愛的姐妹們



每个了解一点历史的人也都
知道，没有妇女的酵素就不可能
有伟大的社会变革。

——卡尔·马克思

我们处在一个伟大变革的时代。伟大的社会变革呼唤着一代妇女，向现代女性提出了挑战。

作为现代女性，怎样开发自我，和男子汉一起，在改革的洪流中建功立业？

作为现代女性，怎样顺应时代潮流，为建立文明、健康、科学的生活方式推波助澜？

作为现代女性，怎样正确对待恋爱婚姻问题，为社会主义精神文明大厦添砖加瓦？

作为现代女性，怎样追求美，享受美，为美化生活增色添彩？

现代女性，作为妻子和母亲，怎样维护和增强家庭成员的体力智力发达健康？怎样促进家庭的民主和睦和有高度教养？

.....

凡此种种，都需要我们结合新时期的新特点给出新的答案。

为此，我们编写了《现代女性丛书》。

愿这套丛书成为每位妇女的忠诚的朋友。

愿每位妇女都成为伟大的社会变革的“酵素”。

《现代女性丛书》 主 编：王行娟

副主编：楼静波

陶春芳

1985年7月

前 言

本书是我国建国后第一本论述家政学基础知识及其实际运用的著作。它涉及家庭的物质生活、文化生活和感情生活的各个方面，尽力吸收现代社会学、管理学、心理学、生理卫生学、日用产品新科技的最新成就，按我国的实际条件应用于家庭生活。它较为系统全面地论述了改善家庭生活应具备的思想修养、基本知识和应用技巧，特别重视管理原则，融思想性、科学性、实用性、趣味性于一体，是我们提高家庭生活质量，建立新的家庭生活方式不可多得的参谋和顾问，对于为家庭生活的各行各业也有参考价值。

· 目 录 ·

· 前言	1
第一章 建设现代家庭需要学点家政学	1
一、家庭生活的现代化	2
二、家政学研究的对象及其产生与 发展	5
三、家庭生活的基本修养、知识和 技能	9
四、以现代观念指导家庭建设	11
第二章 家庭建设目标与家庭发展计划	17
一、家庭建设目标——和谐、成就、 享受	17
二、家庭发展计划	20
第三章 家庭管理的基本原则和基本方法	26
一、管理意识和全面管理观念	27
二、家庭管理的基本原则	31
三、家庭管理的基本方法	44
第四章 家庭管理六大要素	51
一、花钱的科学和艺术——财物 管理	51

二、家务劳动的改进——家务劳动	
管理.....	57
三、省时、省力、方便、舒适——服务	
管理.....	64
四、重感情，讲效益，坚持原则——社交	
管理.....	70
五、信息，把我们引向未来——信息	
管理.....	75
六、惜时如金，巧妙安排——时间	
管理.....	81
第五章 吃的科学与方法	89
一、营养与健康.....	89
二、合理调配膳食.....	92
三、膳食制度和饮食习惯.....	96
四、烹饪知识与技巧.....	108
第六章 服装实用知识与管理	117
一、服装的功能.....	117
二、选择使用服装的科学知识.....	118
三、服装的洗涤熨烫与整理贮藏.....	129
第七章 住宅、陈设与环境	133
一、充分利用住宅空间.....	134
二、室内的色彩.....	138
三、室内装饰品.....	143
四、绿化、彩化、香化居住环境.....	148

五、住室的安全与防止污染·····	150
第八章 日用品的选购和使用·····	154
一、消费者应具备必要的商品知识·····	154
二、商品信息与广告商标知识·····	160
三、选购、使用物品的心理与习惯·····	165
四、科学使用物品，充分发挥效能·····	170
第九章 家庭文化娱乐与家庭教育·····	181
一、家庭文化娱乐活动的目的、类型和 管理·····	181
二、科学哺养教育婴幼儿·····	185
三、创造良好的家庭教育环境·····	194
第十章 家庭保健与医疗护理·····	201
一、家庭保健与医疗护理的原则·····	201
二、家庭常用药物的配置和保管·····	205
三、急性病的处置·····	207
四、慢性病人的家庭护理·····	209
第十一章 家庭储蓄和保险·····	214
一、储蓄的作用和几种家庭专项储蓄·····	214
二、家庭保险的性质和主要项目介绍·····	217
第十二章 和谐幸福的家庭生活·····	222
一、家庭和谐需要良好的思想基础·····	222
二、家庭和谐需要经常的思想沟通·····	227

· 第一章 建设现代家庭需要 学点家政学 ·

人们的生活大部分是在家中度过的。粗略算个大帐，假若一个人活到70岁，折合约60万小时，上学、上班时间约12万小时，其他时间大都生活在家里。可是几乎每个人一生学习的东西，都集中在工作所需要的社会科学和自然科学知识方面，很少学习改善、充实家庭日常生活所需要的生活科学知识。人们在中小学里学习基础的文化知识，在中专、大学学习专业知识，在工作岗位上还继续边干边学，这是国家建设事业发展的需要，也是人们社会责任心、事业心强的表现，是值得赞扬的。为了对社会多作贡献，为了充实提高自己的文化素养和专业水平，我们还要大力发扬这种好学上进的精神。但是，仅仅做到这一点还不够。随着社会的变革，人们的生活方式和思想观念也发生了变化，更多的人开始重视家庭的建设，而且把创建幸福的家庭同两个文明的建设联系起来。一个和谐美满的家庭，是需要家庭中每个成员努力去创造的，而创造幸福的家庭是需要理论作指导的。现在，人们对家庭生活方

面的学习和研究，逐渐多起来，这是一件大好事。近几年，指导家庭生活的书籍逐渐增多。有关于家庭教育方面的，关于家庭人际关系方面的，关于营养保健方面的，关于服饰方面的，关于养花美化生活方面的，这些书籍都受到广大读者的欢迎，这说明，已经有更多的人认识到，家庭要做到生活科学化、管理化、现代化，单凭原来的生活经验显然不够了，需要花点时间和精力，学点系统的家庭生活科学。那么，有没有这种系统知识呢？有的。对家庭生活进行综合性应用性研究的学问叫做“家政学”。这是每个家庭主妇，每个家庭成员都需要学习运用的生活科学。

一、家庭生活的现代化

以前，家庭生活相当简单，衣食住行，内容单调，人们对生活的要求也不高。至于家庭的管理更是老一套，凭着长辈的经验一代代往下传，子女效法父母。延续多少代，变化不大。

经济建设的发展，特别是近几年经济体制的改革，给家庭生活带来了深刻的变化，使家庭生活逐步走向现代化。提起家庭生活的现代化，不少人马上就会联想到家用电器，这无疑是个重要标志，但现代化的含义要广泛得多。现代化是人类社会不断走向进步的多方面的发展过程。它包括经济、政治、生态环境、社会关系、生活方式以及人的心理意识、

价值取向和行为规范等方面的现代化。反映在家庭生活的层面上，就是物质生活、文化生活、伦理生活的改善和提高，人的能力和个性较充分的发展。家庭生活现代化内涵是多方面的，远远不限于家用电器设备进入家庭，试择要列举如下：

人们的物质生活显著提高，对于吃穿用不断提出新的要求。不仅是吃饱，而且要讲究营养、滋补、合乎卫生、有益于健康。至于穿著，也不仅是遮体、避寒，还要求表现身份、风度和美观。因此，对服装的面料、色彩、款式均有不同要求，使之符合不同年龄、体型、肤色、身份，把我们的生活装点得五彩斑斓。家庭生活用具的更新，尤其是家用电器——电风扇、洗衣机、电饭煲、电冰箱进入家庭，使得家务劳动有所减轻，人们闲暇时间增多，随之而来的是对文化精神生活有了新的、更高的要求。

人们的文化精神生活日益改善。报刊、书籍、电影、电视、收音机、录音机给人们带来丰富多彩的文化精神生活，满足各人的兴趣，促进个性发展，使人更加完美。特别是电视机进入家庭后，带来了划时代的变化，一下子形象而直观地把家庭与祖国、与世界联在一起。在美国洛杉矶举行的奥林匹克运动会，我国运动健儿连连夺魁，那一幕幕动人的场面，我们坐在家裡，从电视屏幕上即时看到，清晰真切，如身临其境。

现代生活，非常重视人的价值，社会关心每个

人的才能智慧的发挥。反映到家庭中，一、非常重视对孩子的培养。一对夫妻只生一个孩子，独生子女被视为宝贝，怎样培养教育孩子，特别做好早期教育，对孩子的茁壮成长，关系极大。二、青、壮年追求工作上有所成就，在各自的岗位上为社会多作贡献。同时，通过自己的努力，充实和改善个人的生活。三、老人渴望健康长寿，继续为社会，为家庭作些力所能及的有益的事，发挥余热。要使人的价值充分实现，除了社会条件、本人条件外，一个良好的家庭生活环境是至关重要的。

家庭生活中，人与人之间建立更加平等民主和谐的关系，其根本特征是承认并尊重各人的人格和个性。家庭活动应有利于每个人的性格、意志、情感、智力、兴趣的形成与发展。在家庭日常生活内容日益丰富多彩的进程中，要求家庭成员之间有更多的协调、和谐。父母应该研究如何管理、教育孩子达到理想的境地。

现代家庭生活与社会的联系也逐渐增强了。家务劳动已有一部分转变为社会劳动，出现了家务劳动社会化的趋向。许多原来由家里做的事逐步由社会承担，最主要的是托儿所、幼儿园的兴办，家庭劳动服务行业的崛起，还有保姆进入了千家万户，这都使家庭与社会发生更紧密的联系。现在家庭文化活动日益丰富。一方面，男女老少一起在家中活动，享受天伦之乐；另一方面，走出家门，分头参加适合不同性别、年龄、文化修养和个人爱

好的社会活动，如老人养鸟，青年打球，儿童集邮等等。旅游活动逐渐开展，使众多的人从家庭走向广阔的天地。家庭生活封闭性明显减少，而呈现出一种日益开放的趋向。

从上述情况可以看到，我国家庭生活走向现代化的几个主要标志是：家用设备电气化，生活色彩多样化，人际关系开放化，成长道路个性化，生活管理科学化。这些新的变化给家庭提出了一系列的问题，比如：一日三餐的膳食怎样调配才符合营养、健康要求？哺养、教育孩子怎样符合儿童心理学的要求，有利他们健康地发育成长？怎样使自己的生活习惯有利于健康长寿？家庭的经济收入怎么支付才能得到最好的效用？怎样选购、使用和保养各种家用电器？怎样减少时间的浪费和无效劳动？怎样调适家庭内外种种关系中出现的矛盾？我们每个人都面临着诸如此类的现实问题。要想充分利用大自然和社会环境提供的条件来促进身心的健康发展，同时识别和防止生活环境中潜在的有害因素的影响，需要学习研究的学问很多。家政学就是专门研究这些问题的一门综合性应用科学。

二、家政学研究的对象 及其产生与发展

什么是家政学呢？家政学是以提高家庭物质生活、文化生活和伦理生活质量为目的的一门科

学。从微观上，它研究各家各户科学安排和做好各项家庭事务的原则和方法；研究社会主义现代家庭生活方式的特征及其建立、完善所需要的条件。从宏观上，我国家政学研究领导机关、各部门、各行各业、各学科如何改善对家庭生活的指导、支持和服务工作；研究家庭建设与国家政治活动、经济建设、文化建设、共产主义教育、国际经济文化交流之间的相互影响。它是一门综合性的应用科学，既有理论原则，又包括多方面的技能、技术，熔生活哲学、生活修养、自然科学、社会科学、管理科学、生活艺术、生活工艺于一炉。

“家政学”成为一门科学，是近代的事情。19世纪40年代初，美国就有家政学的专著问世。从60年代起，美国在大学开设了家政学课程，是专供女学生学习的，其内容主要是操持家务的知识与技能。1874年伊利诺斯工业大学成立家政文理学系。1899年9月，9位有志于家政事业的女士在纽约平湖开了第一次家政会议，把家政学定名为Home Economics（家庭经济）。这里所说的经济不光指金钱，还包括时间和精力的节约与充分利用，可见从一开始，家政学就重视管理和技能。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。本世纪30年代以后，美国、欧洲的家政学从各知识领域和各行业搜集资料，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，还注重

研究对家庭所需要物品和服务的改进。在这些国家开办家政系的大学增多起来，出现了一系列的家政学课程与家政学职业，包括以下一些方面的内容：家庭消费管理，家务管理，幼儿发育成长，家庭关系指导，住宅、卫生设备，家用设备，纺织品和服装，食品与营养，家庭医护、家庭安全，家庭养殖，室内装饰艺术，等等。现在家政学在美国高等教育中居于重要地位，全国1500多所大学中有780所设有家政系，部分可授予硕士学位、博士学位。日本的家政学教育相当普及，是从小学到大学男女学生的必修课，按各年级需要分单元教学。家政教育包括家庭卫生、家庭经济、家庭教育、家政管理以及家政理论，另有专门的家政职业培训。苏联也开始注意家政教育。近年来，苏共中央和部长会议通过决议，规定在高中和中专学校把家庭生活伦理学、心理学、卫生学和性教育列为必修课，从1984年起开课。

我国自古以来对于家政就极为重视，讲究“修身、齐家、治国、平天下”，把治理家庭看作培养锻炼人才、国家兴旺的重要环节，对家庭生活、家庭教育、伦理道德、家庭成员的身心健康都有不少讲究，是一个极讲“家教”的国家。

辛亥革命后，我国有的女子小学开设手工课，女子中学开设家事、园艺、缝纫三科。从1919年北京女高师设家政学系起，燕京大学、四川大学、东北大学、震旦大学、金陵女子文理学院、福建协和

大学等11所院校相继开办家政学系。其中有些侧重于培养幼儿教育专门人才。

解放后，虽然大学没有正式开设家政学，但家政学的有关知识和技术在职业教育系统中一直没有间断，如幼教、烹饪、缝纫等。近几年来，家庭日用产品丰富多彩，食品、服装、家具、电器等专业科研机构纷纷建立，指导家庭生活的报刊书籍从少到多，逐渐繁荣。在一些地方的大中专学校中，相继开设烹饪、缝纫、服装设计、幼托、家庭服务等班级或课程。还有各类的短期讲习班、培训班。这些情况反映了家政学的研究、教育和普及，正在我国兴起。

家政学与每个人都有密切关系，事实上，所有的人在自己的一生中，都在不断从事这方面的学习、研究和实践，只不过不全面、不系统、不自觉，有时乃至不科学而已。

根据科学研究，人类寿命应该达到120~150岁，但普遍只能活到这个“天年”的一半。这是因为生活环境、生活习惯中有许多不科学不卫生的地方。人类的智力和体力潜力极大，现在仅使用了其中的一小部分，为什么不能充分发挥潜力呢？是因为社会生活和家庭生活的安排、管理上有不尽合理之处。学习运用家政学知识正是为了使我们的家庭生活建立在科学认识、科学管理的基础上。