

· 青岛市妇女联合会 青岛市民政局 编

现代家政要典

JIA ZHENG



山东友谊出版社

书馆

明家庭做贡献
为创建五好文

陈慕华
一九九六年冬

序

胡 延 森

由青岛市妇联发起、青岛市民政局支持、吕明灼教授主编的《现代家政要典》出版了,这是

人们往往会有这样一种感觉,生活中你最常见的、接触最多的反而不甚全面深入了解,对家政学就是这要。我们在家庭中长大,在家庭中生活,但如果有人问我们了解有关家庭的学问,我们可能一时很难说明白。

家政就是关于家庭事务的管理工作;家政学是研究家庭管理规律、内容与方法的学问,即研究如何使家庭生活得更美好、更有质量的科学。你可以从中了解怎样管家、治家、理家;怎样才能建立平等、文明、和睦、稳定的家庭;怎样对待爱情、婚姻;怎样才能处理好家庭关系;怎样赡养老人与教育好子女;怎样提高家庭生活乐趣……当前我们提倡学点家政学,具有重要的现实意义。

一是精神文明建设的需要。《中共中央关于加强社会主义精神文明建设若干重要问题的决议》中提出要“开展社会公德、职业道德、家庭美德教育”,这就把家政学提到应有的地位。我们知道,精神文明建设的核心、重点就是道德建设。作为家政学重要内容的家庭美德建设是社会主义精神文明建设的重要组成部分,是保证广大社会成员幸福生活和社会文明健康发展的重要条件。家庭是社会的细胞,是人类社会生活的基础形式。“家和万事兴”。从伦理道德上调节社会成员的家庭生活,特别是培养、巩固和发展夫妻间的

爱情、父母子女间的亲情,并使之具有崇高的伦理道德内涵,是能取得较好效果的最好方式。众多家庭的伦理道德提高了,整个社会的精神文明建设就会迅速改观。况且,家庭伦理道德是社会公德与职业道德的基础。一个具有良好家庭伦理道德素质的人,一般都是遵守社会公德的好公民,走上工作岗位后也容易培养起职业道德品质。

二是发展社会主义市场经济的需要。自改革开放以来,特别是自实行社会主义市场经济体制以来,由于我们社会经济的飞速发展,人们的物质生活水平得到了很大提高。每个家庭的物质生活提高了,就要求提高其精神生活水平,这也是当前家政学兴起的重要原因之一。反过来,家庭又对社会主义市场经济的发展起很大作用。农村承包制、个体经济,实际上有许多是“家庭经济”。一些国有企业的管理中也开始注意家庭亲情式关系的影响,以提高企业的凝聚力,激发员工爱厂如家。学点家政学必将更有力地促进家庭在发展社会主义市场经济中的作用。

三是建立文明幸福家庭的需要。当前,婚姻裂变,离婚率不断上升,家庭暴力仍然存在,妇女权益不时受到侵害。因此,学点家政学,提倡“我爱我家”,加强家庭文化建设,提高家庭成员素质,提倡文明、科学、进步的家庭生活方式,建立良好的家风等,就显得特别重要。学习家政学将有助于推动平等、文明、和睦、稳定家庭的建立与巩固。

中国历来很重视家政建设。在中国丰富的传统文化中,家政是一个重要内容。也就是说,中国具有优良的家政传统,如尊老爱幼、夫妻和睦、严以教子、量入为出、勤俭持家等;有许多行之有效的家训条例、家教格言;还出现了许多诸如“岳母刺字”、“孟母三择其邻”等动人的家教事迹。这些优良的家政传统是我们的宝贵遗产,要继续发扬光大。当然,由于我们过去是一个农业国家,又长期停滞在封建社会,因此,在我国家政传统中不可避免地会有一些落后

的东西,我们应本着吸取其精华、剔除其糟粕的精神,予以批判继承。同时,我们今天又生活在一个丰富多彩的世界大家庭里,世界各国的家政各有其特色,如日本家教中重视儿童的吃苦教育、美国家教中重视儿童的自立教育等,都值得我们学习。我们应该发扬中华民族的优良传统,并在中西文化比较研究中取长补短,建立具有中国特色的社会主义家政学。

我们都应重视开展家政建设活动,在家庭内部与邻里之间树立社会主义道德风尚,建立和发展平等、团结、友爱、互助的关系;正确对待婚姻与爱情,提倡建立平等、文明、和睦、稳定的家庭;提高家庭成员素质,重视对子女的教育,培养好下一代;加强家庭文化建设,活跃家庭文化生活,倡导文明、科学、进步的生活方式;促进家庭经济发展,勤俭持家,提高家庭生活水平;搞好家庭卫生,保障家庭成员身体健康;美化家庭,调剂好家庭生活,增加家庭生活情趣,提高家庭生活质量等等,这样就能取得精神文明与物质文明建设的双丰收。

妇女在家政建设中占有特别重要的地位,要发扬自尊、自信、自立、自强的精神,全面提高自身素质,依法维护自身权益,坚决制止家庭暴力。各级妇联组织也应重视组织家政学习组开展一些有益的创建文明家庭活动。

1997年2月

目 录

序	(1)
第一章 现代家政的兴起	(1)
——为什么要学点家政	
一、现代家政研究的对象与目的	(2)
二、现代家政的兴起	(3)
(一)现代家政在西方	(3)
(二)中国古代家政思想	(6)
(三)现代家政在中国的兴起	(7)
(四)建立有中国特色的现代家政	(9)
第二章 家庭功能	(12)
——家庭是干什么的	
一、家庭功能	(12)
(一)生产功能	(12)
(二)生育功能	(14)
(三)性生活功能	(15)
(四)抚养功能	(16)
(五)教育功能	(17)
(六)情感功能	(18)
(七)休闲功能	(19)
二、妇女在家庭中的特殊地位	(20)
第三章 家庭管理	(28)
——怎样管家	
一、家庭管理的基本内容	(28)

(一)管好人	(29)
(二)管好财	(29)
(三)管好物	(30)
二、家庭管理的原则	(30)
(一)家庭管理的科学化	(31)
(二)家庭管理的制度化	(31)
(三)家庭管理的民主化	(32)
(四)家庭管理的计划性	(33)
(五)家庭管理的效益性	(33)
三、家庭管理的类型	(34)
(一)民主协商型	(34)
(二)主次集中型	(35)
(三)专横独断型	(35)
(四)无为失责型	(35)
四、家庭管理的科学化和现代化	(36)
(一)用科学方法和原则指导家庭管理	(36)
(二)用现代意识和观念管理家庭	(37)
(三)充分运用现代科技管理家庭	(40)
第四章 家庭关系	(45)
——怎样治家	
一、家庭也要讲政治、讲法制	(45)
二、家庭关系及其特点	(49)
(一)家庭关系的特点	(49)
(二)家庭关系的种类	(52)
三、家庭和睦	(59)
(一)影响家庭关系的诸因素	(59)
(二)家庭和睦的标准	(60)
(三)和睦家庭的效应	(61)
四、家庭矛盾与调适	(63)
(一)夫妻关系失调与调适	(63)

(二) 亲子关系失调与调适	(67)
(三) 婆媳关系失调与调适	(69)
(四) 姑嫂关系失调与调适	(72)
五、一种新的家庭矛盾——“代沟”	(74)
(一) “代沟”产生的原因	(75)
(二) “代沟”的表现	(77)
(三) 解决“代沟”的方法与途径	(79)
第五章 家庭经济	(82)
——怎样理财	
一、家庭经济的经营管理	(82)
(一) 家庭经济的经营管理原则与方法	(82)
(二) 要具备商品经济观念与市场观念	(85)
(三) 要重视信息与市场研究	(86)
(四) 科学地选择经营项目	(88)
(五) 搞好产供销与签订经济合同	(89)
二、工薪家庭的生财之道	(91)
(一) “三三制”原则	(91)
(二) 最佳储蓄方法	(91)
(三) 投资新宠: 财产保险	(92)
三、家庭支出与消费管理	(93)
(一) 协调支出与消费	(93)
(二) 支出结构与计划性	(96)
(三) 生活支出与消费的选择	(98)
(四) 家庭支出新项——智力投资	(111)
四、家庭财产的处分与继承	(113)
第六章 家庭与婚姻、爱情、优生	(115)
——怎样使家庭幸福	
一、当代婚姻家庭脆弱的诸种因素	(115)
(一) 传统社会维系家庭的纽带断裂	(115)
(二) 商业化和世俗化对婚姻家庭的浸染	(116)

(三)性观念的改变和性关系的开放	(117)
(四)长期缺乏感情上的沟通	(117)
二、婚姻的稳定与维护	(119)
(一)调整自己,适应婚姻	(119)
(二)克服无限制增长的需求	(120)
(三)安慰妻子	(121)
(四)懂得丈夫	(125)
(五)猜忌是婚姻家庭的大敌	(128)
(六)处理夫妻矛盾的艺术	(130)
(七)婚姻不幸的有害影响	(133)
(八)珍重感情,珍惜婚姻	(135)
三、爱情的巩固与升华	(137)
(一)维持并促进夫妻间的心理相容	(137)
(二)正确理解爱情的阶段性	(138)
(三)怎样做妻子	(139)
(四)夫妻共同浇灌爱情之花	(142)
(五)不让生活压力影响爱情	(143)
(六)家务劳动是维系和发展爱情的活动	(145)
四、夫妻性生活是爱的最佳载体	(146)
(一)夫妻性生活的不谐和音	(147)
(二)性行为被动、性冷淡和性惩罚的危害	(148)
(三)互相体谅,互相配合	(150)
五、家庭与人口、优生	(151)
(一)优生的含义	(151)
(二)选择最合适的生育年龄	(153)
(三)选择最佳受孕条件	(154)
(四)丈夫的责任和义务	(155)
第七章 家庭美德	(157)
——怎样提高家庭道德水平	
一、家庭美德的基本内容	(157)

(一)夫妻平等、真诚合作	(157)
(二)抚养子女,赡养老人	(164)
(三)和睦相处,共享天伦	(168)
二、家风和家规	(171)
(一)家风的作用与基本内容	(172)
(二)家规的制定	(177)
三、家庭礼仪	(179)
(一)称谓	(180)
(二)节日礼仪	(182)
(三)人生礼仪	(183)
(四)待客礼仪	(186)
第八章 家庭教育	(188)
——怎样教育子女	
一、当代家庭的突出问题:独生子女教育	(188)
(一)独生子女的教育问题	(188)
(二)独生子女教育观念的误区	(190)
(三)离异家庭子女的教育问题	(194)
二、家庭教育的类型	(196)
(一)三种类型的分类模式	(197)
(二)四种类型的分类模式	(197)
(三)七种类型的分类模式	(199)
三、良好家庭教育的基本条件和基本原则	(200)
(一)孩子健康成长的基本条件	(200)
(二)良好的家庭教育的基本条件	(204)
(三)家庭教育的基本原则与方法	(206)
四、几种特质教育良策	(209)
(一)“强者气质”的培养	(209)
(二)“理财能力”的培养	(210)
(三)“竞争意识”的培养	(210)

第九章 家庭文化····· (212)

——怎样提高家庭生活水平

一、家庭生活的内容····· (212)

(一)读书活动····· (212)

(二)影视文化活动····· (214)

(三)美术活动····· (215)

(四)音乐活动····· (217)

(五)家庭游艺活动····· (218)

(六)体育活动····· (219)

(七)家庭节日习俗活动····· (220)

二、家庭文化的作用····· (222)

(一)精神调剂作用····· (222)

(二)知识教化作用····· (226)

(三)认同凝聚作用····· (228)

第十章 家庭美学····· (232)

——怎样美化家庭

一、家庭居室美····· (233)

(一)居室美化的发展趋势····· (233)

(二)居室美化的原则····· (236)

(三)家庭美化的硬件 装修····· (239)

二、房间设计布局····· (246)

(一)各种空间的设计····· (246)

(二)年龄段与房间布局特色····· (251)

三、家庭环境美····· (253)

(一)色彩····· (255)

(二)家具····· (257)

(三)室内布饰····· (258)

(四)灯具灯光····· (261)

(五)饰品陈设····· (262)

(六)盆景花卉····· (264)

(七)镜饰	(266)
四、服饰美	(267)
(一)服饰的形式美	(268)
(二)人生四时,各得其宜	(271)
(三)服装的简易搭配	(274)
(四)与服装搭配的饰品	(277)
五、化妆美容	(278)
(一)化妆美容概论	(278)
(二)化妆工具和化妆品介绍	(281)
(三)化妆的技法	(284)
(四)补妆、卸妆技法	(288)
(五)几种典型妆的化法	(289)
(六)其他	(290)
第十一章 家庭卫生	(292)
——怎样提高家庭健康水平	
一、家庭个人卫生	(292)
(一)个人日常卫生	(292)
(二)克服不良卫生习惯	(293)
(三)戒烟少酒	(294)
二、家庭生活卫生	(297)
(一)厨房卫生	(297)
(二)卫生间卫生	(299)
(三)寝室卫生	(300)
(四)文化生活卫生	(301)
(五)保健用品卫生	(301)
三、饮食卫生	(303)
(一)营养卫生	(303)
(二)烹调卫生	(305)
(三)饮膳卫生	(306)
四、环境卫生	(308)

(一)环境卫生与健康	(308)
(二)怎样注意室内外的环境卫生	(309)
五、心理卫生	(310)
(一)心理健康的要求	(310)
(二)心理健康与年龄	(311)
(三)心理与疾病	(313)
(四)当前与 21 世纪的主要心理卫生问题	(314)
六、胎儿保养与婴儿喂养	(314)
(一)养胎	(314)
(二)婴儿喂养	(317)
七、常见病的预防与家庭药箱	(318)
(一)小儿常见病的预防	(319)
(二)一般常见病的预防	(322)
(三)一些特殊病症的预防	(325)
(四)家庭急救	(328)
(五)家庭药箱	(333)
八、养生与家庭	(336)
(一)养生十则	(337)
(二)家和要素	(346)
第十二章 家庭饮食	(348)
——怎样调剂家庭饮食生活	
一、家庭宴会	(348)
(一)餐桌的摆设	(348)
(二)烹调前的准备	(349)
(三)家宴的配菜及上菜程序	(350)
二、家庭西餐	(355)
三、家用烹调技术	(363)
(一)烹调原则	(363)
(二)烹调技术	(364)
四、饮食与营养	(369)

(一)蛋白质	(369)
(二)脂肪	(370)
(三)糖	(371)
(四)无机盐	(373)
(五)维生素	(373)
(六)水	(375)
第十三章 家庭安全	(377)
——怎样保证家庭平安	
一、家庭安全与保险	(377)
(一)家庭安全管理的意义	(377)
(二)家庭财产、安全保险	(378)
(三)家庭个人的人身安全保险	(380)
二、家庭防盗知识和手段	(380)
(一)预防家庭被盗	(381)
(二)加强住宅防范	(383)
(三)家庭被盗的应急措施	(387)
(四)防盗与被盗后的有关法律保护	(388)
三、防身知识与手段	(390)
(一)女性防身知识	(390)
(二)老人防身知识	(393)
(三)户外与夜间防身知识	(396)
(四)正当防卫与攻击的法律界限	(398)
第十四章 邻里关系	(402)
——怎样与邻里相处好	
一、邻里关系的结构和类型	(402)
二、邻里关系的功能	(405)
三、影响邻里关系的因素	(406)
四、建立良好邻里关系的方法	(408)
五、邻里关系的发展趋势	(410)

第十五章 家庭的发展与未来·····	(412)
——怎样认识未来家庭	
一、家庭发展的趋势 ·····	(412)
(一)家庭结构的变化 ·····	(412)
(二)家庭规模的变化 ·····	(414)
(三)家庭民主化的发展 ·····	(416)
二、信息社会与家庭观念的变化 ·····	(417)
三、家庭现代化的发展 ·····	(420)
后记·····	(424)

第一章 现代家政的兴起

——为什么要学点家政

家庭,作为一个社会细胞,它是“由婚姻关系、血缘关系或收养关系而发生的亲属间的社会生活组织”。^① 它是以承担人口繁衍、履行物质生产、实施经济消费和进行家庭教育等来推动社会的进步和发展的。

家庭,无论是作为一个社会细胞还是作为一个社会生活组织,它都有着极为明显的历史特征、经济特征、政治特征和文化特征。在阶级社会中,它还有着极为明显的阶级特征。

新中国的建立,使我国的家庭关系发生了根本性的变化,旧社会的那种封建私有制社会的“父为子纲、夫为妻纲”等的家庭关系和资本主义赤裸裸的金钱至上的资本主义社会家庭关系已经被文明、进步、和谐、平等、互助的崭新的社会主义家庭关系所代替,具有社会主义新型家庭关系的家庭已成为人们获取精神力量和物质力量的源泉,已成为人们所向往、追求和热爱的“港湾”。

在改革开放、社会主义市场经济体制确立和国民经济飞速发展的今天,我国家庭的结构、形式、内容、职能、性质以及与之相联系的道德观念都发生了深刻的变化,我国家庭正在从传统“数量型”家庭转向现代的“质量型”家庭。我国家庭的稳定、和睦、幸福等

^① 张光博主编:《社会学词典》,人民出版社1989年版,第490页。

已直接关系到我们社会主义国家的稳定和发展。全新的社会环境和社会主义现代化建设的需要已要求我国现代家庭必须用现代的科学理论和科学方法来指导自己家庭的方方面面,唯有这样,才能在社会变革的大潮中成功地营造出一个适应时代要求和时代精神的文明家庭和美满家庭,才能推动我国社会主义事业的顺利前进。这门科学就是现代家政学。

一、现代家政研究的 对象与目的

现代意义上的家政学是一门以自然科学、社会科学、人文科学、管理科学和技术科学为基础,从人与自然、人与环境、人与物和人与人的相互关系入手,以研究家庭生活和家庭关系为中心,以促进家庭健康和谐、社会进步发展为目的的综合性应用学科;它是一门通过对各种家庭事件和现象的科学研究,从中探索出家庭生活和家庭关系的内在规律,进而来提高家庭的物质生活、文化生活、伦理道德水平和社会生活质量的一门新型应用学科。

现代家政学的研究对象是研究各家庭在一定的时间和空间中操作和处理家庭事务的科学管理原则和家庭生活方面的知识和技能;是研究社会各家庭在特定的社会制度下的家庭生活方式的特征及建立和完善现代家庭和家庭关系的主客观条件;是研究社会的方方面面,包括政府、部门、行业、学科等社会组织和意识形态对建立和完善现代家庭和家庭关系的各种作用。现代家政学还从自身的发展出发,“从(研究与自己学科有着密切联系的)自然科学、社会科学、管理科学和技术科学中吸取各种对家庭生活有用的知识,把这些科学知识当成‘养分’加以吸收,以建立家政学自己的知