



家庭宝典

——家庭科学报选萃

中国商业出版社

家庭宝典

——家庭科学报选萃

主 编：鄂嫩吉雅泰

副主编：张葡女

编 委：张圣采 章明 白云

伊 女 赵恒 岳鹏

中国商业出版社

家庭宝典

——家庭科学报选萃

主 编：鄂嫩吉雅泰

副主编：张葡女

编 委：张圣采 章明 白云

伊 女 赵恒 岳鹰

●
中国商业出版社出版发行

全国新华书店经销

二二〇七工厂印刷

●
787×1092毫米 32开 24印张 533千字

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数：1—20,000册 定价：10.00元

ISBN 7—5014—0196—X/G·8

家反鄉兮親也遠

林琴

祝家庭科學報在四化建設的
道路上為千萬個家庭的和睦幸福、
延康長壽科學文化水平的不斷
提高以及社會主義物質文明
與精神文明的建設作出可貴的
貢獻——讓現代化走進每
一個家庭！

高士其

一九八四·一·廿四

于廣東從化

编写说明

《家庭科学报》自创刊以来，年度合订本总是供不应求，每年都有许多新订户渴望购买到以前的合订本。为满足广大读者的迫切要求，我们将已出版过的《家庭科学报》重新整理、编辑了“家庭科学报选萃”，即《家庭宝典》、《家庭小百科》。

这两本书，是《家庭科学报》自1984年创刊以来到1986年末三年之精华荟萃。在选编过程中，我们为了使这本书能够有保留价值，特别注意选择那些实用性、科学性和通俗性较强的文章，剔除了对现代生活指导意义不大的文章，对入选的文章也进行了认真的增补和删改。在目录的编排上，我们打乱了原来的出版顺序，重新按版次和内容分类整理，编排顺序，以方便读者查阅。

“家庭科学报选萃”从开始编辑整理到完稿，一直有幸得到辽宁省副省长林声同志的热情鼓励和大力支持。他在百忙之中挥毫为书作序和题词，对此，我们表示衷心的感谢！

阜新市科协主席张圣采同志一直关心这部书的编写工作；岳鹰、罗萌、刘洁等同志为此书的整理、编纂工作也做了许多努力，我们在此一并表示谢意！

编者

1988年3月于阜新市

家庭与科学紧相连

星期天，张三夫妇上街。他们走进布店，想给孩子扯几尺衣料，可是，货架上的“涤纶”、“腈纶”、“丙纶”、“锦纶”、“氯纶”之类“纶”，把他们弄糊涂了，不知道该买什么“纶”才合适。

李四家刚买了一台洗衣机，才几个月，就出毛病了——一转起来，就发出“咯吱咯吱”的响声。李四不得不请洗衣机的师傅来家修理。经师傅指点，李四才明白：喔，原来洗衣机轴要定期加油呀！

……

差不多每个人都有自己的家庭。社会，就是由千千万万个家庭所组成。家家户户在生活中，都会遇上张三家、李四家发生的问题。家庭与科学紧密相连：

烧火、炒菜、做饭，有科学；

生病、吃药、打针，有科学；

结婚、育儿、养老，有科学；

使用收音机、录音机、电视机、电冰箱、电风扇、自行车、缝纫机……更应懂得科学。

欣悉阜新市创办《家庭科学报》，为千家万户解决家庭生活中的种种科学问题，使家家户户懂科学，用科学，生活更美满，身体更健康，这样的报纸必定受到各家各户的欢迎。这是我国第一份以家庭科学为内容的报纸，具有自己的鲜明特色。愿《家庭科学报》越办越好，成为千家万户的良师益友。（叶永烈）

《中国报刊报》介绍

《家庭科学报》

《中国报刊》报发表署名杨柳岸文章介绍《家庭科学报》的“教子篇”和“名人专访”两个专栏

《中国报刊》报是国家邮电部主办的以传播全国报刊信息，推动报刊发行，引导读者订阅为宗旨，充当编者、发行、读者之间的桥梁的一张全国发行的报纸。《中国报刊》报在1985年曾三次从不同角度介绍了《家庭科学报》的内容、版面、专栏和订阅代号等。

1985年第97期《中国报刊》报刊登杨柳岸同志的题为《愿千家万户和美、生“才”》的文章介绍说：家庭是社会的细胞，怎样使每个家庭都和睦幸福，在“多出人才，快出人才”中发挥其独特的作用，是一门科学。辽宁的《家庭科学报》创刊后为此作了不少努力。它第一版常设的栏目“名人专访”和“教子篇”就是为此服务的。

文章接着介绍“教子篇”栏目说：这个栏目宣传了革命前辈的优良传统和作风：董必武送高中毕业的孩子下农村；任弼时不准孩子提他们和他的关系；阿沛·阿旺晋美教育自己的12个孩子，培养自食其力的品德，把120万元银行存款捐献给国家。

文章介绍“名人专访”专栏时说：“名人专访”是办得很有特色的一个专栏。说它“特”，第一，体现在名人涉及各行各业，各个领域。这里有作家，如刘宾雁、叶君健、韶

华；有文艺界人士，如歌唱演员关牧村、哑剧演员游本昌。第二，每篇专访都涉及夫妇关系或教子之方。影星王心刚的爱人杨昭彩精神失常达四五年，他是怎样耐心护理的；广州冶金所所长余淞，一家都是大学生、研究生。他是怎样教育子女的；被誉为“牧马人”的曲啸，一生坎坷，但他的家庭和谐幸福，他们是怎样做的。这些内容生动的采访，读后感人至深，得益非浅。

《中国报刊》报这样如实、详细地向读者介绍和推荐《家庭科学报》的内容、栏目，无疑会使《家庭科学报》的编者受到鼓舞和鞭策。也一定会使广大读者更加热爱《家庭科学报》。（李绍谦）

序

林 声

3亿年前的泥盆纪，绿藻登陆成功，地球大陆开始有了生物圈。先是苔藓类，继而菜蕨类、裸子类、被子类，渐次由低级向高级演替。其间，蕴育了动物。最初水陆两栖，进而分化成陆栖类，后来又出现了飞禽……

毫无疑问，地球大陆生物圈能有今日之茂盛，绿藻是当记首功的。

那么，人类社会能有今日的文明与进步，该归功于谁呢？

我说当此功者，唯科学。

自从类人猿从树上下到地面，开始直立行走，科学便成为人类前进的拐杖。从打磨石器，钻木取火，到金属冶炼，纤维纺织，进而到蒸汽机的发明，电子计算机的应用，人类无一不是依赖科学这支神奇拐杖的帮助。

科学是人类社会前进的原动力，是人类社会最瑰丽夺目的奇花。

家庭是构成人类社会的基本单位，因而也是科学之花播散芬芳的领域。自从人类社会出现家庭那一天起，就有了家庭科学这一科学的分枝。开始，不知如何保存火种，构筑巢穴、加工食物、制造器具之类，后来，随着人类社会的进步与发展，逐渐又有了家禽饲养、纺织刺绣、医药卫生、文化娱乐及家礼家教、家规家法……等等。家庭科学内容的不断

047220

丰富与发展表明了人类家庭由初级向高级不断过渡的历程。

今天，随着人类物质文明建设与精神文明建设的不断发展，家庭科学也依然在不断向更高层次发展。

这便需要引导。

《家庭科学报》作为全国第一张专门传播家庭科学的报纸，在引导家庭科学向新层面发展中贡献是巨大的。从这个意义上讲，它也是新时期中将最新科学引进家庭大陆的光荣的绿藻。

捧读这册《家庭科学报选萃》，如同捧着《家庭科学报》办报者的功劳簿，不能不念及他们的首创精神与开拓意识。

至于书的内容，当然无愧“选萃”二字。不仅具有鲜明的科学性、知识性、实用性，更具有浓郁的趣味性与可读性。因而可称是一部颇有价值的家庭书架可藏之书。

我期待《家庭科学报》精华本不断行世。

我祝愿《家庭科学报》越办越好。

绿藻精神长绿。

目 录

林声提词	
高士其题词	
编写说明	1
家庭与科学紧相连	2
《中国报刊报》介绍《家庭科学报》	3
序	林声 5
第一篇 名人与家庭	
小平同志身体非常好	1
赵紫阳谈家庭与个人爱好	2
列宁谈他的爱情故事	2
列宁的家庭生活	3
邓颖超下厨迎客	4
居里夫妇讨论家具	4
老舍谈选择爱人	5
老舍受冻贖老母	5
茅盾的婚姻	6
邓朴方谈他的家庭	7
郝建秀自己料理家务	7
郁达夫给孩子取名	8
电影明星王心刚的家庭	8
托尔斯泰的生活准则	9
大仲马的最好“作品”	10
布朗用脚写书	10
别具一格的求爱信	11
《相对论》妙解	12
响雷过后必有大雨	13
家庭舞会	13
名人与家务	14
第二篇 名人教子	
邓小平同志教子	15
邓小平同志的女儿	16
周恩来同志的十条家规	17
刘少奇教子爱劳动	17

少奇同志教子一则……	18	儿童教育的“六个解放”……	31
刘少奇对孩子“一管二放”……	18	赵一曼就义前给儿子的遗书……	31
朱总司令教育孙子守纪律……	19	怜子如何不丈夫——鲁迅和儿子……	32
朱老总严以教子……	19	“一定有他的道理”……	33
陈云与女儿南南……	20	冯玉祥将军教子……	33
董必武教子……	21	冯玉祥写对联教子……	34
刘帅家中的“告示”……	22	“我一定改过”……	34
陈毅的家风……	23	诸葛亮教子……	35
贺龙教子有方……	23	浪子·家教·名医……	35
罗荣桓教子……	24	陶母训子……	36
谢老教子说实话……	25	程氏勉子……	37
“除非你来当部长”……	25	作联教子……	37
将军的家教……	26	邓伟志的家规……	37
“不能给孩子那么多钱！”……	27	教子成才的徐母——王孺人……	38
钱三强夫妇对子女的熏陶……	27	没有架子的父亲……	39
任弼时的家规……	28	诺贝尔幼时的家教……	39
要从简单学起……	28	达尔文和他的孩子们……	40
让子女迁出高级住房……	29	“给予远比索取愉快”……	41
陶铸送给女儿的礼物……	29	使孩子聪明的八条经验……	41
“她给我的是生命的教育”……	30	让儿童懂得尊重与羞辱……	42

您想让儿童学什么? … 42

郑板桥教子…………… 43

第三篇 名人家庭专访

一个和谐的家庭

——牧马人的家庭生活…………… 44

夫妻和睦 身健家安
——访著名儿童作家
陈伯吹…………… 46

姜昆和他的妻子…………… 48
家庭——事业的支柱
——苍蝇专家薛万琦
夫妇二三事…………… 53

名教练的家庭
——记袁伟民的一家
…………… 54

因为她有个美好的家庭
——访戏剧艺术家姚
璇秋…………… 56

爱有源头情不竭
——记温元凯与爱妻
朱月芬…………… 58

胡景芳和他的“内务
部长”…………… 60

亲密战友 忠实伴侣
——访青年作家蒋巍
夫妇…………… 62

长慈少孝 真诚和谐
——访已故全国著名
劳动模范时传祥一家
…………… 64

象乐曲那样美好和谐
——著名演员赵凡家
庭剪影…………… 66

师生·同学·伴侣
——访天文学家李珩
与文学翻译家罗玉君
…………… 68

将科学用于家庭生活
——访著名芭蕾舞演
员石钟琴…………… 70

剑王的摇篮
——访栾菊杰的家庭
…………… 72

新星在这样的家庭升起
——记电影演员庞敏
和她的家…………… 74

教练有谋 教子有方
——访中国男篮主教
练钱澄海的家…………… 75

第四篇 名人专访

治家的艺术

——访邓伟志…………… 78

百岁棋王谢侠逸…………… 80

节奏·色彩·旋律

——访著名作曲家贺

绿汀…………… 82

鹤发童颜长寿翁

——访著名国画家裔

敬亭先生…………… 84

在鲜花盛开的四合院里

——访著名老作家叶

君健…………… 86

从收藏家到教授

——记算盘收藏家陈

宝定先生…………… 87

“听蕉轩”里飘墨香

——访书法篆刻名家

沙曼翁先生…………… 89

秦怡谈健说美…………… 91

爱好·勤学·成功

——叶永烈讲学漫记

…………… 93

纵览河山于怀抱

集精美于方寸之间

——记邮票设计家孙

传哲…………… 95

她是每个家庭的朋友

——访著名歌唱家李

谷一…………… 97

访哑剧演员游本昌…………… 100

飞车神童…………… 102

一颗生辉的小星

——访广西小画家王

亚妮…………… 104

为了使人们穿得更美

——访青年时装设计

师王春奕…………… 106

第五篇 教子篇

周恩来与早期教育…………… 109

早期教育与早慧儿童

…………… 111

“神童”与幼儿家庭

教育…………… 113

领孩子散步的学问…………… 114

过节为子把“年关”

…………… 115

哄骗性的传统家教应予

废除…………… 116

家务与儿童…………… 117

教子莫说谎·····	118	怎样培养孩子成才·····	130
家庭气氛轻松 孩子更 加聪明·····	119	您存在这些失误吗·····	132
孩子弹琴能变聪明·····	119	儿童需要男性言传身教 ·····	133
国外儿童教育拾零·····	120	美国优秀教师谈家庭教 育·····	133
家教“六要六不要” ·····	120	宠不是爱 打不是亲 ·····	134
教子之道·····	121	教育独生子女的“四 过”和“四怕”·····	136
教子十忌·····	122	工具书——家庭教师 ·····	136
寄语父母的话·····	122	人才出自早期教育·····	138
教子名言·····	123	不恰当的早期教育·····	139
名人谈家教·····	124	讲故事 ——开发儿童智力的一 种好形式·····	140
第六篇 家庭教育		学生考前吃些什么好 ·····	141
老师对学生家长的希望 ·····	125	第七篇 家教咨询	
辅导子女不全在文化高 低·····	126	怎样鉴别优秀儿童·····	142
榜样·榜样·榜样·····	127	孩子智能低怎么办·····	142
家教之“最”·····	127	孩子闹情绪怎么办·····	144
值得重视的家庭优势 ·····	128	孩子任性怎么办·····	145
从对儿童的行为褒贬谈 起·····	129	孩子说谎怎么办·····	147
儿童学外语的最佳年龄 期·····	130		

家长和孩子意见不一致	165	父母要多注意孩子的智力发展	166
时怎么办	148	当儿童智力发育时	167
孩子对阅读不感兴趣怎么办	148	儿童创造力的培养	168
孩子考不上学怎么办	149	超常儿童的识别	169
独生子女不合群怎么办	151	家庭气氛与孩子的身心健康	172
各种生活对孩子的影响	152	美国孩子对父母的“告戒”	173
人小学前的孩子应会些什么	152	您了解自己的孩子吗	174
如何培养幼儿的数学概念	153	正确对待儿童	175
怎样对待不愿上幼儿园的孩子	154	请您不要发脾气	175
“从小看到老”的观点对吗	155	请对照一下你自己	176
当孩子问：小孩是怎么来的时候	156	您是什么样的母亲	176
		在幼儿面前谈吐也应讲究语言美	177

第八篇 父母必读

父母威信纵横谈	161
父母十戒	163
家长十注意	164
孩子对父母有十条希望	

第九篇 文明礼貌

家庭中的礼貌	179
称呼·谈吐·举止	180
常用文明礼貌用语	181
常用客套话	182
问路与指路	183
要正确使用“谢谢”用	