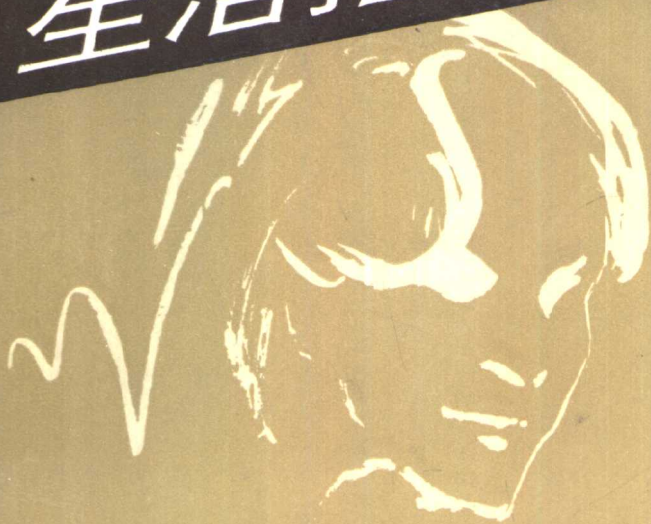




徐白仑/主编

盲人 生活指南



华夏出版社

育人生活指南

第二

主 编：徐白仑

副主编：曹国辉

朱淑英

赵学静

图书在版编目(CIP)数据

盲人生活指南/徐白仑主编. —北京:华夏出版社,1995.9
ISBN7-5080-0758-1

I. 盲… II. 徐… III. 残疾人,盲人—生活—指南
IV. C913.69-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 14813 号

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里4号)
新华书店经销
房山先锋印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 4印张 80千字 插页2
1995年9月北京第1版 1995年9月北京第1次印刷

印数1-4000册

ISBN7-5080-0758-1/G·611

定价:4.00元



鸣 谢

Kathy Call 女士是设在美国加州 Pasadena 的“中国联络会”——这一非赢利性慈善机构的创始人及领导者。她曾先后就读于加州大学和巴黎大学，在加州大学学习期间，她对中国产生了浓厚的兴趣。自 1985 年以来，她对中国进行了 8 次访问，并通过爱德基金会与金钥匙视障教育研究中心建立了良好的合作关系，当 Kathy Call 女士得知我们要出版本书的消息后，欣然给予了资助，在此，我们表示深深的谢意。

Kathy Call is the founder and director of CHINA CONNECTION, a mon-profit charitable organization in Pasadena, California. A graduate of the University of California at Los Angeles (where she fell in love with china), Kathy Call also studied at the University of Paris. Her eight trips to China since 1985 have always taken her to the Amity Foundation in Nanjing and Beijing where she visited our Center in 1992. When our new book publishing project came to her attention, she was pleased to help because of our earlier successful partnership and the friendship established. Here we would like to give our deepest thankfulness to her.

序 一

甘柏林

为促进盲人的全面发展,尤其是增强他们的生活自理能力,以适应现代社会的需要,金钥匙视障教育研究中心等编写了《盲人生活指南》一书,这是我国盲人教育史上的新事物,可喜可贺!

早在1991年金钥匙视障教育研究中心主任徐白仑同志自国外访问归来,就深感我国盲人教育虽取得了不少成就,但根据盲人的特点,指导他们进行心理调节,提高他们各种生活能力的书籍,还是空白。为此,他积极与有关方面研究商讨,随后组织了写作班子。从1992年开始,正式投入本书的编写工作。

为了使内容能密切联系盲人的实际生活,本书在编写过程中,召开了3次盲人座谈会。让撰稿人直接与盲人代表见面,听取意见,从而提高了编写质量。

当前,我国正处于改革开放的新时期,国际交往空前活跃,我们在大胆引进国外成功经验的同时,很有必要努力总结自己的先进成果,以便在国际交流中实现彼此促进共同提高的目的。

我深信通过本书的出版,必将对盲教经验的总结和科学研究有所促进,进而对提高盲教质量,培养一代新型盲人起积极作用。

1994. 12.

序 二

滕伟民

在中国 960 万平方公里的土地上，生活着 755 万盲人。他们在就业、教育、康复等方面，都有着常人意想不到的困难和问题，尤其是中途失明的盲人，连生活也要重新开始。徐白仑先生等广泛收集了来自各方面的信息与方法辑成本书，他会告诉你我们应该怎样生活。

盲人主要用听觉、触觉去感知社会，用以代偿视力的不足。他们之间的能力相差极大，很多盲人都对我说起过各方面的困难和孤独。我认为最基本的问题是行走训练，只要你能走出家门，走上社会，精彩的世界就会展现在你面前，这时你就会发现人们不是你想象的那样难以接触，社会上总是同情多于歧视，热情多于冷落。你也应该多具备生活与工作的本领，你也应该成为一个穿着大方、彬彬有礼的人，友谊和幸福正等待着你们。

自 1988 年中国残疾人联合会成立以来，盲人的工作普遍受到了社会的关注。6 年来，已有 100 多万白内障患者得到康复；盲童学校增加到 100 多所。盲文改革工作取得了重大的成绩，成千上万的盲童和正常儿童一起走入校门，相信这本书会对每一个盲人和关心他们的人提供更多的帮助，成为你们的良师益友。

前 言

生活技能是人类最基本的能力。人生活于世,必须从自然界和社会中摄取各种物质,以满足自己的生理和精神的需要。这个摄取过程,除婴儿外大都要自己来完成。正常人生活技能的形成,可以依赖视觉的帮助,通过模仿他人的行动来完成。而盲人由于视觉缺陷,不能直接观察和模仿,就需要指导和帮助。

为了使盲人增强生活自理能力,促进其全面地发展,以适应现代社会的需要,金钥匙视障教育研究中心组织编写了这本《盲人生活指南》。本书是在中国残疾人联合会授意和支持下,由中央教育科学研究所特教研究室、北京师范大学特殊教育研究中心、华夏出版社、盲人月刊社、中国盲文书社、北京盲人学校、北京橡胶五金厂等单位协助进行编写的。

本书的内容包括:有关盲人的心理健康、社会交往、个人卫生、穿衣洗衣、做饭烧菜、定向行走、日常家务、夫妻生活、生育育女、文体活动等10个部分。

金钥匙视障教育研究中心主任徐白仑担任主编,原北京盲文出版社社长曹国辉、现任《盲人月刊》主编朱淑英和华夏出版社编辑赵学静等同志担任副主编。各章撰稿人有:赵学静、韩萍、黄安(盲人)、齐玉达、纪玉琴、彭霞光、苗雨生、钱志亮、陈水木(盲人)、李伟洪(盲人)等。撰写中参考了有关资料

(目录附后)。有些章节又经集体研究修改,并多次邀集北京橡胶五金厂部分盲人座谈、听取意见。华夏出版社对书稿提过不少宝贵意见并帮助修改;中国残疾人联合会副主席黄乃为本书题写了书名;中国盲人协会主席甘柏林、副主席滕伟民为本书作序。在此书出版之际,谨向对本书给予支持和协助的单位和个人表示衷心的感谢!

本书先用汉字出版,供盲人协会、盲人工作单位、盲校以及盲人的亲友们对盲人进行生活指导之用。待收集各方反映后再行修订,出版盲文版。

徐白仑

1994. 12.

目 录

序一.....	甘柏林(1)
序二.....	滕伟民(2)
前言.....	徐白仑(1)
一、心理健康	(1)
(一)什么是心理健康?	(1)
(二)盲人的异常心理状况.....	(2)
孤独感(2)自卑感(2)内疚感和怨恨感(3)依赖性和反复无	
常性(4)片面性和猜疑性(4)	
(三)心理健康的培养.....	(5)
正确认识自己,正确理解社会(5)学会自我调节,发现自身	
优势(6)扩大社交圈子(8)榜样的力量是无穷的(8)知识就是力量(10)	
培养健康的情绪(11)	
二、社会交往.....	(12)
(一)社会交往的基本常识	(12)
良好的精神风貌(12)日常生活礼节(13)	
(二)家庭交往	(16)
家庭关系(16)邻里关系(16)	
(三)工作中的交往	(17)
求职(17)同事之间(17)上下级之间(18)	
(四)公共场所中的交往	(18)
走路与乘车(18)访亲会友(19)公共集会(20)在外住宿(21)	
三、个人卫生.....	(23)
(一)日常洗漱	(23)

洗脸(23)洗手(24)刷牙和漱口(24)	
(二)头部的梳理和洗涤	(26)
男人的理发和剃须(26)女发的梳理和洗涤(26)	
(三)五官的保洁和修饰	(27)
眼睛(27)鼻和嘴(27)耳朵(28)使用化妆品的一般常识(29)	
(四)洗澡、洗脚和洗下身	(29)
洗澡(29)洗脚(30)洗下身(31)	
(五)上厕所与经期卫生	(31)
上厕所的卫生(31)经期卫生(32)	
(六)日常保健药物	(33)
内服药(33)外用药(33)	
四、穿衣洗衣	(35)
(一)衣服的选择	(35)
衣服的功能(35)衣服的选择(35)	
(二)衣服的穿法	(37)
上衣的穿法(37)裤子的穿法(38)袜子的穿法(38)鞋的穿法(39)	
(三)衣服的洗涤	(39)
怎样判断衣服是否该洗(39)洗涤衣服的方法(39)	
(四)衣服的保管	(43)
怎样晾晒衣服(43)怎样叠衣服(43)	
怎样存放衣服(43)怎样穿针、钉扣(44)	
五、做饭、烧菜	(45)
(一)素菜的选料和加工	(45)
叶类蔬菜(45)瓜、果、豆、根茎类(46)耐贮藏食品(46)	
(二)荤菜的选料与加工	(47)
肉类(47)鱼类(47)家禽(48)	
(三)烹饪前的准备工作	(48)
气灶的安全使用(48)蜂窝煤炉的安全使用(49)压力锅的	
安全使用(50)其它炊具的准备和安排(50)	

(四)主食的制作	(51)
稀粥、米饭(51)馒头、包子(51)面条、饺子(52)	
(五)副食的制作	(52)
煎炒(52)蒸、炖(53)凉拌(53)	
(六)其他	(53)
进餐的方式(53)烧水、灌水(54)厨房的清洁卫生(54)	
六、定向与行走	(56)
(一)掌握定向信息	(56)
盲人心理地图(56)认识声响、气味和环境的关系(57)	
根据风和阳光辨认方向(57)识别各种路标和线索(57)	
(二)影响定向的因素	(58)
盲人的主观状态(58)自然环境(58)	
(三)行走方法	(59)
明眼人带路(59)独走的保护技巧(64)盲杖的使用方法(66)	
七、日常家务	(71)
(一)美化生活环境	(71)
房间布置(71)房间整理(72)	
(二)财、物的管理	(73)
钞票的识别与保管(73)妥善安排家庭开支(73)储蓄(74)	
购物(75)建立家庭档案(76)	
(三)家用电器的使用、维护及保养	(77)
安全、节约用电(77)收、录音机(77)电视机(78)电冰箱(79)	
洗衣机(79)电风扇(80)排风扇(81)抽油烟机(81)	
八、夫妻生活	(82)
(一)不同家庭的组合	(82)
夫妻相处的原则(82)不同的家庭组合(84)	
(二)夫妻相处的艺术	(86)
家务安排(87)经济问题的处理(87)子女照料与教育(87)	
不同情趣的协调(88)共同防御“第三者”插足(88)反目与离异(89)	

(三)性及性生活	(89)
性知识简介(89)婚前检查(90)婚后性生活指导(90)避孕(91)	
什么时候生育最好(91)	
九、生儿育女	(92)
(一)优生——孕期保健知识	(92)
选择最佳受孕时机(92)孕期检查(93)孕期自我监护(93)	
孕妇注意事项(94)	
(二)优生——育儿知识	(95)
由谁带孩子最好(95)怎样给婴儿喂奶(95)怎样抱婴儿最	
科学(96)婴幼儿睡觉应注意哪些问题(96)尿布的选择和使用(97)怎样	
为婴儿洗澡(97)怎样知道婴幼儿缺水(98)怎样给孩子喂药(98)怎样给	
婴幼儿选择玩具(98)孩子入托要做哪些准备(99)	
(三)优教——家庭教育	(99)
教育应从零岁开始(99)思想品德教育(100)早期智力教育(101)	
要爱护孩子的好奇心(101)早期家务劳动教育(102)辅导孩子学习	
(103)各种教育因素要协调(103)安排好家庭生活的节律(104)要尊重	
子女的人格(104)关于性教育问题(105)	
十、文体活动	(106)
(一)文娱活动	(106)
音乐欣赏(106)介绍几种常用乐器(107)盲人棋牌(111)	
养花(113)养鸟(115)	
(二)体育活动	(117)
跳绳(117)拉力器(118)哑铃(118)	

一、心理健康

(一)什么是心理健康?

失明影响了盲人对周围事物的认识和理解,给盲人的生活、学习和工作带来很多不便,加之社会上仍存在着不同程度歧视残疾人的恶习,给盲人造成了很大的精神负担。生活上和精神上的双重压力,都可能导致盲人心理上的不健康。

认为只要身体没有病,就是健康的观点,是不确切的。健康应该包括两方面的内容:一是指没有躯体的缺陷和疾病,即身体健康;二是要有正常的心理和健全的人格,即心理健康。这就是说身体健全的人不一定是心理健康的人,而躯体残疾人却可能是心理健康的人。我们不应该只注意生理健康而忽略了心理健康。生活本身是复杂多样的,充满着各种各样的矛盾,挫折和失败都可能引起心理异常,因而心理健康越来越受到人们的重视。

盲人是社会的一员,不可能离开现实社会而单独生存。盲人虽然失去了健全的身体,但仍可以有健康的心理。健康的心理可以减轻目盲对人的影响,使盲人意志坚强,更能忍受挫折和逆境,渡过生活中的种种变故和灾难,真正做到残而不“废”,要想使盲人乐观地对待自己的未来,对盲人进行心理健康教育,就像是给病人吃药治病、手术治疗一样,决不可掉以

轻心。盲人只有保持自己在心理上的健康状态,使自己的行为能够适应社会行为规范的要求,并进而为社会做出自己的贡献,才能真正达到全面康复、回归社会的目的。

(二)盲人的异常心理状况

失明对人来说,不仅是视觉这一单一感官功能的损失或丧失,它还严重地改变并重新组合了每个盲人的心理活动。此外,周围的人对盲人所持的态度,也极大地影响着盲人个性心理特征的形成和发展。

盲人作为一个特殊的群体,除了与一般的人有着共同的心理特点外,还有其独特的心理表现。从盲人自身来看,由于视觉丧失的程度以及残疾发生时间(先天失明或后天失明)的不同,他们的心理状况也有许多不同的表现。

●孤独感

这是盲人中普遍存在着的一种情感体验。盲人由于行动受限制,又不能看到自身行为的结果,因而总是显得很被动,加上不能通过视觉进行有效的学习和模仿,不能用体态语言与人沟通,这就影响了盲人与普通人的交往。因为看不见,盲人不能像普通人那样看电影、打球、外出旅游……有些盲人经常处于唯恐有失的紧张状态中,怕明眼人讨厌自己,怕给别人添麻烦,不愿与明眼人交朋友,因而不得不长期把自己关在家里。他们强烈地感到不被别人理解,久而久之,孤独感就会油然而生,并且随着年龄的增长日益增强。

●自卑感

盲人由于生理缺陷,几乎都经历过自卑的痛苦。他们在学习、生活和就业等方面所遇到的困难要比普通人多得多,有时

从他人(甚至亲属)那里又得不到正确的帮助,甚至会受到歧视或遗弃。特别是社会上一些人对盲人还没有正确的认识和评价,不能采取有效的措施帮助盲人发挥自身的才智和潜能,使之成为与普通人一样的社会成员。这些,都可能使盲人产生自卑感。屡屡的失败会使盲人产生比普通人低一等的想法:“我是盲人,干什么也比不上普通人,将来也不会有什么前途和出路。”有的盲人,无论做什么事,都觉得所有的眼睛在盯着自己,人们随时都在准备嘲笑自己。稍一做不好,就觉得自己太笨。不相信或认识不到自己的能力,不相信自己能学有所成,学有所用,总感到生活没有意义,有的甚至轻生、厌世,从而表现出不敢树立远大理想,不敢谈为祖国做贡献。只想将来能有个职业,能谋生就不错了。极少数盲人走向另一个极端,反而会以妄自尊大的形式表现出来,看不起这,瞧不起那,常常说:“我要不是盲人,就能……”为自己的不努力找借口。

●内疚感和怨恨感

有的盲人因自理能力较差,仍然需要父母或家人的照顾。看到自己的残疾使父母背上了沉重的包袱,承受着巨大的心理压力,觉得很对不起父母;有的盲人或因找不到工作,或因自己的社会经济地位低而无力报答父母的养育之恩,心中充满歉疚;有的盲人身为父母,看到孩子因为自己的残疾被人嘲笑、受人欺负,觉得很对不起孩子,把一切责任都归咎于自己的残疾。如此种种,都会使盲人产生内疚感。

当然,也有少数盲人认为自己的失明是由于父母或家人对自己照顾不当,或是因为母亲孕期服药,或是因为治疗不及时所造成的,父母应该对自己的失明负责任,因而他们对家长产生怨恨情绪,乃至迁怒于周围的人。

●依赖性和反复无常性

目前,我国盲人在家庭中一般都能得到生活上的关怀和经济上的帮助。有些盲童的家长由于自己的内疚感,不愿让“可怜”的孩子过早、过多地承受生活的压力,事事包办代替,使得盲童成年后缺乏生活自理能力,不能独立处理生活中遇到的问题,不能承担必要的责任和义务。加上盲人需要明眼人帮助熟悉陌生的环境,而社会上大部分地区还没有便于盲人使用的无障碍公共设施,使盲人缺乏安全感。因此,有些盲人把明眼人的帮助看成是理所当然,喜欢得到明眼人的同情和保护,喜欢他人对自己提供帮助,害怕、担心别人冷眼看待自己,对同情、帮助自己的人倍感亲切并表现出极大的信任,把他们作为精神的依托。过多的依赖,使有些盲人不愿独立做事,放松了对自己的要求,很容易原谅自己。

盲人一旦意识到自我存在的价值,一旦淡漠了失明的痛苦,便有了自强自立的愿望。他们总愿意把常人看来不可能的事想成可能,幻想现实中的困难消失。做出一件出人意料的事就高兴,一旦幻想破灭,又一败涂地。性格脆弱,自己支配不了自己。如有的盲人喜欢唱评剧,就一心想去评剧团当演员,一旦去不成,就心灰意冷觉得自己什么都不行,甚至对自己产生绝望之感。表现出情绪大起大落,行为忽左忽右的极端反常。

●片面性和猜疑性

盲人由于视觉障碍,感知事物不完整,接触事物不充分、不准确,所以看事物往往出现主观性、片面性,先入为主,不易更改;不相信抽象的说教,而相信具体、形象;猜疑心重,不相信未经亲身体验的事,易造成主观成见。