



新型农民培训教材



北京市出版工程
Beijing Publishing Project

北京读书惠民工程新农村文化建设丛书

农家新生活读本

农业部农民科技教育培训中心 组编
中央农业广播电视学校



同心出版社

新型农民培训教材

农家新生活读本

农业部农民科技教育培训中心 组编
中央农业广播电视学校

主 编 蒋爱群
参编人员 观 洲 孙蔚青
指导教师 范 巍
绘 图 卢 笛

 同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农家新生活读本/农业部农民科技教育培训中心、中央农业广播电视学校组编. —北京: 同心出版社, 2006
ISBN 7-80716-337-2

I. 农... II. 农... III. 家庭-生活-知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093641 号

农家新生活读本

出版发行: 同心出版社

出 版 人: 刘霆昭

地 址: 北京市建国门内大街 20 号

邮 编: 100734

电 话: 发行部: (010) 85204603 (外埠)、85204612 (本市)
总编室: (010) 85204653

E-mail: txcbszbs@bjd.com.cn

印 刷: 北京市耀华印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 11 月第 1 版
2006 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 5.75

字 数: 140 千字

定 价: 8.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

凡本版教材出现印刷、装订错误, 请向中央农业广播电视学校教材处调换。

联系地址: 北京市朝阳区来广营甲 1 号 电话: (010) 84904997 邮编: 100012

网 址: www.ngx.net.cn

编写说明

农民朋友们，现阶段我国政府正在推进社会主义新农村建设与和谐社会建设，而千千万万个农村家庭正是农村社区建设与和谐社会建设的基础。因为家庭是组成社会的基本组织单位，是培养社会成员的最初的和重要的场所；家庭既是人类生命和文化的发源地，也是产生社会问题和社会矛盾的温床。因此，要促进社会的和谐与繁荣，先要构建健康、幸福的家庭生活。这正是我们编写这本书的初衷。希望你在读过这本书之后更加了解家庭、热爱家庭，也能够更好地管理家庭、建设家庭，拥有幸福美满的家庭生活，并为建设社会主义新农村贡献自己的一份力量。

2006年6月

目 录

一、永远的家	1
(一) 遥远的故事——家庭及其产生	1
(二) 人为什么需要家——家庭的功能	4
1. 生产物质资料	4
2. 繁衍人口	5
3. 满足人的生理要求	5
4. 抚养后代和赡养老人	5
5. 教育的功能	5
6. 休息和娱乐的场所	6
(三) 幸福的家庭需要经营——生活水平和生活质量	6
二、幸福家庭的起点——择偶与婚姻	9
(一) 谁是理想的伴侣——择偶的目的和标准	9
1. 品德	11
2. 性格	12
3. 学识、能力	12
4. 健康状况	13
5. 年龄	13
6. 家庭背景	14

(二) 高尚的行为造就美好的结果——恋爱道德	15
1. 恋爱的动机应是纯洁的	15
2. 恋爱中双方应互相尊重	16
3. 正确对待失恋	16
(三) 有耕耘才有收获——不让婚姻成为爱情的坟墓	17
1. 婚姻成立的法律条件	17
2. 结婚前的准备	18
3. 物质上的准备	19
4. 怎样使婚姻幸福?	19
(四) 走出围城——正确处理离婚问题	21
1. 怎样看待离婚问题?	21
2. 当不得不离婚的时候	22
三、营造温馨的港湾——家庭人际关系	25
(一) 家庭的基础——夫妻关系	26
1. 夫妻关系的特点	26
2. 影响夫妻关系的原因	27
3. 怎样协调夫妻关系	28
(二) 血浓于水——亲子关系	32
1. 亲子关系的特点	33
2. 家长应该怎样对待孩子	33
(三) 敌人还是朋友——婆媳关系	35
1. 对老人多理解体谅	36
2. 丈夫做婆媳间的“润滑剂”	36
3. 家庭成员间要一视同仁, 不能厚此薄彼	36
4. 生活上拉开一定距离	37
四、在家庭中学习——家庭教育	38
(一) 终生的课堂——家庭教育的作用	38

1. 家庭教育是儿童社会化的第一课堂	39
2. 家庭教育为个人健康发展奠定基础	39
3. 家庭教育提高民族素质、促进社会稳定	39
(二) 家庭教育的内容——不要忽视非智力因素	40
1. 教育孩子尊重他人	40
2. 教育孩子诚实、正直	41
3. 培养孩子的爱心和同情心	42
4. 培养孩子勤俭的美德	42
5. 教育孩子勇敢顽强, 不怕挫折, 增强心理 承受能力	43
6. 对孩子进行健康教育	43
(三) 并不都是孩子的错——家庭教育的误区	44
1. 放任自流	44
2. 过度爱护	45
3. 棍棒教育	46
4. 过高期望	46
5. 讽刺打击	46
(四) 言传身教, 潜移默化——家庭教育的方法	47
1. 循序渐进, 量力而行	47
2. 因材施教, 全面发展	48
3. 要求一致, 教育统一	49
4. 寓教于乐, 寓教于实践	49
5. 关心爱护与严格要求相结合	50
6. 身教与言教统一	52
五、做个好管家——家庭管理	53
(一) 让生活井井有条——家庭管理的意义和内容	53
(二) 增收与节支——家庭经济管理	55

1. 家庭收入的分类·····	55
2. 家庭支出的分类·····	56
3. 家庭消费结构·····	56
4. 家庭生活不同时期消费水平的变化·····	57
5. 增加家庭收入的途径·····	58
(三) 让家务劳动变轻松——家务劳动管理·····	59
1. 家务工作的特点·····	59
2. 家务劳动时间的管理·····	61
3. 家务劳动的简化·····	63
六、穿的秘诀——纺织品和服装 ·····	66
(一) 纺织品的种类、特性和选择·····	66
1. 纺织品的种类·····	66
2. 纺织品的特性·····	68
3. 纺织品的选择和鉴别·····	72
(二) 整洁的衣柜——衣物的管理·····	75
1. 衣物的日常整理·····	75
2. 衣物的洗涤·····	76
3. 衣物和织物的熨烫·····	77
4. 衣物和织物的收存·····	78
(三) 霓裳羽衣——用服装来美化自己·····	79
1. 什么样的服装才美?·····	79
2. 服装的造型·····	80
3. 服装的面料·····	82
4. 服装的色彩·····	82
(四) 穿出自己的风格——着装美·····	83
1. 服装的造型、款式与着装美·····	83
2. 服装的色彩与着装美·····	85

3. 服装与环境	88
七、吃的科学——饮食营养与食品安全	90
(一) 吃出健康——饮食营养与人类健康	90
1. 吃与健康	90
2. 我们需要什么营养	92
3. 从哪里得到我们需要的营养	98
(二) 培养良好的饮食习惯	102
1. 饮食要保证清洁、新鲜	102
2. 饮食定时定量, 用餐细嚼慢咽	104
3. 摄取营养要适度、均衡	105
(三) 家庭膳食计划	107
1. 制定家庭饮食计划要考虑的因素	107
2. 家庭饮食计划指南	108
3. 家庭健康食谱举例	109
八、庭院深深深几许——住宅和庭院	114
(一) 修造住宅注意事项	114
1. 修造住宅注意原则	114
2. 农村住宅地址和方位的选择	115
(二) 居室美化原则	117
1. 居室美化要素	117
2. 居室美化的一般原则	119
3. 室内绿化	120
(三) 庭院管理	121
1. 庭院的意义和功能庭院	121
2. 庭院分区	122
3. 庭院管理	123

九、用健康创造幸福——家庭卫生与保健	124
(一) 农家环境卫生	124
1. 室内卫生	124
2. 庭院卫生	125
3. 劳动卫生	125
(二) 家人保健	128
1. 婴幼儿保健	128
2. 青春期保健	130
3. 老年人保健	132
4. 妇女保健	134
(三) 计划生育与优生	139
1. 优生的首要条件——杜绝近亲结婚	140
2. 优生优育的保障——计划生育	142
3. 优生从优育开始——重视胎教	145
十、营造多彩的生活——家庭娱乐与休闲	147
(一) 动感地带——家庭体育活动	148
1. 羽毛球	148
2. 篮球	149
3. 跳绳	151
4. 踢毽	152
(二) 艺术人生——家庭文艺活动	153
1. 文化活动的种类	153
2. 文化活动的组织	154
3. 家庭常备的文化活动用品	155
(三) 行万里路——家庭旅游活动	155
1. 我国的旅游资源简介	155
2. 旅游的准备	157

3. 其他旅行常识	158
十一、创建幸福的家园——家庭建设与社区发展	160
(一) 树木与森林——家庭和社区发展	160
1. 社区	160
2. 家庭与社区	161
3. 家庭与社区发展	162
(二) 呵护我们的家园——社区环境保护	163
1. 当前农村环境污染的状况及原因	163
2. 保护社区环境的对策	165
(三) 让社区成为和谐的大家庭	
——建设社会主义新农村	168
1. 和谐社会的基本内涵	168
2. 礼仪使社区更和谐	170
3. 家庭参与和谐社区建设	170
参考文献	172

一、永远的家

很多年前，朋友送给我一本散文集，书名就叫《永远的家》。不知为什么，我非常喜欢这个名字，总觉得“永远”两字比“温馨”、“幸福”等美好的字眼更能表达出家庭的内涵和每个人心中对家的那份依恋。是啊，家不一定是温馨的，家庭生活也不见得总是幸福的。但无论如何，家是永远的——是我们永远的归宿，更是人类社会不可或缺的基本组织单位。我们生于家庭、长于家庭，成年后又会组成新的家庭。对于绝大多数人来讲，我们一生都身在家庭之中。正是一个个家庭组成了村落、城市乃至社会。人类在一代代的家庭中繁衍、进步，家庭生活的幸福与否，对人的一生乃至人类社会都有巨大的影响。

可是，你真的了解家庭吗？你能说清什么是家庭吗？人又为什么需要结婚、成家？

（一）遥远的故事——家庭及其产生

我们一般把由夫妻、子女和其他共同生活的亲属组成的小群体叫家庭。用社会学家的话讲：家庭是一群有血缘、婚姻或收养关系的人组成的团体，它是人类社会中最小的、最基本的组织。

实际上，我们身边的家庭是多种多样的（见图1-1），有四世同堂的大家庭，也有三口之家的小家庭，有一个家长与未成年子女组成的单亲家庭，也有夫妻二人不要孩子的“丁克”^①家庭。但

^① “丁克”是英文 double income no kids 的缩写 DINK 的译音，原意为（夫妻）双收入，无子女。



图 1-1 各种家庭示意图

无论什么样的家庭，它们都有共同的特点：家庭成员间要有婚姻、血缘或收养关系，而且必须得到法律的承认。因此，社会不认为失去父母的未成年孩子能组成一个家庭；也不把住在一起的集体户口看作是家庭；更不承认没有履行登记手续的青年男女是一家人。

中国传统的家庭一般是直系家庭和扩大家庭，人口较多。因为中国自古是农业国，绝大部分人口生活在农村，耕种着固定的土地，人口很少流动，家庭稳定，世代繁衍、聚族而居。而且农作物的耕种收割要赶节气，时间有限，劳动繁重，需要家中人员合力操作，家庭成员越多越好，大家庭便逐渐形成。另外，大家庭也有利于对孩子的照顾和老人的赡养，因此一直受到中国传统伦理道德的推崇。

现代社会家庭的特点是核心家庭增多。因为随着社会的发展，

大家庭的人力已不是农业生产的必须条件。特别是改革开放以来，商品经济的发展促进了人口的流动，大家庭便逐渐走向消亡了。目前我国农村，大家庭越来越少，而代之以父母、子女两代人组成的核心家庭和三代同住的直系家庭。据近年来的调查统计，农村家庭中核心家庭占70%以上，直系家庭约为25%左右，扩大（联合）家庭的比例不足2%。家庭关系相对比较简单，家庭矛盾减少，家庭成员间的关系也更亲密。另外，由于计划生育政策的限制和人们观念的改变，出生率下降，农村家庭的人口也比以前明显减少。

但你知道吗？人类并不是从一开始就有家庭的。当人类刚刚以自己的劳动向动物界告别，野穴群居的生活还使他们实行着不分父母、兄妹、叔嫂甚至祖孙的群婚。这时当然无家庭可言。以后，随着原始生产力的缓慢发展和人类智力的提高，原始群体不断扩大，为了生计，人类不得不分成小群体，转移到其他地区去谋生。一般最先分化出去的，往往是年轻力壮的成员。所以，这种分化的结果之一，便是使人类明辨了辈分，并由此逐渐排除了不同辈分间的两性关系。再以后，随着生产力的缓慢发展和人类智力的提高，人们又杜绝了兄弟姐妹间的婚姻关系。这对人类的进化（优生）有重要的意义（这也是我国农村“同姓不通婚”风俗的来源）。但直到此时，人类都没有固定的家庭，孩子们是“只知其母，不知其父”，属于母系社会。

在原始社会末期，生产力有较大的发展，剩余产品出现，开始有了为掠夺财产而进行的战争。男性在生产活动和战争中的作用越来越大，占有的财产越来越多，其经济地位和社会地位也越来越高。为了将自己的财产传给自己的亲生子女，必须将父母的身份以婚姻的形式固定下来。于是，父权制的一夫一妻制家庭就产生了。最初，这种一夫一妻制度只是针对妇女的。在男权社会中，男性可以娶妾，但妇女必须从一而终。经过几千年社会的发展、完善，才形成我们今天的以男女平等为基础的一夫一妻制

家庭。

可见，家庭是社会需求和个人需要的产物，并不完全是两性爱情的结果。人类需要家庭，因为它有利于后代的成长、个人的发展、文化的传递和社会的进步。

（二）人为什么需要家——家庭的功能

其实，从古至今，很多人都思考、研究过这个问题。在古代社会，有人把人类这种与生俱来的对家庭的需要归结为神的安排。例如，西方传说上帝造人，先造了男人亚当，又用亚当的肋骨造了他的妻子夏娃，让他们相亲相爱，共同生活。我们国家的神话中，是一位老神仙——月下老人——负责帮助男女结成婚姻、组织家庭。

而注重科学研究的专家、学者们通过许多研究、考证，也提出了一些相同的或不同的观点。概括起来看，人类之所以需要家庭，是因为家庭作为社会的最小组织单位，对个人的成长和社会的发展都有着重要的作用。尽管在人类社会发展的不同时期，不同地区的家庭可能有不同的特点和形式，但家庭都具备以下这些功能：

1. 生产物质资料

人类要生活，就必须穿衣、吃饭。在人类历史上很长的一段时间内，家庭一直是基本的生产单位，家人生活所需的物质资料多数是自给自足的。随着人类社会经济的发展，家庭的物质生产功能不断减弱，最后将被社会化的大生产所取代。

在我国农村，由于实行家庭联产承包责任制，家庭的生产功能仍很重要。但现阶段的家庭生产，已不是小农经济下自给自足式的家庭生产，而是商品经济条件下的多种经营。许多农户成为以高科技、集约化为特征的种田专业户。在一些乡镇企业发展迅

速的地区，农业劳动力大量转入工业，家庭已不是组织生产的单位，其生产功能趋于萎缩。

2. 繁衍人口

人类必须通过男女结合、产生后代才能延续自己的种族，而人类的后代与低等动物不同，出生后没有独立生活的能力，必须靠父母的照顾。所以，稳定的家庭和固定的双亲是孩子顺利成长的最好保障。这也是为什么社会规定，男女两性只有结婚成家才能生育子女，否则生育便是不合法的。实际上，是要用法律和道德等手段，以婚姻的形式将孩子的父母确定下来。

3. 满足人的生理要求

在人类社会，两性间的性行为被法律、道德等社会因素控制在缔结婚姻关系的夫妻间。首先是因为这个行为可能带来社会性的后果，例如导致怀孕、产生后代。所以人的生物本能要受到社会的制约。又由于人类的性行为是高于一般生物本能的，必须建立在爱情的基础上。而爱情是排他的和专一的，并且由法律和社会对这种排他性和专一性加以认可和保护。所以，家庭就成为满足男女间生理要求的合法场所。

4. 抚养后代和赡养老人

自古以来，养育子女、赡养老人是家庭的重要功能。即使是在现代社会，有了幼儿园、托儿所、敬老院等社会机构，家庭的赡养抚养功能仍然十分重要。对子女来讲，父母对他们的照顾、关爱是其他人所不能替代的；而对老年人来讲，与家人在一起享受到的天伦之乐比任何敬老院都更能使他们幸福。

5. 教育的功能

从古到今，家庭一直是对人进行教育的最基本的场所。现代

社会，学校教育越来越发达，但家庭教育是不可替代的。家庭教育是一种基础教育，人出生后最初阶段、也是最关键的教育来自家庭，父母是子女的第一任老师。同时，家庭教育又是一种终生教育，人们往往一生都摆脱不掉家庭对自己的影响。

6. 休息和娱乐的场所

特殊的血缘关系和长期的共同生活，使家庭成员间有一种感情上的依恋，也使家庭具有一种亲切、温馨的色彩。当我们辛勤劳作或外出归来，一跨进自己的家门，那熟悉的环境、轻松的气氛和家人团聚的喜悦，会使人感到愉快和舒适，能更好地恢复体力、调节情绪。家庭带给人的温暖和安慰不能等同于一般的娱乐，也不能用其他方法所取代。

此外，家庭还有传递文化、组织消费等其他功能。

由于家庭担当着这么重要的功能，它就好像一个纽带，一端牵着个人，而另一端连着社会。所以，我们国家自古就有“家为国本”之说；社会学家则把家庭比作社会的细胞。即使是在今天这个科技高度发达、新事物层出不穷的信息社会，“幸福的家庭”仍然是人们内心终极的追求……

（三）幸福的家庭需要经营——生活水平和生活质量

那么，接下来的问题就是，怎样才能使我们的家庭幸福呢？

我们知道很多朋友都在为家庭的幸福辛勤地劳作，无论是在家里从事种植、养殖，还是在外打工、做生意，都希望能多挣些钱来提高家庭的经济收入、改善家庭的生活条件，让家人过上更好的日子。也确实有很多农民朋友靠自己的吃苦耐劳精神和聪明才智获得了成功，大大地提高了家庭的经济水平，甚至成为了老板、富豪。可是，是不是有钱人的家庭就比一般人、特别是穷人更幸福呢？答案当然是否定的。我们见证过一些令人痛心的家