

抚顺市中学
劳动技术课
补充教材

●抚顺市教育委员会
●抚顺市教育研究中心

家政

JIA ZHENG

抚顺市中学劳动技术课补充教材

编 委 会

主 编 朱正义

副主编 沈中振 王广胜 牛永庆

编 委 (按姓氏笔画为序)

王广胜 牛永庆 朱 焰 朱正义 孙彦柏

张 轅 张树村 沈中振 李国胜

特邀编委 (按姓氏笔画为序)

文玉生 王盛武 周振礼 施仁礼 逢金凯

郭景龙 崔广学 崔学仁 崔福渠

本册编者 王素华 邹丽光 李秀芝

统稿人: 王素华

前 言

劳动技术教育是全面贯彻教育方针的需要，是中学教育不可缺少的组织部分。劳动技术课是实施劳动技术教育的主要途径，是普通中学的一门必修课程。普通中学开设劳动技术课，对于培养德、智、体、美、劳全面发展的人才，提高全民族的素质，具有重要意义。

为提高劳动技术课的教学质量，抚顺市教育委员会、教育研究中心组织有经验的教师和教研员编写了《抚顺市中学劳动技术课补充教材》。这套补充教材以国家教委《全日制普通中学劳动技术课教学大纲》为依据，力求体现基础性、地方性、实用性和先进性，适应我市普通中学劳动技术课教学的需要。

在使用这套教材的过程中，要在帮助学生打好基础上下功夫，努力培养学生的劳动观点、劳动习惯和热爱劳动人民的思想感情，使学生初步掌握一些生产劳动或通用的职业技术的基础知识和基本技能，具备参与社会生活和从事生产劳动的基本素质。

要有效地发挥教师的主导作用；充分调动学生学习劳动技术课的主动性、积极性，使学生真正成为学习的主人；结合学生实际，加强基本技能的训练和动手能力的培养。本课程讲授知识和劳动实践的时间安排原则上是1：2。

要结合这套教材所选学科的内容，积极地创造对学生进行基本技能训练的条件，开辟必要的活动场地，争取家庭、

社会的配合，使学生学以致用，切实提高动手能力。

各校还可以从当地社会生活、资源、工农业生产实际出发，结合学校的条件，对教材内容作适当的增补、删减或调换。

这套补充教材经辽宁省普通教育教学用书审定委员会办公室审定，供各学校选用。

在一学年的教学使用过程中，教师提出了宝贵的修改意见，经研究对部分分册进行了适当调整。希望教师和学生继续使用这套教材中，再提出意见，以便更加完善。

编 者

1993年4月

目 录

概述.....	1
第一章 家庭道德与礼貌.....	2
第一节 做一名有道德懂礼貌的家庭成员.....	3
第二节 和谐美好的家庭.....	13
第三节 邻里关系.....	21
第四节 待人接物.....	24
第二章 房间布置与室内装饰.....	32
第一节 家具布置.....	32
第二节 房间照明.....	37
第三节 房间色调.....	41
第四节 室内物品装饰.....	44
第五节 墙面粉刷与地面铺饰.....	49
第三章 家具的保养.....	58
第一节 木制家具的保养.....	58
第二节 其他家具的保养.....	61
第四章 服装的选择、洗涤、熨烫及收藏.....	65
第一节 衣料、鞋帽知识.....	65
第二节 选择服装要有正确的审美观.....	71
第三节 服装的洗涤.....	75
第四节 服装的熨烫及收藏.....	83

概 述

随着我国“四化”建设的日益发展，社会主义精神文明和物质文明的不断进步，人们的道德修养和物质生活都有了很大提高。家庭是社会的细胞，建立一个民主、平等、和睦、团结，其生活内容又健康、丰富、活泼的家庭，对巩固和发展社会主义制度，早日实现社会主义现代化，具有十分重要的意义。每个家庭成员，都希望有一个良好的生活、学习和休息的环境，这对人们提高文明素养、陶冶道德情操、增强体质，精神饱满地投身到“四化”建设中去是很重要的。

为了对学生进行美育教育，培养他们讲文明懂礼貌，具有热爱劳动人民的思想感情，良好的劳动习惯和生活能力，并了解一些家庭管理方面的最新科学知识，在中学时期适当地学习一些家庭道德、礼貌、法律和生活方面的科学知识，是非常必要的。我们根据当前城乡人民物质生活和精神生活的实际，编写了《家政》这本教材，主要内容包括：家庭道德与礼貌，房间布置与装饰，家具的保养，服装的选择、洗涤、熨烫及收藏等。

学生可运用学习本书所获得的知识，参与家庭事务，如在布置房间和服装选择等方面，可根据现有家庭条件，向家长提供合理化建议，经常参加整理房间和洗涤服装等家务劳动，自觉为建设社会主义新家庭做贡献。

家政的学习与实践，一定会促进学生在德、智、体、美劳诸方面的发展。

第一章 家庭道德与礼貌

人的一生，许多时间是在家庭中度过的。家庭生活也是有其道德与礼貌要求的。家庭道德，就是衡量和指导家庭每个成员思想、行为的准则。是处理人与人之间相互关系的行为准则。礼貌是通过语言、行为、表示人与人之间的礼节、感情关系，是指人们的语言、动作谦虚恭敬的表现，是人与人之间相互尊敬的表现。有道德、讲礼貌是做人的一种美德。

家庭是社会的缩影、透过家庭可看到一个国家、一个民族的精神状态、文化素养、道德水准和文明程度。建设一个文明、享和的家庭环境，树立良好的家庭风气，是建设社会主义精神文明的基础。社会的稳定，首先是家庭的稳定。

家庭是社会成员的后方，是一个人最早的启蒙学校，对一个人的成长有巨大的影响。一个文明、享和、民主、平等的良好家庭，能使人精神振奋，促进工作和学习，有利于祖国的现代化建设。

要建成和谐美好、与邻里相处融洽、与亲朋关系密切的有道德、讲礼貌的家庭。每个家庭成员都要从自身修养做起、尤其中学生更要从自身修养做起。要从平时的小事做起，从平时的一言一行做起，从现在做起。

家庭的道德与礼貌，内容很广泛，这里主要讲一讲适合中学生的要求。中学生要加强自身修养做家庭生活中有道德礼貌的小成员；对父母长辈孝敬；同兄弟姐妹团结；与邻里融洽相处。掌握日常的待人接物，并增强家庭生活中的法律意识。

第一节 做一名有道德懂礼貌的家庭成员

随着社会的进步，家长对子女的教育越来越重视。做子女的应自觉的接受这种融化在温馨和谐家庭中的教育，伴随着深切浓郁的亲子之情的生活教育，使自己成为具有爱祖国，守公德、讲生卫的良好品质和良好修养的人。

一、加强自身修养、成为有道德懂礼貌的人

1、培养爱祖国的崇高品质，做忠实的爱国者

热爱祖国是中华民族优良传统，正是这种爱国主义精神维系着中华民族的生存、团聚和兴旺发达。我国西汉使者苏武，出使匈奴被扣留十九年，他出于对祖国的深厚热爱之情，始终不为个人名利所动，不被折磨所屈，不以个人身家性命为念，忠于祖国、忠于民族、不变节、不投降。辛弃疾在民族危亡时刻，喊出：“道男儿，到死心如铁，想试手，补天裂”的爱国心声。文天祥奋力抗元不幸被俘，囚禁四年，始终不屈服最后从容就义。他的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的耿耿丹心，一直被历代所传诵。著名的火箭导弹专家钱学森，在新中国成立时，拒绝了美国科学界委以要职和优厚的生活待遇，毅然回到祖国，以十倍的努力为祖国的振兴而忘我的工作。正因为有了他才有了我国人造卫星成功发射的辉煌成果。才有了使中国同苏联、美国一样把核弹头发射到世界任何一个地方的能力。当代青年杨希聪，是一名普通的清洁工人，她在国外的亲戚，替她找到舒适的工作，安排了宽敞的房子，物色了漂亮的朋友。然而，她都拒绝了。

她宁可在祖国做一辈子“垃圾千金”，也不愿去国外当“阔太太”。

热爱祖国是时代的美德，也是对每一个中国人，特别是对青年人的要求。青年学生应以爱国典范为榜样，把自己的爱国热情，报国志向，化为实际行动。以振兴祖国为己任，刻苦学习，掌握本领，做忠实的爱国者。

2、培养正直诚实的高尚品德，做一个正直诚实的人。

正直就是待人处事都要光明磊落，襟怀坦白、特别是在原则问题面前，实事求是，旗帜鲜明。即是对说对，是错说错，有好说好，有坏说坏，不能模棱两可，含含糊糊，更不能口是心非，投人所好。彭德怀同志就是一个正直人。彭总的警卫参谋丁降炎在回忆彭总时说：“一次，有人送来一个会议文件，彭总看后，按捺不住心头的气愤，立刻叫我去买纸，把自己的看法，想法，写了出来。”在党的会议上，直抒胸臆，是一种正直的表现。对否定党的领导，否定社会主义的谬论，不迎合，敢批评，也是正直的表现。诚实就是说老实话、办老实事，做老实人，成绩面前不争誉，错误面前不饰非。对人以诚相见，对己严格要求，襟怀坦白、堂堂正正。上海国际饭店餐厅服务员罗根伟，拾到外汇一万美元，如数交还外宾，受到外国人的赞扬。表现了他诚实的品德。诚实还表现为能勇敢的改正错误，不拒绝别人的批评帮助。晋朝有个叫周处的人，年轻时有打架的恶习，成为乡邻之患、后来他听到群众把自己同虺龙、恶虎称为三害，他悔悟了，改过自勉，终于成为对国家有用的人。这种知错就改的品质是值得学习的。

中学生应在日常的学习生活中，培养自己正直的品德，

诚实的情操。做正直诚实的人。

3、立大志广学识，做一个对社会，对人民有用的人。

青年学生要有远大的志向。立志是一个人精神世界中的统帅，做人之本。明代大药学家李时珍，从小看到人民缺医缺药的苦难和庸医骗人的罪行，立志要在医药事业上有一番作为，对父明志诗写道：“身如逆流船，心比铁石坚，望父全儿志，至死不怕难。”经过三十年的艰苦奋斗，终于写出了《本草纲目》这部巨著。毛泽东同志从小就立下拯救民族和人民出苦难的志向，经过艰苦卓绝的奋斗，伟大的中华人民共和国，终于象巨人一样屹立在世界的东方。

有了远大的志向，还需要有广博的知识。英国哲学家培根说：“读书使人充实，讨论使人机智，作文使人准确……读史使人明智，谈诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑修辞使人善辨，凡有所学，皆成性格。”可见博闻强记，广学多才，是构成文化修养大厦的砖瓦。当今是知识爆炸的时代，生活在这一时代的青年学生，要象周恩来同志那样，立下“为中华之崛起、而读书”的志向，博学多才，方能适应现代化建设的需要，成为有用之人。

二、自觉遵守社会公德

1、行路

人们在社会生活中，必须遵守基本行为准则。行路是人们社会公共生活中重要的一环。学生上学读书，外出办事，上街购物，漫游散步，都离不开行路。因此，行路的修养是很重要的。行路要遵守交通规则，走人行道，养成靠右侧通行的习惯，横穿马路时，要走人行横道线，自觉避开车辆。

走到人多的地方，要有秩序依次而过。如在路上遇到熟人谈话，要靠边一些，不要站在路当中或人多的地方，以免妨碍交通。外出或到陌生的地方，常要问路。发问时，要用请求的语气，礼貌的语言打招呼“请问……。”发问后不管对方能否为你指路，都要诚恳的致谢，别人问你路时，应热情地为他人指路，如遇老人或儿童问路还应设法为其带路。行路如遇到老人、小孩突然摔倒，要主动上前搀扶，如发生交通事故，或有人突然病倒，应主动上前照顾。行路时如看到违反社会公德的行为应善意的指出。总之行路也要讲究文明礼貌，养成良好的行路习惯。

2、乘车

我们生活里也离不开交通工具（汽车、电车、火车）。因此文明乘车是每个人应有的品德。文明乘车首先要尊重乘务员、司机的辛勤劳动。上车主动买票，月票应主动示票，如忘记带月票应主动买票。在乘车过程中，应主动地配合司乘人员维护车厢内外的秩序。如需问站时应口气温和、有礼貌。

要注意自觉遵守乘车秩序。在车站候车要依次排队，上车时要讲究礼让，先让老人和妇婴先上，不要依仗年轻力壮争先恐后乱挤乱撞，或冲乱队伍往车上挤。上车后要相互照顾，先上车的应主动往车厢里面去，以免塞住车门妨碍其他乘客上车。当你坐在座席上时，见到老幼、病残、妇婴要主动让坐，当对方向你表示感谢时，你要以礼相待，说声“不用谢”或说：“别客气”。坐在窗边时，要注意根据气候季节情况，主动关窗或开窗、不能以己所爱，不顾及他人而随便开窗或关窗。

要注意保持车厢卫生，不随便吃带皮的果品。咳嗽、打喷嚏时，要用手帕捂住咀，吐出痰时应用手纸包好，待下车后扔进垃圾箱里。坐座时不能把脚搁在前排人的位子上。如雨天上车应迅速脱下雨衣，带雨伞上车应把雨伞尖顶部朝下，防止戳伤别人。带饭盒乘车要注意拿好，不要把菜汤滴落在别人衣服上。乘车不能携带易燃易爆物品，以免危及其他乘客的生命安全。夏天乘车不应穿汗背心，三角裤叉和拖鞋。以免影响庄重、文明。

3、骑车

我国是世界上拥有自行车最多的国家。有相当一部分人每天都要骑车上下班，也有一些同学骑车上学，因此应懂得骑车的文明礼貌。骑车讲究文明礼貌对创造良好的社会风气，维护社会治安有较大的影响。骑自行车首先要严格遵守交通规则，服从民警的指挥。我市实行在非公共汽车路线上可带一名学令前儿童乘车的规则，应严格遵守，任何时候都不能带规定以外的其他人。骑车时，不骑英雄车，呕气车，更不能撒手骑车。骑车不能抢道，要主动为机动车让道，注意往来行人，互相礼让，转弯时要摆手示意。雨天骑车要穿雨衣，不能一手扶车一手打伞。和几个同学同时骑车上公路时，不能排成横队，要依次排开顺序，保持一定的距离，不能骑车时闲谈，更不能思考问题、以免分散精力，发生危险。不慎发生交通事故时，应主动找民警同志解决，刮着，碰着别人时，应主动下车赔礼道歉，如果碰坏别人的车时应热情为人修理，碰伤别人时应主动搀扶上医院。如违犯交通规则时，主动接受民警同志的批评或罚款教育。如提出异议时，态度要和蔼，不能和民警同志争吵。最重要

的一点，就是车上的闸、铃、锁等配件要全，这样才能保证安全。

4、阅览

图书馆阅览室是公共学习场所，为了创造一个良好的学习环境，阅览时，要讲究文明礼貌。看书时，要注意保持安静和整洁。阅览室内，走动脚步要轻，不要高声说话，或随便吃零食。要爱护书籍，因为书是传递知识的桥梁。这架桥梁是前人所砌筑，你获得知识增长智慧后，还要继续传给你以后的读者。看书时不得损坏，随意撕页剪裁和乱写乱画。借阅要及时归还，尤其一本好书（热门书）要抓紧时间看，心中应有他人，要多为别人着想。

5、看戏

到剧院看戏，看电影、看节目也要注意讲文明礼貌。进影剧院时要按顺序入场，不能横冲直撞，旁若无人。还要注意准时或提前入场不要迟到，以免影响其他观众。如果迟到，应有礼貌地找到剧场服务员同志，在服务员同志的引导下，弯下身体，提起后脚跟悄悄地走到座席上，当同排人给你让座时，应说声“谢谢”，“对不起”。

在影剧院里应摘下帽子，以免影响后面观众视线。观看时坐的姿式要稳定，不能左右晃动，不要把脚伸到前排的座席上。如果前排有人影响你的视线时，你应客气地小声地向他指出，避免发生口角。节目演出或影片放映时，要保持剧场肃静，不要说笑，跟着唱歌或以手击拍，更不要当义务讲解员，高声评论情节，这都是不文明不礼貌的举动。要尊重演员的艺术劳动、每一个节目演毕应鼓掌表示诚意。对精彩节目要求“再来一个”，可以持续地鼓掌，但不能一再要

求重演，应照顾演员的体力。全部节目演完后，应向演员热烈鼓掌表示谢意，等待演员谢幕后再离场。

在看电影时如遇到中途断片，应对放映人员采取谅解态度，耐心等待，不要喧闹，鼓倒掌，无礼起哄滋扰、打口哨，喝倒彩，甚至说不文明的话。

如有急事，需中途退场时，要慢步轻声，悄悄地离去。散场时，要礼让行走，不能在尾声中就离开座席，这样不仅会影响其他观众的观赏情绪，而且也是对演员的不尊重。对此要自制、自爱做一个有礼貌讲文明的观众。

6、看球

看球是同学们喜欢，而且有益处的活动，从中可欣赏和学习到运动员的高超球技，勇敢顽强的斗志和良好的风格。看球也要讲文明礼貌。首先要做到公正，对比赛双方的运动员要一视同仁，反对本位主义、锦标主义。在观看国际比赛时，要注意民族尊严，既不要从狭隘的观点出发，为了我方赢球，就瞎帮忙。对方打个糟球，就叫“好球”，喝倒彩。我国是“文明古国”，“礼仪之邦”切不可因偏袒而失礼，失信于外国人。看球还要注意鼓励弱者，也不压抑强者。有时因弱者输得太多，强者又毫不客气而打抱不平，这是不正确的。应该是鼓励弱者，也赞扬强者，激励他们一齐努力，都打出好风格，好水平。还应相信裁判，不要起哄。在那瞬息即变的紧张比赛中，裁判员难免会判错球，如遇这种情况，不要取闹，应积极向球赛组织者或有关方面反映，求得合理解决。总之，文明看球是我们生活文明的一个侧面。

7、旅游

旅游是一项文明而高尚的活动。也是同学们非常喜欢的一项活动。利用节假日，攀名山，涉大川，饱览祖国大好河山，借以陶冶情操，锻炼体魄、磨砺筋骨，开阔视野，增长知识激励爱国热忱。要参加这项活动，应懂得旅游的道德文明，做一个文明的旅游者。

首先要爱护旅游区的公共财物，公共建筑、设备、名胜古迹，以至花草树木。名胜古迹，是我国古老文明的标志，是中华民族的骄傲，做为一个中国青年应珍惜这些“无价之宝”，切不可在名胜古迹上到处乱写“×××到此一游”，也不要再在树干上乱刻乱写，随意的攀树折枝，也不要随意的踩草摘花。还要注意保护环境卫生，不要随意乱扔脏物，随地便溺。

其次要注意，不可在旅游区，狂歌乱舞，丑态百出。要注意关心他人，注意礼让，不要与人争先拍照，更不要妨碍别人拍照。行至曲径小路、小桥、山洞时，更要礼让，不要拥挤。旅游的安全也是很重要的，一旦发现有人遇到危险应该舍己救人。

三、讲究卫生、增进身心健康

讲究卫生，是反映整个社会文明的一个方面，是衡量一个国家文明程度的重要标志。对每个人来说是一种文明行为。讲卫生、增进健康，是为四化做贡献的基本保证。中学生，正在长身体的时期，是发育过程中较快的阶段，是决定一生体格体质的关键时期。更要特别注意讲究卫生，增进健康。

1、用脑卫生

脑是指挥和调节人体活动的中枢，因此要注意劳逸结合，按时休息，中学生每天要保证九小时睡眠，使大脑能以充分的休息。另外有规律的生活也是一种良好的休息方式，有意识地培养自己，形成有规律的学习、生活习惯，对减少神经细胞的负担，避免大脑过度劳累有重要意义。有的学生，学习没有良好的习惯，生活没有规律，学不象学样，休息也不象休息，想干什么就干什么、糊里糊涂的过日子，是要不得的，应及时纠正。

还要注意保证大脑细胞所需要的营养，有的同学早晨经常不吃饭上学，或者是向家长要几角钱买点东西吃来对付。在饥饿情况下长时间的学习，是引起脑功能衰退的重要原因。据一位医学界的教授调查，早晨不能保证大脑所需要的蛋白质是学习成绩不好的原因之一。因此，要想保证大脑健康，精力充沛的关键之一，就是一日三餐吃饱吃好，尤其是早饭一定要保证足够的蛋白质。

还要注意学习环境的清新，保证大脑的供氧。平时青年学生大脑的耗氧量占全身总耗氧量的20%，紧张时一旦供氧不足，大脑就会很快疲劳。因此，应该保证室内空气的流通，定时到室外活动，尽量多呼吸新鲜空气。才能充分发挥大脑的功能。另外还要注意心理卫生，消除片面追求分数和追求升学率所带来的精神压力，以及其它因素对大脑细胞的伤害。只有注意保持用脑卫生，才能保证大脑神经细胞的高效率。

2、用眼卫生

眼睛是心灵的窗口，它能维妙维肖地展现出瞬息万变的内心世界，一双健康而又俊美的眼睛，会传神达意，使你英

姿勃发，在知识的海洋里觅取；而一双失去光彩的近视眼则会给你的学习，生活带来许多不便，甚至会贻误前途。

眼睛是人体器官的佼佼者，需要注意用眼卫生，爱护眼睛，保护视力。

保护视力，除了客观上注意采光照明和墙壁的粉刷外，从主观上要科学的使用眼睛。书写时，眼睛与书本距离要保持一尺远，手离笔尖一寸远。阅读时，应使书本的平面与视线成直角，平面桌子上阅读时，可用双手托起书本，使书本与桌面成 30° — 40° 角，读写坐姿要端正，脊柱正直，身体前倾，不耸肩，不歪头，胸离桌边一拳远，大腿呈水平状态，两足着地，保持均衡稳定的坐姿体位。不要伏案低头读写。读写一小时要休息几分钟，使眼睛得已积极的休息，不要躺着，走着或躺着看书，不要乘车看书，要认真做眼保健操。做晶体操（把手指放在眼前、近看两分钟，后然向远处3—5米看两分钟连做三次）。进行远眺训练（选择绿荫和光线柔和的地方）。看电视时，座位与电视机的距离最好是荧火屏对角线的4—6倍。不要看的时间过长。

3、日常卫生

平时要养成讲卫生的良好习惯，注意预防常见病，保证身心健康，如龋齿和蛔虫表面上看起来是“小”毛病，可是它却影响青少年的营养吸收，也会引起全身疾病，危害青少年的健康。要认识病从口入的道理。要保持口腔卫生，做到饭前便后洗手，饭后漱口，睡前刷牙。生吃瓜果时要洗净，保持生活用品的清洁卫生，勤剪指甲、勤洗手脚，勤换衣服、常洗澡。严禁喝酒、吸烟。中学生不宜穿高跟鞋，但无跟平底鞋对生长发育也有影响，最好穿能保持正常体位，又美观