



普通高中课程标准实验教科书

通用技术 家政与生活技术

(选修5)

广东基础教育课程资源研究开发中心
通用技术教材编写组 编写



广东科技出版社



普通高中课程标准实验教科书

通用技术 (选修5)
家政与生活技术

主 编 刘琼发
副 主 编 黄志红 李 榕 周卫星 付 杰
本 册 主 编 黄志红
本 册 副 主 编 黄 琦 张晓雷
编 写 人 员 黄志红 黄 琦 张晓雷 贺 建 梁淑娴

广东科技出版社

· 广 州 ·

通用技术（选修5）
家政与生活技术

编 著 者：广东基础教育课程资源研究开发中心
通用技术教材编写组

出版发行：广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路11号 邮码：510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销：广东新华发行集团

印 刷：广东信源彩色印务有限公司
(广东天河高新技术工业园建工路17号 邮码：510630) ；

规 格：890mm×1240mm 1/16 印张7.75 字数155千

版 次：2005年8月第1版

2005年8月第1次印刷

ISBN 7-5359-3952-X/G·643

定 价：9.90元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

Introduction

前言

一个家庭是社会的细胞，是我们健康、快乐成长的地方。家充满着父母对我们的关怀，也承载着我们对父母的依恋。我们珍藏着童年的梦想、少年的歌声在这里长大，带着对未来家庭生活的美好憧憬和梦想走向未来。幸福的家庭生活是我们健康成长、快乐学习的动力源泉。幸福的家庭生活需要我们去用心经营。我们将要学习的《家政与生活技术》，就是一门关于营造幸福家庭生活的技术课程。在这门课程中，我们将学习基本的家政知识。

《家政与生活技术》共包含4章内容。第一章“家政概述”是全书的统领。第二章至第四章是并列的关系，具体介绍家庭生活的三个主要方面，分别是家庭管理、家庭理财和家庭保健。

家政的内涵如何？它和人们传统的认识有什么不同？幸福家庭的生活风格是怎样的？家庭的每个成员在培育幸福家庭生活风格时应该承担什么角色和责任？相信作为子女的我们在学习完第一章“家政概述”之后对此会有一个清晰的认识，并更加热爱孕育了我们生命的父母和给我们关爱的家庭。

家庭以血缘和亲情为纽带联结而成，家庭生活的和谐有序需要我们的高效管理，但我们应该怎样来“管理”家庭呢？在第二章“家庭管理”中，我们将学习家庭管理的内容和步骤、家庭资源的种类。家人永远是我们最宝贵的财富，是最重要的家庭资源，也是家庭管理的核心。在家庭内部建立和谐的家庭人际关系，和邻里、社区、社会保持良好的沟通，是我们每个人、每个家庭幸福的前提。

对家庭财务的管理，是家庭管理的拓展和延伸。在第三

Introduction

前言

章“家庭理财”中，我们将要学习家庭理财的方式和种类，学会与父母一起对自己家庭的收支情况进行合理的预算，帮助父母选择适合自己家庭的储蓄、借贷、消费方式，使我们的家庭更加经济高效地运转。

健康是幸福的保障，家人的健康与我们的家庭幸福密切相关。健康不仅指家庭成员的身心健康，还包括有一个安全、舒适的家居环境。在第四章“家庭保健”中，我们将了解不同年龄阶段家庭成员的身体特点及保健对策，学习如何妥善规划家庭内部空间，还将初步学习外出旅游的一些基本的安全防护知识。保护自己和家人的健康与安全是我们共同的责任。

在每章的开始，同学们都可以了解到在这一章将要学习的内容及能达到的学习目标。教材中有大量以中学生为主角设计的有关家庭生活的情景和活动，并以此引出同学们想要探讨的话题，激发同学们的探究欲望和热情。教材中还配有丰富的图片，另外还安排了各种不同活动，活动的内容与本书的知识有关，但又不局限于书本知识。同学们可在老师的引导下，利用书本中所学到的知识和技能，发现问题、提出问题、找到答案、解决疑惑。在每章最后还有“本章小结”，帮助我们复习本章所学过的知识；“回顾与评价”让我们对课程的学习有一个及时的反馈。

让我们从书本、从社会、从家人身上汲取经验和智慧，也和家人一起实现梦想；让我们走进精彩的家政世界，构建幸福的家庭生活，编织自己美好的理想未来。

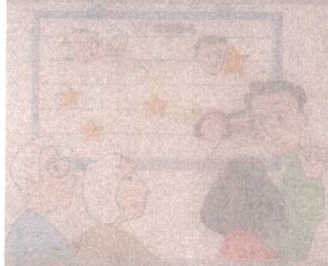
编者

2005年1月

CONTENTS

目 录

第一章 家政概述	1
第一节 打开幸福家庭生活之门	2
一、揭开家政的面纱	2
二、探索家政理念	3
三、拓展家庭生活知识	9
第二节 探求幸福家庭生活的真谛	11
一、认识家庭风格和类型	11
二、家庭变化的调适	14
第三节 共筑欢乐之家	16
一、在家庭中担当适宜的角色	16
二、做个好儿女	18
三、营造和谐家园	19
本章小结	22
一、知识结构	22
二、回顾与评价	22
第二章 家庭管理	23
第一节 家庭管理入门	24
一、认识家庭管理	24
二、家庭管理的特点	25
三、家庭管理的一般流程	27
四、自我管理的常用方法	29
第二节 家庭资源	31
一、家庭资源的分类	32
二、有效利用家庭资源	36
第三节 和谐的人际关系	38



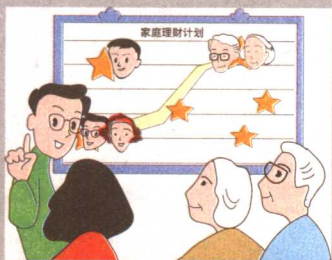
一、建立和谐的家庭关系	39
二、建立和睦的邻里关系	43
本章小结	46
一、知识结构	46
二、回顾与评价	46

第三章 家庭理财

第一节 认识家庭理财	48
一、家庭理财概述	48
二、影响家庭理财的因素	50
第二节 家庭收支	53
一、家庭预算	53
二、家庭理财计划	55
三、编制家庭收支预算表	57
第三节 家庭消费	59
一、家庭消费分析	60
二、认识不健康的消费	62
三、提高消费的素质	64
第四节 家庭投资	69
一、保障性的家庭投资方式	69
二、风险性的家庭投资方式	73
三、家庭投资方案的设计	75
第五节 家庭经济的一般法律常识	76
一、家庭消费中的法律	77
二、家庭财产关系中的法律	78
三、家庭财产继承的法律	80
本章小结	82
一、知识结构	82
二、回顾与评价	82

第四章 家庭保健

第一节 关注家人健康	84
一、现代健康的内涵	84



二、不同年龄阶段的身体特点与保健	88
三、疾病的预防与发现	91
四、常见病的护理	94
第二节 意外事故的防范与处理	97
一、居家意外事故的防范与处理	98
二、外出旅行意外事故的防范与处理	102
第三节 家居环境的优化	106
一、污染家居环境的因素	106
二、理想的家居环境	110
本章小结	113
一、知识结构	113
二、回顾与评价	113



第一章 家政概述

家庭伴随我们每个人的一生，改善和提高家庭生活质量，营造幸福的家庭生活是人们永恒的追求。

生活本身是门大学问，家庭生活也是如此，需要我们用心去经营，用科学去规划，用技术去实践，而所有这些关于家庭生活的经营、规划、实践，就是我们在家政课程里将要学习的。

家政学习，将为我们打开通往幸福家庭生活之门，门里面的东西更丰富、更精彩……



学习目标

- 掌握家政的含义和内容，探索中外家政理念，拓展家庭生活的知识
- 分析家庭的风格和类型，学会调适家庭生活的变化
- 明确自己在家庭生活中的角色和责任，学会营造和谐美好的家庭生活

第一节 打开幸福家庭生活之门

家庭的温馨与幸福是每个家庭追求的目标。在幸福的家庭里，家庭成员之间的沟通没有障碍，人们相互体谅关心；在幸福的家庭里，家不仅仅是一间屋子，不仅仅是一个可提供住宿的地方，而是家人用爱心构筑的温馨家园。

一、揭开家政的面纱

家庭幸福的获取要靠每一个家庭成员的共同努力，同时也有赖于我们每一个人对家庭生活的正确理解，以及对家庭生活技能、技术的掌握和有效利用。

（一）家政的含义

一提到家政，人们往往就会想到家庭生活中的各种家务活动，而且认为这是家庭主妇的“专利”。事实上，家政是指以提高生活质量为目的，综合运用各方面的知识，对家庭生活进行的科学设计与管理。它既是一种理念，又是一种设计，更是一门技术。

社会的发展和技术的进步，给家庭的生活内容、治理方式带来了巨大变化。

一方面，琳琅满目的技术产品给我们的家庭生活需要提供了多样化的选择，各种技术的发展使我们能更轻松地持家。

另一方面，现代女性走进社会，承担着和男性一样的社会工作。持家也不再是某些人或某种性别群体的“专利”，而是人们适应现代家庭生活、提高家庭生活质量、建设小康社会的必然要求。



讨论

曾有人认为：女性应该重新回到家庭相夫、教子，操持家务，社会工作由男性承担。你是否赞成这种观点？试述理由。

学习和掌握家政与生活技术，将有益于我们逐渐形成科学而健康的家庭生活观，帮助我们掌握管理与规划家庭生活的策略，提高我们建构和驾驭生活的能力，增强我们把握自己的将来和建

立幸福家庭生活的信心。

（二）家政的内容

家政的内容是广泛的，它涵盖家庭生活的方方面面，包括衣、食、住、行、育、乐等，既有物质层面的，也有精神层面的。一般来讲，家庭关系、儿童发展、食品与营养、服装与饰物、居室与环境、家庭理财、家庭保健、家庭文化生活等八个方面都是家政的主要内容(图 1-1)。

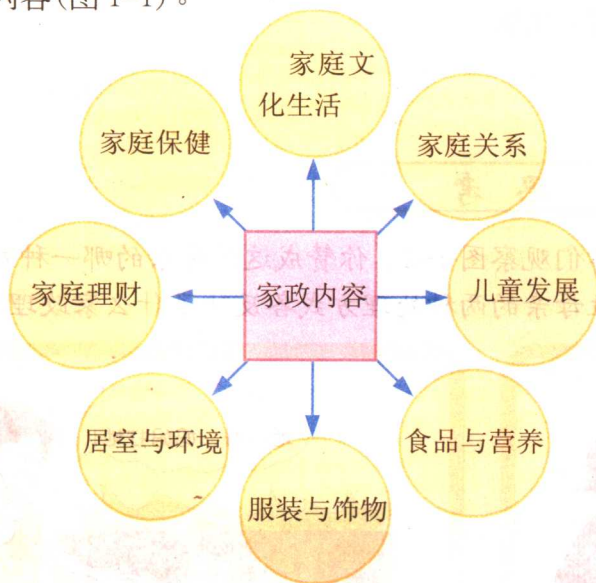


图 1-1 家政的内容

二、探索家政理念

案例

春节快到了，李好的叔叔一家准备从国外回来一起欢度节日。李好的爷爷、奶奶早早地为他们准备好了房间，可叔叔一家一回来就住进了酒店。叔叔说：不想因为自己的回来而干扰父母的日常生活。爷爷、奶奶却认为儿子好不容易回国一趟，一家人应该团团圆圆、热热闹闹地住在一起，住在外面倒像个外人，显得生疏了。为此，两位老人家心里疙疙瘩瘩地不痛快了好一阵子。



思考

为什么李好叔叔一家与爷爷、奶奶在住家里还是住酒店问题上有分歧？

（一）认识家政理念

家政理念，即人们对家庭生活的认识与看法，它涉及到家庭生活的各个层面，如家庭管理、家庭教育、家庭理财、家庭休闲、家庭保健、家庭生育等，不一而足。

家政理念的形成受当时的社会生产力发展水平、社会分工、地域或国家的伦理、宗教、风俗习惯，以及个体的文化背景、受教育的程度等的影响和制约，具有鲜明的历史性和地域性，并且不断地更新、发展。



思考

请同学们观察图 1-2。你赞成这位母亲的哪一种处理方式？你认为这位母亲的两种处理方式各反映了什么家政理念？



图 1-2 两种家政理念的对比

（二）中国传统的家政理念

中华民族在悠久的历史发展中，形成了代代传承的灿烂文化和传统美德，如敬业乐群、公而忘私的奉献精神，天下兴亡、匹夫有责的爱国情操，奋不顾身、舍生取义的英雄气概，大道之行、天下为公的社会理想等。同时，中国传统文化中包含着丰富的家政理念，并反映在一些家政理论著作中，比较有代表性的有南北朝时期著名学者颜之推所著的《颜氏家训》(图 1-3)、明末清初朱用纯所著的《朱子治家格言》等。除此以外，还有许多在民间广为流传的家书、家训、家规。从这些论述中可以看出，我国传统的家规、治家内容全面细致，从家风、家庭教育到治家之道等等，至今仍然有着深远的影响。



图 1-3 《颜氏家训》封面

敦亲

敦亲就是厚爱父母双亲。早在《诗经》中就有“哀哀父母，生我劬劳”的诗句，意为可怜的父母，生我养我是多么辛劳！孝敬父母作为中华民族的传统美德，一向被放在很重要的位置。儒家经典中专门论述孝道的《孝经》，把孝、悌、忠、信作为做人的基本准则，孝是放在第一位的。



活动

查阅我国古代讲述孝道的著作，摘录其中的一些观点；搜集流传在民间的孝敬父母的故事，并试着分析这些观点和故事在现代家庭生活中的影响及可能的处理方式。

贵和

贵和就是在人际交往中崇尚和气、和睦、团结友善的文化精神。“和”的本意是和谐、协调。如《论语》中有“礼之用，和为贵”的论点，又如《诗经》中的：“妻子好合，如鼓瑟琴”。

“和”，对于一个人的性格来说，就是要心胸开阔，刚柔适中；对于一个家庭来说，就是要和和睦睦，甜甜美美；对于一个群体来说，就是要和平共处，彼此融洽。



活动

颜之推在他所撰的《颜氏家训》中，特别强调家庭成员要关系和睦，“兄弟不睦，则子侄不爱；子侄不爱，则群从疏薄；群从疏薄，则童仆为仇敌矣。如此，则行路皆踏其面而蹈其心，谁救之哉！”

1. 请你分析这段文字的含义。可查阅《颜氏家训》一书，也可向老师请教。

2. 讨论在现代小家庭的背景下，这一理念的意义和作用。

重教

重教就是重视教育。《三字经》上说“昔孟母，择邻处，子不学，断机杼”，“孟母三迁”的故事家喻户晓。古代儒家论学的至理名言：“玉不琢，不成器；人不学，不知理。”以琢玉成器为喻，说明教人成才的道理。《学记》认为，要建立国家，成就伟业，一定得“教学为先”，“其由必学”。这些都强调了教育的重要性。



活动

古人云“万般皆下品，唯有读书高”，又有“学而优则仕”之说，你认为这些观念的负面影响有哪些？请结合我国其他传统的关于教育的理念来谈一谈。

◆ 勤俭

我国自古就以勤俭作为修身齐家治国的美德。《尚书》上说：“克勤于邦，克俭于家”，意指在国家事业上要勤劳，在家庭生活上要节俭。朱柏庐在其《治家格言》中指出：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”。纵观历史，大到邦国，小到家庭，无不是兴于勤俭，亡于奢靡。



活动

收集一些反映我国“勤俭”传统的名言，分析这些名言的含义，判断它们是否适用于现代家庭生活。

◆ 勤为本

热爱劳动，艰苦奋斗是中华民族的传统美德。《左传》说：“民生在勤，勤则不匮。”意指老百姓的生计在于辛勤劳作，只有勤于劳作，财物才不会匮乏。辛勤劳作才能创造财富，才能建设小康之家，才能建设富强的祖国。



活动

回想一下自己参加社会实践或生产劳动的经历，和同学们交流分享你的感受。

传统的家政理念世代传承，给我们留下了绚烂的文化瑰宝。但同时，随着时代的变迁，中华民族的许多传统家政理念也面临扬弃的问题。如何取其精华、去其糟粕，发展地看待和延用传统的家政理念，使之适应现代家庭生活，则需要我们每个家庭的努力。



思考

除教材中列举的传统家政理念以外，中华民族还有着整洁健体、见利思义、立志勤学等治家方略，请搜集更多的传统治家格言，并分析其含义。

（三）外国家政理念



思考

观察图 1-4，比较图中不同国家的教育理念，它们对你有什么启示？



图 1-4 不同国家的教育理念

受不同的地域、文化、习俗等因素的影响，不同民族在其发展过程中形成了各具特色的家政理念。如西方国家在子女教育、家庭关系、习俗礼节等很多方面与我国传统的观念有较大的差异。在此学习几种有代表性的西方家政理念。

◆ 培养独立能力

西方人把对子女独立生活能力的培养摆在重要的位置上，而且从小进行。在家庭生活中，家长担当的是引路人的角色，而不是包办代替者。



阅读

杰瑞是高中一年级的学生。他和单身母亲一起住在悉尼海边的一栋小楼里,尽管他的妈妈拥有一间家具厂和数间精品家具店,尽管杰瑞10岁时得到的生日礼物已经是一件用金线绣着他名字的天鹅绒睡衣,但他还是和同学们一样,在课余时间打工赚零花钱。在悉尼,孩子从小就被父母送去学开船,对他们而言会开船如同会开车一样重要。教练常常把船泊在浅滩上,船底船身难免会沾满沙子。杰瑞的工作就是用抹布、清水把它们清洗干净。11岁那年,杰瑞整整干了一个暑假,每天在烈日下干6小时。他的妈妈却没有因心疼而阻止他,因为在她的观念里,杰瑞有权利也有能力安排自己的时间,决定自己的事情。



活动

现在越来越多的学生在高中毕业后,选择去异地求学;也有越来越多的年轻人在大学毕业后,选择去异地工作。如果你有这样的机会,你会作怎么样的选择?

◆ 开发创造力

在西方国家,家长非常支持和鼓励孩子开展创造性活动,并积极提供各种便利条件。比如,支持子女在家里办画廊,让子女在家里的墙上为自己开辟园地,完全由子女设计布置自己的空间等。有的家庭任由子女自办家庭小宴会,招待客人的食品也由子女自己去超级市场购买,家长不因怕麻烦而禁止子女邀请朋友来家里参加宴会。

◆ 注重从小培养理财能力

在西方,人们普遍认为理财能力是每个人在生活 and 事业上必须具备的重要能力之一,这种能力培养应该从小开始。大多数西方家庭不会无偿地向自己未成年的子女提供金钱,更不会无条件地满足子女的花钱要求。西方家庭认为,给孩子零花钱必须达到两个目的:一是让孩子从小懂得财务预算;二是让孩子从小了解劳动与报酬之间的内在联系。



小资料

零花钱发放及使用的原则

西方家庭在给孩子零花钱时，通常会考虑以下几个原则：定期、准时地发给孩子零花钱。因为定期性有助孩子们学习花钱的规则。

尽可能少地预付孩子零花钱，让他们在花钱时学会收支平衡。

零花钱的数额基于家庭收入境况、孩子年龄和乐意接受的程度来决定，并说明期望孩子用来做什么。

零花钱包括一部分让孩子自由支配的数额，以便让他们学会如何在花钱上做出正确的选择。

对孩子的花钱行为进行一些必要的约束，以便使其消费习惯符合家庭的规定及家庭价值观。

不用零花钱去“购买”孩子对父母的爱，也不用它来代替父母用于教育孩子所必须的精力和时间。

我们对外来的、优秀的家政理念及文化应秉持一种开放的态度，要善于吸纳其他民族的优秀文化。随着全球化进程的加速，不同民族之间的文化对话与交流越来越频繁，我国传统的、优秀的家政理念也正在向世人展现着它的魅力，并被其他民族吸收、融合。其实，民族的才是国际的，任何一种生活方式和理念都必须植根于民族的、现实的土壤中，才能开出美丽的花朵。



活动

分别选择一二个具有代表性的外国家政理念，讨论其对我国的家庭有何影响和启示。

三、拓展家庭生活知识

人一般都要经历教育、就业、婚姻、育儿等一系列生活过程。在每一段历程中，人的角色都处于不断的调整变化中。家庭生活随着人生的发展而变化，有着显著的阶段划分。每个阶段的家庭生活各有侧重，相应地对人们所要掌握的家政知识的要求也会不同，家政知识的拓展和应用将伴随每个人的一生。因此，学习家政知识，有助于我们妥善安排自己各阶段的生活，达到自己理想的生活目标。