

大学家政教育概论

高永芬 申瑞林 刘建华 著 ●



中央文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学家政教育概论/高永芬,申瑞林,刘建华著. - 北京:中央文献出版社,2005.9

ISBN 7 - 5073 - 1988 -1

I. 大… II. ①高…②申…③刘… III. 家政学 - 高等学校 - 教材 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113153 号

大学家政教育概论

著 者/高永芬 申瑞林 刘建华

责任编辑/李庆田

出版发行/中央文献出版社

地 址/北京西四北大街前毛家湾 1 号

邮 编/100017

经 销/新华书店

排 版/北京方方激光照排中心

印 刷/北京蓝海印刷有限公司

850 × 1168mm 32 开 13.75 印张 290 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1 - 5000 册

ISBN 7-5073-1988-1

定价:22.00 元

版权所有 违者必究

写在前面的话

立意写一本《大学家政教育概论》是为了当代大学生不可缺少的知识储备和即将面临的家政这个现实问题。

大学时代，美妙多姿，风华正茂，意气风发。世界观、人生观、价值观趋于形成。同少年时代相比较，一般说来，心理和生理由不成熟走向成熟，思想由简单走向复杂，志趣由单一走向丰富多彩，理想追求由步入大学殿堂走向寻求社会家庭生活的定位点……这个时期，更需要情感的交流、理性的启迪和生活经验的铸造。这样，家政教育就同其他学科教育一样成为他们的一种“内需”。

家政问题的主体内容是正确认识和处理家庭的内外部关系问题。家庭内部关系涉及到家庭的和睦、幸福与安康；家庭的外部关系涉及到社会的和谐、进步与构建。古人云：“父义、母慈、兄友、弟共、子孝、内平外成”，说的是“家和万事兴”的道理；还有“正家，而定天下矣”和“一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让”等，说的是“齐家”才能“治国”的道理。可见，家政教育的意义是深远的，也是中华民族的一种优良文化传统。可是，此种优良家政教育传统在建国后却遭到了冷遇，时至今日还有许多人家政教育感到陌生。

开放的中国较过去发生了人们难以意料的变化，物质生活、精神生活丰富多彩，人们在快节奏的运做中尽情地体味发展了的社会给予他们的美好生活。有阳光，就有阴影。进步社会中的某些非健康因素也在不间断地侵袭社会中的每个人。自私自利、缺少责任感、亲情关系淡漠、婚姻关系松散、尊老爱幼淡化、伦理道德错位、心理趋向低迷等等，这些与中华民族优良家政传统教育相悖的东西，也正在悄悄地影响着当代大学生。为此，他们在对未来事业与婚姻的憧憬和追求中自然也就增添了几分对家庭感情世界和社会进步中存在某些弊端的困惑和彷徨，对“家政”知识的了解已成为一种渴望，对“家政修养”的提高已成为一种客观需要。出于此种必要，加之近几年“家政选修课”授课的深切体会，驱使我们拼力写成此书。很难说它的意义有多大，但当代大学生的知识结构确实需要它，他们面临的人生新概念——家，确实需要解读。

当然，写成此书，尤其写好此书是件不易的事情，因为这是一门几乎被人们遗忘的领域和学科。好在已积累了一些相关资料，特别是有关部门的热情和大力支持，成为写成此书的重要保证。有一点是肯定的，探索“大学家政教育”是一个新课题，由于受到相关资料、时间、水平等因素的制约，全书的体系、内容、观点等方面的缺陷乃至错误是难免的，冀希于同仁的不吝赐教，这是真诚的渴望，因为同仁同道，为了共同追求的事业。

作者于凤凰山脚下

2005年8月8日

目 录

写在前面的话	(1)
第一章 大学家政教育意义及其发展趋势	(2)
一、大学家政教育概述	(2)
二、美、日等国的大学家政教育概况	(5)
三、现代家政教育发展过程和趋势	(9)
四、我国大学进行现代家政教育的意义	(15)
第二章 大学家政教育的理论基础	(21)
一、大学家政教育的伦理学原理	(21)
二、大学家政教育的美学原理	(28)
三、大学家政教育的科学原理	(34)
第三章 大学生“家的责任意识”的培养	(41)
一、大学生责任意识概述	(41)
二、大学生“家的责任意识”培养的必要性	(45)
三、大学生“家的责任意识”培养的方面	(48)
第四章 家庭的产生、发展与功能	(54)
一、家庭概述	(54)
二、家庭的产生和发展	(55)
三、我国传统家庭制度及其影响	(58)
四、现代家庭的职能	(60)

第五章 配偶者的选择方式与标准	(66)
一、青年期的异性交往	(66)
二、配偶者的择偶方式	(70)
三、配偶者的择偶标准	(75)
第六章 爱情的本质、结构与婚姻家庭的建立	(86)
一、爱情概述	(86)
二、爱情的类型	(90)
三、健康的爱情结构	(95)
四、婚姻的建立	(98)
第七章 家庭的类型与目标的设计	(108)
一、家庭的结构	(108)
二、家庭的类型	(108)
三、家庭简况和发展趋势	(112)
四、理想家庭的标准	(118)
第八章 夫妻关系协调的环节与艺术	(121)
一、夫妻关系的内容	(121)
二、夫妻关系协调的环节与艺术	(128)
三、夫妻关系协调的原则	(135)
第九章 家庭人际关系处理与协调技巧	(141)
一、家庭关系概述	(141)
二、家庭的夫妇关系	(143)
三、家庭的亲子关系	(146)
四、家庭的婆媳关系	(155)
五、家庭关系协调的技巧	(160)
第十章 家庭危机与应对措施	(164)
一、家庭危机概述	(164)
二、家庭危机需要交流	(167)

三、家庭夫妻关系的危机和失调	(172)
第十一章 家庭经济管理与家务劳动	(186)
一、家庭管理概述	(186)
二、家庭经济管理	(192)
三、家庭家务劳动管理	(208)
第十二章 家庭饮食结构与合理膳食	(217)
一、人体需要的六大营养素	(217)
二、中外膳食比较	(221)
三、家庭膳食的科学管理	(223)
第十三章 家庭卫生与保健指南	(236)
一、家庭卫生保健概述	(236)
二、家庭卫生保健常识	(243)
三、家庭卫生保健指南	(250)
第十四章 家庭教育与孩子社会化	(279)
一、家庭教育概述	(279)
二、家庭教育的特点、原则、重点、方式	(283)
三、家庭子女教育技巧问题	(293)
四、美国家庭教育 40 条	(301)
五、日本家庭社会学对子女社会化的认识	(303)
第十五章 家庭法律顾问与相关的法律法规	(312)
一、家庭法律顾问概述	(312)
二、与家庭密切相关的法律法规	(319)
三、与家庭密切相关的法律问题	(340)
第十六章 家庭社交礼仪	(349)
一、社交礼仪概述	(349)
二、社交礼仪的特点和原则	(354)
三、家庭社交礼仪规范的内容和常识	(356)

四、对外交往的一般礼仪	(370)
第十七章 家庭文化生活管理与漫谈	(376)
一、家庭文化生活概述	(376)
二、家庭文化生活内容	(382)
三、家庭文化生活漫谈	(385)
第十八章 家庭养生之道与身心健康	(396)
一、家庭养生概述	(396)
二、家庭养生之道	(399)
三、家庭医生论养生	(419)

“家是一个坚实的肩膀，是一个温暖的怀抱，是一份纯真不渝的亲情。”

“家是医治心灵创伤的诊所，是倦飞鸟儿的归巢，是搂着笑声打滚的火炕。”

“家，需要充沛的爱来填充。没有了爱，家只是一座空洞洞的老屋。”

“家是一个温馨而甜蜜的字眼。在家，可以撒娇，也可以打鼾；可以舒展筋骨，也可以栽培志趣；可以毫无顾及地回归天性，也可以无拘无束地尽享天伦；可以冲破时空的界限去聆听儿时的笑声，也可以倒转时钟去寻找岁月的足迹；可以观鱼赏花自做佳肴美化休闲时光，也可以打点行装充气加油准备扬帆远航！”

同学们，你们对前两段的感悟会有不同程度的体味，但对后两段的感悟就有点朦朦胧胧，对吗？因为你们还没有关于“家的情感世界”的体验和理念。那么，就让我们带着这份朦胧，和我们一起走进“家”的世界好吗？

“家庭是整个社会的支柱，也是人类社会最古老最基本的组成单位，家庭塑造和培育着我们，如果我们想建设一个美好的世界，我们就应该从人们的成长地——家庭做起。”

——国际第44届联大主席莫萨纳

第一章 大学家政教育意义 及其发展趋势

一、大学家政教育概述

家庭是社会的细胞，在社会生活中起着奠基作用。而人的一生大部分时间是在家庭中度过的，脱离了定位家庭，就要进入增殖家庭，家庭生活是每个人最基本的生活内容。家庭生活质量并不完全相同，相反却存在着很大的差异，有着科学与不科学、合理与不合理、健康与不健康、上品位与没品位的区别。但改善和提高家庭生活质量 and 品位，这又是人们共同的追求和渴望。家政教育将打开您的视野，陪伴您建设一个和谐、温馨、美满、幸福的家。

（一）家政教育的涵义

1. 什么是家政？

家政教育中的“家政”一词有如下四层涵义：

第一，家政是指对家庭事物的规划、协调与管理。

“政”是指行政与管理，包含以下三个方面的内容：（1）是指规划与决策；（2）是指领导、指挥、协调和控制；（3）是指参与、监督与评议。

第二，家政是指在家庭这个小社会中，它带有一种“公

事”的寓意，同时还含有“要事”的意思。

第三，家政是指家庭生活中的办事规则或行为准则。在家庭生活中常常需要有一些关于行为和关系的规定，有的经过协商形成口头协定，有的在长期共同生活中形成不成文的习惯和规则。

第四，家政是指家庭生活中的实用知识与技能和技巧。家庭事物既繁杂又具体，家人的修养、认识和管理能力都要通过对家事的料理才能展现出来并不断提高。

总之，家政是指治理家庭生活的有关事务，通俗地说，家政即治理家庭生活。就是指家庭中对有关各个家庭成员的各项事务进行科学认识、科学管理与实际操作，以利于家庭生活的安宁、舒适，确保家庭关系的和谐、亲密以及家庭成员的健康发展。

2. 什么是家政学？

家政学有广义和狭义之分。狭义家政学是指家庭生活学或家庭管理学，是指家庭种种事务的管理，因而，又叫做家庭管理学。广义家政学包括多种学科和技艺，涵盖家庭生活的方方面面。如食品备置、食品加工、烹饪等；服装加工、选购和保护等；美容美发和保健等；住宅、庭院的设计、装潢和管理等；儿童的抚养、教育和培养等；家电维修和电子应用等；家庭婚姻、家人关系、家庭伦理、赡养老人等；家庭经济、家庭消费、家庭管理等等。

家政学是一门系统的科学知识体系，它运用各门学科的科研成果，为改善家庭生活服务。它把有关知识在家庭生活的整体上加以综合融化。因此，它是综合性学科，与自然科学、社会科学、管理科学、技术科学、哲学、美学、住宅学、伦理学、心理学、生理学、家庭经济学、家庭教育学等许多学科相

互交叉、相互渗透。它把相关学科的知识作为自己的基础理论和应用理论,研究一切有关家庭生活的安排和效率因素,既涉及物质文明,又涉及精神文明。

总之,家政学是一门研究家庭生活规律,以改善和提高家庭物质生活、精神生活、伦理感情生活和社交生活质量为目的的综合性应用学科。

3. 家政与家政学有什么区别?

家政与家政学是既有联系又有区别的两个不同概念。

从纵向上看,家政的发展历史更长,自从有家庭以来,就有了家政。在西方,古希腊思想家色诺芬与公元前 300 多年就写出了世界上第一部家庭经济学著作——《经济论》。在书中,他根据奴隶制自然经济的要求,确定了奴隶主的经济任务。他主张家庭管理应该成为一门学问,家庭管理的研究对象应该是优秀的主人如何管理好自己的财产,如何使自己的财富得到越来越多。

从横向上看,家政学的外延更宽,从个人家庭到社会家庭,从家庭的物质生活到家庭的精神生活以及社会的交往等规范、实施和管理,都属于家政学的范畴。

(二) 大学家政教育

由于我国家政教育开展比较晚,所以许多大学生对家政学的了解都是一个空白,有的甚至把家政教育理解为关于保洁或保姆等工作的培训。为此,有必要对大学生加强家政学方面知识的灌输。

大学家政教育就是以家政学为理论基础,以大学生为教育对象,通过家政学知识的灌输,培养他们“家”的理念,家的责任,以提高大学生的整体素质,也包括有关家的知识和素

养，为他们未来成家立业和提高中华民族整体素质奠定良好基础。

二、美、日等国的大学家政教育概况

（一）发达国家公民素质比较高得益于家政教育较发达

过去，在“左”的思想影响下，人们形成了这样的观念：社会主义国家的公民，由于接受马列主义、毛泽东思想的指导，是无产阶级世界观，所以觉悟高，素质好；而资本主义国家的公民，受到资产阶级思想的影响，是资产阶级世界观，所以觉悟低，素质差。

改革开放以后，国门打开了，去过美国、英国、法国、德国、日本和加拿大等发达国家回来的人士，又都较普遍地认为，资本主义国家公民的整体素质真高，他们的纳税意识、环保意识、公共意识、民主意识、参与意识等都比较高。例如，有人讲在俄罗斯的街面上很少见到警察维护交通秩序；有人讲德国青年乘车习惯站着；有人讲韩国人出门习惯带个垃圾袋，无论在哪里，见到垃圾都要捡起来。

而我国公民的环保意识如何呢？2001年6月5日的《中国青年报》曾披露了这样一条信息，标题是：《哈尔滨上演哄抢闹剧，丑态百出竟为了一条布袋》。事情是这样的：6月5日是世界的环境日，市有关部门，为了提高公民的环保意识，为了减少白色垃圾的污染，就决定在市防洪纪念塔开展一项市民用五个塑料袋换一个布袋的活动。其结果，不是用垃圾袋换布袋，而是哄抢布袋，不但没有减少白色垃圾，反倒造成了更为严重的白色垃圾。这和发达国家公民的环保意识形成了鲜明的对照。

发达国家公民素质比较高的原因固然很多，但其中有一个非常重要的原因，那就是家政教育搞得比较好，比较红火。

（二）美国高校家政教育概况

家政学作为一门独立的学科，应该说首创于美国，其根据有如下两个：一是于 19 世纪 40 年代初，美国就已有了家政学方面的论著，例如：皮契尔女士于 1840 年就撰写了《家庭经济论》一书；二是美国的高等学校开设家政课程，已有 100 多年的历史。例如：奥屋瓦州州立学院于 1872 年、开塞斯农学院于 1873 年、伊利诺大学于 1874 年就相继开了家政学。又如：1964 年美国开设家政系的院校有 406 所；1997 年美国开设家政系的院校达 780 所；2000 年美国开设家政系的院校已突破 1000 所。其中，部分高校还开始招生家政学方面研究生和博士生。

美国于 1899 年 9 月，在纽约州的柏拉塞特湖召开了第一次全国性的家政问题的研讨会。纽约州立大学的主要负责人——杜威作了重要发言：“对美国人民而言，再没有其他目标要比发展家政科学更为重要的了。”

这次会议经过讨论，对高校的家政教育提出了如下四点建议：（1）家政课程应以发展学生研究潜能为目的；（2）高校家政课程应包括食物、织物和家庭中常用物品的实验课程；（3）一般课程应尽可能在初期学习；（4）无家政系的高校可在相关系科如化学系、经济系、社会系、艺术系等中开设家政课程。

此后，美国每年都要召开一次“柏拉塞特湖家政会议”，会议的主题始终围绕着：“促进健康、道德、进步的家庭生活是国家繁荣的基础。”1908 年 12 月底，美国家政学会在首都华盛顿成立。据 1968 年的统计，全国的高校家政学分会共有 425

个,高校分会会员 23000 人;另有普通会员 28712 人;还有地方分会会员 5835 人。家政学会已成为美国家政教育和家政学术研究的领导中心。

目前,美国在中等教育中,家政早已属于独立的职业教育类;在大学教育中,有近 1000 所大学设有家政系或家政学院,其中有一部分还授予硕士学位和博士学位。而且,美国农业部还设有专门的家政局,联络各州通过经济上的支持开展家庭发展规划和家政学的研究与教育。

(三) 日本高校家政教育概况

日本古代的家政教育,一度曾经较多地受到中国儒家治家思想的影响。例如,石田梅严的《齐家论》和贝原益轩的《家道训》等家政论著中,都较多地采用了儒家的修身齐家和家庭伦理道德等内容。明治维新后,日本开始逐步接受和传播美国、西欧的家政教育思想。

1899 年,东京女子高等师范学院首先开设了有关家政的技艺科;1901 年日本私立女子大学创立了家政科;1909 年奈良女子高等师范学院也设立了家事科。这些家政科的设立,是为了直接为中小学培养家政课程的师资。当时这些家政课程的主要内容有:(1) 家事卫生法,包括衣、食、住、养老、育儿、护理等方面;(2) 家事经济法,包括衣、食、住等经济管理;(3) 家庭教育法,包括培育儿童等方面;(4) 家政管理法,包括养老、治家、交际等方面。

二战后,日本扩大了家政教育的对象,改变了以往只将家政学科限于女子学习的规定,将“家政科”改为“家庭科”,并将次课程规定为从小学到大学的男女学生的必修课。而且还新增设了家庭管理、房屋布置、家庭关系、婚姻教育、家庭卫

生、婴儿教育、食物营养、园艺、家庭工艺、饲养等方面的内容。

到了1947年,日本的各高等学校都相继普遍地设立了家政学部,在课程设置方面新增加了许多学科。如共同基础课方面有哲学、伦理学、物理学、化学、数学、生物学、统计学、外国语等一般学科。在专业课方面新增加了:(1)被服学科,含专门研究服装设计的理论和技术;(2)生活学科,含专门研究食品营养等方面;(3)家政理论学科;(4)看护学科等等。

日本家政教育的特点是从小学开始扎实普及,在战后已经有了很大的发展。在家政教育的内容方面越来越规范、系统和全面,大致有如下十大方面:(1)衣:包括衣服面料的选择、服装的设计、制作和保管等;(2)食:包括食品的选择、选购、烹调、保藏等;(3)住:包括住房选择、房屋设计、布置和维修等;(4)婚姻和感情:包括配偶选择的标准和方式、结婚的意义和功能等;(5)儿童保育:包括儿童身体发育、儿童心理调试、儿童管教、儿童疾病的预防等;(6)家庭保健:包括家人身心健康、青春期卫生、家庭护理等;(7)家庭人际关系:包括家人和睦相处、与他人友好相处等;(8)家庭礼仪:包括家庭生活礼仪、家庭社交礼仪和对外交往礼仪等;(9)家庭管理:包括家务劳动管理、家庭经济管理、家人时间和劳力的支配等;(10)家庭公共环境管理:包括家人公共意识、环境意识的培养等。

目前,日本的高等学校,尤其是国立大学都设有家政学研究所。还组织成立了全国性的家政学会。家政学会是日本研究家政学和推行家政教育的权威机构。

此外,在西欧一些国家,家政学的研究和运用也极为普及。

三、现代家政教育发展过程和趋势

(一) 中国家政教育沿革

1. 中国家政教育历史

我国的家政教育大体经历了三个发展阶段：

第一阶段是从漫长的古代到近代的缓慢发展时期。在中国的传统文化中，历来重视家庭的作用，家庭教育有着优良的传统和悠久的历史。中华民族是十分重视“家政”的民族。因为古人早就有过这样或那样的论述，有的论述女子、男子各自的品德修养标准；有的论述教育子女的方法；有的论述家庭礼仪规范；有的论述如何治家的学问。

东汉时期的女史学家、文学家班昭的《女诫》，是我国封建社会女子家政教育的典范。她在《女诫》的序言中写道：“吾进疾在沈滞，性命无常，念汝曹如此，每周惆怅。闲作《女诫》七篇，愿诸女各写一通，庶有补益，裨助汝身。去矣，其勗勉之！”班昭的《七诫》是：卑弱第一，天妇第二，敬慎第三，妇行第四，专心第五，曲从第六，和叔妹第七。这《七诫》的内容是告诫女性要谨守妇道，谦虚恭敬，先人后己，克勤克俭，善待夫婿，敬孝长辈等等。班昭的《七诫》是对我国封建礼教和封建伦理道德的反映，对我国封建社会的家政教育和女子教育有很大的影响。

南北朝时期的思想家、教育家颜之推的《颜氏家训》，对我国家政教育影响最深。颜之推一生曾经历过梁、西魏、北齐、隋四个动乱朝代，目睹了当时士大夫子弟无能及士族教育的腐败，故此提出教育必须改革。颜之推以自身的见闻、立身、治家、处世的经验，创作了《颜氏家训》一书。颜之推主