

经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过
普通高中课程标准实验教科书

JIAZHENG YUSHENG HUO JISHU



通用技术(选修5)

家政与生活技术

河南省基础教育教学研究室 组编
河南科学技术出版社

河南科学技术出版社



中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS



家政与生活技术

家政与生活技术

中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS



经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过

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

河南省基础教育教学研究室 组编
河南科学技术出版社



河南科学技术出版社

总 主 编：傅水根

本册主编：李 柠

编写人员：李 柠 赵中胜 王清煜 闪荣生

责任编辑：李 伟

美术编辑：赵晓战 常红岩 张 威

责任校对：徐小刚

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

河南省基础教育教学研究室 组编
河南科学技术出版社

★

河南科学技术出版社出版发行
(郑州市经五路66号)

邮政编码：450002 电话：(0371) 65737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

★

开本：890mm × 1240mm 1/16 印张：9.25 字数：220千字

2005年5月第1版 2006年1月第2次印刷

ISBN 7-5349-3126-6/G·907

定价：11.20元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换

前言

同学们,你们好!高中“通用技术”系列教材已经与大家见面了。它由《技术与设计1》、《技术与设计2》、《简易机器人制作》、《家政与生活技术》、《电子控制技术》、《汽车驾驶与保养》、《现代农业技术》、《建筑及其设计》和《服装及其设计》共9本教材或9个模块组成。从上面新颖但并不陌生的书名中你们就可以知道,这是一套前所未有的新型教材。以前的高中可没有这类课程,你们真算赶上了!这套教材中的《技术与设计1》和《技术与设计2》两个模块为必修模块,后面的7个模块为选修模块。其中的必修模块是一定要选的,而选修模块则可以根据同学们各自的兴趣、需要和爱好来选择。例如,你喜欢机器人,就可以选《简易机器人制作》;他喜欢汽车,可以选择《汽车驾驶与保养》;有一些同学乐意为我国的农业现代化施展才华,则可以选择《现代农业技术》;每个人都希望有个美满幸福的家庭,那就大家都来选修《家政与生活技术》吧!

可能同学们还不清楚,为什么在高中的课程设置中要新开“通用技术”系列课程呢?原因很简单,就是为了使我们的国家能够尽快地更加强大起来,迅速赶上发达国家的科学技术水平,永远屹立于世界民族之林。

同学们已经知道,我国的“神舟”五号航天飞船于2003年发射成功并胜利返航,首位航天员杨利伟已经成为民族英雄;而美国相继发射的“勇气”号和“机遇”号探测器,不但经历了浩瀚而漫长的太空之旅顺利抵达火星,而且开始了对火星的探索,并向地球发回了一系列清晰的图片。更让人羡慕的是,当“勇气”号出现技术故障暂时失去功能时,处在星际之遥的地球科学家经过精心设计和维修,竟然使它又站了起来,重新开始探索计划。科学技术的发展速度和水平真是前所未有,我们不能不惊叹人类的智慧与才华!事实上,除了空间技术外,同学们只要放开视野,环顾四周,从日常使用的电视机、电冰箱、微波炉、数码相机,到造型新颖的汽车、不断提速的火车、洲际旅行的喷气式飞机,一直到运算神速的计算机和“鼠标一点,全知天下”的互联网,就不难发现,我们身边到处都充满着设计与技术的应用。看到这些,同学们应该认真地思考一下,自己所肩负的责任是什么?

尽管我们的国家在建国以后,特别是改革开放以来,科学技术发展的速度也很快,但总体来说,国家的经济实力,尤其是综合的科技竞争力与发达国家相比,仍然存在很大的差距。为了缩小这个差距,必须尽快建立起国家的创新体系,培养出一大批理论基础宽厚、工程实践能力强、综合素质高,并富于开拓创新能力的人才,同时也要培养出更大量的技能高超的技术工人。要实现这一目标,不仅我国的高等教育需要继续深化改革,而且面向广大中学生的基础教育改革更是刻不容缓。

由于长期以来,我国的基础教育是以“应试教育”为主体的知识性教育,学生所具有的知识体系并不理想,而能力的培养又没有受到足够的重视,因此技术素养差、实践能力差、心理素质差,以及高分低能的现象并不鲜见。同学们从自己的所见、所闻和所做中,可能也会意识到这一点。

“通用技术”系列教材在高中的推广使用,一方面是为了改善同学们的知识结构,以适应知识经济和竞争性社会发展的需要,另一方面是希望通过紧密结合课程内容的系列活动,不断深化同学们的认知层次,增加参与机会,提高实践能力,领悟设计与技术活动的综合性,培养对科学与技术的兴趣,明察自己的优势与弱点,发展独立思维和创新思维能力,为日后进一步深造或就业创造条件。事实上,中国的今天和明天,不仅需要爱因斯坦和陈景润,而且需要爱迪生和倪志福,同样还需要千千万万各具特长,甚至身怀绝技的能工巧匠。总之,我们需要用全体公民的聪明才智来托起共和国的坚实大厦,来创造中华民族更加美好的明天。

那么,选修课《家政与生活技术》有什么特色?在学习的过程中,又能够带给同学们什么呢?

一看书名,有的同学可能要说,家里的事有什么好写的,不就是那些家庭琐事吗?

这里有一个观念问题。事实上,早在19世纪60年代,美国的大学就开始设置有关家政学的课程;与我国一衣带水的日本于1962年就在初中设立了必修课“技术·家政”;韩国也较早地开设了“家政”、“技术家政”和“家事”等有关课程。联合国教科文组织和国际家政学协会联合发表的调查报告表明,被调查的77个国家都把家政课列为必修课。

家庭既是人类生命的发源地,又是人们遮风挡雨的居所;既是人类健康成长的摇篮,又是寄托精神和培养感情的地方。对于个人来说,家庭既是安全温暖的象征,铸就性格和陶冶情操的场所,也是每个青少年放飞理想和追求幸福的起跑线。因此,无论古今中外,还是年龄大小,每个人都希望有一个温馨幸福的家。作为社会的细胞,家庭的稳定和幸福,已经与国家建设、社会发展紧密相关。怎样才能建立一个美满幸福的家庭呢?同学们可以从本书中找到答案。

本书不仅注重关于国内外家政理念、家庭管理、家庭理财和家庭保健等方面的知识性描述,而且注重伦理道德的建立和人文精神的陶冶,以培养同学们健全的人格与品行。其中很多内容,如做一个负责任的家庭成员、正确处理邻里关系、合理布置居室环境、正确认识家庭消费、如何管理家庭收支,以及家庭营养与保健等,都具有很高的实际应用价值。

与必修课《技术与设计1》和《技术与设计2》相比,本书出自对家庭事务的总结归纳,对同学们来说,许多东西本来就耳濡目染,因此非常容易理解,也很容易投入。加之各种活动建议容易实施,因此同学们的学习可能会比较轻松。

除了正文以外,本书还精心设计了几种风格不同的栏目。例如,每节都安排了“学习目标”、“探究与交流”、与正文内容贴近的“阅读材料”,以及供同学们参与的“实践与体验”和“活动延伸”。其目的在于给大家留出足够的探索和思考空间,来拓展视野、深化认识、发散和启迪思维,并发展初步的鉴赏与评价能力。在附录中给出了“部分中英文词汇对照表”。虽然所选的词汇不多,但有利于同学们比较早地接触有关家政和生活技术方面的术语,也有利于为今后的自学或深造创造条件。

还要提到的一点是,尽管本教材的编者们付出了很大的努力,但囿于对基础教育改革理念的领悟水平、编写时间的短促,以及编者水平所限,这本书仍然会存在许多不足甚至错误之处,恳请同学们在学习的过程中积极思考,努力发现存在的问题,和任课老师一起,向我们提出宝贵的意见,以便使本书在今后的修订中日臻完善。

普通高中课程标准实验教科书《通用技术》总主编 傅水根

2004年4月10日于北京

目 录

第一章 家政概述	(1)
第一节 认识家政	(2)
一、家庭的含义及构成	(2)
二、家政的含义及内容	(3)
三、学习现代家政知识的意义	(4)
第二节 中国传统家政理念及其现实意义	(6)
一、中国传统家政理念	(6)
二、《颜氏家训》简介	(8)
第三节 国外家政理念及其意义	(10)
一、平等与独立——西方家庭文化的核心	(11)
二、西方礼仪——向我们走来的另一种文明	(12)
第四节 创建良好的家风	(14)
一、好的家风是一所学校	(15)
二、名人的家风	(16)
第五节 家世、家谱	(18)
一、家谱内容	(19)
二、家谱续修与保管	(20)
第六节 实践与体验：认识自己在家庭中的角色	(21)
一、现代家庭的特点	(21)
二、学习做一个负责任的家庭成员	(22)
第二章 家庭管理	(25)
第一节 家庭管理概述	(26)
一、家庭管理的目的和意义	(26)
二、家庭管理的内容	(27)
三、家庭管理的原则和方法	(27)
第二节 合理开发利用家庭资源	(30)
一、家庭资源的作用	(31)
二、家庭资源的开发与利用	(31)
第三节 和谐家庭关系的建立	(34)
一、家庭关系的含义和种类	(34)
二、和谐家庭关系的建立	(36)

第四节 和睦邻里关系的建立	(38)
一、建立良好邻里关系的意义	(38)
二、建立良好邻里关系的原则	(38)
三、良好邻里关系的建立	(39)
第五节 家庭膳食与营养	(42)
一、中国人的膳食结构	(42)
二、家庭四季饮食要求	(45)
第六节 居室布置与技巧	(48)
一、居室布置及技巧	(49)
二、居室卫生	(50)
第七节 家庭文化生活管理	(54)
一、家庭文化生活的含义	(54)
二、家庭文化生活的特点	(55)
三、家庭文化生活的形式	(56)
第八节 实践与体验：当7天管家	(58)
一、活动指导思想	(58)
二、活动目标	(58)
三、活动方式	(58)
四、活动步骤	(59)
五、活动评价	(60)
第三章 家庭理财	(61)
第一节 家庭理财概述	(62)
一、家庭理财的概念	(62)
二、家庭理财的过程、阶段与步骤	(63)
三、通过理财计划实现理财目标	(63)
第二节 家庭的收入与支出	(66)
一、分析家庭的收支情况	(67)
二、理好家财从记账开始	(67)
第三节 家庭消费	(71)
一、家庭消费模式	(72)
二、家庭消费结构	(72)
三、家庭消费的原则	(73)
四、家庭消费误区	(73)

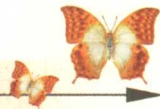
第四节 家庭储蓄	(75)
一、家庭储蓄的方式	(75)
二、银行储蓄的种类与特点	(76)
三、储蓄存单、存折遗失后如何处理挂失手续	(78)
第五节 家庭信贷	(80)
一、常见的家庭信用活动种类	(80)
二、家庭信贷应注意的问题	(82)
第六节 家庭保险	(84)
一、人身保险的特点和种类	(85)
二、财产保险的种类和特点	(86)
三、投保误区	(87)
第七节 家庭法律顾问	(88)
一、与家庭生活有关的重要法律	(89)
二、学会用法律手段保护家庭的合法权益	(91)
三、与家庭生活密切相关的法律问题	(92)
第八节 实践与体验：家庭投资	(93)
一、活动指导思想	(93)
二、活动目标	(93)
三、活动方式	(93)
四、活动步骤	(94)
五、活动评价	(95)
第四章 家庭保健	(97)
第一节 家庭保健概述	(98)
一、现代人健康的新标准	(98)
二、中老年的生理特点及保健	(100)
第二节 家庭常见身体不适及处理方法	(102)
一、头痛及其防治原则	(102)
二、发热及其处理方法	(103)
三、感冒与防治	(104)
第三节 实践与体验：学习几种常用的护理技术	(106)
第四节 对心脏病发作、中风及呼吸困难的应急处理	(111)
一、心脏病发作的体征与应急处理	(111)
二、中风发作及应急处理	(112)

三、帮助哮喘者呼吸	(113)
第五节 高血压、糖尿病和骨质疏松症的防治	(116)
一、高血压病及其防治	(116)
二、糖尿病及其防治	(117)
三、骨质疏松症的防治	(118)
第六节 家庭环境的保持	(119)
一、家庭环境污染的特点	(120)
二、家庭环境污染对人体的危害	(120)
三、家庭环境污染的防治	(121)
第七节 家庭安全常识	(124)
一、家庭安全用火常识	(125)
二、家庭安全用电常识	(126)
三、预防食物中毒	(127)
第八节 旅行保健与防护知识	(130)
一、外出旅行中的不确定因素	(130)
二、意外情况的紧急处理方法	(131)
三、蚊虫叮咬的防治	(132)
附录 部分中英文词汇对照表	(135)



第一章 家政概述

人都生活在家庭之中，家庭是人最贴近的生活环境。它既是人类遮风挡雨的居所，又是人类生命的发源地；既是人成长的摇篮，又是人寄托精神和培养感情的地方。对于个人来说，家庭是安全温暖的象征，是铸就性格和陶冶情操的场所，也是青少年放飞理想 and 追求幸福的起跑线。因而，每一个人都希望自己能有一个温馨幸福的家。特别是在改革开放的今天，随着国家社会和经济形势的发展和家庭物质文化生活水平的不断提高，建立美满家庭已不仅仅是每个家庭成员的个人私事。作为社会的细胞，家庭的稳定与幸福，已经同国家建设、社会发展紧密相连。那么，怎样才能建立一个美满幸福的家庭呢？学习家政知识及生活技术，正是为了回答这个问题。



第一节 认识家政



学习目标

1. 了解家庭的含义及职能。
2. 了解家政的含义及内容。
3. 学会使用各种信息手段收集有关家政的知识。

一、家庭的含义及构成

1. 家庭的含义

家庭是以婚姻、血缘或收养关系为基础的一种社会生活和人类自身再生产的社会组织形式。婚姻是产生家庭的前提,家庭是缔结婚姻的结果。婚姻双方构成最初的家庭关系,由此而产生出父母子女等家庭成员之间的关系(图1.1)。

家庭的产生,家庭的结构、性质、形式以及和它相联系的道德观念,都受经济基础的制约。

不同的社会历史发展阶段有不同的家庭形式以及和它相联系的道德观念。在原始社会末期,私有制出现以后,形成了夫妻制的个体家庭,它建立在男性支配和奴役女性的基础之上。在中国封建社会,“父为子纲,夫为妻纲”是那个时代的家庭伦理观念。资产阶级的家庭关系虽然提倡“自由、平等、博爱”,但却充斥着金钱的气味。只有在社会主义社会里,由于消灭了剥削制度,男女在经济上、政治上以及社会生活的各个方面处于完全平等的地位,才建立起男女平等、团结互助的真正的一夫一妻制家庭关系。



图1.1 三代人的家庭

2. 家庭的构成

必须具备以下三个条件中的一个,才能构成家庭:

(1) 要有正式的婚姻关系。古代是凭父母之命、媒妁之言,拜过天地而缔结婚姻;现代则按婚姻法的规定,在政府有关机构办理正式登记手续而缔结婚姻。只有爱情而无正式婚姻手续的同居,不能称为家庭。

(2) 要有血缘关系。血缘关系指父母与子女的血缘关系,包括非婚生子女与父母的血缘关系。丧偶或离婚后的单亲家庭仍属于家庭。



(3) 要有收养关系。没有血缘关系的两代人,通过合法手续形成收养关系,共同生活在一起,也能构成家庭。



探究与交流

家庭的职能

家庭有以下几种职能,请同学们根据各自的理解填写自己对家庭职能的认识。

1. 生产职能

2. 抚育和赡养的职能

3. 消费职能

4. 教育职能

5. 娱乐休息职能

二、家政的含义及内容

什么是家政?简单地说,家政就是有关家庭的各种事务。一提起家政,人们往往首先想到的是洗衣、做饭、打扫卫生之类的事情(图1.2),但这只是对家政的一种很片面的认识。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,对家庭生活进行科学化的设计与管理。它既是一种理念,又是一种设计,更是一个过程。从现代家政学的角度去理解,家政主要包括四层意思:

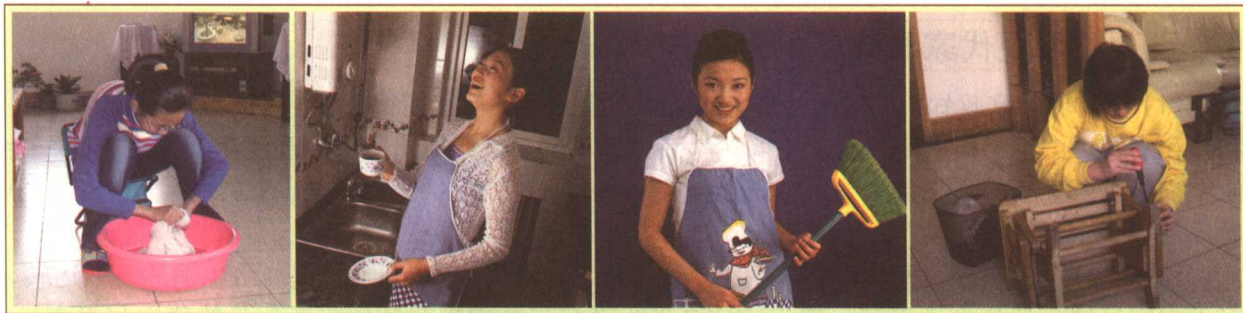


图1.2 家庭的事务

(1) 家政是指对家庭事务的管理。即家庭成员对家庭经济、饮食、环境、文化生活、安全、家务的规划和决策、协调和控制、参与和监督。



(2) 家政是指家庭中的“公事”、“要事”。家政是指家庭这个小群体中,与全体或部分家庭成员生活有关的事情,即带有一种“公事”的意味,还含有“要事”的意思。如父母的婚姻关系状况、子女升学和就业等,都是与所有家庭成员有关的事情。

(3) 家政是指家庭生活中办事的规则或行为准则。家庭生活需要一些关于行为和关系的规定。这些规定有的写成条文,如婚姻法、继承法、妇女儿童保护法等有关家庭的国家法规,又如家庭内部分家拆产、子女赡养父母的文字协议;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规则,如有的家庭习惯于丈夫做饭洗碗,有的家庭则习惯于妻子做饭洗碗。这些规定有综合的,也有单项的,如对学习和娱乐,常常需要作特别的规定。

(4) 家政是指家庭生活中实用的知识、技能和技巧。如家庭膳食的基本知识与技术、家庭理财的知识、家庭保健常识、婴幼儿哺育的知识与技能、居室布置与美化的技术,等等。

了解与家有关词语的词义

实践与体验



你了解下列与“家”有关的词语的词义吗?可以借助工具书,查一查、学一学,理解它们的含义。

家政	家公	家私	家园
家底	家具	家计	家世
家宴	家财	家务	家常
家景	家当	家业	家学

继续检索更多与“家”有关的“词”,理解它们的含义,并将它们填写在下面。

三、学习现代家政知识的意义

(1) 学习现代家政知识,有利于建立良好的家庭人际关系和道德秩序,保证每个家庭的稳定、和睦和幸福。由于不同家庭的结构不同,生活方式不同,家庭成员的价值观和生活态度不同,会使家庭内外的矛盾千差万别。学习家庭伦理道德和礼仪方面的知识,有助于调适家庭生活的矛盾,创造一个祥和、安定的生活环境。

(2) 学习现代家政知识,科学理财,量入为出,提倡节俭,有利于家庭经济生活的有效运转,形成家庭经济生活的良性循环,确保家庭各项生活目标的实现和整体生活质量的稳定与提高。

(3) 学习现代家政知识,可以更好地安排业余生活和文娱活动,增加家庭成员的生活情趣,在“玩”中求得身心的放松,以达到生命的保健和体能的恢复,从而营造一个温馨的家庭生活氛围(图1.3)。



(4) 学习现代家政知识,有利于形成科学而健康的生活理念,理解和把握自己在目前和未来家庭中的角色,学会家庭管理的基本方法,养成科学的生活态度,提高个人适应社会、建构和改善生活的能力。

由此可见,学习现代家政知识,无论是对个人和家庭,还是对整个社会进步和精神文明建设,都有积极的推动作用。



图1.3 丰富的业余生活



阅读材料

现代家庭文化的集中体现——家政学

家政和家政学是两个不同的概念。家政学是研究家政的,它的研究范围比家政更宽,从个人、家庭到社会,从家庭的物质生活到家庭的精神生活,以及社会关系的规范、实施和管理工作的,都属于家政学的研究领域。从历史发展上看,自从有了家庭就有了家政,而家政学的产生则是100多年前的事情,它是现代家庭文化最集中的体现。

早在19世纪60年代,美国大学就开始设置家政学课程。1899年9月,第一次家政学术会议在纽约的柏拉塞湖俱乐部召开,11位对家政有浓厚兴趣并有志于家政事业的人士共同研讨了有关家政的诸问题。在这次会议上,“家政学”被正式定为家庭科学管理及有关主题研究的专有名词。这以后一连十年,他们每年集会一次,会议的共同主题是“促进健康、道德、进步的家庭生活是国家繁荣的基础”。

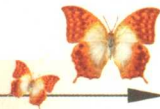
1909年美国家政学会成立。该学会的准则是通过各项合作计划,举办短期培训班、创办杂志等手段,积极推进家政研究工作。学会创办的《家政学研究》杂志至今仍是家政实践和理论研究者的必备刊物。1917年美国国会更是通过法律拨款支持这门学科的建设。正是由于美国家政学先驱者的大力倡导和各种学术团体的推动,美国的家政教育在实践和理论上都处于国际领先地位。

今天,家政课在世界各国都得到了不同程度的发展。据联合国教科文组织和国际家政学协会联合发表的调查报告表明,被调查的77个国家都把家政课列为必修课,如日本于1962年开始实施初中必修课“技术·家政”,韩国设有“家政”、“技术家政”和“家事”等学科,希腊、冰岛、丹麦及一些发展中国家,如坦桑尼亚、斯里兰卡、智利、印度等国也都在中学设立了相应的家政教育课程,具体授课内容包括食品与营养、纺织品与服装设计、住宅设计与室内装饰、儿童养护与发展、家庭经济与管理、人际关系与社会礼仪等,以加强教育与社会、教育与生活的联系。



活动延伸

家政是一门密切联系实际的科学。学习现代家政知识,应紧密结合家庭生活和社会发展的实际,充分利用已有的生活经验,大胆探索,大胆实践,将所学知识运用到实际生活中去。请结合各自的实际情况,利用各种信息手段收集有关家政方面的知识,并为自己设计制订一个学好家政课的行动计划。



第二节 中国传统家政理念及其现实意义



学习目标

1. 了解中国传统家政理念。
2. 初步了解《颜氏家训》。
3. 学会分析中国传统家政理念的现实意义。

中国传统家庭的特征

实践与体验



学习古训, 将其译成白话文并写出自己的心得体会。

古训

一年之计在于春。一日之计在于晨。
一家之计在于和。一生之计在于勤。

译文

心得体会

一、中国传统家政理念

1. 德教为本

德教为本, 是指家庭教育要以道德教育为根本, 为基础。家庭教育的内容可以是诸多方面的, 如德、智、体、美、劳等。在这多方面的教育中, 道德教育为首要的、根本的教育。家庭教育首先是教育自己的子女如何做人, 也就是如何为人处事、待人接物, 成为社会中的一员, 成为有道德、有思想的人。其最高的目的, 在儒家看来, 则是为了成贤成圣, 在此基础上进一步实现其