

简红雨 编著

现代家政学

XIANDAI JIAZHENGXUE

重庆出版社



简红雨 编著

现代家政学

XIANDAI JIAZHENGXUE



重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

现代家政学/简红雨编著. —重庆:重庆出版社,
2002.10

ISBN 7-5366-6023-5

I. 现... II. 简... III. 家政学 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 081551 号

XIANDAI JIAZHENGXUE

▲ 现代家政学

简红雨 编著

责任编辑 宿文忠

封面设计 向洋

技术设计 费晓瑜

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销

四川外语学院印刷厂印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 8

字数 218 千 插页 4

2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1 ~ 3000

ISBN 7-5366-6023-5/TS·63

定价:18.00 元

目 录

❁第一章 家政学概述	(1)
第一节 家政学的界定	(1)
一、家政与家政学	(1)
二、家政学的历史发展	(4)
第二节 时代呼唤家政学	(7)
一、现代家政学的特点	(7)
二、现代家政学的基本框架	(10)
三、现代家政学对当今社会的现实意义	(12)
❁第二章 婚姻与家庭制度	(15)
第一节 家庭制度回溯	(15)
一、家庭的起源和发展	(15)
二、家庭结构的演变	(19)
三、家庭的多种功能	(21)
第二节 现代婚姻家庭的建立	(24)
一、中国传统的婚姻观	(24)
二、爱情是婚姻家庭关系的基础	(26)
三、对现代婚姻家庭状况的剖析	(29)
❁第三章 现代家庭的人际关系	(33)
第一节 建立良好的家庭人际关系	(33)

一、家庭人际关系的特性和类型·····	(33)
二、家和万事兴·····	(35)
第二节 家庭人际关系剖析·····	(36)
一、主要家庭关系·····	(36)
二、其他家庭关系·····	(41)
三、邻里关系·····	(44)
第三节 现代家庭的人际交往·····	(45)
一、家庭人际交往的基本原则·····	(45)
二、家庭人际交往的礼仪规范·····	(47)
◆第四章 现代家庭的科学管理 ·····	(54)
第一节 现代家庭生活管理的基本原则·····	(54)
一、计划的原则·····	(55)
二、效益的原则·····	(55)
三、民主的原则·····	(55)
四、科学的原则·····	(55)
五、发展的原则·····	(56)
第二节 现代家庭理财·····	(56)
一、家庭理财基础·····	(56)
二、家庭储蓄·····	(60)
三、家庭保险·····	(62)
四、家庭投资·····	(64)
第三节 现代家庭消费·····	(67)
一、树立科学合理的消费观·····	(67)
二、走出形形色色的家庭消费误区·····	(71)
三、家庭购物的知识和技巧·····	(74)
四、家庭消费的新趋势·····	(77)
第四节 其他家庭事务管理·····	(80)
一、家庭物品管理·····	(80)

二、家庭文化生活管理	(84)
三、家庭档案管理	(87)
四、家庭安全管理	(89)
第五章 家庭膳食营养	(94)
第一节 膳食与健康	(94)
一、膳食营养对人体健康的重要性	(94)
二、食物的营养素及生理功能	(95)
第二节 合理调配膳食	(106)
一、合理膳食的基本要求	(106)
二、平衡膳食、合理营养	(107)
三、特殊人群的家庭膳食	(110)
四、关于药膳和食疗	(112)
第三节 家庭膳食的发展趋势	(115)
一、方便食品	(115)
二、绿色食品	(116)
三、保健食品	(118)
第六章 家庭卫生与保健	(120)
第一节 树立正确的健康保健意识	(120)
一、健康的新概念	(121)
二、健康的4个层次	(121)
三、健康的心理调节	(122)
第二节 运动保健	(123)
一、体育锻炼与健康的关系	(123)
二、选择适宜的运动项目	(124)
三、掌握科学的锻炼方法	(125)
四、几种常见病的运动康复	(126)
第三节 养成良好的卫生习惯	(128)

现代家政学

一、居室卫生	(129)
二、厨房卫生	(129)
三、衣服鞋袜的卫生	(130)
四、日常生活中的卫生习惯	(131)
第四节 家庭医药保健	(132)
一、家庭意外伤害的急救	(132)
二、家庭药箱的配置	(137)
◎第七章 现代家庭教育	(141)
第一节 家庭教育的重要性及其特点	(141)
一、家庭教育的涵义	(141)
二、家庭教育的重要性	(142)
三、家庭教育的特点	(146)
第二节 家庭教育的基本内容	(151)
一、道德品质教育	(152)
二、智力开发与能力培养	(155)
三、审美教育与心理引导	(159)
四、体育与卫生知识教育	(162)
第三节 家庭教育的方式	(163)
一、家长必须提高自身素质,以身作则	(163)
二、建立人格平等,相互尊重的亲情关系	(165)
三、恰如其分地施爱与管教	(167)
四、营造良好的家庭氛围和育人环境	(168)
五、家庭、学校、社会紧密结合共同育人	(169)
◎第八章 家庭生活中的美学	(170)
第一节 美与家庭	(170)
一、什么是美和美学	(170)
二、美与家庭的关系	(171)

三、家庭美学的基本原则	(173)
第二节 居室的美化	(175)
一、理想居室的要素	(175)
二、居室的装修、配色与布置	(177)
三、居室的生态化与自然美	(184)
第三节 服饰与美容	(190)
一、服饰的内涵及特点	(190)
二、服饰的美学要求	(193)
三、充分发挥服饰的美化作用和审美价值	(194)
四、如何正确对待美容	(197)
五、美容的基本内容	(198)
◎第九章 家庭常用法律知识	(203)
第一节 学习法律知识,增强法制观念	(203)
一、家庭生活离不开法律	(203)
二、学法、用法的重要性	(206)
第二节 法律在家庭中的应用	(207)
一、婚姻、收养、继承	(207)
二、家庭中弱势群体的法律保障	(215)
三、家庭成员其他权益的维护	(221)
第三节 家庭常用法律文书	(225)
一、民事方面的法律文书	(225)
二、刑事方面的法律文书	(226)
三、行政起诉状	(228)
◎第十章 家庭与社区建设	(230)
第一节 家庭与社区建设的关系	(230)
一、社区与社区建设	(230)
二、家庭与社区建设关系密切	(232)

第二节 城市社区建设的互动机制	
与家庭精神文明建设·····	(236)
一、多层次宽领域的社区教育与家庭互动·····	(237)
二、社区环境建设与家庭互动·····	(239)
三、多种社区服务与家庭互动·····	(240)
第三节 社区服务志愿者与家政服务行业·····	(244)
一、社区服务志愿者·····	(244)
二、家政服务行业·····	(245)
❖后 记·····	(249)
❖主要参考文献·····	(250)

第一章 家政学概述

家庭,是人类社会生活的基础组织形式,是社会的细胞。它为人类的生存提供了基本的环境,并为人的社会化创造了最基本的条件。每个人都在家庭中长大和成熟,家庭成为人们依恋的栖息之地,对家庭怀有浓浓的亲情。拥有一个美满幸福的家庭,拥有健康的身心,是人们普遍追求的目标。家庭建设与社会进步息息相关,因而这也是整个社会所关注的问题。家政学正是探索家庭生活管理、建设文明家庭的一门学问。本章将对家政学的界定问题提供众多的观点,并对家政学的历史和现状进行剖析;特别是对现代家政学的特点、基本框架与传统家政观作一比较,阐明家政学对社会主义物质文明建设和精神文明建设的重要意义。

第一节 家政学的界定

一、家政与家政学

家政与家政学是两个不同的概念。家政,简单地说是指对家庭事务的管理,从历史上看,自从有了家庭就出现了家政,而家政学则是近百年来才兴起的一门新的学科。家政,在《现代汉语词典》中解释为“家庭事务的管理工作,如有关家庭生活中的烹调、缝纫、编织及养育婴幼儿等”。我国自古以来就十分重视家政,很早就认识到家庭管理对社会发展的重要影响,加强社会管理必须建立在加强家庭管

理的基础之上。《礼记·大学》中就有“欲治其国者，先齐其家”的格言，视齐家为治国的前提。古人也曾说“一室之不治，何以天下为”，可见古人对治家之道的重视。流传至今的《颜氏家训》、《朱子家训》、《袁氏世规》、《家辑要》等都充分说明了这一点。但是，由于我国几千年来封建社会是实行家长制的男权社会、夫权社会，在“三纲五常”、“男尊女卑”的封建意识的影响下，在家庭中形成了“男主外，女主内”的分工模式，男人在治家中居于统治地位，而具体的家庭事务则全由妇女承担，以只要一提及家政，其主角必然是妇女，后来的家政学也往往被认为是“家事学”、“主妇学”。

尽管中国很早就有了以家事管理为主的家政文化，但长期以来没有建立专门的学科。家政学作为专业学科的建立是100余年前的事。家政学一词译自英文“Home Economics”，即家庭经济学。它是1899年在美国召开的第一次家政学会议上确定下来的学科名称，其中“经济”一词不单是指“节俭”，还含有“治理”的意思，即有效地利用家庭的各种资源。家政学从产生发展至今，关于它的定义，各学者和学派都有自己的界定，很难有一个标准答案。

1. 国内对家政学代表性的定义

1933年由商务印书馆出版的《辞源》释义为：家政学是“研究治家种种事项之学。凡家事经济、衣服、饮食、房屋、装饰、卫生、侍疾、育儿及家庭教育、交际、礼仪、役使婢仆等皆赅之”。

1986年王乃家在其《家政学概论》中对家政学下的定义是：“所谓家政学，是在了解家庭的起源、性质、结构、功能、关系的基础上，用科学的态度和方法着重研究现代家庭生活各方面的经营和管理，指导家庭生活科学化的一门学问。”

1994年冯觉新主编的《家政学》中认为：“家政学是以整体的家庭生活为对象，从家人关系，家庭与社会的关系中探讨改善家庭生活、提高家庭整体素质的知识和技巧的一门学问”。

1996年在高放等人主编的《社会科学学科大全》中解释为：“家政学，以家庭生活为研究对象的一门学科，它研究和探索家庭生活的

规律,以提高和改善家庭的物质生活、文化生活、伦理情感、社会交往、生活质量为目的的学问”。

2000年钟玉英主编的《家政学》中,对家政学下的定义是:“家政学是以家庭生活为对象,研究和探索家庭生活的规律、管理方法和操作技巧,以提高家庭生活质量为目的的一门综合性交叉学科”。

2. 国外对家政学的界定

在1970年6月召开的日本家政学会上,家政学概论委员会提出:“家政学是以家庭生活为中心,也涉及与之关系紧密的社会事物、现象,并且包括人与环境的相互作用,从人和物两方面进行研究,在家庭生活提高的同时探讨人类的开发,为增进人类幸福作贡献的实证的、实践的科学”。

1972年国际家政学会第12届世界会议通过的《关于家政学定义的宣言》指出:“家政学是为最恰当地满足家族成员在身体方面、社会经济方面、美的方面、文化方面、感情方面、知识方面的欲求,探讨家庭生活的结构及其与地域社会间关系结构的学科”。

1977年出版的美国《韦氏大学词典》中对家政学的解释是“持家之理论与实践”,另一种译法是“家庭主妇所需的知识和技能”。

1978年出版的英国的《朗曼当代英语词典》对家政学下的定义是:“研究持家的学问,尤其是指购买食品、烹饪、洗涤等家庭事务”。

1980年出版的美国《新时代百科全书》中提出:家政学“这一知识领域所关注的,主要是通过种种努力来改善家庭生活:①对个人进行家庭生活教育;②对家庭所需的物品和服务的改进;③研究个人生活、家庭生活中各种不断变化的需要和满足这些需要的方法;④促进社会、国家、国际状况的发展以利于改进家庭生活”。

从上述国内国外对家政学所下定义来看,说明家政学是以家庭生活为对象的一门综合性的交叉学科。它由最初的以家事管理为主的家庭生活逐步扩展到家庭与社会、家庭与自然的研究领域。随着人类社会的发展和进步,家政学的研究远远超过了家庭本身。它涉及到的学科十分广阔,有心理学、社会学、伦理学、教育学、美学、法

学、化学、物理学、生物学、营养学等社会科学和自然科学的理论。它的研究对象,既有物质生活的层面:家庭日常的事务和管理等;又有精神生活的层面:家庭人际关系、家庭教育及家庭生活文化等。参照对家政学的有关界定,我们可以给家政学下这样的定义:家政学是以人类家庭生活为主要对象,研究人与人之间、人与自然之间、人与社会之间的相互关系与作用;研究家庭结构、生活规律、管理方法及运作技巧,从而提高人的素质和生活质量,促进社会文明、进步,为增进人类幸福作贡献的一门综合性交叉学科。

二、家政学的历史发展

1. 家政学在中国的兴起和发展

中国的近代家政教育最早始于1907年,清光绪颁布《女子学堂章程》,规定女子要学习德操和持家必备的知识和技术。1911年以后,女子小学课堂中有手工、缝纫等课程,女子中学中有家事、园艺、缝纫3科。1912年,民国政府的教育部公布的《中学校令施行规则》规定:女子学校家事、园艺宜授以衣、食、住及看护、育儿、经理家产、家计簿记、栽培莳养兼烹饪等事。1919年,北京国立女子高等师范学校首创了家政学系。其后,燕京大学、河北女子师范大学、东北大学、金陵女子文理学院、辅仁大学、震旦大学、圣约翰女修院、福建协和大学、华西协合大学、长白女子师范学院等13所高校,都相继设立了家政系。

新中国成立以后,在极左思潮的冲击下家政学作为一门独立学科在我国大学中被取消。1978年党的十一届三中全会的召开,在新形势的呼唤下,沉睡了数十年的家政学又开始复苏,重新走进大学课堂,引起人们的关注。1981年10月,中国婚姻家庭研究会在北京成立。1985年5月,河南省妇干校开办了“女子家政班”;1985年6月,大连市开办了“妻子家政班”;1986年,武汉家政研究中心在湖北武汉成立。随着改革开放政策的深入人心,人民生活水平和家庭生活都发生了质的变化,从而推动了家政学的研究,使之上了一个新台

阶。相继成立的研究机构还有广东省佛山大学家政研究所,北师大家政教育科研所等。有的高校开始建立家政系和设置家政学课程,如黑龙江北开大学设家政分校;浙江省杭州师大教育专业和吉林省农业大学都设立了两年制的“家政大专班”;1995年浙江树人大学建立了“家政系”;1996年南京师大金陵女子学院在全国率先建立了“家政教育与社区发展研究中心”,并将家政学列为限定选修课,设立了家政专业副修班等。中国人民大学、中国农业大学、四川大学已将家政学列入公共选修课。中国农业大学的一项家政教育课题还被列为全国教育科学“九五”规划青年基金项目。

目前我国已初步形成了有中国特色的家政学理论体系,家政学术交流增多,家政网络也开始遍布全国。自1986年以来,全国已相继召开了5届家政学学术研讨会,出版了不少家政百科知识和家政专著,同时家政学的国际交流也在逐步开展。省市的家政专业网络方兴未艾,以“家政”命名的民间家政教育也正在兴起,随着电脑和多媒体手段的普及,家政学的传播和影响愈来愈大。

台湾地区从50年代开始发展家政学历教育和研究机构以来,现在已具相当规模。1953年,国立师范大学成立家政教育学系,其后有实践家政专科学校、中国文化学院家政系、辅仁大学营养学系成立,后又有台南家政专科学校等成立。现在,台湾从小学阶段就开设有家政课程,设纸工制作、洒扫工作、营养午餐、刺绣、编织等;初中每周均有1小时的家事课,主要内容是膳食管理、家庭电器、服饰缝制、烹调等;高中设有家庭手工艺、修饰与服装、家庭居住、儿童保育与指导、家人关系与社会活动等课程。近年来,台湾的家政教育发展势头良好,已为中学培养专职家政教师近1000人,并已在农村有计划地推广家政教育。

我国家政学的发展虽然取得了一些成绩,但与某些发展较快的国家相比,我国还处于起步阶段。在对这门学科的认识上还存在一些误区。比如把家政学理解为“教人们洗衣做饭”,或把“家政”直接概括为“培养保姆”、“清洁公司”等等,把家政学简单化、低级化。因

此,家政学作为一门综合性应用学科,它的发展和普及,还有待于热爱家政学的学者、工作者以及热心于家政事业的广大群众的共同努力。

2. 家政学在国外的发 展概况

家政学首创于美国。19世纪中叶,美国南北战争结束时,美国社会百废待兴,因而掀起了一场以提高生活质量为主题的运动,把家庭生活问题提到了一个相当重要的地位。1862年,美国国会通过《莫里尔法令》,以法律形式强调保证家庭生活的质量。1875年,美国伊利诺斯大学第一个设立了4年制的家政课程,家政学从此在大学正式确立了自己的学科地位并开始授予学位。1890年,家政课进入美国的中学,一些为中学培养家政教育师资的专科学校应运而生。很多大学不断将家政的内涵和外延进行扩展并越分越细。1899年9月,11位对家政学有兴趣的学者、工作者聚集在美国的柏拉塞特湖俱乐部,对“家政诸多问题”进行讨论。在这次会议上,正式确定“Home Economics”为家政学的专用名词,这标志着家政学最终成为一门独立学科。1908年12月,美国家政学学会在华盛顿成立,并开始发行自己的刊物,1928年在瑞典成立的国际家政学会,对于推进世界家政学和家政教育起了很好的作用。目前,在美国3000多所大学中,设有家政专业的占1/3以上,不仅授予学士学位,还授予硕士学位和博士学位。

日本也是世界上重视研究与应用家政学的国家之一。早在1886年(明治中期),日本小学的课程中就有修身、缝纫、手工等项内容。这些课程教育一直持续到第二次世界大战结束。1899年,日本东京女子高等师范学校设立技艺科,接着奈良女子高等师范学校成立家政科,私立日本女子大学成立家政科,从此,家政学学科有了长足的发展。第二次世界大战结束后,日本对教育进行改革,废除原来的修身、缝纫、手工等课,改设社会科和家政科。此后对中学和大学教学计划作了修订,全国中学普遍开设了技术家政课,高等教育中开设了家政科。1949年,日本全国性的家政学会诞生,成为日本家政

学发展的权威机构。现在,日本各类家政学分会很多,在高校设有家政学研究所。现在一些高校还设有“家政生活部”,已有了这门学科的硕士和博士研究生。此外,日本有个普遍的社会现象,就是男的外在供职,女的管家教子,所以女子婚前都必须经过严格的家政训练。因为他们认为家庭主妇懂得操持家务、侍候丈夫、养育子女、服装设计、食品营养、环境美化等,对社会发展将起很大的作用。所以家政学在日本的社会、学校、家庭普遍受到重视,已成为一门人生必修课。

在世界上还有不少国家,对家政学也相当重视。前苏联在全国所有的中学、大学都开设了家政学课程,并视为对劳动、对社会生活和个人生活进行全面培养的重要组成部分。前捷克斯洛伐克自1976年以来,在全国建立了婚姻与家事服务中心,男女青年婚前都需接受该服务中心的教育,而且,结婚必须征得由家政学专家参加的该服务中心的同意。波兰、匈牙利等国家,在部分高校把家政学列为基础课程,即“家庭生活常识课”。在韩国对家政教育也很重视,许多大学都设有家政学院或家政学系。在挪威、瑞典等欧洲国家,从幼儿园开始,就让孩子了解家庭生活,小学开设有家庭生活的基本技能课程,在大学里原有的家政系已发展为“人类发展与家庭研究学院”,幼儿教师不拿到该专业本科文凭,就不能取得幼教资格。在巴西,政府规定准新婚夫妇必须学习两个星期的家政学课程,考试合格取得证书才能结婚。

第二节 时代呼唤家政学

一、现代家政学的特点

家政学作为一门学科已有近百年的历史。在中国,明末清初就有了家政学的雏型。1919年,我国10余所大学建立了家政系,但这一时期的家政学由于受传统家政观的影响,基本上属于传统家政学的范畴。20世纪80年代在中国兴起的家政学,应当称为现代家政

学。它虽然植根于传统家政学的深厚土壤之中，然而吸收了现代文明的精华，跟随时代发展的步伐不断扩展、充实和丰富起来。因此，中国现代家政学与中国传统家政学相比较，应有5大新特点：

1. 由物质生活领域扩展至精神生活领域

传统家政学由于受当时客观条件的局限，物质生活水平较低，视野不开阔，其内容仅限于物质生活领域，精神生活涉及甚少，具有狭隘性。一般以传授家事操作技能为主，如：家事、园艺、缝纫、育儿、烹调等。随着物质生活水平和社会文明程度的提高，尤其是在党的十一届三中全会以后，中国的改革开放政策深入人心，人们的家庭观念和生活方式不断更新，因此，现代家政学的研究，不仅扩大了家庭物质生活领域，而且更注重精神生活的丰富多彩。它除了以理财、膳食、住房、服装等为主的家庭日常生活的操作和管理之外，还包括家庭人际关系和沟通技巧、家庭教育、家庭审美情趣、文化休闲等内容。就拿传统的家事管理来讲，也更重视科学的理财和消费观念的培养以及家事管理的现代化和社会化趋势。

2. 夫妻以爱情为基础建立家庭，共同承担家庭义务

传统家政学在不同程度上，强调妇女与男性不平等的就业和只限于妇女一方承担家庭义务。纵观解放前所设立的有家政学系的院校，更多的是女子师范院校，就读该专业的也必然是女性。这主要源于中国长达2 000多年的“三从四德”、“男尊女卑”的封建意识的影响。新中国成立之后，提倡男女平等，婚姻自由，男性和女性平等就业和夫妻双方共同分担家庭的义务。因而，现代家政学强调夫妻要以爱情为基础来建立家庭，家庭成员之间不分职位高低、收入多寡、是否长幼、男女都应对家庭负责任，尽义务。家政学不再是女性的“专利”。它是一门全方位的生活教育课。每个追求身心健康，寻觅家庭美满、幸福的人都应用“心”去学习。现代家政学虽立足于家庭，但更贴近社会和现实。它与传统家政学比较起来，与社会的联系更加密切，家庭中的养老抚幼的社会功能更突出，以小家带大家，促进社会的进步和发展。