

《现代家政教育讲座》教材

李 范 张京平 著



家庭生活的美化

中央广播电视大学出版社

《现代家政教育讲座》教材

家庭生活的美化

李 范 张京平 著

中央广播电视大学出版社

《现代家政教育讲座》教材

家庭生活的美化

李范 张京平 著

•

中央广播电视大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京二二〇七五印刷

开本787×1092 1/32 印张8.75 千字 187

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数 1—8000

定价 3.75 元

ISBN 7-304-00512-2/G·34



李范，女，1935年生，山东省潍坊市人。1959年毕业于北京师范大学政教系。现任北京师范大学哲学系副教授、美学教研室主任，兼任中华全国美学学会美育研究会副会长、高校美学研究会副会长兼秘书长、北京市美学研究会秘书长等职。参加编辑和撰写的著作有《美学讲演集》、《美学教程》、《美学与美育》、《青年与审美》、《苏霍姆林斯基论美育》等，并发表论文数十篇。



张京平，男，1963年生，北京市人。当过工人，1989年毕业于北京师范大学哲学系，现为北京科学电影制片厂助理导演。

序

顾 明 远

在国家教委领导同志的积极倡导和热情关怀下，北京师范大学组织教育系、教科所、哲学系、艺术教育系等单位的部分教师开展了现代家政学的研究工作，并在辽宁电大远距离教育（音像）出版社的大力支持下编写了《家庭教育》、《现代社会中的婚姻与家庭》、《持家理财的学问》、《家庭护理及家庭营养》、《婴幼儿心理与教育》、《青少年儿童心理与教育》及《家庭生活的美化》等一套现代家政教育讲座丛书。在此基础上，中国老年教育中心、中央广播电视大学和辽宁电大远距离教育（音像）出版社将联合举办《现代家政教育讲座》，录制电视教学片，由中国教育电视台通过卫星播出。这套丛书的出版开辟了社会教育、家庭教育的新领域，对优化家庭、丰富社会教育和家庭教育内容，丰富家庭文化精神生活，推动社会主义精神文明建设，都会有积极深远的意义。

开展家政学的研究，推广家政学的知识，绝非偶然。它反映了时代的要求。经过多年的讨论，人们越来越认识到教育具有多方面的社会功能。十一届三中全会以前，由于“左”的思想的影响，人们只认识到教育的政治功能，认为教育是阶级斗争的工具，是为政治服务的；十一届三中全会以后，人们认识到教育的经济功能，认为教育要为经济建设服务，

为社会主义现代化培养人才；近几年来，随着改革开放政策的深入展开，人们逐步认识到，教育还有文化的功能，认为教育要为社会主义的精神文明建设服务，要提高民族的思想素质和文化素质，而且只有提高了民族的文化素质（包括思想素质），才能更好地发挥教育的政治功能和经济功能。

开展家政学的研究，推广家政学的知识，是教育观念向现代化转变的必然结果。现代教育观念是一种大教育观念。它不仅局限于学校教育，而且扩大到社会教育和家庭教育。本来家庭教育的起源是最早的，自从原始人组成家庭以后就有家庭教育。但学校教育的兴起，使家庭教育黯然失色，学校成为培养人才的主要场所。但是家庭教育依然存在，不过由于它不受教育行政部门的约束，所以没有人重视它和研究它。现代教育重新把家庭教育提到应有的地位。随着现代化大众传播媒介的发达，社会教育也丰富多采起来。一个人的成长要通过学校教育、家庭教育、社会教育多种渠道，而且这些渠道又是相互交叉、相互渗透的。家政学既是家庭教育的内容，同时又是社会教育的内容。把学校教育、家庭教育、社会教育结合起来，形成了现代社会的大教育网络，就必然会促进我国社会主义精神文明的建设。

开展家政学的研究，推广家政学的知识，是社会各阶层人士的要求。随着我国改革开放的不断深入发展，广大人民群众的家庭物质生活水平普遍提高，人们的精神生活也日益丰富，一改过去“日出而作，日入而息”的小农经济家庭生活方式。人们迫切希望提高家庭生活的质量，追求更加幸福美满的家庭生活。这就向教育工作者提出了开展现代家政学教育的要求。

社会是一个“有机体”，家庭则是社会的“细胞”。有了“细胞”的健康，方会有整个机体的健康。建设社会主义精神文明，治理社会环境，必须抓好家庭的建设。《现代家政教育讲座》分析研究了家庭内部及家庭与社会的关系，指导各种类型家庭建设科学的、美好的家庭生活，合理安排和处理家庭事务，建立良好的家庭伦理感情生活，促进家庭成员的身心健康与发展，以充沛的精力从事工作、劳动、学习；同时，正确认识和处理人与人、人与社会的相互关系，树立良好的家庭风气和社会风气，促进安定团结。

家庭是儿童、青少年成长的摇篮。他们在未来的社会生活中所必须具备的种种品质和能力，都是首先在家庭中得到培养与训练的。儿童、青少年的成长是有规律的，是受自身、家庭、社会诸多因素制约的。家长在其中起着重要作用，如果家长懂得一点教育规律，掌握一些育儿的知识和技能，就会使自己的孩子健康成长。反之，则会阻碍孩子的成长。现在家庭结构简单了，生活条件改善了，独生子女越来越多，家长对子女的期望也越来越高。在这种情况下，要更加重视家庭教育，而这种教育又应当是科学的。但是，由于社会上缺乏家庭生活的指导，家长缺乏正确的教育思想和方法，出现了许多孩子不爱劳动，不会劳动，不懂得文明礼貌，不晓得艰苦朴素，缺乏生活自理能力等等状况，这些状况已经引起社会的关注和担忧。针对这些现状，《现代家政教育讲座》对儿童、青少年的成长规律以及与之相适应的教育内容、方法和途径，进行了大量的调查研究、综合分析和科学总结，它将指导家长根据不同年龄段儿童、青少年的心理特点，有效地进行智力教育、品德教育和审美教育，使他

们顺利地全面成长。

家政学的内容不只限于家庭教育，家政学的教育对象也不限于未成年人，它适合于各种年龄阶段，是终身教育的一部分。随着社会物质生活水平的提高，医疗卫生条件的改善和人事干部制度的改革，越来越多的老年人从第一线退了下来。老年人有丰富的生活经验和工作经验，不仅可以在现代化建设中发挥余热，而且可以在调节家庭生活方面起重要的作用。他们通过学习现代家政学知识，并运用于家庭事务和社会事务，将丰富自己的晚年生活。

党的十一届三中全会以来，国民经济迅速发展，城乡家庭生活发生了显著变化。一方面，人们十分注重家庭物质生活的现代化，追求美的享受，家用电器、装饰品、化妆品、电子玩具等涌入家庭；另一方面，也伴随着出现相互攀比、脱离实际的高消费现象，从而带来一系列矛盾。《现代家政教育讲座》将帮助不同类型、不同条件的家庭从国情、乡情和家庭实际情况出发，引导如何持家理财，正确消费，如何经济合理地美化家庭环境，搞好家庭营养与护理，等等。

家政学的兴起是很早的。我国古代就有许多士大夫撰写家训，教育子女如何正确处理家庭事务。在欧洲，文艺复兴时期，随着商品经济的发展，富饶的商业城市在欧洲各地出现，一些名门贵族和富商巨贾为保持家业不衰，都亲自撰写家政论著留给后代，教给子女学会调整家庭事务。此后，家政学在欧美地区发展起来。19世纪60年代，美国的一些大学里开始设有家政学课程，家政学逐步形成独立的一门学问。此后，美国国会曾通过拨款，专门资助职业学校设立家政科，现在家政系在美国大学中，特别是社区学院里已很流

行。日本也重视家政学的普及，职业高中里有一科就是家政科。大学，特别是短期大学里都普遍设有家政系。苏联虽然还没有开设家政学的系科，但从1985年元旦开始在中学高年级开设了一门《家庭心理学和伦理学》的课程，普及家政学的知识。

在我国解放前的一些大学，特别是教会学校里设有家政系。北京师范大学在解放前也有家政系，后改为保育系，又改为学前教育专业。过去在“左”的思想影响下，认为家政学是资产阶级的东西，所讲授的是太太、少奶奶从事家务的知识。这种看法是片面的。当然，在旧社会，劳动人民能糊口都不易，何暇顾得美化家庭生活，能上家政系的确是有钱人的子女。但作为处理家庭事务的一门学问，是每一个有条件的家庭都需要的。现在这种条件随着我国家庭生活的改善已经具备，而且要求美化家庭的愿望越来越迫切。这是一个方面。另一方面，家政学作为一门学问，也有了较大发展，有了许多新的内容，而我们在开展家政学的研究中更要注意剔除旧的家政学中的不符合社会主义文明建设要求的糟粕，融入时代的内容，把这种过去只为少数人服务的知识解放出来，让它面向广大人民群众，为建设社会主义的新家庭服务。

家庭是一种复杂的社会现象，涉及到极其广泛的内容，许多问题需要深入探讨。现代家政学还正在发展中，它是一门跨学科的学问，需要各门学科的学者，如社会学家、经济学家、医学家、营养学家、教育学家、心理学家、美学艺术家等等，共同努力，深入研究，才能建立起符合我国国情的家政学体系，而这套丛书的出版和讲座的播放为建立我国的家政学体系铺垫了第一块基石。这就是它的历史意义。

目 录

序.....	(1)
绪 论.....	(1)
第一章 寻求家庭生活的美.....	(3)
一、美在何处.....	(4)
二、美的生活需要创造.....	(8)
第二章 创造环境美.....	(16)
一、用色彩来创造一个和谐的环境.....	(17)
二、室内空间的美化.....	(25)
三、居室家具的布置.....	(39)
第三章 锻炼形体美.....	(44)
一、人体美的审美价值.....	(45)
二、人体美的审美标准.....	(52)
三、如何使自己的形体更健美.....	(58)
第四章 修饰容貌美.....	(69)
一、“涂脂抹粉”的学问.....	(69)
二、发型的选择与头发的保养.....	(82)
第五章 讲究服饰美.....	(89)
一、服饰是美化人体的造型艺术.....	(89)
二、学会掌握穿衣打扮的本领.....	(96)
第六章 培养言行美.....	(137)
一、塑造优雅的姿态.....	(137)

二、培养文明的行为·····	(142)
三、使用礼貌的语言·····	(148)
第七章 塑造心灵美 ·····	(157)
一、理想美是心灵美的精髓·····	(158)
二、品德美是心灵美的体现·····	(162)
三、智慧美是点燃心灵美的灯烛·····	(168)
四、情感美是心灵美的火花·····	(178)
第八章 欣赏艺术美 ·····	(182)
一、浅谈艺术欣赏的态度·····	(185)
二、欣赏艺术美实质上是对人生的品味·····	(192)
三、艺术欣赏能力的培养和家庭艺术教育·····	(203)
第九章 领略自然美 ·····	(224)
一、游览和观赏自然美有哪些好处·····	(224)
二、如何欣赏自然美·····	(234)
三、家庭怎样组织和安排观赏、旅游活动·····	(246)
第十章 体验劳动美 ·····	(250)
一、劳动的审美意义·····	(250)
二、让孩子感受和体验劳动之美·····	(258)
后 记 ·····	(265)

绪 论

家庭，是人们社会生活的最基本单位，人类生活的一半左右的时间要在这里度过，它对于个体的生存和发展的影响是十分重大的。随着时代的和经济和文化的发展，人们对于衣、食、住、行的要求也发生了观念性的改变。人们已不再满足家庭旧有的生活意义，不再把家庭生活的价值局限于给人们的生活以安身栖居之所、为人们的现实生存提供可靠的物质保障、满足人们的饮食男女、传种接代等自然欲求。在现代人的眼中，家庭不仅是人们生存栖居的地方，而且也应当成为人们心灵的栖栖地；不仅重视家庭的物质生存的价值，更注重创造家庭生活的精神价值，特别是审美价值。这是人们物质、文化生活的改善所必然带来的人们对更高层次家庭生活的追求。所以，美化家庭生活是时代的要求和需要。

我们必须承认这样一个事实，我们并不富裕，我们的物质生活水平，还远远未达到我们祈盼的高度，这就在一定的程度上，使我们创造美的家庭生活的手段受到了限制。然而，必须记住，决定家庭生活是否有意义、有情趣的根本之点，不完全在于财富的多少，而在于一个人是否热爱生活，能否在家庭生活中展示自己的智慧和才华。经验证明，只要有心，只要肯于创造，便可获得家庭生活的乐趣，便可领略家庭生活的美。

古人说得好，“一分耕耘，一分收获”，只有创造美，才能领略美。生活的权力，掌握在你的手里，选择什么样的生活，关键在于你自己。

这里，笔者便围绕着如何寻求和创造家庭生活的美这一问题，谈一些认识和意见，希望给有兴趣阅读本书的朋友作个向导。

第一章 寻求家庭生活的美

照天性来说，人都是艺术家。他无论在什么地方，总是希望把“美”带到他的生活中去。

——高尔基

不知你是否注意到，现代人似乎比以往任何时代都更注意家庭生活对于人的精神价值，特别是对于人的审美价值。他们渴求有一个不仅在物质上，而且在情感上也归属于自己的天地，渴求着过一种富有诗意、充满情趣、审美化的家庭生活。

的确，当人们忙完一天八个小时的繁重工作，拖着疲惫的脚步，背负着种种高强度竞争所构成的沉重心理负荷回家的时候，人们是怀着极大的热情、期望、憧憬、追求与渴慕的心情投向那个属于自己的天地，去拥抱那个由自己支配和主宰的时光，用家庭的温馨来融化掉自己心头的重负，熨平自己心灵的褶皱。人们是多么希望沉浸于家庭生活的诗意与浪漫的情趣之中，使自己那卡在现代生活的紧张节奏之中的困顿不堪的心灵获得放松与解脱，尽情地沐浴着生活的快乐，享受着人生的幸福。

但是，渴望毕竟是渴望，它还不等于客观现实。我们有很多朋友对美的渴求不可不谓之强烈，但生活却屡屡使他们失望，美神总是迟迟不来光顾他们，于是乎，他们便把种种由

此而生的烦恼、苦闷、空虚归咎于各种外部原因，归咎于生活本身。其实，他们不明白，美就在他们身边，蕴含在他们自己的生活之中。生活犹如一块璞玉，唯有细心琢磨，方能见其神采。生活又如同金沙，唯有经过洗筛，方能得到闪光的金子。因此，要想得到美的生活享受，离不开人们通过自身的努力来寻求和发现生活所蕴含的美，创造美的家庭生活。

那么，如何发现和创造家庭生活的美呢？下面我们就来简要地谈一谈。

一、美在何处

美，在人们的眼中总显得是那样的不平凡，是那样的神秘，是那样的妩媚动人，每个人都想得到它，哪怕是一个美丽的梦幻，一个富有诗意的幻想，这是因为美是人们心灵的依托，是人们生命意义的昭示。失去它，人们的情感将无法归依，即便你拥有的生命再长久，拥有的财富再多，你也会因空虚、无聊而无法心安理得地生活下去。

美，远在天涯，近在咫尺。它的不平凡、神秘与妩媚，原是蕴藏于构成人们生命长链的一串串极平凡而又动人的细节之中的。

笔者曾偶然在一本杂志上看到一篇文章中有这样一段情节：有个小女孩在海滩上玩耍，无意间遇到一位老人，老人向她讲述了一个秘密——一个有关美的真谛的秘密，他说，

“你怎么找它，怎么看它。人们将对你赞扬钻石又美又名贵，当然这没错。可是，就在这儿……”，他抓起一把细沙，“这儿也有成百万颗钻石。只要你深入其中去发现

……”，他又递给女孩一块玻璃碎片，它的棱角已被海水和沙子磨光了。他说，“别人会说，它毫无用处。可是，把它对着光瞧！它翠得如绿宝石，神秘得如翡翠，光洁得如墨玉……。”老人的言语是意味深长的，从老人手中的那把沙子、那块碎玻璃片，你是否悟出了些什么呢？是的，神奇寓于平凡，珍贵寓于普通。生活的美也同样是如此，它寓于你生活的每一个细节之中，关键在于你怎样看，在于你是否注意和珍视这些普通而又平凡的细节。

美学家们一再地告诉我们，对美的感受实质上是人在生活中对自我的观照。细节中之所以蕴含着那难以言喻的魔力、魅力，正是因为它属于你的生活细节，即便它再平凡、再不起眼，但它毕竟是你生命的一个投影，是你活生生的心灵铭刻在现实生活中的一个印迹。一句话，一个动作，一个表情，不正是展示了你的自我吗？所以，关注和珍视细节也就是你对自我的观照，一切生活的魅力只有在细节中才能被发现。寻求生活的美，应当从你的生活的每一个细节开始，应当从关注、珍惜你的生活细节开始。

珍惜你的细节首先意味着应珍视现在的时光。美总是在灵魂瞬间的震颤中得以发现的，为此，人们总是把美的过去时称之为“永恒的瞬间”，把美的现在时称之为“瞬间的永恒”。所以，要想获得美，就必须重视和珍惜生活的每一瞬间，每一个“现在的时光”。

有的人总是在有意和无意之间忽视或回避“现在的时光”，他们总是把美寄托于未来，这样，美总是明日复明日，永远可望而不可及。他们渴望获得美，但他们不明白，他们在忽略了现在的时光的同时，美也从他们的眼皮底下滑

过，从他们的指缝中漏掉了。所以，要想获得美，就应当珍视与你形影不离的现在时光。因为它是你享受美的开始时刻。

如何珍惜属于你的现在时光呢？这就是要善于珍惜生活的细节。每一个人都拥有属于自己的生活细节，人们每时每刻都经历着属于自己的现在时光，但由于对待生活的态度不同，对现在时光的利用方式不同，所以，他们所得到的美的享受和体验也就有所不同。有的人往往是以否定的方式来度过“现在时光”，他们总在编织美丽的幻梦，把一切寄托于未来，而忽视现实生活的创造，放松当前的努力，从而他们就失去了对人生各个阶段、各个方面、各个细节的现实美的体验，应当看到，人生犹如时间，是一维的，不可逆转的，每一个属于你生活的细节，每一个属于你生命的现在时光，都是你的人生的特定组成部分，它们是不可替代的，具有自己独特的价值，一旦失去，也许再也难以找回了。

重视和珍惜现实的时光，并不是否认人们对未来的憧憬与向往。恰恰相反，没有对理想的执著追求，就不会有对现实生活的珍惜与关注。不是吗？有的人虽享有物质生活的丰裕，却会因理想的崩溃与破灭而走上自杀的绝路；而有的人虽家居贫寒或身处逆境，却总是活得那样的充实、那样的潇洒，原因便在于其抱负的远大、信念的坚定。是的，只有理想才能赋予现实生活以意义，才能使现实生活具有价值。唯有把现实生活和远大的理想联系起来，为伟大的目标而奋斗献身的现实生活才值得珍惜与赞美。那些苟且偷生，庸碌无为，浑沌度日的生活，不仅毫无意义和价值，而且也无美可言。所以，对现实生活的珍惜，并不意味着对理想追求