

新婚禮書

XINHUN LISHU

家政百事通

繁子編著

上海科学技术出版社



— 新婚礼书 —

家政百事通

繁 子 编著

上海科学技术出版社

新 婚 礼 书
家 政 百 事 通
繁 子 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.25 字数 91 000

1989 年 12 月第 1 版 1989 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—7,100

ISBN 7-5323-1010-8/K·5

定价: 2.30 元

目 录

走向“蓝色的天堂”(代绪论)

一、这个家该怎么管?

- [5] 由谁当家好
 - [7] 家庭管理的要求
 - [10] 订立誓约两心知
 - [13] 家里要订规矩
 - [15] 向阳门第春常在
 - [17] 谈谈积私房钱
-

二、家庭消费的基本原则

- [20] 正确的消费结构
 - [21] 量入为出确定消费层次
 - [24] 精打细算,年年有余
 - [25] 先算后用,以账当家
-

-
- [26] 消费习惯要不断发展
 - [28] 物质消费和精神消费并重
 - [30] 养成储蓄好习惯
-

三、怎样进行消费决策？

- [35] 消费决策的六个W
 - [36] 家庭消费过程中的角色
 - [39] 怎样挑选消费品？
 - [42] 选择“最佳购买时机”
 - [44] 要考虑生活的发展变化
 - [45] 谈谈消费评价
 - [48] 买东西不要“一窝蜂”
 - [51] 柜台前的徘徊
-

四、提高消费效益

- [54] 如何看待“价廉物美”
 - [56] 尽量减少“效用损失”
 - [58] “买得起”和“用得起”
 - [60] 不要忽略通盘考虑
 - [61] 考虑消费的以此代彼
 - [63] “便宜货”便宜吗
 - [65] 处处留心皆节约
-

五、树立文明、健康、科学的生活方式

- [69] 什么是生活方式
 - [71] 闲暇时间的功能
 - [74] 学会节省点滴时间
 - [76] 不良生活方式须注意
 - [79] 怎样送礼
 - [81] 让音乐调节情绪
-

六、保持生理和心理的健康

- [84] 运动运动, 疾病难碰
 - [86] 养成良好的生活习惯
 - [89] 重视保持心理健康
 - [92] 善于消除心理疲劳
 - [94] 不良心理状态的纠正
-

七、良好的物质和文化环境

- [98] 环境影响身体健康
 - [100] 居室布置应注意陈设
 - [103] 阳光和空气
 - [104] 家庭的文化气氛
 - [106] 开展家庭文化活动
-

-
- [108] 保管好家庭财产
 - [110] 高档消费品的使用知识
 - [113] 旧的不去, 新的不来
-

八、饮食中的学问

- [115] 吃饭要讲科学
 - [117] 保持合理的食物结构
 - [119] 合理烹调保存营养
 - [121] 适当的食物摄取量
 - [123] 注意饮食卫生
-

九、人应该怎样休息

- [126] 消极休息和积极休息
 - [127] 睡眠的“六要”和“十忌”
 - [129] 最佳睡眠时间和工作时间
 - [130] 怎样进行积极休息?
-

十、防止发生病伤和意外事故

- [133] 重视家庭的安全管理
 - [135] 多关心老人和孩子的安全
 - [137] 家庭药物如何管理
-

[138] 服药的科学

十一、家务劳动 ABC

- [140] 什么是家务劳动
 - [142] 家务劳动有规律
 - [144] 合作进行家务劳动
 - [145] 节省家务劳动时间四法
-

十二、为了下一代

- [148] 掌握优生知识
 - [151] 重视胎教
 - [153] 抓紧早期教育
 - [156] 智力因素和非智力因素教育并重
-

走向“蓝色的天堂”

(代绪论)

有一首脍炙人口的外国名歌，叫《蓝色的天堂》，它描写一对新婚夫妻在傍晚工作结束时，急急忙忙地赶回家，眷恋家庭甜蜜的生活的心情。把新婚后才建立起来的小家庭描写为“蓝色的天堂”，的确是十分妥贴的，因为在这里充满着幸福与欢乐，充满着爱与温馨……

也许，每对新婚夫妻都有类似的心情。当恋爱阶段的憧憬终于实现，他们有了家庭这个共同生活的基地后，“他们将要在这里尽情享受生活的快乐。

但是，在小家庭里，并不仅仅只有享受。还有柴、米、油、盐等一系列现实的、具体的、甚至是忧人的问题。有一个外国电影叫《伪金币》，其中有一段情节是一个富家女不顾父母的极力反对而嫁给了一个穷画家，他们共同生活在一个小阁楼里，每天多少遍地相互说着“我爱你”、“我爱你”，感到无比的幸福。可是，过了不久，这“我爱你”的声音逐渐变得凄惨了，因为经济压力接踵而来，他们毕竟不能不吃饭。又过了不久，这位富家女终于受不了生活的煎熬，不

得不离开了穷画家，回到父母那里去了。我们现在的
新婚夫妻，情况虽然和他们有所不同，但是不能忽略现实生活，这却是相同的：两个人的经济收入怎样花，每天的饭谁来做，这个家由谁管，家庭财物怎样保管维护，家庭环境怎样布置……

对这些具体问题，如果安排、处理得好，那么在“蓝色的天堂”里将更加充满爱和欢乐；如果安排、处理得不好，矛盾、烦恼就会不断产生，甚至“天堂”会变成“地狱”。不是有人在结婚不久后就这样说：“早知道这个家这么烦人，还不如一个人过呢！”

“烦人”的事家家不可避免，问题在于如何管理，使“烦人”变为愉快。在“蓝色的天堂”里，不仅要享受，而且要管理、安排，家庭管理的学问是每对新婚夫妻所必须掌握的。

那么，家庭管理究竟是管什么呢？

有些人认为，家庭管理就是经济管理，其实这只是家庭管理的一个方面。家庭管理，要管好人、财、物。不仅要掌握好经济开支，而且要管理好各种物品、用具，充分发挥它们的作用，延长它们的使用寿命；同时，还要管好人，使一家人保持生理和心理上的健康，并且保持和睦愉快的家庭关系——这些任务，可不轻呢！

家庭管理所要达到的目的，从总的方面看来，是为了满足人们物质生活和精神生活的需要，同时为了满足社会发展的需要。为此，就要充分发挥家庭的职能，通过发挥家庭的职能，以满足人们物质生活

和精神生活的需要，同时满足社会发展的需要。

家庭职能有以下几个方面：

家庭的基本职能是生育职能。自从人类建立家庭以来，这个职能都是最基本的，因为如果没有这个职能，人类就不能延续，社会就要灭亡了。

家庭还有五种主要职能：

一是生产的职能。在以家庭为基本生产单位的社会中，这个职能是十分重要的，它决定着一个家庭的兴衰存亡。现在我国农村中许多家庭实行联产承包责任制，城市中有些家庭实行个体经营，家庭的生产职能对他们来说都显得十分重要，但是这和传统家庭的生产职能在性质上已有区别。至于国家机关、团体和国营企业的职工，就不存在这个家庭职能了。

二是消费的职能。这就是安排好衣、食、住、行以及其他生活问题，掌握好金钱和时间的耗费，以维持家庭中一代人或几代人的生存。

三是抚养和赡养的职能。生育和抚养孩子，是为了世代递嬗，种族繁衍，使社会不断地延续、发展。赡养老人，是对他们抚养子女的反馈；子女由父母抚养长大，因此当父母年老体弱时加以赡养，也是人类必尽的义务。

四是教育的职能。主要是教育子女，同时家庭成员之间要相互教育，以提高生活质量，同时适应社会发展的要求。

五是愉快地生活的职能。在家庭中娱乐、休息，

享受爱情的温馨与天伦之乐，从而养精蓄锐，精神饱满地投入社会主义现代化建设。

以上这些家庭职能，有的是满足人类物质生活需要，有的是满足人类精神生活需要，有的是满足社会发展需要，但是有的家庭职能是兼而有之的。进行家庭管理，就是要充分发挥这些家庭职能的作用，如果做到了这一点，那么家庭就会成为真正的“蓝色的天堂”。



一、这个家该怎么管？

由谁当家好

家庭管理是一种组织形式和组织行动。既然是管理，那就要有人管理，有人被管理，这就牵涉到家庭中人和人的相互关系。在家庭生活中事务繁多，“政出多门”容易发生矛盾，有些事你管我也管，“撞车”了；有些事大家都没管，漏掉了。因此，家庭管理少不了当家人。那么，由谁来当家为好呢？这要看家庭成员的时间、能力、威信以及传统习惯等因素确定。一般说来，有以下几种类型：

一、协商型

这种管理结构较充分地发扬了民主，对人口少的家庭更为适用。例如夫妻双方有事相互交换意见，

家庭的经济开支计划和时间安排共同协商制订，分头实行。有人说：“夫妻之间要学会说一句话：‘你看呢’。”这就是尊重对方，征求对方的意见，相互协商。在这种管理类型或形式下，家庭人际关系是协调的，大家精神上是愉快的。

协商也可以分几种情况：一是处理家庭事务中的一些原则问题，例如家务事的长期分工，协商一次就行了，以后如果没有什么需要改变的情况，就不必经常讨论了。二是经济开支最好每个月都共同研究一次。三是临时发生的事情，可以随时协商。

二、集权型

如果家庭中人多，什么事情大家都管，那么七嘴八舌，必然管理不好。在这种情况下，权力还要相对集中，家庭管理以某个人为主，让他当“财政部长”或“内务部长”，其他人配合着干。例如，在核心家庭（小家庭）中以妻子为主，在主干家庭（大家庭）中以婆婆为主，等等。在我国当前的社会条件下，以妇女为主要当家人的家庭比较多，但是如果妇女的工作比较忙，或是男的特别能干，那么男的当“财政部长”或“内务部长”的也有。

所谓“集权”，并不是专制独裁，搞“家长制”，而还是要发扬民主，只不过是主有从、相互配合而已。如果一个人说了算，别人只能唯唯诺诺、俯首照办，这种家庭管理是不能持久的。

三、分权型

把家庭中的事情分为几类，例如对内和对外、经

济管理和其他管理等等。你管这一摊，他管那一摊。就这一摊事情而言，实行集权制；就全家而言，实行分权制。分权制便于发挥各人的长处，减轻负担，而且责权分明，比较公道，如果习以为常，家庭生活中的矛盾自然会减少。

四、“轮流执政”型

夫妻双方轮流管家，一周一轮，或一月一轮。这样做的好处是，双方可各显其能，取长补短，都能体验一下当家的艰辛。不足之处是容易因双方“执政”的比较而品评、指责对方，从而引起矛盾和纠纷。但如果夫妻双方能相互谅解，不苛求对方，那么这种管理体制对提高双方的家庭管理水平是确有好处的。

家庭管理的要求

许多新婚夫妻认识到家庭管理的重要性以后，都提出了新的问题：怎样进行家庭管理呢？

对于这个问题，很难有个统一的回答。怎样进行家庭管理，受到家庭结构、家庭关系、经济状况以及人们对物质生活和精神生活需求的不同等因素的很大影响。家庭是形形色色的，家庭管理方法也是多种多样的。但是，尽管方法各不相同，有一些基本原则是必须遵循的：

一、服从社会需要

这就是说，家庭利益要服从于社会利益。首先，社会管理要考虑和照顾各个家庭的需求；同时，家庭

管理也不能违背社会的发展需要。

在我国，社会利益和家庭利益从根本上说应该是一致的，但是在某些情况下，也会发生暂时的矛盾，这时就有把哪个放在首位的问题。例如，在家庭生育职能方面，是响应政府提倡的一对夫妻只生一个孩子的号召，还是使生育处于无政府的状态；在家庭生产职能方面，一家人是奉公守法地为社会增添财富，还是不择手段地搞歪门邪道；在家庭消费职能方面，是协助政府维持市场的稳定还是大肆抢购；在家庭教育职能方面，是按照社会的要求，使孩子德、智、体、美全面发展，还是一味地纵容、溺爱。凡此种种，在家庭管理中是必须处理好的。一个正常的家庭，其发展必须和社会的发展同步，不能落后于社会的发展，更不能逆向而行。

二、团结合作，计划安排

家庭管理涉及生活的许多方面，必须由一家人通力合作，才能搞得好。“夫妻一条心，黄土变成金”，这话是一点不假的。

既然是合作，就要有合理的计划安排。首先，家庭成员之间要有合理的分工，这主要是根据家庭事务的性质，家庭成员的体力、技术和闲暇时间多少等情况确定的。大家各司其职，各尽所能，才能使家庭管理有条不紊地进行。其次，对家庭经济要有计划地开支，要量入为出，留有余地，防止出现家庭财政赤字，并且有计划地进行家庭的基本物质建设。再次，对家庭的各项重大事情都有计划安排，而不是随

心所欲，随波逐流，“滑到哪里算哪里”。例如：计划生育、储蓄计划、个人学习提高的计划、每天家庭活动时间的大致分配以及教育孩子的计划等，都要有所制订，努力贯彻执行。

三、把民主和集中结合起来

一个家庭，特别是一个人口较多的家庭，必须有当家人，“群龙无首”是不行的。但是，这个家是大家的，大家的事情大家管，只有发扬民主，各尽自己应尽的义务，各享自己应该享受的权利，这个家才能管理得好。

家庭成员中，性别有男有女，年龄有大有小，职业地位有高低，经济收入有多少，但是都应该平等相待，相互尊重，要反对“夫权主义”和“父权主义”，也要反对“夫人专政”。家庭生活中的重大问题要共同商量，财政要公开，谁都不能搞专制独裁。上海有一家姓章的大家庭，全家有一对老夫妻、三对小夫妻共十一口人，由已退休的老父亲当家，在一家人讨论决定的基础上，定了一些家庭管理的规矩，照此去做，每个月月底开一次民主会，公布账目，征求意见，这样，大家的心情都很舒畅，十多年没闹过一次意见。

四、实行“大集体”和“小自由”

“大集体”是同，是一致行动。例如，大家商量好的规矩都应该遵守，夫妻双方的工资收入要合在一起以维持家庭生活等等。可是，不能把对方“卡”得太死，要相互保留一定的“自由度”，例如双方都有一定的零花钱可以自由支配，有些事情可以自由掌握，