

● 你是否了解自己？是否了解自己的
婚恋？是否了解自己的家庭？本书为你
提供解答这些人生课题的钥匙，帮助你
科学、成熟地走上人生的旅途

家庭婚育 导引

● 甘富勇 编著

● 四川人民出版社



目 录

第一部分 婚前指导

(供婚前教育用)

一、人口与计划生育	(1)
1. 人口数量的变化	(2)
2. 中国人口	(6)
简史和状况	(6)
我国人口的特征	(8)
我国人口的发展趋势	(10)
3. 人口基本知识	(11)
人口	(11)
人口思想	(12)
人口问题	(12)
我国目前人口问题的表现	(14)
人口理论	(16)
人口规律	(17)
人口政策	(18)
人口素质	(21)
4. 我国的计划生育政策	(23)
计划生育的目标	(24)
生育政策的基本内容	(24)
计划生育的奖惩政策	(26)
计划生育的技术政策	(27)

二、青春期常识	(28)
1. 青春期生理	(28)
2. 青春期卫生	(32)
3. 青春期心理	(34)
4. 青春期理想	(38)
三、恋爱	(40)
1. 恋爱指南	(40)
何时谈恋爱	(40)
怎样对待异性的求爱	(41)
同一个姓能不能恋爱	(44)
近亲不能联姻	(45)
对初恋青年的忠告	(46)
判断爱情是否健康的标准	(47)
切忌莫做“第三者”	(48)
多次不慎重恋爱有害身心	(49)
2. 当代青年择偶种种	(50)
恋人的气质类型	(50)
女性注意男性的九种美	(51)
男性的性格及其择偶	(52)
情侣的几种类型	(53)
3. 恋爱的学问	(54)
当爱神降临时应该注意的几点	(54)
观察和了解恋人要注意的几个方面	(55)
判断爱上你的几条标准	(56)
选择爱人的标准	(57)
初恋时要注意“六个第一”	(58)
与经人介绍的恋人相处注意九点	(60)
当代青年择偶十忌	(61)
求爱的几种适应能力	(62)

摆脱单相思的经验	(63)
获得幸福婚姻的有利条件	(64)
恋爱成功的秘诀	(65)
4. 恋爱咨询	(67)
怎样考验爱情	(67)
怎样摆脱失恋的痛苦	(68)
自己找的对象父母不同意怎么办	(69)
女青年要求男方到女方落户怎么办	(71)
恋人曾经失身怎么办	(73)
遇上比恋人更中意的新人怎么办	(74)
恋人要亲吻和拥抱怎么办	(74)
当恋人提出要发生性关系怎么办	(76)
一方未到法定婚龄另一方要求结婚怎么办	(77)
四、结婚	(78)
1. 什么叫结婚	(78)
2. 为什么要结婚	(79)
3. 与结婚有关的问题	(81)
4. 婚前准备	(82)
感情准备	(83)
心理准备	(85)
物质准备	(85)
婚前体检	(86)
5. 结婚要履行哪些法律手续	(87)
6. 喜事新办	(89)
7. 新婚不忘计划生育	(91)
8. 结婚后夫妻双方的法律地位	(92)
9. 安全度过婚后矛盾期	(95)

第二部分 家庭与生活

(供婚后教育用)

一、家庭	(99)
(一) 家庭问题	(99)
1. 什么叫家庭	(99)
2. 家庭的社会职能	(102)
3. 道德对婚姻家庭的基本要求	(103)
4. 理想夫妻的标准	(104)
5. 美满家庭应具备的条件	(105)
6. 家庭经济管理	(106)
7. 建立家庭档案	(107)
(二) 家庭关系	(109)
1. 日常生活十戒	(109)
2. 夫妻生活中的平凡小事	(110)
3. 如何使婚姻长久美满	(111)
4. 保持婚姻愉快和谐的要点	(111)
5. 怎样对待双方父母	(112)
6. 怎样与婆婆相处	(115)
7. 对待家庭矛盾的方法	(116)
8. 夫妻吵架收场的经验	(117)
9. 不要用“离婚”、“散伙”威胁对方	(118)
10. 防止婚姻关系破裂的秘诀	(119)
11. 婚姻冲突和破裂的因素	(121)
12. 邻里相处十忌	(122)

(三) 与控制人口有关的几个问题..... (123)

1. 只生一个好吗? (123)

人们担心的人口“老化” (123)

老年人的供养问题 (124)

“四、二、一”家庭结构的疑虑 (124)

是否会出现劳动力不足的情况 (125)

都只生一个孩子, 兵员问题怎样解决 (126)

会不会出现性比例失调 (127)

2. 超计划生育是违法行为 (128)

(四) 不幸家庭..... (130)

1. 关于离婚问题 (130)

不要轻率离婚 (131)

婚姻确已破裂时, 要敢于离婚 (131)

要有勇气提出复婚 (132)

2. 关于再婚问题 (135)

不要轻率再婚 (136)

丧偶再婚的择偶 (137)

离婚再婚的择偶 (137)

复婚夫妻 (138)

3. 再婚夫妻的心理协调 (140)

4. 再婚夫妻的性生活 (142)

二、性知识 (147)

1. 人与性 (147)

2. 性道德观念 (148)

3. 男性生殖器官 (150)

4. 女性生殖器官 (151)

5. 男女性感区 (152)

6. 性生理知识 (153)

兴奋期	(154)
平台期 (持续期)	(155)
性高潮 (高潮期)	(157)
消退期	(158)
7. 新婚性知识	(159)
8. 怎样欢度蜜月	(162)
9. 性生活的和谐	(163)
10. 性交频次	(166)
11. 性交时间	(167)
12. 性生活的卫生	(169)
三、夫妻病治	(170)
1. 男性性疾病	(170)
阳痿	(170)
早泄	(172)
遗精	(173)
射精困难	(174)
包茎和包皮过长	(177)
射精疼痛	(178)
血精	(179)
2. 女性性疾病	(179)
性交阴痛	(179)
阴道痉挛	(182)
性交出血	(183)
性欲高潮缺失	(184)
蜜月膀胱炎	(186)
阴蒂包皮过长	(187)
月经失调	(188)
8. 不孕 (育) 症	(189)

男性不育症	(189)
女性不孕症	(191)
性交不当不育	(193)
不孕(育)症的补救	(197)
四、优生优育	(199)
(一) 孕期保健	(199)
1. 怀孕的最佳季节	(199)
2. 最佳生育年龄	(200)
3. 怎样知道怀了孕	(202)
4. 预产期推算	(205)
5. 妊娠呕吐的防治	(206)
6. 妊娠水肿	(208)
7. 孕期营养	(209)
8. 孕期的清洁卫生和衣着	(210)
9. 孕期劳动注意事项	(211)
10. 孕期的乳房保护	(212)
11. 烟酒是胎儿的大敌	(213)
12. 孕期不要滥用药物	(214)
13. 妊娠期便秘的防治	(215)
14. 怎样预防妊娠中毒症	(216)
(二) 围产期保健	(217)
1. 产前检查的好处	(218)
2. 不要盲目保胎	(219)
3. 胎位不正怎么办	(220)
4. 预防早产	(222)
5. 要警惕过期妊娠	(222)
6. 孕期的“胎教”	(223)
7. 临产前的注意事项	(224)

8. 怎样预防产后大出血	(225)
9. 新生儿窒息的抢救	(226)
(三) 产后保健	(228)
1. 产后的身体变化	(228)
2. 生个女儿又何妨	(230)
3. 产后的营养供求	(232)
4. 产后的清洁卫生	(233)
5. 产后还应体检	(234)
6. 产后乳腺炎的防治	(235)
(四) 新生儿的保健	(237)
1. 新生儿的生理特点	(237)
新生儿的体温	(237)
新生儿的体重	(237)
新生儿的睡眠	(238)
新生儿的黄疸	(238)
2. 新生儿的护理	(239)
脐带的护理	(239)
新生儿乳房肿胀的原因	(239)
怎样处理新生儿的胎脂	(240)
怎样给新生儿洗澡	(240)
“囟门”可以洗	(240)
换尿布的学问	(241)
3. 新生儿的喂养	(242)
乳汁未来之前的喂养	(242)
要用母乳哺育小儿	(243)
不要用麦乳精给婴幼儿增加营养	(243)
4. 新生儿疾病的防治	(244)
新生儿破伤风	(244)

新生儿败血症	(245)
新生儿肺炎	(245)
鹅口疮	(246)
新生儿硬肿症	(247)
随时留心宝宝的脸色	(248)
(五) 育婴常识	(249)
1. 小儿生长发育的正常值	(249)
体重	(249)
身长	(250)
头部的发育	(250)
胸围	(250)
腹围	(251)
牙的发育	(251)
感觉器官的发育	(251)
运动功能和语言的发育	(252)
其他指标	(253)
2. 合理喂养婴儿	(253)
婴幼儿生长发育需要的营养素	(253)
辅食添加	(254)
什么时候断奶	(255)
营养不良的原因	(256)
3. 预防接种疫苗	(256)
卡介苗	(256)
小儿麻痹糖丸	(257)
“白、百、破”混合剂	(257)
麻疹疫苗	(257)
白喉类疫苗	(257)
(六) 早期教育	(257)

1. 幼儿早期教育	(257)
2. 幼儿的心理特点	(259)
3. 早期教育的原则	(259)
着眼于智力开发	(259)
启发引导幼儿自己发展智力	(261)
儿童教育应考虑性别因素	(262)
4. 早期教育的内容及方法	(263)
观察能力的培养	(263)
注意力的培养	(263)
记忆力的培养	(264)
想象力的培养	(265)
思维能力的培养	(265)
兴趣的培养	(266)
社会常识的培养	(266)
自然常识的培养	(267)
数学概念的启蒙教育	(267)
德育的培养	(269)
教育孩子讲文明懂礼貌	(270)
教会孩子辨别是非	(271)
培养孩子热爱劳动	(273)
5. 早期教育应注意的几个问题	(274)
满足孩子对父母的要求	(274)
要言传身教	(275)
教育孩子时夫妻应统一意见	(276)
对孩子不能骄惯	(276)
孩子的打扮要适度	(278)
正确对待和处理孩子的过错	(279)
五、避孕节育知识	(280)
1. 节育的原理	(281)

2. 节育方法的选择	(282)
新婚夫妇选用的避孕方法	(282)
探亲夫妇选用的避孕方法	(282)
独生子女夫妇选用的避孕方法	(283)
哺乳期妇女选用的避孕方法	(283)
多子女夫妇的避孕方法	(283)
3. 常用避孕药具	(283)
短效口服避孕药	(283)
探亲口服避孕药	(284)
长效避孕药	(286)
外用避孕药	(288)
外用避孕用具	(289)
4. 绝育术	(292)
男子输精管结扎	(292)
女子输卵管结扎	(292)
输精管粘堵绝育法	(293)
5. 避孕失败后的补救措施	(293)
人工流产	(293)
中期妊娠引产	(293)
6. 避孕节育的有关问题	(294)
服用避孕药的注意事项	(294)
安环后应注意的事项	(295)
安环后会不会影响健康和劳动	(296)
安环后脱落的原因	(296)
安环后会不会影响生育	(297)
男子结扎应注意的事项	(297)
男子结扎后的精子到哪里去了	(298)
男子结扎后不会影响男性生理特征	(298)
女子结扎后卵子到哪里去了	(299)

女子结扎后不会影响女性生理特征	(299)
女子结扎与月经不调	(299)
男女结扎术对身体无影响	(300)
人工流产应注意的事项	(300)
中期引产后的注意事项	(301)

第三部分 老年问题

一、老年生活

1. 老年人的生活条件	(303)
2. 婆婆的气度与胸怀	(304)
3. 婆婆要学会放权	(307)
4. 怎样看待媳妇生儿生女	(309)
5. 老年人也要“计划生育”	(310)
6. 老年人的保健佳品——猪血	(312)

二、老年情感

1. 老年夫妻要巩固晚年情感	(313)
2. 老年期的性问题	(314)
老年人的性衰老	(314)
老年期的性行为	(316)
老年人应让爱情还春	(317)
3. 老年再婚问题	(318)
4. 心理调适是长寿的秘诀	(319)
后记	(324)

第一部分 婚前指导

(供婚前教育用)

一、人口与计划生育

人口问题，是当今世界十分引人瞩目的问题，也是我国人民关心的重大问题。我国人口多，基数大，年龄构成轻，农村人口比重大并且分布不均，增长速度快，与社会经济的发展不相协调，给社会主义建设事业带来许多困难。

我国的党和政府对人口问题十分重视，把控制人口的增长和提高人口素质作为一项长期的战略任务，并把“实行计划生育”列为一项基本国策。从我国目前的情况看，根据社会主义现代化建设的发展，所急需的将不是劳动力数量的增加，而是要求劳动者素质的不断提高。因此，我们在有计划地控制人口增长数量的同时，采取有力措施提高人口素质。从妇女怀孕开始，从孕期保健入手，严格做到优生优育优教，把新一代培养成为有理想、有道德、有纪律，适应我国

现代化建设实际需要的新人。所以，正确对待和处理人口问题，是关系到我国实现社会主义现代化，推进社会主义物质文明和精神文明建设，使我国千秋万代保持一个优良的生态环境和中华民族兴旺发达的战略问题。

1. 人口数量的变化

从地球形成到纪元前后，全世界只有25000万人，经过1600年（即1600年）人口才增长1倍，达到5亿，又过230年（即1830年）左右，人类自身的数量取得了第一个10亿纪录。1927年左右达到20亿，1950年达到25亿，1960年达到30亿。1978年达到40亿。1987年7月1日零时，全球人口已达50亿。

（1）世界人口增长的特点

从人类出现到20世纪，人们一般称之为往昔人口增长时期。这段时期，人口的增长具有以下几个特点：

第一，原始人口再生产类型占优势。原始社会、奴隶社会、封建社会这三种社会形态，在人口再生产类型上，都处于高出生率、高死亡率、低自然增长率的状况，即原始人口再生产类型。17世纪中叶到19世纪下半叶，欧洲各国和美国先后建起了资本主义制度，才转变为传统的人口再生产类型，即高出生率，低死亡率、高自然增长率。但是，广大亚、非、拉地区和大洋洲的人口增长仍处于原始人口再生产类型。至于人口再生产的最后一个类型，即现代人口再生产类型，那是在资本主义达到垄断阶段以后，才出现的低出生率、低死亡率，低自然增长率。

第二，世界人口增长速度慢。见表1：

表1 世界人口平均增长速度表(%)

时 期	每千年的平均 增长速度	每年平均增长速度
旧石器时代前期	不足 1	
旧石器中期	3	
旧石器后期	8	
中石器时代	15	
公元初~1000年		0.02
1000~1299年		0.1
1600~1750年		0.3
1800~1900年		0.6

第三，人口密度低。见表2：

表2 人口密度表(人/km²)

时 期	每平方公里人数
史前时期	不足 1 人
公元元年	2.4人
1000 年	2.5人
1300 年	2.8人
1400 年	2.75人
1500 年	3.28人
1982 年	33人

第四，人口分布的变化大。例如：美洲占世界人口的比重有上升，即由1650年的1.7%，上升到1900年的8.96%。而亚洲占世界人口的比重有下降，即由1650年的18.34%下

降到1900年7.4%等。

(2) 当代世界人口增长的特点

第二次世界大战后,世界人口的增长速度大大加快,归纳起来有以下几个特点:

第一,人口数量越来越大。见表3:

表3 1950年~1987年世界人口数量表(亿人)

年 份	1950年	1960年	1970年	1980年	1987年
人 口 数	25.13	30.27	36.34	44.15	50

第二,人口增长速度越来越快。60年代达到了高峰。70年代以后有下降趋势。见表4:

表4 1950年~1980年世界人口年平均增长速度表(%)

年 份	1950~1955年	1960~1965年	1970~1975年	1975~1980年
速 度	1.78	2.01	1.86	1.82

第三,每增长10亿人口所需要的年数越来越少。见表5:

表5 世界人口每增加10亿人口所需要的年数表

达到的大致时间	增加10亿人口所需要的年数
第一个10亿人1830年	近300多万年
第二个10亿人1930年	100年
第三个10亿人1960年	30年
第四个10亿人1975年	15年
第五个10亿人1987年	12年