

JIA TING WEN KU

江西人民出版社

环境



优化设计

吴正明
史敏斋 编著
君 伟



· 家庭乐园 ·

环境优化设计

吴正明 史敏斋 龚伟 编著

江西人民出版社

(赣)新登字第001号

书 名: 环境优化设计

作 者: 吴正明 史敏斋 龚 伟 编著

出 版: 江西人民出版社(南昌市新魏路5号)

经 销: 江西省新华书店

印 刷: 南昌市印刷十一厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 3.625

字 数: 8万

版 次: 1992年1月第1版 第1次印刷

印 数: 1—4000

定 价: 1.70元

ISBN7—210—00901—9/G·27

邮政编码: 330002 电报挂号: 3652 电话: 331044

《家庭乐园》丛书编委会

主 编：曹均伟 何聿光

编 委：（以姓氏笔画为序）

方小芬 陈如江 周 河

查建国 徐 桐 曹伟民

目 录

〔1〕	引言 ——优化你的家庭环境
〔5〕	伊甸园的温馨 ——优化家庭居住环境
〔5〕	优化居住的外部环境
〔16〕	优化居住的内部环境
〔25〕	舒适的家园 ——优化家庭物质环境
〔25〕	优化物质环境的动因
〔27〕	优化物质环境的原则
〔33〕	优化物质环境的方法
〔36〕	健康的保障 ——优化家庭卫生环境
〔37〕	危及健康的隐患及其原因

[42]	卫生环境的优化方法
[48]	文明的熏陶 ——优化家庭文化环境
[48]	优化显形文化环境
[55]	优化隐形文化环境
[63]	人才的摇篮 ——优化家庭教育环境
[63]	潜移默化的教育环境
[68]	教育环境的形成
[76]	教育环境的重点工程
[82]	幸福的源泉 ——优化家庭心理环境
[82]	心理环境的特点和类型
[90]	优化家庭心理环境的艺术

引言

—— 优化你的家庭环境

当你被周围汽车的喇叭声、轰隆的机器声搅得不得宁静的时候；当你与邻居挤用公用自来水笼头洗衣洗菜的时候；当你被油烟、煤烟熏得咳嗽呼呼的时候；当你看到自己的小孩经常与邻里小孩打架的时候；当你每天回家总是感到家庭一片沉闷的时候……你是否想到这是你的家庭环境不尽人意呢？

当你搬进宁静、宽敞的新公房时；当你随时尽意地使用独用自来水洗衣洗菜时；当你装置起油雾脱排器，净化了厨房空气的时候；当你看到自己的小孩经常与邻里小孩一起温习功课的时候；当你每天下班回家总是感到家庭一片温暖的时候……你是否想到你的家庭环境尽如人意呢？

那么，何谓家庭环境？所谓环

● 优化家庭环境 ●

境，有两层意思，一是环绕所辖的区域；二是周围的情况和条件。家庭环境也就是家庭所辖的区域及其周围的境况。它包括家庭内部的境况，也包括家庭周围的境况。前者包括家庭的居室环境、物质环境、卫生环境、教育环境、文化环境、心理环境等；而后者包括家庭居住的外部环境、邻里环境、交往环境、及其对家庭教育、文化形成影响的周围环境等。不管是家庭的内部环境，还是家庭的外部环境，都是家庭生活的客观条件。

家庭环境的好坏关系到家庭生活质量的优劣，关系到家庭文明程度的高低，关系到家庭关系的亲疏。因此，优化家庭环境具有重要的现实意义。

——优化家庭环境有利于提高家庭生活水平。可以想象，没有煤气卫生间的家庭，每天要生煤炉、倒马桶，自然给生活带来诸多的麻烦；房子狭小的家庭，连睡觉都要高铺堆叠或打地铺，就更不用说有放置一些方便生活的家电用具之地了。的确，由于住房环境的制约，不少家庭的生活质量受到影响；况且，在大城市中诸如住房狭小，煤卫齐缺等住房条件问题不是一朝一夕能够改变的。但是，人们在主观上对此还是可以进行适当的改善的。比如，对于煤卫齐缺，如果有条件的，可以以电代煤，购置电锅炉、电磁灶等；可以购置液化便桶，解决因没有卫生设备而需要每天倒马桶的不便。

——优化家庭环境有助于提高家庭健康水平。许多疾病往往与家庭居室环境不卫生有关联。如过敏性皮炎、哮喘等多是由居室中的尘埃、烟雾等致敏因素诱发

的；又如，某人患病毒性感冒，也会由于家中空气不畅而传遍家人；再如，有些人腹泻、呕吐，也常常是因厨房环境不卫生而导致的，有25%的家庭传染病是由于餐具不卫生所致。因此，优化家庭环境，讲究家庭环境卫生，对于预防疾病，有益健康大有意义。

——优化家庭环境有益于提高家庭教育水平。家庭是孩子最早接受教育的“学校”，家庭教育环境的优劣对于孩子的早期教育及其一生的成长是否健康 大有影响。某些青少年染上不良习气，甚至走上犯罪的道路，在很大程度上是由于家庭教育环境不良所造成的。所谓“有其父必有其子”，“近朱者赤，近墨者黑”等俗语，在某种意义上就是反映了家庭教育环境对子女成长所具有的潜移默化的作用。显然，搞好家庭教育，首先要创造一个良好的家庭教育环境。

——优化家庭环境有利于提高家庭生活水平。家庭是闲暇生活的主要场所。据调查，一个职工每天的闲暇时间，有75%是在家庭中度过的。如果家庭环境不好，诸如住房狭小、物质消费资料缺乏、周围环境嘈杂、卫生条件较差等等，那么，家庭的闲暇生活必然受到影响。不难设想，一个家庭里倘若没有电视机、收音机、书籍等最起码的文化消费资料，其家庭成员就不会有丰富的文化生活。所以，要使家庭的闲暇文化生活丰富多彩，就首先要丰富家庭的文化消费资料，优化家庭的文化环境。否则，就不可能提高家庭的文化生活水平。要是一个家庭的闲暇生活或是在无休止的“方城大战”中，或是在海阔天空的聊天中闲度，那么，其家

● 优化家庭环境 ●

庭文化生活势必充满低级趣味，就不可能尽兴地享受人类文化成果，获取精神上的乐趣。

——优化家庭环境有助于家庭关系的亲和美满。优化家庭人际环境宗旨在创造良好的家庭心理氛围，使一家男女老少亲亲热热、和和睦睦，共享“天伦之乐”。优化家庭人际环境还在于创造一个和睦的邻里环境和亲友环境，形成一种互相帮助、互相信赖、互相亲和的人际关系。

——优化家庭环境还有益于更好地工作和学习。如果家庭居住环境恶劣，下班或下课回家，得不到很好的休息，就会影响第二天的工作和学习；尤其是一些不坐班的知识分子，假若住房条件差，没有一张写字台；那么，就会影响研究和创作。当然，无可否认的是，在恶劣的居住环境中搞创作、搞研究、搞发明，并取得卓越的成果，的确也不乏其人，但恶劣的住房环境却严重影响了他们健康，致使一些知识分子未老先衰，中年早逝。可见，优化家庭环境是多么的重要。

既然优化家庭环境有如此重要的意义，那么，我们如何去优化家庭环境呢？从根本上说，还有待于整个社会的生产力的发展，还有待于社会主义建设事业的不断扩展，还有待于四个现代化的早日实现。但这并不是说，每个家庭因此就无所作为了。其实，优化家庭环境，就每个家庭的主观条件来说，还大有文章可作，出版本书旨意，就在于对你的家庭优化环境有所启示。

伊甸园的温馨

——优化家庭居住环境

每个家庭都需要一定的居住空间，居住空间数量和质量的区别会对家庭生活产生不同影响。空气清新，环境优雅，能使人心旷神怡，生活安然；空气污浊，环境嘈杂，室内混乱，则使人心烦意乱，不得安宁。因此，人人都向往有一个良好的居住环境。

优化居住的 外部环境

1、“宁要市区一张床，不要近郊一间房”
在自然界，动物的营巢筑窝是一种遗传行为，与此对应的人类建筑与城市建设却是一种文化行为。自有巢化开始，居住与环境就有了密切的关系。最初的居住环境往往和

● 优化家庭环境 ●

水域、农业生产或畜牧业有关，因而，当居住环境恶化，水源枯竭、土地贫瘠时，人们就举家迁徙，文明的中心就会随之易地。公元前的美索不达米亚两河流域的兴衰，我国黄河流域文明的变化，特别是塔里木盆地中“消失城市”的研究，都揭示居住环境对人类及其家庭的影响。当今，居住环境对人类的影响，一方面显现出整体性和自然性，另一方面，居住环境对人类家庭的影响日益显现出局部性和社会性。这两种情况交叉对人类，特别是作为人类社会基本结构的家庭产生日益严重的影响。例如，在自然方面、整体方面每年夏天，北京、天津、山东等地的家庭为使用淡水而操心，同时他们又为日益污染的城市空气而烦恼。而上海人为能食用清洁的自来水大量投资时，又对臭气冲天的苏州河和黑臭期延长的黄浦江的治理而束手无策。沿河（江）居民的不满，癌症病人的增加，都十分迫切地提出了改善外部居住环境的要求。但是，在社会方面，局部方面，改善家庭居住环境要求，就和一块硬币有两面一样，另一面却对立地呈现出这样一幅图画：为能增大几个平方米住房的困难户像嗷嗷待哺的婴儿，却又拒绝离开市中心，搬到较为偏远的新工房去。在上海有这样一句谚语：“宁要市区一张床，不要近郊一间房”，就是这种矛盾的最好表述，而把这种矛盾连结在一起的正是居住环境。居住环境的重要性，随着文明的发展已经成为从基层分房小组到地方政府议事“餐盘”中的一道主菜了。

人的一生，约有百分之六十的时间是在家庭的居室内度过的，如果加上在居室周围活动的时间，那么它所

占的时间比例就更大。因此，每个家庭都日益关注自己的家庭居住环境。现代科学又在日益证明，居住环境的优劣对人们的身体健康、心理平衡，甚至对后代的成长也有着举足轻重的影响。因此，有人断言：“良好的居住环境占人生幸福的三分之一”，看来这并非言过其实。

2、力克噪音“杀手”

在所有破坏家庭居住外部良好环境的“杀手”中，对人类危害最烈的要算噪音了，它被列为国际三大公害之一。

一般地说，所有打扰人的活动、休息的声音都可以认为是噪声。环境学家把交通工具产生的噪声之外的噪声叫作近邻噪声，对家庭的生活环境影响最直接。在日本因噪声引起的命案已有多起。更令人咋舌的是东京市民每天为了对付噪声所消费的安眠剂达六百万片。

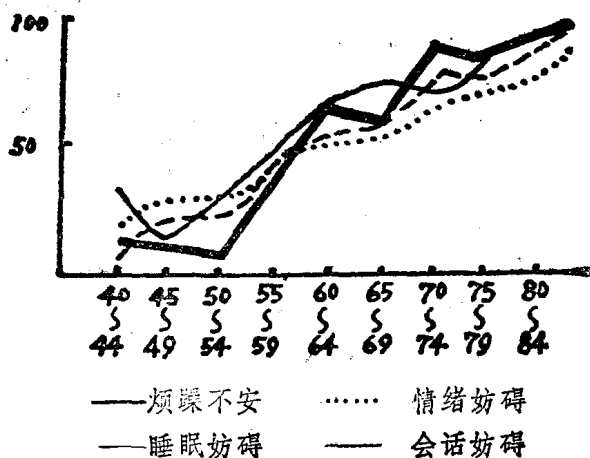
声音是物体振动，使空气产生相应的振动而引起的。人耳是一具极为灵敏的声波接受器。人耳的听域相当宽广，前后相差一百万倍。为计算方便，科学家把听域分成一百二十个对比声压级，称作分贝。分贝越高，声压越大。微风吹动树叶的簌簌声，大约是20分贝；情侣呢喃，大约是30分贝；一般谈话声为60分贝；公交车辆的噪声大约是80分贝。人们在熟睡时，遇有40—50分贝的声响，脑波就出觉醒反应。

噪声在50分贝以下，人的感觉比较安静；65分贝以上，谈话就困难了；80—100分贝，令人坐立不安；90分贝时，就是大声叫喊也听不清楚。

●优化家庭环境●

我们生活中的近邻噪声一般在60—80分贝之间，为了保证环境安静，国际标准化组织建议，白天市区住宅室内标准开一扇窗时为40分贝左右，把所有门窗关闭则为35分贝左右；晚上降为30或25分贝。据调查，如超过标准10分贝，就会引起居民普遍不满。

强烈的噪声不仅有损人的听力，而且刺激中枢神经，人长久处于这种环境中，可能导致神经官能症和血管硬化等疾病。我国城市的噪声污染，也是仅次于烟尘的主要污染因素，平均声级超过78分贝的已占79%。据报道，声级超过70分贝便有害于人体而产生烦躁，搅扰人们的正常生活，引起心理、生理上的反应。轻者头痛、耳鸣、记忆力衰退，重则导致心律失常和消化系统病变。值得重视的是，噪声对儿童影响更大。在噪声环境中，儿童智力发育要比安静环境中低百分之二十。据对大量受害者的调查，噪声危害情况如下图所示。



所以，降低近邻噪声，造就安静环境，应当成为每个家庭的自觉行动。

应该说，降低噪声，改善噪声环境，首先要对噪声源采取措施，这有赖于政府、企业、街道和居委会的努力；对于邻居发生的噪声，则要采取相互谅解、协商的办法加以改善或者消除。此外，家庭可以从居室的实际情况出发，各自采取隔、吸、改等方法来对付噪声，改善居住环境。

（1）隔：就是衰减室外传来的噪声。一般窗玻璃的厚度小，且窗框密封性差，对外来声音阻挡很小。根据测定，使用五毫米厚玻璃的死窗（不能开的），能阻挡15分贝左右的噪声。所以注意窗的密封程度，加厚玻璃，是隔音的良策。有条件的话，装置双层厚玻璃的密封型窗，可阻隔噪声40分贝左右。

使用防噪音耳塞或耳机也是对付噪声的有效手段。耳塞一般可隔声20—30分贝，且无副作用。苏联加里宁大学研制的音乐耳塞可能对我们有某种启示。他们认为，在噪声强的场所，使用这种传送着一定节律的音乐耳塞，不仅起到阻隔噪声的作用，而且减少单调感，可提高工作效率百分之六。

（2）吸：根据室内外噪声差的计算公式可知，在阻隔外来噪声的同时，增加室内吸音程度也是很有必要的。砖墙、地板吸音能力差，只有百分之二左右。所以，安装泡沫天花板，铺设地毯，去掉书橱玻璃借用丰富的藏书等来吸音，不失为妙法。质地厚实的窗帘也可吸挡部分噪声，做得宽一些，使其褶子增多效果更

●优化家庭环境●

佳。国外报道，离开墙壁一百毫米处悬挂墙布的方法，也能吸收噪声。

另外，还可以在室内外放置一定数量的绿色植物，利用其枝叶生长方向的多角性，从全方位来吸收和减弱噪声。

（3）改：根据人对声音响度的感觉并非与分贝成正比道理，我们可以对有些易发出声响的部位作些改动，从而控制对人耳特别敏感的1000—5000赫这段音区的噪声。夜间拖动椅子时发出的尖声往往扰人清梦，我们可以在经常移动的家具脚下钉上橡皮垫，不但改善噪音环境，还可以保护地板。门窗用久了易发生尖锐的摩擦声，很刺耳，因此需要经常加点油。硬塑料拖鞋不但易使人滑倒，而且走动时响声很大，我们可以改成软泡沫塑料拖鞋，冬天用软底拖鞋不但降低噪声，而且比较暖和。

家用电器也会发出噪声。据测定，在正常的情况下，电扇噪声为42—70分贝，电冰箱噪声为34—50分贝，洗衣机噪声为47—50分贝，电吹风噪声为50—90分贝。这些噪声汇总起来，音量抵得上一辆解放牌汽车行驶时的轰鸣声。因此要尽量避免同时开动多种电器，改成交叉开动，同时经常检查电器，排除故障。这样可以有效地改善噪声环境。

3、一支红杏出墙来

曾经有这样一件事，一对住在邻近公园一座老式石库门小屋已有几十年的老夫妇，搬进了高层住宅。然而，过了不久，他们就开始叹息，唉叹住进了“天上宫

阙”，两眼只见灰蒙蒙的天空，两耳只听呼呼的风声，似乎告别了绿色，离开了大自然。

人是从绿色的大自然中走来的，人需要绿色的大自然，特别是久住城市的家庭。但是，我们的老城市居住区紧凑，绿化地有限，完全依靠国家绿化环境是远远不够的。我们可以自己动手让花木深入居室外的阳台、爬上墙壁、房顶来美化居住的外部环境，回到大自然，创造美好的生活。

绿化家庭的外部居住环境可以净化空气。住宅区，由于人口密集，空气中所含的二氧化碳和烟尘、细菌等较多。据计算，北京王府井大街空气中的含菌量是林荫道的两倍、中山公园的七倍、香山公园的十倍。如果邻近厂矿，还会夹有诸如二氧化硫、氟化氢等工业废气。这样的空气对居民的健康是不利的，必须采取措施加以净化。植物能净化空气，它具有如下几种功能，一是它能够吸收人呼出的废气二氧化碳和空气中所含的其它有害气体，同时放出人所必需的新鲜氧气；二是，多种芳香植物所分泌的挥发油，还具有极强的杀菌作用；再次，绿色植物还有利于被号称空气中的维生素——负离子的产生和蕴蓄。这种物质有活跃人体细胞代谢、增强免疫能力等多种好处。据测定每立方厘米空气中负离子含量，庭园中为750—1000个，而缺少植被的闹市仅有40—50个。植物还能吸附空气中的尘埃和降低噪声。人们在绿化环境中感到舒适，就是因为植物的鲜绿有净化环境、安定情绪的效果。阳台等绿化配合人行道林带，可以消减噪声的有害影响，好似在窗前户外安装了一台空