

主 编 朱贤枚
副主编 杨近铭

家政学



光明日报出版社

家 政 学

主 编 朱贤枚
副主编 杨近铭

光明日报出版社

2
A
14
(京)新登字 101 号

图书在版编目(CIP)数据

家政学/朱贤枚主编.-北京:光明日报出版社,1997.6

ISBN 7-80091-487-9

I. 家… I. 朱… II. 家政学 N. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 02796 号

家 政 学

朱贤枚 主 编

杨近铭 副主编

☆

光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码:100050

电话:63017788-225

新华书店北京发行所经销

新世纪印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 印张 12.875 字数 320 千字

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-80091-487-9/Z·48

定 价:15.00 元

内 容 提 要

- 提倡正确的家庭生活导向,建设新的文明家庭,家政学应运而生。它具有鲜明的特征——界定以整体认识家庭状况及特点为特征的工具学科,为人们提供在制高点上了解和认识家政的理论和方法,呼唤国人搞好家政建设。
- 家政学以家庭为主线,从理论与实践的结合上阐述了自身独立学科的基础理论、家庭科学管理、婚姻家庭建立、家庭结构、家庭消费、家庭教育、家庭人际交往、家庭卫生保健、家庭生活科普知识,以及家政建设等一系列基本问题,形成了一个较为完整的科学体系。旨在向广大群众普及家政知识与技能,用以指导家庭生活,增进身心健康,提高整体素质,更好地为两个文明建设服务。
- 本书融理论性、科学性、思想性、知识性、实用性、趣味性于一体,可读、可信、可用、可存,实为科学指导家庭生活的读物。

目 录

开头的話	(1)
家政学适应现代生活需要应运而生	(1)
家政学的科学体系与研究宗旨	(3)
现代家庭生活的开门钥匙	(4)
家政学的基本框架	(5)
跨世纪的家政建设	(8)
家政学的研究前景	(9)

第一章 家政是家庭生活的一门

学问	(11)
一、家政与家政学	(11)
(一)什么是家政	(11)
(二)什么是家政学	(11)
(三)家政学与传统家政观的区别	(13)
二、家政学的研究对象与范围	(14)
(一)家政学的研究对象	(14)
(二)家政学的研究范围	(15)
三、家政学的基本特点	(16)
(一)家政学是一门综合性学科	(16)

(二)家政学是一门应用学科	(16)
(三)家政学是一门新兴学科	(17)
四、时代呼唤家政学问世.....	(17)
(一)两个文明建设需要的产物	(17)
(二)文明的家庭生活需要科学指导	(18)
(三)普及家政知识的需要	(19)
五、家政学建立的意义.....	(19)
(一)家政学建立的理论意义	(19)
(二)家政学建立的实践意义	(20)
六、家政学的研究方法.....	(20)
(一)调查研究方法	(20)
(二)系统论方法	(21)
(三)科学比较研究方法	(21)
(四)运用现代科学技术	(21)
七、家政学研究的展望.....	(22)
(一)家政学是发展的学科	(22)
(二)当今世界新的变革拓宽了家政学的研究 领域	(22)
(三)我国改革和建设为家政学研究创造了 有利条件	(23)

第二章 现代家庭的科学管理	(24)
一、现代家庭管理是一门学问.....	(24)
(一)什么是家庭管理	(24)
(二)现代家庭生活需要科学管理	(24)
(三)现代家庭管理是一项综合性工程	(25)
二、现代家庭生活管理的目的与意义.....	(25)

(一)家庭生活管理的目的	(25)
(二)家庭生活管理的意义	(26)
三、现代家庭生活管理的基本原则	(26)
(一)计划的原则	(26)
(二)经济的原则	(27)
(三)民主的原则	(27)
四、现代家庭管理的科学化、制度化	(28)
(一)现代家庭管理的基本目标	(28)
(二)现代家庭对孩子的管教	(29)
(三)现代家庭财务管理	(30)
(四)现代家庭物品管理	(33)
(五)现代家庭生活文化管理	(34)
(六)建立和完善家庭档案	(34)
(七)严格按操作规程使用家用电器	(35)
五、精心组织和安排家庭生活	(35)
(一)充分发挥家庭文化功能的作用	(36)
(二)有计划地组织和安排家庭生活	(36)
六、实行民主管理家庭生活	(37)
(一)增强家庭成员的管理意识	(37)
(二)发挥家庭成员管理家庭生活的才智	(37)

第三章 我国当代婚姻家庭

一、婚姻家庭制度	(39)
(一)什么是婚姻家庭制度	(39)
(二)旧中国婚姻家庭制度的基本特征	(40)
(三)新中国婚姻家庭制度的基本特征	(42)
(四)我国当代婚姻家庭关系的新趋向	(44)

二、我国当代男女双方结婚的条件·····	(44)
(一)结婚必须男女双方完全自愿·····	(44)
(二)结婚必须达到法定婚龄·····	(45)
(三)一夫一妻,禁止重婚·····	(45)
(四)没有禁止结婚的血缘关系·····	(45)
(五)没有不应当结婚的疾病·····	(46)
三、夫妻在法律上的权利与义务·····	(47)
(一)夫妻在家庭中的权利·····	(47)
(二)夫妻在家庭中的义务·····	(49)
(三)夫妻在抚养教育子女方面有平等的权 利与义务·····	(49)
四、美满、和谐、幸福的婚姻家庭·····	(50)
(一)婚姻家庭发展轨迹·····	(50)
(二)美满、和谐、幸福家庭的感觉·····	(50)
(三)爱情是婚姻家庭关系的基础·····	(51)
(四)维护婚姻家庭稳定对个人、家庭和社 会都有利·····	(55)
(五)婚姻家庭与身心健康·····	(57)
五、我国当代婚姻家庭的深刻变化及特点·····	(58)
(一)我国当代婚姻家庭的深刻变化·····	(58)
(二)当代中国人的择偶观·····	(60)
(三)当代中国人的生育观·····	(64)
(四)当代中国现行计划生育政策的具体 要求·····	(67)
(五)社会主义社会婚姻家庭的特点·····	(68)
六、对我国婚姻与家庭现状的再认识·····	(69)
(一)当前我国婚姻家庭的主流·····	(69)

(二)千奇百怪的“重婚”、“纳妾”、“姘居”之 风死灰复燃	(69)
(三)我国婚姻家庭正经历着变革潮流的 冲击	(72)
七、我国城乡现代家庭新事	(73)
(一)妇女在政治、经济、文化、社会和家庭 生活等各方面享有与男子平等的权利	(73)
(二)现代家庭文化热正悄然兴起	(74)
(三)家庭医生悄悄走进百姓家	(75)
(四)律师业务进入寻常百姓家	(76)
(五)旅游成为现代家庭生活新时尚	(77)
(六)“家庭服务”进入城镇普通百姓家	(78)
(七)城乡“从夫居”家庭向“从妻居”家庭转 变逐年增多	(78)
(八)电脑进入现代家庭	(79)
(九)现代家庭的几种“合同”制	(80)

第四章 我国现代家庭结构	(81)
一、什么是家庭结构	(81)
二、全球家庭结构变化趋势	(81)
三、我国现代家庭结构变化趋势	(83)
四、我国现代家庭类型	(84)
五、我国当今家庭生活模式	(86)

第五章 我国当代城乡居民家庭消 费状况及家庭生活新趋向	(89)
--	------

一、我国目前城镇家庭消费类型及其特点·····	(89)
(一) 贫困型家庭·····	(89)
(二) 温饱型家庭·····	(89)
(三) 小康型家庭·····	(90)
(四) 富裕型家庭·····	(90)
(五) 富有型(包括超富有型)家庭·····	(90)
二、当代中国人近期和未来理想生活模式·····	(91)
(一) 家庭结构模式·····	(91)
(二) 生活行为模式·····	(91)
(三) 家庭食品消费·····	(92)
(四) 家用电器普及·····	(92)
(五) 环境与交通·····	(92)
(六) 百姓奔小康的理想住宅模式·····	(92)
三、我国城乡居民家庭的收支状况·····	(93)
(一) 我国当前城乡居民的“家底”·····	(93)
(二) 我国城乡居民家庭收入不断增加·····	(94)
(三) 我国城乡居民家庭存放的票证更换·····	(95)
(四) 我国城乡居民家用电器基本普及·····	(95)
四、我国当前家庭收入的划分·····	(96)
(一) “吃大锅饭”型·····	(96)
(二) “一大二小”型·····	(96)
(三) “二大一小”型·····	(96)
(四) “包干制”型·····	(96)
(五) “依附”型·····	(96)
五、我国家庭消费模式及其特点·····	(96)
(一) 我国家庭消费的新变化·····	(97)
(二) 我国当前家庭不同的消费模式·····	(99)

(三)我国当前家庭的畸形消费·····	(101)
(四)我国当前重负如牛的“人情”消费·····	(103)
(五)我国当前的租赁消费·····	(105)
(六)我国当前畸形的儿童高消费·····	(105)
(七)我国当前的借债消费·····	(107)
六、我国城乡居民家庭生活新趋向·····	(107)
(一)我国城乡居民在家庭生活中注重精神 需求成为新趋向·····	(107)
(二)我国城乡居民家庭消费新趋向·····	(108)
(三)到本世纪末我国人民食物消费的基本 目标·····	(108)
七、家庭消费需要正确引导·····	(109)
(一)帮助国人树立正确的消费观·····	(109)
(二)引导人们追求物质享受和精神享受的 统一·····	(110)
(三)走出家庭消费误区·····	(111)
(四)做好家庭消费“省”的文章·····	(111)

第六章 我国当代家庭教育·····	(113)
一、家庭教育·····	(113)
(一)什么是家庭教育·····	(113)
(二)家庭教育是孩子健康成长的奠基工程·····	(114)
(三)我国当前家庭教育的状况·····	(115)
二、我国家庭教育的现状令人堪忧·····	(118)
(一)教的偏差·····	(119)
(二)教的困惑·····	(122)
三、少年儿童的心理特点与正确教养·····	(124)

(一)独生子女的心理特点·····	(124)
(二)现在孩子有几缺·····	(125)
(三)家庭教育走出误区的最佳通道·····	(126)
(四)对少儿正确教养的原则·····	(127)
四、做个有教养的现代父母·····	(127)
(一)教育培养孩子健康成长是做父母应尽 的职责·····	(128)
(二)现代父母缺乏教养子女的知识·····	(128)
(三)父母当好第一任教师应具有素质·····	(129)
(四)讲究对孩子的教养方法·····	(132)
(五)父母离异对子女教育应尽的责任·····	(135)
五、当代家庭教育的基本要点·····	(136)
(一)家庭教育的核心是“教做人”·····	(137)
(二)对孩子进行德智体全面发展的家庭教育·····	(138)
(三)引导孩子放眼世界扩展国际视野·····	(140)
(四)教孩子一些生活常识·····	(141)
(五)对孩子进行吃苦耐劳的教育·····	(143)
(六)对孩子进行积极乐观情绪的教育·····	(146)
(七)教孩子懂得与自己日常生活有关 的法律知识·····	(147)
(八)对孩子进行有关“钱”方面的知识 教育·····	(148)
(九)教孩子正确使用祖国语言文字·····	(149)
(十)培养孩子的自我管理能力·····	(150)
六、现代家庭教育的艺术·····	(151)
(一)现代家庭教育是一门艺术·····	(151)
(二)科学的家庭教育方式·····	(153)

七、现代家庭教育要形成良好氛围	(154)
(一)创造良好的家庭氛围.....	(154)
(二)重视净化家教环境.....	(156)

第七章 我国当代家庭人际交往

一、现代家庭的人际关系	(158)
(一)什么是家庭人际关系.....	(158)
(二)我国家庭人际关系的特征.....	(159)
(三)现代家庭生活中人际关系的类型.....	(160)
二、建立良好的家庭人际关系	(160)
(一)家庭中的人际关系直接关系到婚姻 的美满、家庭的稳固	(160)
(二)影响家庭人际关系的因素.....	(161)
(三)怎样正确处理家庭人际关系.....	(163)
三、建立良好的人情交往关系	(170)
(一)人情是维系人与人关系的纽带.....	(170)
(二)当前人情淡漠的状况及其特点.....	(171)
(三)把握人情交往中的心理原则.....	(172)
(四)处理人情交往中冲突的有效方法.....	(173)
四、我国当代邻里关系	(174)
(一)重视邻里关系是我国的传统.....	(174)
(二)现代邻里关系的新变化.....	(174)
(三)“近邻不如远亲”.....	(176)
(四)现代都市生活仍然需要邻里间的互相 沟通与帮助.....	(177)
五、现代家庭人际交往中的礼仪	(178)
(一)什么是礼仪.....	(178)

(二)日常交往中的规范礼仪·····	(178)
(三)文明、卫生的接待客人·····	(179)
(四)不失礼节的“逐客”令·····	(180)
(五)与西方人交往七不问·····	(180)
六、现代家庭人际交往的艺术·····	(181)
(一)家庭成员和睦相处应注意的两点·····	(181)
(二)善于运用人际交往中的技巧·····	(182)
七、家庭人际关系与身心健康·····	(185)
(一)人际交往对每个人的身心健康起着 重要作用·····	(185)
(二)注意协调好各种人际关系·····	(186)
(三)家庭成员要练好人际交往的“内功”·····	(187)

第八章 现代家庭卫生 ·····	(190)
一、家庭卫生与健康·····	(190)
二、饮食卫生·····	(190)
三、衣着卫生·····	(191)
四、居室卫生·····	(192)
五、厨房卫生·····	(193)
六、沐浴卫生·····	(194)
七、经期卫生·····	(195)
八、性生活卫生·····	(196)
九、玩具卫生·····	(197)
十、指甲卫生·····	(198)
十一、餐桌上的精神卫生·····	(198)
十二、家庭日常生活卫生十注意·····	(199)

第九章 我国现代家庭保健	(203)
一、健康与健康新标准	(203)
(一)什么是健康	(203)
(二)现代人健康的新标准	(203)
(三)现代人的健康意识及其特点	(206)
(四)未来医疗保健发展趋向	(206)
二、健康与寿命取决于自我保健	(208)
(一)人的寿命差距后天的自我保健起主导 作用	(208)
(二)影响健康与寿命的社会因素	(209)
(三)健康长寿取决于自我保健	(209)
三、健康、文明、科学的生活方式	(211)
(一)什么是生活方式	(211)
(二)有益健康的生活方式	(212)
(三)有害健康的生活方式	(213)
四、心理保健	(215)
(一)什么是心理健康	(215)
(二)心理健康的标准	(215)
(三)讲究心理健康	(217)
(四)影响心理健康的基本因素	(219)
(五)怎样做到心理健康	(219)
(六)心理保健方法	(221)
五、饮食保健	(222)
(一)什么是饮食营养	(222)
(二)饮食与营养在人体保健中的作用	(222)
(三)目前我国饮食营养的误区	(222)

(四)现代饮食营养的新观念·····	(224)
(五)讲究科学、健康的饮食营养方式·····	(226)
(六)一日三餐的合理安排·····	(227)
(七)常用食物主要营养含量·····	(230)
(八)讲究饮食时令·····	(232)
(九)进食各种食物讲究科学方法·····	(234)
(十)对食物宜吃、宜少、宜忌·····	(236)
(十一)“补亦养生、泻亦养生”·····	(240)
(十二)编制好家庭食谱·····	(242)
六、运动保健·····	(246)
(一)中老年人参加体育锻炼的功能·····	(246)
(二)中老年人运动健身法·····	(247)
(三)“动”与“静”结合有益于健康·····	(248)
七、医药保健·····	(250)
(一)家庭用药·····	(250)
(二)家庭求医·····	(255)
(三)家庭急救(常见病突发)·····	(255)
(四)家庭药箱·····	(258)
(五)家庭用药方法·····	(261)
八、各年龄段的自我保健·····	(264)
(一)什么是自我保健·····	(264)
(二)儿童保健·····	(265)
(三)青少年自我保健·····	(267)
(四)中年人自我保健·····	(268)
(五)老年人自我保健·····	(271)

第十章 现代家庭生活科普知识····· (282)

一、家用电类	(282)
(一)安全使用家用电器	(282)
(二)彩色电视机的保护	(283)
(三)电冰箱的使用、节电、停用及异味 去除	(283)
(四)空调器制冷量的选择、使用与保养	(285)
(五)洗衣机使用的节电及防止起火爆炸	(287)
(六)电饭锅的使用与节电	(288)
(七)电热毯的安全使用	(289)
(八)电热水器的安全使用	(290)
(九)磁化杯不宜靠近家用电器	(290)
(十)家用电话机的保养	(290)
(十一)家中接电话的技巧	(291)
(十二)住宅电话节省话费的方法	(291)
(十三)对方电话未搁好怎么办	(292)
(十四)微波炉的使用	(292)
(十五)夏季雷雨天气防雷击	(293)
二、服装洗涤类	(294)
(一)自己动手干洗衣服	(294)
(二)洗衣服的技巧	(295)
(三)衣服霉斑的清除方法	(296)
(四)毛料裤子“亮光”的消除方法	(296)
(五)领带的洗涤方法	(297)
(六)羊毛衫的洗涤方法	(297)
(七)不宜用洗衣机洗涤的衣服	(298)
三、蔬果类	(298)
(一)蔬菜营养价值的识别法	(298)