

家庭文化百科

WEN HUA BAI KE
JIA TING



■ 求知 · 求美 · 求乐 · 求新
■ 温馨 · 多彩 · 勤俭 · 向上



■ 梁光璧 主编
■ 吉林出版社

家庭文化百科

主 编	梁光壁
副主编	李 丽
	竺继明

学林出版社

(沪)新登字 113 号

特约编辑:曹培雷

封面设计:周剑峰

家庭文化百科

梁光壁 主编

学林出版社 出版

上海文庙路 120 号

新华书店上海发行所发行 上海师大印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 9.5 插页 4 字数 212,000

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷 印数 1—15,000 册

ISBN 7-80510-919-2/G · 220

定价 7.00 元

前言

梁光壁

“齐家、治国、平天下”，中国的传统历来重视家庭的建设，然而不同时代的“齐家”，有着不同的内涵，即使在同一时代，“齐家”的风格也千姿百态。近年来，随着生活水平的提高，正在追求寻觅新鲜的、富有现代人生活特征的家庭文化，渴望获得有益于身心健康、家和业兴的百科知识。“五好家庭”、“美好家庭”、“家庭文化”、“家庭生活指导”等一系列围绕家的活动也蓬勃发展、生机盎然。现实生活正在营造着有中国特色的社会主义“家庭文化”，我们乐意涉足这一长河努力探索。《家庭文化百科》一书，正是我们探索的初步成果。

“家庭文化”这一课题的提出是有其深刻的社会历史背景和浓厚的时代特征的。从人类历史发展看，“家庭文化”是随着家庭的出现而产生的，二者互相关联，密不可分。“家庭文化”始终如一个影子伴随着家庭的发展而发展。在漫长的人类发展过程中，中国的家庭文化形成了一套以儒家思想为其核心的极为完整的伦理教条和礼仪规范，它不但使“家庭文化”的功能日趋单一和封闭，也影响了历史的进步发展。随着社会生产力和科学技术的

发展,家庭这个社会细胞开始发生很大变化,人们以一种新的思想来看待“家庭文化”,“家庭文化”便像一丛丛不惹人注目的小草,蓬勃发展。

“家庭文化”在整个家庭生活中所占的地位日趋重要,目前,“家庭文化”呈三个走向:第一,“家庭文化”建设从不自觉到自觉。人们日益自觉追求营造“家庭文化”的氛围,努力提高家庭成员的思想科学文化素质,根据家庭成员的兴趣爱好,开展多方面的“家庭文化”活动,既丰富了家庭成员的文化知识,又陶冶了情操。第二,从封闭到开放。“家庭文化”冲破了封闭式的庭院文化,使“家庭文化”与社会、民族文化多向接轨,适应现实世界的丰富变化。第三,从单一到多样,从低水平到高质量。随着社会的发展,“家庭文化”已从单一的伦理道德规范转变为娱乐、求知、友爱等多项功能的组合,讲科学、求艺术、追求高质量的生活方式已成为社会普遍推崇的风尚。

从社会发展看,“家庭文化”是人类文明中的一个重要组成部分,对人类社会的发展有着巨大的推动作用。在社会主义市场经济的大潮中,自觉建设社会主义现代“家庭文化”,对社会更是有着不可低估的影响。我们倡导的以温馨、多彩、勤俭、向上为目标的“家庭文化”活动,融求知求美求乐求新为一体,因而自觉地、有意识地加强“家庭文化”建设,既可促进家庭和睦美满,为人们自我实现和自我发展提供文化的满足,又为改革开放创造一个生动活泼、富有生机人才辈出的环境,还可以改善风尚,弘扬美德,树立新思想、新观念,抵制社会上庸俗、腐朽的不良风气,促进社会主义精神文明建设,从而保证社会主义市场经济的稳步发展。

从个人发展的角度看,科技的发展,提高了个人的能力,也对个人素质提出了更高的要求。社会的发展,需要具备多才多

艺,德才兼备的人才。未来社会,将是个人才能全面发展的大好时机,这就向社会、向家庭提出了更高的要求,希望社会能够提供适宜培养与发挥个人才能的最佳环境。事实证明,开展丰富多彩的“家庭文化”活动,将是最为适宜的方法之一。

《家庭文化百科》一书,通过对“家庭文化”产生、发展的阐述,对“家庭文化”具体内容作了较为系统的概括和介绍。“家庭文化”是古老的,“家庭文化”理论的研究却是个新课题。我们之所以大胆为“家庭文化”写书,意在推进理论和实践的结合,力求为当前的“家庭文化”生活添一笔绚烂。我们的尝试,还很不成熟。错误和不完善之处,恳请读者批评指正。

一九九三年四月二十六日

目 录

前言	1
导论	1
一、家庭文化	1
●家庭文化的结构	2
●家庭文化的特征	3
●家庭文化的作用	5
二、家庭文化建设	6
●家庭文化建设氛围的营造	6
●家庭文化建设的形式	8
●“五好家庭”活动	9
三、家庭文化与其他文化的关系	10
●家庭文化与社区文化	10
●家庭文化与民族文化	11
●家庭文化与外来文化	12
家庭伦理关系	14
一、家庭伦理	14
●家庭伦理的演变	15
●家庭伦理的维系	16

●家庭伦理观的培养	17
二、夫妻关系	18
●恋爱观	18
●婚姻自由	20
●男女平等	20
●婚外恋	21
●夫妻感情调适	22
●离婚道德	25
三、长幼关系	26
●尊敬老人	26
●赡养父母	28
●经常探望	29
●爱护子女	29
●关心儿女婚嫁	30
●婆媳关系	31
●丧事简办	32
四、亲友关系	33
●兄弟姐妹关系	33
●姑嫂关系	35
●亲戚关系	35
●以友辅仁	36
●平等对待保姆和家庭教师	37
五、邻里关系	37
●和睦相处	38
●互谅互让	39
●见义勇为	40
家庭教育	41
一、现代家庭的教育	41
●家庭教育的涵义与意义	41

●家庭教育的特点	43
●家庭教育的原则	45
二、家庭教育的基本内容	47
●良好的品德	47
●杰出的智力	49
●健壮的体魄	52
●高雅的情趣	54
●勤劳的习惯	57
三、家庭教育的阶段	58
●儿童	58
●少年	60
●青年	61
●中年	62
●老年	63
四、家庭教育的艺术	64
●榜样法	64
●暗示法	66
●问答法	67
●表扬法	68
●处罚法	70
家庭艺术文化	72
一、家庭艺术活动	72
●艺术修养的培养	73
●艺术欣赏的互补	75
●家庭艺术活动的组织	76
二、家庭收藏	77
●家庭藏书	78
●家庭影集	79
●集邮	80

三、家庭艺苑	81
●书法	82
●绘画	82
●插花	83
●盆景	84
●家庭摄影	85
●种花	86
●养鸟	88
●家庭卡拉 OK	89
●影视欣赏	90
●家庭沙龙	91
家庭礼仪	93
一、家庭角色	93
●家庭角色意识与礼仪	94
●家庭角色形象的自我认可与调适	95
●家庭角色形象的塑造与完善	96
二、社交礼仪	96
●待客之道	96
●作客礼仪	98
●介绍的艺术	99
●书信交往	100
●电话礼仪	102
●交谈艺术	103
●家宴准备	104
●交友称谓	106
●探病须知	107
●赠礼的学问	108
●递送名片的学问	109
●参加婚礼须知	110

●参加丧礼须知	111
三、家庭礼仪	113
●夫妻之间	113
●晚辈对待长辈	114
●长辈对待晚辈	115
家庭性文化	117
一、家庭性教育	117
●性教育的目的	118
●家庭性教育的内容	119
●家庭性教育的特点	120
●家庭性教育的原则	121
●家庭性误区	122
●早恋	123
二、夫妻性和谐	125
●性在夫妻关系中的地位	125
●性生活和谐六要	126
●老年人的性生活	128
科学生活	130
一、家庭管理科学化	130
●建立家庭档案	130
●家庭的物品管理	131
●优化家务劳动	132
●家庭储蓄	133
●家庭保险	134
二、安全使用	136
●煤气的安全使用	136
●液化气的的安全使用	137
●热水器的安全使用	138
●触电保护器的安全使用	140

●家庭工具箱	141
三、卫生保健	141
●家庭保健药箱	142
●隔离消毒	143
●家庭保健护理	144
四、保养贮存	145
●衣物的洗涤与保存	146
●首饰的保养	147
●玩具的保管与贮存	148
●电视机保养	149
●录音机保养	150
●电冰箱保养	151
●电风扇保养	151
●洗衣机保养	152
●吸尘器保养	152
五、新颖的家庭电子用品	153
●家庭卡拉 OK 机	153
●电子字典	154
●电子游戏机	155
●家用电脑	156
●多功能电话机	157
●家用空调器	157
家庭环境	159
一、美化家庭环境	159
●家庭成员与家庭环境	160
●家庭环境的风格	160
●美化家庭环境的原则	162
二、美化家庭硬环境	163
●墙面装修	163

●房顶装修	164
●地面装修	165
●门窗装修	166
三、房间布置	167
●家具的布置	167
●卧室的布置	168
●客厅和过道的布置	168
●厨房与卫生间的布置	169
●家庭环境的色彩设计	169
●灯光设计	171
●摆设	172
●阳台庭院的绿化	174
四、保持家庭环境整洁	175
●净化室内空气	175
●降低室内噪声	176
●保持室内外整洁	177
家庭旅游	179
一、家庭旅游活动	179
●家庭旅游的特点	179
●家庭旅游的魅力	180
二、旅游前的准备	181
●筹措旅游费用	181
●开辟旅游线路	182
●选择最佳时机	183
●挑选合适用具	185
●购置旅游食品	186
●确保旅游安全	187
●自任导游	188

三、家庭旅游的种类	189
●新婚旅游	189
●怀旧旅游	191
●骑车旅游	193
●近郊旅游	193
●专题旅游	195
●跟随旅行社旅游	196
四、旅游后建设	197
●旅游“阅览室”	197
●旅游档案	198
服饰打扮	200
一、塑造完美的形象	200
●服饰打扮与文化修养	200
●追求服饰打扮的个人风格	201
●服装适时感的体现	202
二、服饰整体配合	203
●日常服装的四大造型	203
●根据职业和爱好挑选服装	205
●服装穿着的科学组合	205
●不同场合的服饰要求	207
●家庭成员的服饰协调	208
●自身服饰的整体配合	209
●过时服饰的利用	210
三、打扮的艺术	211
●发型的选择	211
●脸部化妆	213
●饰品的佩戴	214
●鞋帽的选择	215

四、服装裁剪与编织	217
●人体测量	217
●服装裁剪	217
●缝纫常识	218
●编结	219
家庭饮食	220
一、饮食常识	220
●合理营养	220
●食品选购	221
●食品收藏	234
●主食的多种吃法	235
●讲究配菜	236
●防止烹调中的营养损失	237
●适量选用调味品和色素	238
●饮食小窍门	239
●家庭自制饮料	240
●新型厨房用具	241
●中餐与西餐	244
二、饮食卫生	246
●厨房卫生	246
●饮水卫生	247
●提倡分餐制或公筷制	248
●慎重使用食物包装和盛器	248
●预防食物中毒	249
三、食疗保健	250
●饮食的“宜”、“忌”	250
●不同年龄者的保健食疗	252
●不同体质者的保健食疗	253
●妇女“四期”的保健食疗	254

体育活动	255
一、家庭体育	255
●家庭体育意识	256
●家庭开展体育活动的作用	256
●家庭体育活动的组织	258
●家庭开展体育活动的原则	258
二、家庭体育投资	259
●环境利用	260
●器械准备	260
●时间安排	260
三、家庭体育锻炼项目的选择	261
●长跑	261
●步行	262
●气功	263
●游泳	265
●桥牌	266
●钓鱼	267
●中国象棋	268
●国际象棋	269
●围棋	270
●台球	271
●足浴	272
●骑自行车健身	272
●登楼梯	273
●冷水浴	273
●日光浴	274
●空气浴	274
●家庭床上健身操	275
●减肥操	275

●二分钟健身法	276
四、家庭体育的科学锻炼	277
●量力而行	278
●循序渐进	279
●持之以恒	280
●自我保护	281
编后记	282