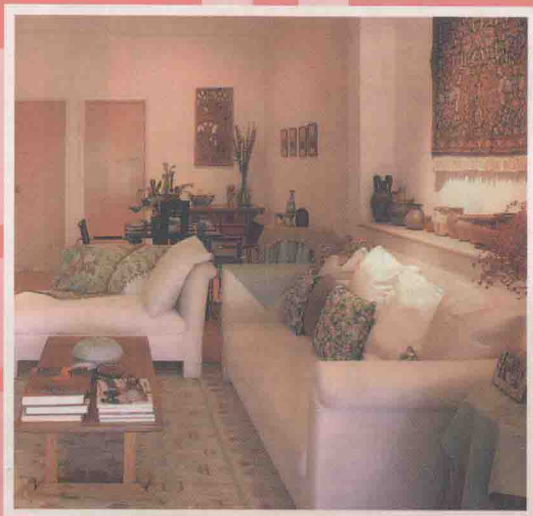




中等职业学校家政专业教材（含岗位培训）

家庭生活技艺

中等职业学校家政专业教材编写组 编
尚志平 主编

高等教育出版社

中等职业学校家政专业教材

家庭生活技艺

(含岗位培训)

尚志平 主编

吉林出版集团有限责任公司

(京)112 号

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活技艺/尚志平主编. —北京:高等教育出版社,1999
ISBN 7-04-007191-6

I. 家… II. 尚… III. 家庭-生活-基本知识 IV. TS976
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 17067 号

家庭生活技艺
尚志平 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010-64054588 传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京印刷二厂

开 本 850×1168 1/32

版 次 1999 年 6 月第 1 版

印 张 9.5

印 次 1999 年 6 月第 1 次印刷

字 数 230 000

定 价 12.50 元

凡购买高等教育出版
质量问题,请在所购

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是中等职业学校家政专业教材。全书较概括地介绍了家庭生活中部分常用的基本知识和技艺,内容包括生活交往、美容美发、编织刺绣、服装裁制、摄影摄像、居室美化、家庭园艺和宠物喂养等。为便于理解,增强直观性,书中配置了一定数量的插图。本书内容覆盖面广,语言简明通俗,图文并茂,具有较强的知识性、实用性。

本书既可作为中等职业学校家政专业教材,也可作为其他相关专业的选修课教材,还可作为一般读物和家庭生活实用手册。



《家庭生活技艺》是由高等教育出版社组织部分省市职教教研部门编写的中等职业学校家政专业教材。

随着我国现代化建设的发展和人民生活水平的提高,家庭服务作为一种职业在一些地区悄然出现,并具有较广阔的发展前景,与此相适应的是,许多职业学校开设了家政专业,还有许多专业开设了家政课。为了满足职业学校家政专业教学的需要,由高等教育出版社组织,北京、辽宁、山东、湖南、陕西、安徽等省市职教教研部门经过多次研讨,数易其稿,制定了《中等职业学校(三年制)家政专业教学计划》,并分别制定了各主干专业课程的教学大纲和教材编写提纲。本教材就是根据家政专业的教学计划、教学大纲和教材编写提纲组织编写的。

家庭生活中涉及的技艺内容很广泛,本书主要介绍了家庭生活中有关生活交往、美容美发、编织刺绣、服装裁制、摄影摄像、居室美化、家庭园艺、宠物喂养等基本知识和技能。其目的是通过学习和训练,进一步培养学生从事家庭服务工作的素质,提高艺术修养,使学生毕业后能更好地适应社区、家庭服务的要求以及社会对复合型人才的要求,提高家庭生活的质量。

本教材在编写原则上体现了综合性、知识性、科学性和实用性的特点,在内容上尽量删繁就简,通俗易懂,知识与技能并重,增强实用性。书中配置了一定数量的插图,图文并茂。内容按章节划分,思考与练习题兼顾应知与应会两个方面,既便于课堂教学,又便于学生自学阅读。本书是家政专业的必修课教材,也可作为幼师、文秘和服务类等其他相关专业的选修课教材,还可作为家庭服务员岗位培训教材,以及作为阅读的材料和资料使用。

建议各章学时分配如下:

章 次	理论教学课时	实践教学课时	小 计
第一章	8	4	12
第二章	10	10	20
第三章	8	8	16
第四章	10	10	20
第五章	8	8	16
第六章	8	6	14
第七章	8	6	14
第八章	10	6	16
合 计	70	58	128

上述学时分配,是根据中等职业学校家政专业教学计划,按 128 学时设计的。其他相近专业课时安排与此不同的可作适当调整。

本书由尚志平主编。参加编写的有:尚志平(第六章)、邱以亮(第七、八章)、孙宝水(第一、五章)、吕秀云(第二章)、李凤云(第四章)、王祥煜(第三章),由北京联合大学职业技术师范学院潘凝主审。

本书在编写过程中,得到山东省教学研究室的大力支持,参考了国内一些有关的著作、资料,在此一并表示感谢。

由于编写时间仓促,编者水平所限,不足之处在所难免。恳请有关专家、广大教师和读者提出宝贵意见,以便再版时予以修订。

编 者

1999 年 1 月



第一章 生活交往	1
第一节 言谈举止及着装	1
[阅读材料]色彩的性质	9
第二节 交际应酬	10
第三节 节日与风俗	20
第二章 美容美发	25
第一节 护肤知识	25
第二节 美容化妆	33
第三节 美发知识	40
第四节 美发技术	44
第三章 编织刺绣	51
第一节 棒针编织	51
第二节 钩针编织	60
第三节 手工刺绣	67
[阅读材料]我国四大名绣	76
第四节 机绣	77
第四章 家居服的裁剪与缝制	91
第一节 服装裁剪常识	91
第二节 服装缝制常识	99
第三节 女裙的裁剪与缝制	106
第四节 西裤的裁剪与缝制	112
第五节 生活中手缝与机缝实例	124
第五章 摄影摄像	136

目 录

第一节	照相机的特点	136
第二节	照相机的使用	142
第三节	家用摄录机的特点与使用	154
第四节	拍摄方法与编辑技巧	160
第六章	居室美化	170
第一节	居室环境的设计和美化	170
第二节	居室的装修设计	179
	[阅读材料]色彩在居室装饰中的感觉与特征	183
第三节	居室的陈设设计	184
第四节	不同居室的室内设计	198
第七章	家庭园艺	206
第一节	庭园绿化	206
第二节	室内绿化	212
第三节	花木栽培	217
第四节	适宜家庭栽植的花木品种及习性	224
第五节	插花技艺	237
第八章	宠物喂养	253
第一节	家庭养猫	253
第二节	家庭养犬	263
第三节	家庭养观赏鱼	269
第四节	家庭养观赏鸟	277
第五节	宠物疾病的诊疗技术与常见疾病防治	281

第一章

生活交往

日常生活中的人际交往是很广泛的,这种交往通常以言语、行为(甚至包括体态、着装)来体现的,同时它也有一定的标准和要求,而这种标准要求就是人们在长期的家庭生活中形成的,得到广泛认可的行为规范,即生活礼节。它存在于家庭生活的各个方面,包括以家庭为场所和以家庭成员(共同生活的老人、中年人及未成年子女和服务人员)为主体的交往活动。生活礼节中既有我们民族传统生活中沿袭下来的习俗,也有伴随现代生活内容所产生的程序。良好的言谈举止、礼节礼貌会给生活增添魅力,使生活内容富有情趣,是幸福和谐的家庭生活不可缺少的要素。

第一节 言谈举止及着装

在日常生活中,什么样的言行举止才是得体的,怎样做才符合礼貌礼节的要求呢?通常要注意以下几个方面。

一、言谈话语

（一）说话关心体贴

语言是人类所特有的,用来交流思想、情感的工具,语言在各种场合也都有一个运用技巧的问题。一些常用的礼貌用语,如“请”、“谢谢”等,不仅应在社交场合中广泛使用,而且也应注意在家庭中使用。

例如,早上第一次见到家庭中的成员,打声招呼,说句问候的话;家中有人外出时,关照一声;家人外出归来时,主动上前问候;自己外出时告诉家人你的去向和大约回来的时间,回家进门先向家人问好;遇到别人的生日喜庆等,应向当事人表示庆贺。这些问候体现了人与人之间的相互关心和体贴,能使对方感到温暖和情感需求的满足,有利于密切彼此间的关系。

（二）谈吐文雅得体

1. 会客交谈 家中有客来访,如是熟人、朋友,可谈一些相互感兴趣的问题。如果与对方交往不深或初次见面,可注意使用敬词、谦词等礼貌用语,如“拜托”、“包涵”、“指教”,等等。交谈中要态度亲切,创造良好的气氛;要尊重对方,注意倾听客人的谈话,使客人对所在家庭产生良好的印象。谈话中不要随便插话,刨根问底,或一边做事,一边应答。

2. 接打电话 电话交谈是一种特殊的谈话方式。打通电话后,要有礼貌地称呼对方,并主动介绍自己,不要让对方猜测。说话要简洁明了,吐字清楚。每次通话时间不宜过长,不要边同对方讲话边吃东西,或边与身边的人说话。如果自己要找的人不在,可将自己的姓名和电话号码留给对方,拜托其转告,若拨错电话号码,要向对方道歉。

接到别人打来的电话,首先要有礼貌地询问对方是谁,然后报出自己的姓名。当对方找别人时,要说“请稍等”,并马上去叫;如果要找的人不在家,可问清对方的电话号码和姓名,并记录下来,

再回答对方说：“一定转告。”

接听电话时要专心，可边听边答以“嗯”、“是”、“好”等话语，目的是让对方明白自己在认真地听他讲话。如果接到打错了的电话，要客气地告诉对方拨错号码了，而不要粗暴地挂上电话。

（三）语言委婉动听

1. 讲究方式 一般来说，由于家庭成员间关系亲近，加上彼此间相互了解，因而家庭中的谈话多是实话实说，不需遮掩。但如果不分青红皂白，语言粗鲁，有时也会给家人带来不愉快。

当你与对方的看法不一致时，要委婉地表达自己的意见，但不要把自己的看法强加给别人，更不要因此争执不休，使感情受到伤害。当需要坚持自己的意见时，要冷静地讲道理，以理服人，以情感人。

2. 声音柔和 在家庭中谈话，声音的高低、音量大小要适中，一般能让对方听清就行。语气、语调要平和，语速要适中。谈话时的态度要亲切自然，尽可能面带微笑。亲切的态度往往会使声音变得好听。

3. 风趣幽默 风趣幽默是机智的表现，它能改变局促、难堪的场面，使气氛变得轻松活泼，使你的观点更容易被对方接受。

要做到说话风趣幽默，一是要具有宽广的胸怀和乐观的态度，敢于笑谈自己，不讳言自己的过失和不足；二是要加强自身的文化修养，具有丰富的知识和广泛的兴趣，掌握驾驭语言的本领；三是要根据人物、事件、时间、场合的不同而随机应变。

二、行为举止

（一）站姿

家庭生活中长时间站立的情况较少，但有时候也需要站立，如当迎接客人时。站立时双脚可稍微分开，肩、臂自由放松，但脊背要挺直，头部自然直视前方，重心不要频繁转移，身体不要倚门靠墙。双手要自然放置，或在身前搭握，也可以随说话内容做相应的

手势。

(二) 坐姿

在家中坐着的时候一般较为放松,但在陪同客人时则要注意自己坐的姿势。坐姿的基本要求是:

1. 入座轻而稳 不论是沙发还是其他坐具,都应先将腿靠近坐具,然后轻稳坐下,不要发出声响。女子穿裙装入座时,要将裙摆向前收拢一下。

2. 坐姿沉稳自如 上体自然挺直,但不要僵硬。双臂自然弯曲放在膝上,也可以放在扶手上,掌心向下。双膝并拢,小腿靠紧或交叠。

3. 交谈文雅大方 与别人坐着交谈,姿势可有所侧重,上体与腿可同时转向一侧。如果端坐时间较长,可根据情况调整坐姿,但不能半躺半坐,两腿过于分开,或做出其他不雅的姿态。

(三) 致意

致意是表示问候之意。通常用于拜访、做客、聚会等各种场合的打招呼。致意的形式一般有以下几种:

1. 鞠躬 鞠躬是表示对他人敬重的一种礼节,通常是学生对老师、晚辈对长辈表示敬意,有时也用于向他人表示感激之情。鞠躬时要脱帽或摘下围巾,两脚立正,目视对方,然后上身前倾,目光向下,同时说问候语。礼毕直身,要面带微笑注视对方,不要立即转移视线。

2. 起立与欠身 一般晚辈看到刚进屋的长辈,以及在做客时看到主人家的家庭成员或在客人进门、出门时表示敬意。

起立时要放下手中的物品完全站立,目视对方,等对方致意或还礼后再坐下。欠身的做法是,两眼注视对方,上身前倾,身体稍微离开坐具。

3. 摆手与点头 熟人之间,因距离较远或在场人数众多等条件限制,无法施礼或面谈时,常采用摆手或点头的方式致意。摆手时不必出声,举起右手轻轻摆动即可。点头时要目视对方,面带微

笑,待对方有所表示后再转脸。

(四) 握手

握手是日常生活中运用较多的一种礼节。握手的姿势、方式、顺序、力度和时间的不同,能表现出施礼者不同的态度和受礼者所受到的礼遇。

握手时要站立,但年老体弱、身患疾病者以及女性有时可以例外。一般来说,长辈与晚辈、女士与男士之间,前者伸出手后,后者才能伸手相握。握手的力度要适中,男士与女士握手,只需轻轻地伸出手掌,相握的时间不宜太长。握手时眼睛要注视对方,微笑致意或问候。多人同时握手时,不要相互交叉握手,要有顺序地相握。一般不要拒绝与别人握手,如有特殊情况谢绝握手,应解释原因,表示歉意。

(五) 拥抱

拥抱是传达亲密感情的礼貌举止。一般用于父母对幼年子女、成年子女对父母、夫妻以及同辈同性之间,而当久别重逢,感情强烈到用其他方式难以表达时,可用拥抱的方式。

行为举止要符合礼仪要求,而不仅仅在于学会一些动作,更重要的是在做这些动作时要自然、潇洒,带着友好、亲切的感情。另外,还要注意以下几个方面。

首先,要保持恰当的交际距离。接待客人或去拜访做客,与人距离过远,会使对方以为你不愿与其接近;距离太近,又可能令人感到不快。恰当的交际距离需要根据环境、交往内容、交往对象等各种不同的情况来确定。一般情况下0.5m以内为亲密距离,是家庭成员相处的距离;0.5~1.2m为亲戚、同学、朋友等相处的距离;1.2~3m为社交距离,是在社交场合或与陌生人交往时的距离。

其次,要恰当地运用眼神。眼睛是心灵的窗口,人的内心情感、品德、情操、性格、趣味等,总是或多或少地流露于眼神之中。眼睛又是人面部表情的核心,人们在交往中,都在自觉不自觉地用眼睛说话,也总在有意无意地观察他人的眼神。从视线的方向来

看,要将目光落在对方眼睛以下、颈部以上的部位,目光放虚一些,用余光看到对方的眼睛,不要盯着对方脸上某个部位。从视线停留的时间上看,要根据与对方的亲密程度决定注视时间的长短,若对方为异性,目不转睛地长时间注视是失礼的。

再次,要培养良好的行为习惯,使自己的举止彬彬有礼,自然大方。不论在社交场合,还是在家庭生活中,都应当避免一些不文明的举止,例如打哈欠、伸懒腰、挤眼挠头、晃脚抖腿等。

三、着装配色

服饰是一种文化,它不仅能反映出个人的生活习惯、文化修养、审美情趣,而且能反映出民族的文化修养和社会文明发展的程度。穿着打扮适身合体,既能给人留下良好的印象,也能给自己一份自信。

(一) 着装的基本要求

1. 整洁 无论在家庭内外,着装都要整齐、清洁。衣冠不整,不修边幅,不仅说明本人懒散,缺乏修养和责任感,同时也是对他人的不尊重,容易使人产生不信任感。

2. 合体 要根据自身的条件选择服装,充分考虑自己的体型、脸型、肤色、年龄、气质、身份等特点,着装后要能突出自己的优点、掩饰自身的缺憾。

3. 有新意 服装的式样花色总是在不断地变化,家居服装也不例外。过时的服装给人以陈旧、落伍的感觉;跟着别人亦步亦趋,雷同化的打扮,也会让人感到乏味、单调,而无法反映自己的个性。因此,家居服装在实用舒适的基础上要讲究有新意。

(二) 着装的要领

着装要给人以美感,其关键因素是要做到协调统一,这既是着装的基本要求,也是着装的要领和技巧。

1. 整体服饰协调 生活中的着装不单指罩衣,还包括衬衣、领带、鞋袜、腰带、帽子、手套、首饰、挎包等服饰,这些装束作为一

个整体,要做到协调统一。如套装面料的统一、服饰搭配的统一等。简单地说,穿西装要穿长袖衬衣、打领带,而且领带的花色要与西装的颜色相搭配。穿西装上衣一般不能与牛仔裤、运动鞋搭配。

2. 服饰与场合协调 服饰效果与穿着的场合有密切的关系。有的服饰适用的场合较多,有的则只适合于某些特定的场合。艳丽的服饰与哀伤的场景、随便的穿着与隆重的场合,就不协调。参加舞会,可尽量穿得高雅漂亮一些,但出席别人的婚礼,就要稍微淡雅一些,以免喧宾夺主。外出旅游,宜穿轻便、结实的服装。登门拜访,则宜穿得郑重其事,并适当考虑到所拜见者的喜好。

外出参加各种活动,进入室内场所要脱帽,摘下围巾,脱去大衣、风衣、雨衣等。在室内一般不要戴墨镜,即使在室外,遇有隆重仪式或迎送宾客等礼节性的场合,也不要戴墨镜。

3. 全家人的服饰协调 全家人一同外出,其服饰的档次、风格等要协调,符合特定场合的要求。不要有人穿得较随便,有人穿得很庄重,或一个穿得新,一个穿得旧,等等。

(三) 服饰配色技巧

质地、款式和色彩,被称为服装的三要素。因为人的视觉对色彩的刺激最敏感,色彩的影响力和感染力最强,所以着装的技巧主要在于利用色彩的特性和人的视觉进行巧妙搭配,以取得和谐、美观的效果。

1. 色彩的象征意义 不同的色彩在人们心理上会产生不同的联想,能表达一定的象征意义,这就是所谓的“色彩语言”、“色彩性格”。

一般来说,在我国,红色是幸福的象征,是前进的颜色,最能引人注目,它给人以热烈、兴奋的感觉,因而特别适合于好动、积极进取的个性。心情愉快、活泼好动的姑娘适宜穿纯度较高的红色衣服,身材高大或中年妇女则适宜穿有稳定感的暗红色服装。

黄色在众色彩中最鲜艳夺目,能给人以快活、明亮的感觉。淡

黄色像刚刚破土的嫩芽,给人以轻松、柔和、素净的感觉,少女穿这种色调的服装,特别是短裙或连衣裙,会显得更加轻巧活泼。

其他各种色彩也都有其不同的象征意义。对以上色彩的联想、感觉及象征意义,世界上不同地区、不同国家、不同民族和不同宗教信仰、不同风俗习惯的人反应是不完全一样的。在具体运用上,除遵循一般规律外,还要因人、因地、因时而异。

2. 色调的冷暖与制约因素 色彩有深浅和冷暖之分。明度高而纯度饱和的颜色给人以温暖的感觉,被称为暖色,如红、橙、黄等色;明度低而纯度饱和的颜色给人以寒冷的感觉,被称为冷色,如青、蓝等色;黑、白、灰则属于中性色。从传统习惯上看,深色显得安全、沉着,浅色显得文雅大方;冷色显得沉静、庄重,暖色显得热烈、奔放。

服饰颜色常会受到各种因素的制约。这些因素包括自我形象、地区、场合、季节、服饰种类、质地、价格及潮流等。自我形象是说要考虑自己的肤色、体型、脸型、发型、发色以及性格、气质等。例如,红、橙、黄等暖色服装给人以丰满感,使人显得高大、丰满,较适合于身材瘦小者穿着。与此相反,墨绿、深蓝、咖啡等深色服装则给人以窄小感,使人显得瘦削、矮小,较适宜体型高大、过胖的人穿着。

地区因素主要是指服装色彩要与环境协调,如在热带地区,色彩适宜于鲜艳奔放。服饰种类因素是指精工细做的外穿套装、套裙等宜用较稳重的色彩,以适应不同季节、场合穿用,而连衣裙、衬衫的色彩则可以大胆一些。

3. 颜色之间的搭配 不同颜色之间的搭配大体有以下三种情况:

(1) 同种色的服饰搭配。同种色是指以一种颜色为母色,将其分成若干等量色块,再分别加入另一种不等量的颜色所产生的不同颜色。同种色搭配要注意色与色之间的明度差异要适当,相差太小、太接近的色调容易混淆,缺乏层次感;相差太大、对比太强

烈的色调则易产生割裂感。另外,同种色搭配时,最好有深、中、浅三个层次的变化。

(2) 相似色服饰搭配。例如红与橙黄,黄绿与绿,绿与青紫等。相似色服饰搭配与同种色搭配相比,变化较多,并仍能获得协调统一的整体效果。因而这种配色方法特别为娴静秀丽的女性所青睐。

(3) 主色调服饰搭配。这种配色方法可采用各种对比色,但要确定一种起主导作用的色调,即根据整套服饰的基调是偏冷还是偏暖,而选择某一种色彩作主色。主色在整套服饰中,应占较大比例的面积或占较重要的位置。在此基础上,再选择多种辅助色,其中大部分辅助色要与主色调的冷暖性质相同。主色调服饰搭配的变化较多,应用面较大,适用于多种年龄段和不同气质的人们。

上述服装配色的技巧,只是就一般情况而言。现代社会的发展日新月异,人们的思想情趣、审美观念等都处在不断变化之中,因此在家庭生活中,也可以打破常规,用大胆新颖的服饰配色,来取得特别的效果。

思考练习题

1. 接听电话应当注意哪些事项?
2. 怎样才能做到说话幽默风趣?
3. 两人一组,练习坐、立、握手等基本动作。
4. 假设你与家人一同参加亲友的结婚典礼,在服饰上应当怎样搭配?

阅读材料

色彩的性质

色彩是通过光反射到人的眼中而产生的视觉感受。视觉对