

# 电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

家政

## 致家长和老师

把“家政”或者说把“家庭管理学”引入对青少年的教育科目，着实是一件较为新潮的事情。

我以为，这对面对激烈竞争的孩子们来讲，无疑是一件非常必要的事情。

按照专家们对“家庭管理学”这门学科的定义，它应该是一门以家庭生活为研究对象的新学科。就此而言，这门学科主要应该面对成年人或者是大学的在校生。

那么，我们为什么要让孩子们接触这门学科呢？

让我先从这门学科的特点谈起。

“家庭管理学”面对的是家庭生活。它提出管理家庭物质生活、文化生活、情感生活的科学方法，它吸收各学科相关知识形成自己的理论体系，这些理论对家庭生活有直接的指导作用。比如，在对家务劳动的管理方面，它并不是简单地指导人们怎样干家务活儿，而是应用管理学、社会学、市场学、时间学等相关的理论，为家庭提供摆脱繁重家务劳动的有效办法。比如，在对于家庭成员的服装管理方面，它不侧重于怎样裁剪服装，而是应用色彩、装饰等知识，培养家庭成员对服装的审美意识。可见，家庭管理学意在使家政主持者和家庭所有成员在家庭生活情趣、家庭生活能力和家庭生活技巧等方面有较为全面的素质，从而促进社会现代化的进程。

目前，以上这种论点，已得到越来越多的家政学家的共识。也就是说，研究家政学的意义绝不仅仅在于促进家庭发展，而是在于促进社会发展。

美国1960年出版的《新时代百科全书》在谈到家政学时这样介绍：“这一知识领域所关心的，主要是通过努力来改善家庭生活：对个人进行家庭生活的教育；对家庭所需要的种种物品和服务的改进；研究个人生活、家庭生活中种种不断变化的需要和满足这些需要的方法；促进社会、国家、国际状况的发展，以利于改善家庭生活。”同时，它还介绍“家政学工作者通常是精于本学科5个主要方面之一的专家：艺术、家政管理、家庭关系和儿童发育成长、住宅与家用设备、纺织品与服装。”

以上这些外国人的见识，与我国的家政学家们的见识是基本一致的。不过，发达国家对家政学可能更重视一些，在教育方面可能更前卫一些。据说，在北欧等西方发达国家以及日本等国，在小学、中学就已经开设了家政课，使孩子们从小就了解和掌握一些家庭日常生活的基本知识和基本技能。原苏联从1984年起，就在全国所有中学和中专开设家庭心理学、家庭伦理学课程，也包括卫生学、美学的教育，还让学生从小进行劳动训练，以便将来他们都能成为成熟的父母。

我们也是这样设想的。

如果把所有的家庭管理学知识全部一股脑儿地端给中小學生，恐怕孩子们一时难以接受。然而，我们可以把我们掌握的家庭管理学知识，经过消化以浅显易懂的方式融于对孩子们的日常教育中。我想，这种办法也许比开设专门课程来得实用。

对于小孩子，或者是半大不小的少男少女来讲，这门学科的知识是非常需要的。孩子们也会有困惑。他们面对周围的人和事，有时不知道该怎么做，不知道怎样做才能当好孩子，不知道怎样做才能在同学中间树立较高的威信。有时他们也犯错误，但据我观察，很多错误的产生源于家教的不成功。

例如：有的孩子不懂得礼貌，见了老师和同学，甚至家人，也不打招呼；

有的女孩子已经开始了第二性征的发育，有了月经的初潮，却不知自己的身体发生了什么变化；

有的男孩子一身的名牌，但上下搭配得不伦不类；

有的孩子严重缺乏营养，或是大胖子或是“豆芽菜”；

如果我们的家长，我们的教育工作者在他们嗷嗷待哺时就为他们注入些家政学方面的养分，我想，这些事情就会很少发生了。

我们可以告诉孩子：出门入室要与周围的人打招呼；一天天长大时怎样了解自身的发育，哪些属于正常，哪些需要告诉家长；生活中遇到难题怎么办？我们还可以和孩子一起探讨明天穿什么衣服，颜色怎么搭配，怎么装饰他们自己的房间等等。

这些问题看上去虽然简单、细微，但当你稍加注意并开始实施家政学教育以后，你会发现孩子们会在“品位”上发生改观。

当然，男孩也要学习家政学。

许多家长希望自己的孩子有本事，拼命地望子成龙。其实，一个人不一定会做世界上所有的事。但是如若做家长的、做教师的，能够培养孩子良好的素质，那他们将能应付可能遇到的所有的事。

有的家长认为，别的孩子有的我的孩子要有，别的孩子没有的我的孩子也要有。岂不知较量不仅仅是在财力上、智力上，还有其它……

别把家政学或者说家庭管理学这门学科看得太复杂！如果把这门知识融入日常生活中的话，无非是两件事：教孩子怎样做事、如何做人。

有一天，当你觉得自己的孩子或学生变得“成熟”了，那就是你的教育成功了！

## 一、步入家政

### 家政：骄傲女孩必备

我曾经采访过浙江省重点学校嘉兴一中的一位男孩子。在我们谈及如何评价女孩是否优秀时，他是这样说的：一个成熟的女孩子应是美丽或端庄，有文化，不张扬，孝敬长辈，会生活。他说，他之所以用“成熟”这个词，是因为“完美”是不可能的，而“成熟”中却既有充实又有内涵。乍一听，他的标准并不高，但细细品味确又感到真正如他所讲的那种“成熟”的女孩子还真不算多。当然，我很同意他对女孩子是否优秀的这种界定。

在我们周围，美丽、漂亮的女孩子很多，她们会为自己包装，会鼓动妈妈为她买时髦的衣服，或款式别致的书包、笔袋、发卡，她们毫无疑问地把服装服饰、生活用品的档次以及个性化的表现，当成她们个人品位的体现，这无疑会为她们在同学中的威信加分。

有的同学打耳洞，穿少妇的服装，她们认为女人嘛，理应这样，这样才有魅力。

有些女孩子认为，学生嘛，理应把主要精力用来念书。打扮呀，做家务呀，没那份必要，只有把学习搞好才能在同学中间挺起胸膛。

有些女孩子认为，长大了，要做现代女性。既是现代女性，就不必像管家婆那样柴米油盐酱醋茶，因此学习“家政”没有必要。

在生活中，我们常听到大人们讲“女强人”这个词，我想最初这个词是用来歌颂某些女中豪杰的。然而时至今日大多数“女中豪杰”已经开始拒绝这个字眼，因为它意味着这样的女人并不完美。这种不完美可能表现在她只会工作而不会生活，不会管家，不会理财，不会教育子女，甚至不会装扮自

己、装饰家庭。男人们大声疾呼：我们不喜欢这样的女强人，宁愿要一个贤妻良母！可见，不懂得“家政”的女人，不受社会欢迎，更不受家庭的欢迎。

什么是“家政”呢？

“家政学”，它延用的是西方的提法。美国1987年出版的《郎曼当代英语词典》，对家政学下的定义是——“研究持家的学问，尤其是指购买食品、烹饪、洗涤等家庭事务。”我国在解放前也有家政学，但教育面很窄，仅着眼于物质生活的管理，教一些实际生活技能，社会的影响力较小。80年代初，由于改革开放以及人们生活水平的提高，家政作为一门全新的学科开始逐渐在大中城市兴起，当时称为家庭管理学（也有学者称之为家政学）。定义是：在研究家庭结构、家庭职能、家庭关系的基础上，着重研究家庭生活各方面的管理，以使家庭生活科学化的一门学科。中华女子学院的李洪涛教授在她所著《家庭管理》一书中这样认为：家庭管理学是一门综合性应用学科，它包含了经济学、伦理学、社会学、管理学、营养学、教育学、美学、医学等诸多学科在家庭生活中的应用，是家庭生活领域中各学科知识的大汇总。同时，她还认为，家庭生活的满意程度与家庭每一个成员是密不可分的，家庭管理知识并非家政主持者一个人的学问，而是每个成员都应通晓的学问。现代社会讲究快节奏、高效率。一个家庭若想与社会很好地协调，就需为家庭成员提供体力与精力的休息、补偿。每个家庭成员，无论男女老幼，都掌握一些家庭管理知识，会使家庭的建设更加适应社会的需要。

我想补充的是，现代女孩会学习、擅言辞固然很容易在同学中得分，但如果她在偶然的机会有同学在家中小聚时烧上一两个小菜，同学偶然在她的居室中看到了她自制的工艺品，以及她经常在与同学们的交往中（尤其是花钱方面）表现出不卑不亢的个性，外出小聚时会点菜会结账，甚至在着装时每套衣服上嵌有的看似不经意的小饰物都表现出了与众不同的品位，那么她的得分显然会比上面所讲的女孩子高很多。她使人感到一种成熟女孩的魅力，更容易被人欣赏。

由此可见，“家政学”或者说是“家庭管理学”对于女孩子来说非常重要，它会是你参与未来竞争的砝码，也是参与现实竞争的得分点。换句话说，做一个成熟的女孩不能不懂得生活。

有的女孩子讲，人们常说，干得好不如嫁得好，以后只要有钱就不愁高档的家庭生活，家庭生活全部现代化了还需要“家政”吗？

我以为，现代化的标准并非指的是钱多、财富多。旧时代不是有过许多有钱的土财主吗？他们的生活绝不现代。现代是一种文明的概念，除了要具有良好的物质条件外，还包括很多重要的东西。例如：观念的现代化、管理的现代化、家庭成员素质的现代化。我们不但需要学习各种社会知识，还要掌握家庭生活所需要的各种知识。可以断言，不懂“家政管理”的女人就不会有幸福美满的家庭，或者说她就不是一个成熟的女人。

那么，家庭管理学都包括哪些内容呢？我笼统地作一介绍：

- 一、家庭理财
- 二、居室装饰
- 三、旅游休闲
- 四、子女教养
- 五、家政烹调
- 六、仪表仪容

七、医疗卫生

八、家庭安全

以上诸条不求精通，作为学生，略知常识便可。骄傲的女孩子们，快快行动起来，本书将助你一臂之力。

### 男孩：不懂家政不完美

别以为一沾上“家”字就与男孩无关！

别以为饭来张口、衣来伸手是男孩的特权！

我在女孩子中间进行的调查表明，她们心中的男孩偶像中不乏中外影视文体“群星”，但是就她们身边最了解的男人形象而言，父亲对她们最有影响力。从她们对父亲的评价与希望中，即可看出女孩子对真正男人的界定。她们之中有相当的人数，不喜欢作为一家之主的父亲整日忙于工作应酬而把家当成旅馆，她们更崇拜许多文艺作品塑造的男人形象：在外面风流倜傥，在家里善待家小，事业有成又精通家务。当然她们知道，那样的形象过于理想化，但在她们心中，不管这个男人或者是这个父亲从事何种职业，他们至少应该是一个有血有肉的人！

一位正就读于北京某重点学校的女孩子告诉我，她的父亲是他们班女生的偶像。由于她的父亲，她在与同学的交往中频频得分。她的父亲是位外交官，常年工作在国外，工作出色连连升迁。他是个较严肃的人，与她的母亲很相爱。这位父亲很尊重女儿，每次回国，都会请女儿的好朋友到家中聚会，由他掌勺做大家爱吃的拿手菜，席间还会给同学们讲述很多国外的风土人情、民间传说。同学们也很喜欢她父亲系着花围裙忙里忙外、嘻嘻哈哈的样子。原本同学聚会最讨厌有家长列席，此时却大大相反。孩子们都羡慕她有这样一位父亲。这个女孩认为，父亲随和的举止和厚实的风度多少抵消了平日缺少父亲照顾的凄凉感觉。

有位女生的妈妈是烤鸭店经理，父亲是位工程师。在她的印象里，女经理等于女强人。然而在家中，她看到的却是另一种情形。妈妈早出晚归，爸爸免不了接送；妈妈唠叨单位的事情，爸爸从来是耐心的听众，偶尔还能听到母亲低声的撒娇。这个女生甚至有点嫉妒，她多想在今后的生活中也遇见这样一位善解人意的、兄长般的伴侣呀。

我的故事并不是想告诉男孩子，简单地复制这些事例就是好男人。善于社交也好，精通家务也罢，这些都只是一般性的技巧，而掌握“家政”这门学问才是构成好男人的基本要素。

据专家介绍，美国人是最早将家政作为一门科学引入大学课堂的。起初它是女生的专利，女生必须在教师的指引下在厨房、面包房或餐厅等工作若干小时。后来大学有了家政系，当然也是只有女生上课，开的课有缝纫、食物营养和烹调法等。再后来美国有了家政管理学，进一步扩大了家政课的设置范围，包括自然科学如物理、化学、植物，艺术方面如素描、设计、家庭美学，还有外语、历史、心理学、哲学等人文和社会科学课程，有关家政学的专业课程有食物与营养学、家庭学、房屋建筑、服装学等。最后，家政学不再是女生的专利，而是大学男女生共同的必修课。

家，是人类遮风挡雨的居所，是家庭成员相互关爱的安乐窝，也是每一个家庭成员的营养补充地。它能为快节奏生活的人们提供休养生息的场所。因此，家庭的每一个成员，无论男女老幼，都必须掌握一定的家庭管理知识。

实际上，在我的观察中，男人在家庭管理中有很多的不可替代性。细心

的男孩子也许会感到，有私车的家庭，开车的往往是父亲；家用电器坏了，跑前跑后修理的往往也是父亲，有的母亲甚至不会使用家用电器。家中有客，有时是不是会出现这样的场面：妈妈的客人来了，爸爸下厨，当客人品尝爸爸的杰作时，妈妈往往比什么时候都开心。不知道男孩子有没有这种体会，当你遇到生理卫生方面的难题，你也许会羞于告诉母亲，是细心的父亲发现你的不安，帮你排忧解难，给你讲解生理常识……

如果你的父亲没有这些学科的综合知识，试想，你会觉得幸福吗？当然不会。

聪明的男孩子，请不要忽视你应该掌握的各种家政知识。关于理财、关于营养、关于医学等方面的常识，你更应多加注意。你只有注意平日的积累，才可以配得上家中的男子汉美称。

## 二、学做“管家婆” “家妇”

我是女人。

“家政学”的常识使我终身受益。没有哪个少男少女认为我的形象是“家妇”的形象（北京的一些女孩子，把唠唠叨叨、婆婆妈妈、邋邋遢遢的女人叫“家妇”，是家庭妇女的简称）。我愉快地工作，愉快地生活，从不抱怨当女人真难。

同学们会问：不是常常有人写文章说当女人难，当名女人更难吗？

是的，那是他们的体会。我倒是觉得一旦我们当女人的知道了自己要当个什么样的女人、怎么样去做女人这些基本的道理之后，就会有做人的准则，为达此目的，哪怕是历尽艰辛也会泰然处之，哪里还会抱怨呢？与胜利后的辉煌拥抱，感觉好极了！

为了达到自己预期的目的，除了必备的素质以外，掌握“家政学”的常识，一定会助你一臂之力，因为这门学科的知识，能够给你提供做女人的基本要素。

我先讲讲自己。

我15岁便去了内蒙古生产建设兵团，在人烟稀少的乌兰布河大沙漠安下了“家”。在那里，我发誓要做一个好战士，一个每年都能将立功喜报寄给爸爸妈妈的好战士。

我拼命地干活，冬天挑沙铺地，嘴里喊着“沙压碱，赛金板”的农家谚语，心里响着“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利”的毛主席教导。只有1米50的个头，却挑着盛满100多斤沙的担子，流着汗，却不流泪。肩头的血泡和衬衣沾到了一块儿，疼得不敢脱衣服，索性和衣而睡。第二天起床号一响，又翻身起床，还是流汗不流泪。尤其是在女孩子每个月的“那几天”，就像拉了胯。

我还喂过猪。那时喂猪是连队里最脏最累的活，这个岗位多半是留给重点“改造”对象。我是北京城里来的，又是家里的“独生女”，这个活儿肯定就是我的了。其实，我才不怕苦呢！白天喂猪，晚上自己研究做发酵饲料。寂静的夜晚，方圆十几里路都荒无人烟，在猪圈旁的饲料间里，只有一盏煤油灯陪伴着我，我从不知害怕为何滋味。

小猪长大了要阉割。在当地请个兽医要花十几块钱。于是，我就偷偷地学了两手，对着家里寄来的医学书籍，边学边干竟然会了。自己动手，打破了当地女孩子不能干这一行的观念，也为连队省了钱。我真的茁壮成长起来

了。我当上了“五好战士”，也立了功受了奖。但是，比起其他女孩子我还是少了一点辉煌。当我快到20岁的时候，除了一个男生问过我会不会织毛衣以外，竟没有一个男孩子向我表示过爱慕之情。

长大了我才懂得，我虽是个好战士，但为了工作，为了理想，我早已忘掉了自己的性别。我是这些男孩子们眼中的假小子，当然不会有人喜欢。

要是能够重走那段路就好了。

我当然会是一个娇美的女孩，有情感，有魅力，有自己独特的见识，讨男孩子喜欢。

在工作中，我会把自己当成一个中性的人，不因自己是女人而原谅自己的任何惰性。我会不失时机地掌握一切可以学到的本领，成为对社会有用的人。

我还会做一个贤妻良母，成为真正被家人爱戴的主妇，让他们为有了我而感到骄傲。

然而，这些知识和经验从哪里来？“家政学”会助你一臂之力。因为“家政学”会教你生活的基本技巧。

有的女孩会问：“家政学”是否要把我们培养成传统的女人呢？我曾经采访过不少男性，谈及他们的择偶条件，他们几乎百分之百地表示喜欢较为传统的东方女性形象，喜欢男主外，女主内，喜欢贤妻良母。

千万别相信他们的话！至少别全信。否则你将会丢失了自我。不是有报道吗？日本的女人被誉为东方女性的楷模，但突然有一天，她们之中的有些人又重新离开家庭，重新回到社会，去念书去工作，去吸取社会给予的营养液，去为自己充电。为什么？怕失去自己在家庭中的地位。面对突飞猛进的现代社会，主妇的地位受到了挑战，“传统”不够用了。

在这里，我想补充说明的是，“家政学”给予你们的是做人或与他人共同生活的基本技巧，归根到底是教会你做人之本。换句话说，做贤妻良母不过是本分而已。要想在家庭中有地位，在社会上有竞争力，“传统”所规定的内容自然不够用了。

此时，你可以用“家政学”带给你的良好素质，以及健康的思维方式，充分发挥你的想象力、创造力、流畅的变通能力，和综合评价、分析事物的能力。这些能力再加上你的天生丽质，加上你东方女性的气质，谁会否认你是现代女性呢？

我还接触过很多的知识女性、“女强人”。这些女中豪杰在为事业贡献出了自己的一切以后，得到过应得的辉煌，但也品味过从未有过的失落。有些人甚至还来不及追悔，就已被丈夫和子女拒之门外。然而，我却知道一位幸运者，此人是在无锡市有名的女企业家，在我沿着沪宁铁路线苦苦寻觅我心中的“金花”的时候（“金花”即电影“五朵金花”中的女主角，是优秀女性的代表），她使我怦然心动。她的观念在80年代中期是较为前卫的。这位女企业家并非干餐饮出身，但她硬是把一个名不见经传的小店，变成了远近闻名的“烤鸭馆”。她自豪地告诉我：为了企业的发展，她不惜拼上自己的性命，丈夫理解她，只要他没什么事，几乎一有空就来接她，甚至帮他出主意、想办法。回到家里，女老板变成了“一摊烂泥”，丈夫烧好饭菜，还帮她按摩。谈起这些，这位神气的女老板十分得意。我请她披露秘诀，她的两句话使我茅塞顿开。首先，一进家门就要把自己当成女人，别忘了当女人的职责；其次是上班后，就要把自己当成女强人，一个众人的表率。

不知道此时同学们有何感想？我们从“家政学”这门学问中学到的知识，足以使我们知道如何做女人。

我想告诉同学们的是：“家政学”提高的是我们的素质、教养和能力。女孩子不会因为学了“家政”变得婆婆妈妈，男孩子也不会因为学了“家政”而变得娘娘腔。

最后，我想留些作业给你们。

1. 当你发现你的妈妈正是我所讲过的不顾家小的“女强人”时，你会怎么办？你会把学到的“家政学”的知识经过自己的消化而巧妙地告诉她吗？

2. 如果你的爸爸是个从不下厨、从不洗衣的“大男主义”，你是投赞成票，还是投反对票？

3. 当你有了一位异性朋友，你有没有想到过这样的问题：他或她在家里是什么样子的？有没有好的生活习惯？

好了，抽空想想我的问题。

### “管家婆”难当

当一个女人告诉别人说她“只是一个家庭主妇”的时候，她现出的神情总是有些遗憾。正像我们周围的有些女生、男生提起家中对她或他要求必做的某些家务时总有些无可奈何一样。

我想，你们不会不知道“卡耐基”这个名字。就是这位卡耐基在一本书中写道：“一个女人把全部的时间和精力奉献给她的家庭和家人，她是应该感到自豪的。她所扮演的角色，在一个星期之中所需要的才华，比一个女演员在一个职业表演季节里所需要的各种技艺是要更多的。你有没有定下心来想过，‘只是一个家庭主妇’需要表现多少专业技术？我开些名单给你看看。她必须是洗衣妇、厨师、裁缝师、护士长、保姆、打杂专家、兼任司机、书记员和记帐员、购物专家、公共关系专家、女主人、人事主管、顾问、牢骚发泄对象、总经理和主管。”

这位卡耐基数了这么多还不够，另外还加上一条：作为女士还要保持自身的吸引力和魅力，否则她将会在丈夫心中减少光亮。

别以为，以上这位“老卡”说的离你们太远。哪个女孩子会拒绝走到这一步呢？我向你们介绍“老卡”的一席话，无非是想告诉你们：“管家婆”虽然难当，但当好了确也光彩照人。人们不是常提起世界级的铁女人撒切尔夫夫人吗？她尽管公务繁忙，仍要照顾家人，料理家务，做家人爱吃的饭菜，这些被传为佳话。你们将来也是可以做到的，只不过你们心中必须有数，那就是是否要做一个真正的女人。

《今日女性》杂志曾刊登了美国总统艾森豪威尔夫夫人的一篇文章。文中说：“洗小孩子的袜子和全家人的脏衣服，这是很麻烦的事。一个家庭里头做不完的琐事，有时候看起来就像是一些毫无重要性的、可有可无的小工作，尤其当你的丈夫带回来许多重要消息，并且向你问道：‘你今天做了什么事呢，亲爱的？’的时候，而你所能说的只是‘噢，我今天付了瓦斯费——’就是这些时候，你一定想到外面找个工作，处在人群里，同时赚些额外收入。但是如果你不向那个诱惑屈服，你的生命将可以获得更多的报偿。如果你向诱惑屈服了，20年后你将发觉你自己除了一份职业以外，什么东西也没有，或是你会发觉，你的家庭一直是被你和你的丈夫所遗弃的，不知道如何去珍惜的。”

“如果我现在才结婚，我还是愿意像以前那样做个家庭主妇。我将会努

力做好，善用我丈夫微薄的薪水来料理家务，多结交一些朋友，每天早上都看着他吃完热腾腾的早饭以后上班，我要尽我最大的努力帮助他实现任何理想。”

就是这位女性，帮助她的丈夫进入了世界上最大的房子——白宫。

当然，我国的国情与外国不同，现在和过去也不同，你们不大会会有机会做专职的家庭主妇。但是，有一点我相信，这位“老卡”提倡的，与这位总统夫人领悟的，与我们所接受的传统教育有着惊人的相似之处——热爱家人，牺牲精神，以及充分的责任感。正像歌星董文华所唱的：“军功章里，有我的一半也有你的一半。”每个丈夫都会为有一个热爱他、支持他的妻子而感到无比快慰。

以上我讲的，是否会让你感到有些遥远？那就拉近一点说。

我敢说，在你们当中，就有女孩子有做“管家婆”的思想准备。当然，家务劳动社会化会帮你们的忙，家用电器的完善、进步也会帮你们的忙，收入的增加、生活的富足更会帮你们的忙。但你们千万不要忘记，无论社会发展到什么程度，只要有家庭存在，就会需要一个家庭主妇，不过很可能会从体力型转化为智力型。但无论怎样变，主妇的形象一定是从家庭生活中表现出来。

提早改变认识，会使你成为一个完美的女人。比如，先从衣食住行入手，培养自己的知识水平和运筹能力。怎么吃、吃什么才能保持身体健康不发胖？怎样运用手中不多的钱去购买衣物和饰品？怎么搭配颜色？怎么一衣多用？怎么布置自己的房间？……这一切虽属小事，却能体现出一个女人是否出色——信不信由你。

我至今觉得“管家婆”难当，而又不能不当。原因很简单，我做了人家的妻子，也做了人家的母亲，同时又承担了一份并不轻巧的社会工作。我不想到了人老珠黄的时候责备自己不称职，因此综合知识并不丰厚的我，要求自己尽量多学一些、做得好一些。

我好羡慕你们，青春妙龄的女孩子，有文化、有机会，在你们成为新娘、成为主妇前，会得到来自各个方面的不同的“营养”，为什么不去学习呢？

多买些生活指南方面的书，减少自己生活中的盲目性，同时在发现妈妈的欠缺时，还可以给她指正，从而提高家庭的生活质量。

多留心妈妈是怎么做的，在待人接物方面，在对待亲友方面，在当家理财方面，在布置房子方面，以及在打理衣着方面，甚至是在对待子女和丈夫方面，你也留心观察，这对你的今后一定有好处。

### 教你“绝活儿”

在生活中，如果你留意，会发现妈妈是那样神奇。她会像魔术师般使许多奇迹发生。不用急，你也学得会的，只要用心记住，再加上个把次实践，你一定会得到爸妈、兄长或是你未来生活伴侣的赞赏。

#### 1. 巧去衣服汗渍

将衣服放入3%食盐水浸泡3~4小时，然后用清水漂洗，再用肥皂水洗，最后用清水漂洗；也可在汗渍处用冬瓜汁或姜末搓搓，这样汗渍也可除掉。

#### 2. 如何洗涤白背心

白背心穿久了不易洗透亮。你可以试试这个办法：先将背心在清水里洗一洗，再用肥皂或洗衣粉轻搓，将肥皂或洗衣粉轻轻搓出，不须漂洗，放入塑料袋并扎好袋口。在阳光下晒1小时以上，然后再搓洗、漂净，白背心即

可现出本色。

### 3. 如何防止洗衣服褪色

为防止漂亮的衣服褪色，在洗衣服之前可先将衣服放在盐水中浸泡 20 分钟，然后再按程序洗，这样可防褪色。

### 4. 怎样洗袜子

洗涤纶丝袜、人造丝袜、尼龙袜时，要放在摄氏 40 度以下的肥皂水或合成洗涤剂溶液中轻搓，切忌用力揉。袜子洗净后，切忌暴晒。洗涤棉袜时，不要用太热的水，袜底后跟等较脏处要轻轻揉搓，不要拧得太干，晾时要将袜子抻平，晒的时间尽量别太长。这样洗袜子既干净又有好形状。

### 5. 如何洗内衣内裤

内衣内裤直接接触皮肤，脏得较快，需要勤换勤洗。用冷水洗内衣内裤效果最好，这是因为内衣内裤含有水溶性蛋白质，蛋白质受热时会产生凝固，成为变性蛋白，它在热水里是不能溶解的。如果用热水泡、用热水煮或用沸水烫，就会加快蛋白质的变性，凝固的蛋白质积存在纤维之间，会使衣服发黄变硬，同时使衣服变得难看，也缩短使用寿命。

### 6. 新内衣应先洗后穿

服装厂在加工制作内衣时，常用甲醛树脂、荧光增白剂、离子树脂、浆等多种化学添加剂进行处理，以达到防缩、增白、平滑、挺括、美观的目的。如不清洗就穿在身上，残留在衣服上的化学添加剂与人体皮肤接触后，会使皮肤发痒、发红，或引起皮疹等过敏反应，危害健康。因此，刚买回的内衣，必该先洗后穿。

### 7. 家具烫痕消除三法

装有热水、热汤的杯盘等器皿，直接放在家具漆面上，有时会留下一圈白色烫痕。一般只要用煤油、酒精、花露水或浓茶水蘸湿抹布擦拭即可。

若烫痕较深，可将毛巾浸过温水拧干，滴上少许氨水，再用手掌摩擦毛巾，使氨水布满手掌，然后用手轻轻而迅速地拍打烫痕，再涂上一层蜡。这样也可除烫痕。

用碘酒在烫痕上轻轻擦抹，或涂上一层凡士林油，隔两天再用抹布擦拭，烫痕可清除。

### 8. 怎样煮饺子才好吃

首先用旺火烧开水，饺子下锅后轻轻推动。盖上盖儿蒸气排不出去，蒸气的温度太高，容易把饺子皮蒸破，而馅心不熟。所以要开盖煮饺子，锅内蒸气会很快消失，通过沸水的作用，热量由外向内传导，熟得均匀，不易破皮。另外，还要适时适量“点水”，点过两回水后，饺子即可出锅。这样煮的饺子熟透、不粘、好吃。

### 9. 巧炖骨头汤

将排骨或腔骨剁块适当，放入清水中浸泡半小时，洗掉血水。待沥去水分后，把骨头放入开水锅内烧开，将血沫沥去捞出骨头，用清水再洗干净放入锅内。一次加足冷水，适量放入调料，先用旺火烧开，待 10~15 分钟再沥去污沫，改用小火焖。待煨烂后，去掉葱、姜等调料及浮油，加适量食盐、味精，溶匀后装入容器中，再撒上新鲜的葱丝、蒜沫等即可食用。这样煨出的骨头汤，其内质细嫩、汤色洁白、味道鲜美。这道菜可以作为拿手菜，为餐桌添色。同时，煨出的白汤，也是多种炒菜的“汤料”。妈妈炒出的菜为什么香，有可能是加入了这种白色的汤。

## 学做“预算”

你也许从来就没有想到过，过日子还要做什么“预算”。也许你会说，平时看父母过日子，该吃什么，该买什么，一切平平淡淡，根本看不出名堂。也许你还会说，过日子有什么难？钱多多花、钱少少花就是了。告诉你，我做女孩子时，也是这么想的。长大了，自己过日子了，逐渐感觉到，当家理财学问太大了，实在是不学不行。

在我小的时候，常听大人们称赞哪家的主妇会过日子，哪家的主妇能干，虽说挣钱不多，好几个孩子进进出出衣服上有补钉，但全都整齐干净，过年时还有新衣服。我家隔壁邻居，平日生活十分节俭，但从我记事起就知道，他家有辆“飞鸽”牌的自行车。

现在想起来，那时的家庭主妇，没什么文化的居多，可能从理论上根本就不懂什么叫“理财”、什么叫“预算”，但是，她们在实际生活中，都实实在在地按照科学的轨迹操作生活。

据我对一些老年人的了解，他们居家过日子，首先是量入而出，其次是看米下锅。

现在，我将我从书本上得来的关于家庭经济管理的知识，与我积累的生活常识结合起来，尽量简化地告诉你们。也许会对你们今后的生活有好处，至少对你们经营自己微不足道的“小金库”有好处从理论上讲，家庭预算有它的定义，即家庭的基本收支计划。它是有计划地组织家庭收入和分配家庭收入的手段。

作为一个家，有多少口人，总共能挣多少钱？多少是固定的收入，多少是不固定的收入？每个月要用多少钱，结余多少钱？能存多少钱……这一切先要心中有数。用有限的收入满足无限的消费，肯定是一对矛盾，巧就巧在你怎么增收节支、开源节流，怎么有计划地安排生活。

如何成为家庭财务的专家呢？我有6点招术介绍给你。

1. 了解自己的花钱习惯，记录支出情况，最好画出一个简单的表格。

每个人的支出情况，是因生活习惯而定的，处理支出绝无一个固定的“模式”。但是，当有心的你将个人支出记录一段时间以后，就有可能发现，你的某些支出不合理，甚至会很后悔。表格可以为你提供今后的借鉴。有的人常常发觉自己的钱用得特快，不知不觉就没了，甚至想不起是怎么用掉的。此时，只要你看看记录不就可以啦！

2. 按照你掌握的支出情况编制预算。

首先你要列出固定费用，如房、水、煤、电费、月票费等等，还有用于吃的费用、用的费用、添置衣服的费用，以及化妆品、卫生用品等费用。

当然，这很繁琐，是自己给自己找的“麻烦”，同时在执行计划时还可能更麻烦。但你若想到这会对你的生活有好处，我想你不会拒绝这样做。

3. 攒点钱，用作特殊用途。

记得我当兵团战士的时候，每月只能挣到津贴费5块钱。那时，不管怎么手头紧张，也要坚持存点钱，到了年底探亲时，我竟能拿出30块钱，在别人眼中，纯属一个小财主。我想，如果你现在就着手订一个计划，到你有了自己的家，你一定会有一个不小的“钱包”。另外，当你有了自己的家的时候，你还要想到生活中会有紧急事情发生，会有不时之需，此时这笔看来平时并不影响生活的存款必定会发挥作用。该提醒你的是一次存钱不必太多，与其存太多而不能坚持，还不如少存些却能坚持到底。

#### 4. 动员全家，互相配合。

当你一个人的时候，管好自己的“小金库”也许并不难，因为，你所需支出的项目很少，多半只要照管好零用钱即可。但是如果你有了家，或者是你想帮助妈妈管家的时候，管理经济就有了难度。

在你的家庭成员中，是否个个都懂得做预算的好处呢？是不是每个人都会认真履行自己的“职责”，按时“汇报”自己的收支情况呢？这就需要你提出要求和组织、协调。或者，你做总协调或总执笔，其他家庭成员只要及时报账即可。总之，预算是为了全家人共同的利益，每一个人都应该积极配合。

#### 5. 编制家庭预算的基本项目。

固定费用

食品费

服装及床上用品费

耐用消费品费

低值易耗品费

医疗保健费

燃料费

文娱费

子女教育费及书报费

通讯、交通、旅游费

① ① 交纳保险金、存款

② ② 交际费

③ ③ 维修费

④ ④ 其他费用

当你试着做起这些时，可能一时会觉得枯燥，但千万别放弃，慢慢会习惯的。

#### 看父母花钱，给父母参谋，为自己积累

好长的一个题目！但又不能不长，否则怎么能讲清楚呢？

大人们常说：现在的钱不经花，过去可以买2斤东西的钱，现在只能买1斤了……

过去家庭培养一个学生所投入的教育资金很少，而现在多得不得不把它列入专项开支……

我举以上的例子，不外乎一种意思，即人们对生活质量的追求提高了，同时钱也相对贬值了。摆在我们面前的问题是共同的——面对新加的支出，必须好好利用我们手中的钱。

我想请你首先观察一下你的家庭及你的父母。

你首先要看看你的家庭收入如何？是多，是少，还是中等，然后推算出像你家这样收入的家庭能够过上什么样的日子。

其次，观察父母花钱。

在一个家庭中，“理财”实在是一件太重要的事情了，不过，并不是人人都肯在这方面动脑子。即使在大人们中间，对于“理财”这个词，也是见解各不相同。我曾在同事中调查过，例如，有的家庭是这样：夫妻两个人挣来的钱，共同放在一个专门的地方，谁用谁拿；还有的人则是夫妻二人各管

各的，买大件时共同出钱。这些办法看来潇洒，实际上欠缺了统筹管理这一环节。说不定，他们经过谨慎理财，日子会过得更好。

言归正传，让我们先看看几种一般的购物方式：

在购物之前，不琢磨，不商量，不管是否需要，想要就买。

一心赶时髦、赶潮流，只要时兴什么就买什么、穿什么、戴什么。

怕涨价、怕短缺，先买回来待用。结果不实用、不急用的东西买了一大堆。

喜欢买处理品。碰上便宜的裙子，买下几条；碰上处理的水杯，买上一打；蔬菜不错，一块钱一堆，立即买上一堆……

如果你的父母是以上我说的那种“理财”方法，那么你就要向父母“进一言”了。因为生活有序不零乱，日子才会过得自在；因为买到既喜欢又实惠的东西，才会真正感到舒心。

作为家庭成员的你，有必要协助父母杜绝以下几样事情的发生。

#### 1. 不攀比

有的家庭生怕别人说自家日子过得不好，所以常与亲戚、同事、邻居攀比。你家有 20 英寸彩电，我就想买个 25 英寸的；你的冰箱是 170 立升的，我的冰箱一定要 230 立升的；你有 VCD，我就得朝着 DVD 进军……其实，这种攀比毫无意义。第一，它可能根本不符合你的实际；第二，钱花多了，造成浪费，很有可能推迟你下一个目标的实现。

#### 2. 不盲目

劝父母别盲目地去买处理品、便宜货，有些东西看起来便宜，但当时用不上，或者买回来没地方打发，又随手送给别人，不是白花钱吗？即使今后可能有用，可东西压在那里就是压住资金，算算就知道其实根本不便宜。

#### 3. 少投入有害性消费

这里我指的就是恼人的吸烟、酗酒。有些家长曾经算过账，一年中被“抽”掉的钱，足够买辆自行车，外加喝酒，不仅花了钱，还会买上病。最好是劝劝有烟瘾、酒瘾的父母，少在这方面投入资金。不妨根据父母的爱好，提一些能转移他们注意力的建议，帮助他们抛弃坏习气。

#### 4. 别太浪费

你的家长给你买衣服是不是喜欢买质地好、价格高的？他们是否考虑你的年龄特点？有的衣服是不是只穿过一两回？妈妈买水果往往太多、炒菜也太多，吃不完就扔了、倒掉。房间里常常是灯火通明，哪怕家中只有一个人，三居室连同厨房、厕所也不关灯……我以前也有过浪费的历史，但上小学的女儿跟我讲学过的不能浪费水的道理，使我不再敢浪费。

#### 5. 是否有突击性消费的迹象

我前不久曾参加过一个婚礼，一对年轻人，几十桌酒席，豪华的车队，外加烟酒糖果，不知要花多少钱！问他们为什么要这样？答曰一辈子只一次。我想，事后，他们肯定会遗憾的。这些钱可以做多少事情呢？你可千万别赞成因为考上重点中学或名牌大学家长为你操办“大宴”。

节俭这个词恐怕还没有过时。我们可以给它注入新的内涵。

有三个方面，请你们帮助父母转变。

1. 接受家庭服务社会化这一事实。有些事情从节约时间起见，要督促妈妈改变观念，从她事必躬亲慢慢改为社会分担，如成衣的缝制、食物的半成品、方便食品，甚至是出租车。

2. 家务劳动由手工转向家电。有了洗衣机就省了手，买个电冰箱就省了每天为买肉跑路，有了搅切机吃饺子就不用自己剁白菜。

3. 家事活动简办，对谁都好。动员父母，家有红白喜事邀请的人越少越好，不但自己清静，别人也减少负担。不妨帮父母或亲友设计一些新形式的家事活动，既省钱又有品位。

总之，“理财”非学不可，在家时帮父母，长大了也可以为自己服务。

### 三、塑造自我 你的衣看就是你

信不信由你！

当你走出家门，当你步入课堂，当你第一次会见陌生人……只要你出现在任何足以构成人类视觉意象的场景里，只要有一双眼睛将你收入眼底，你就已经开口说话了。尽管你可能很勤奋、很刻苦、很谦恭，但有时仍会有不被人信任的感觉。也许你根本不曾想到，是你的衣着造成了你的不成功。

这就是我们常讲的衣着要得体。

我曾密切注视过匆匆走出校门的男孩子、女孩子。他们当中的许多人身材很好，相貌可爱，绝无先天问题。但是，在我的观察中，有相当多的孩子在“包装”上需要调整。

去什么场合穿什么衣服，这叫得体。随便的时候太随便，隆重的时候太隆重，或者该随便的时候隆重，该隆重的时候随便，都属于不得体。

搭配是否得体，是在考验每一个人的“本事”。因为爸爸妈妈有钱，你就可以得到从头到脚的名牌，不过名牌堆砌也有搭配问题，虽然价钱昂贵，搭配不得体也会适得其反，让人感到你的外型并不完美。有些人名牌服装不多，但“处理”得当，既能显示高贵又能显出随意，会为你的魅力加分。

我们常用外表美和内在美来作为对一个人的评价我们还说你的衣着就是你，这两种提法矛盾吗？不矛盾。所谓心灵美体现在外表上，而对衣着这种外包装而言，则显示着你对服装的感悟，衣着是否得体直接反映你的内在气质，你的内涵。

十二三岁的男孩、女孩穿什么衣服得体？十七八岁的少男少女穿什么衣服得体？在家穿什么？上学穿什么？文科生怎么穿？理科生怎么穿？都有讲究。

当然有些人对服装有选择，但对自己则缺少认识，高矮胖瘦对衣着的体现十分重要。下面，让我告诉你几样认识自我的招数（供少女参考）。

量量你的肩：

标准的肩长，应该相当于你两个脸部的长度，或两肩的中点到自己肚脐的长度。根据这个标准你就可以量出你的肩部有否过宽或过窄。

肩部过宽会显得男孩一般“粗犷”，而失去女孩天生柔美的本色。要改变“粗犷”，可以选用套肩袖口和袖口窄而腹部宽大的款式，采用“V”字领，领部可以相对增加饰物。

肩部过窄或斜肩，会显出一种不健康的瘦弱。窄肩的女孩最好穿一字领款式的服装，这会使人产生肩部增宽的感觉。也可穿带肩托的衬衫或茄克衫，下身宜穿偏深的颜色，或全身穿同一色泽的服装。斜肩女孩弥补办法是尽量使肩部呈方形，尤其是上衣，若在肩头处打些褶，效果会更好。

下面是几个美化自己的小窍门。

1. 你的脖子漂亮吗？

脖颈的长短对一个人的身材来说很要紧，因此，学会美化脖子很重要。标准的颈部长度应等于你鼻尖到眼眉的长度。

如果颈部较短，就应该选用底领圈服装，如“V”字领，领部的花边饰物不宜多。

如果颈部过长，就应该尽量选用高领的服装，领部颜色以浅色为最好，不妨多加一些花边饰物。

## 2. 美化你的腿。

标准的腿（外侧）约等于5个脸部的长度。

腰腿短的女孩应选择立裆短的款式，也可以选用全身统一色调的服装，或把腰带吊在略高于腰围线的部位。穿直条式花纹的裙子或裤子，也能使人产生腿部增长的感觉。

3. 胸部较平的女孩子适合穿飘垂、宽松的上衣，不要穿贴身衬衫、毛衣等。

4. 身材短小也不可怕，只要在穿着打扮时注意，即可显出美丽动人。

利用相同的颜色创出高度，衣服连同鞋袜都要一色。

开放领口，如方领“V”领之类，能使短颈显长，注意避免高领。

穿狭长而式样简单的西裤，能使人感觉短腿加长。如能配上秀气的鞋子及同色的袜子，则会有身材延长的感觉。

恤衫式的衫裙最理想，因为狭长的衫衣没有腰位，穿起来显得修长。

避免下摆有印花的裙子，它会使你显得又矮又胖。

上衫越短，越使人觉得你的腿长。

中学生是很喜欢穿牛仔裤的，那么穿牛仔裤有什么讲究吗？

牛仔裤物美价廉，穿起来既舒服又美观，为当今多数青少年喜爱。然而，穿牛仔裤必须根据自己的身材进行选择。一条不合身的牛仔裤不仅不会增加你的健壮感，反而会突出你的体型缺陷。

粗腰者：别穿腰部有装饰的牛仔裤。衬衣不要塞进裤腰内，应将衬衣下摆放在裤外。如果加一件上装式背心，则更能掩饰腰粗。

细腰者：如果你的腰已经很细，就不必再去突出它，否则会显臀大。这种人宜穿腰中有装饰的牛仔裤，若再配上条宽腰带会更漂亮。

粗腿者：避免穿裤管紧的牛仔裤，最好穿直筒的或裤管较宽大的牛仔裤。

短腿者：宜选择直筒的牛仔裤，上面不要有横线，否则会使腿看起来很短。而且后身最好没有口袋，前面的口袋应选斜形的，这样会显得腿长些。

总之，恰当的穿着本身就显示着一个人修养和气质。你要想赢得美丽，那就得记住要选择合适自己身材特点的衣服，而不要盲目模仿别人或追逐潮流了。

## 为自己创造美丽

没有几个女孩子不羡慕明星的。明星的身段，明星的气质，明星的美丽，打动着女孩子的心。看看自己，爹妈真是不争气，怎么不给自己一副天生丽质？

十多年前，英国有个叫徐姿的17岁女孩子，她长着一个极普通的脸蛋，唯一可取的是她有一副高挑的身段。徐姿想做一名出色的模特。她的老师认为，徐姿需要的不是姿容，而要进行仪态训练。仪态的训练可以把徐姿的缺点掩盖起来，把她身段的优点尽量发挥出来。经过一段时间的训练，徐姿果然以她充满青春魅力的身段走上展台，成为国际级的名模。

何必去一味地羡慕明星呢？天生丽质固然重要，但处于花季的女孩子，完全可以凭借自己的努力，为自己创造美丽。世界名模徐姿的故事不是一个极好的证明吗？

有些东西是不易改变的。那张带有爸爸妈妈痕迹的脸，为什么非要改变它呢？你可以从许多方面加以弥补：也许它并不美丽，但经过你的努力，它会变得非常有魅力；也许你的皮肤不好，但皮肤也是可以改变的，通过你的精心呵护，它会很争气……你们还处于青少年阶段，仍具有较强的可塑性，通过自我改善，一定会有长进。真是无法改变也无妨，你还可以在仪态方面多下些功夫，让周围的人从你的气质、风度的流动中，体会你美丽的心灵。

当然，玉洁冰清的肌肤、健康苗条的身材、美丽乐观的心情，是每一个爱美女孩的梦想。下面，我介绍的“十大秘诀”将会使你美梦成真。不过，你一定要坚持不懈哟！

1. 保持清洁的脸。有人说，皮肤是人类永远的时装，而少女魅力的培养则首先从护肤开始。我曾问过美容师，正值青春期的女孩子就开始皮肤护理是否太早了？美容师认为，处于青春期的女孩皮肤容易长青春痘、雀斑等，如果处理不当就会留下斑痕。因此，及早知道自己属于哪种皮肤，正确掌握护理办法，才会使青春期的女孩更漂亮。

你是哪类皮肤呢？中性皮肤应是平滑、毛孔不易察觉、健康而年轻。干性皮肤由于油脂分泌不足而产生，毛孔极小，容易产生皱纹和过敏。油性皮肤的毛孔大，油脂分泌旺盛，易产生青春痘。也有些人是混合性的，一般而言颊部是干性或中性，而T型区（额头、鼻部、下巴）为油性，易生青春痘。

测试方法极简单，用两张干纸巾，一张放在面颊上，另一张放在脸中央（额头、鼻及下颏的部位），然后轻按2-3分钟，就能分辨出来。干性皮肤：面纸一点油迹也没有；中性皮肤：面纸很少油迹；油性皮肤：纸上出现油迹；混合皮肤：双颊没有油迹，T型区有油迹。知道了自己属于哪一类皮肤，就可对症下药了。

不过，不管哪种皮肤都会受到外界的污染，所以要适当地选用洗面奶和面膜，再配上一些自我按摩，那时，你的皮肤就会比任何时装都光彩照人。

2. 让秀发美丽。头发暴露在外，容易被污染，每周至少要洗头两次，当然选用好一些的洗发用品为好。如果条件不允许也可以用茶叶水、醋少量放在水中，这种方法也会使头发乌黑、光亮。

3. 保护眼睛。眼睛是心灵的窗户，如果你患眼疾，一定要快快医治。如果眼圈发黑，可以用一些民间验方，如冰敷、茶叶水敷等。如果你有时眼睛肿，可用土豆切成片揉擦肿处，也可以用冰毛巾敷。

4. 保护牙齿。每天最少刷两次牙，特别是夜晚睡觉前刷牙尤为重要。拥有洁白健康的牙齿，可以令你笑得更美丽、更迷人。

5. 要有足够的睡眠。睡眠要充足，失眠、少睡最容易使面容憔悴和身体疲倦，造成身体素质下降，影响容颜。每天至少要保证睡眠8小时，尤其是每晚10点至凌晨2点这段时间一定要保证，睡眠充足会令你魅力四射。

6. 健美体魄。早上一定要锻炼，争取每天做10分钟健美操。经过锻炼会使你健、力、美三者有机结合。

7. 学会优雅的仪态。坐立要注意姿势，动静之中都要挺胸收腹，立则直，坐则不怠不懒，倚则曲线自然。优雅的仪态会使你显得气质高贵，风度翩翩。

8. 促进面部的血液循环，脸部要经常按摩。经常按摩额头、眼边和双颊