



普通高中课程标准实验教科书
通用技术 选修5
顾建军 主编

家政与生活技术

 江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd.

Home Economics and Life Technology

随着科学技术突飞猛进的发展，技术日益成为我们生活中几乎无时不在、无处不在、无所不在的客观存在，成为引起社会变化、塑造社会变化和应对社会变化的重要因素。因此，技术素养是当代青少年的基本素养，通用技术课程是普通高中学生人人必须修学的课程。

家政与生活技术是当代先进家政理念与家庭生活中的技术应用相融合的产物，对形成科学而健康的家庭生活理念，养成良好的家庭生活态度，发展个人适应、建构和改善生活的能力，进而提高家庭生活质量、增强未来生活能力具有重要作用。家政与生活技术是在技术与设计1、技术与设计2必修模块学习之后的选修模块，是一个与家庭生活联系紧密、内容生动有趣、实用性强的课程模块。在这个模块的学习中，同学们一定会品味到创造可能生活、探究生活真谛的人生乐趣。



了解本书的单元和节的构成，能使我们总揽全貌，形成关于课程学习的宏观架构。

学习目标

学习目标会使我们明确学习的方向，为进入学习过程做好心理准备。

同学们，欢迎你们进入家政与生活技术世界。

案例分析

本栏目富有典型意义的范例、素材、话题是学习中对话的平台，它引领我们走入学习情境，使我们享受到由丰富的感性走向深刻的理性的快乐。

马上行动

穿插课文之中、形式多样的活动使我们所学的知识与技能得到即时的巩固、应用和内化，它是我们主动建构知识、拓展能力、发展情感态度与价值观的有力工具。



学习评价

对学习过程和学习结果作一回顾、总结和反思，有助于知识与能力的主动建构，有助于学习目标的真正实现。

综合实践

将本单元所学内容综合起来、与其他学科知识综合起来、与自己已有的知识和经验综合起来，可以提高综合应用知识与技能分析和解决问题的能力，使我们领略学习的最高境界。

本单元小结

在学完一单元后，就学习内容进行概括和归纳，能使所学知识与技术进一步强化和结构化。

练习

生动活泼、形式多样的作业，使我们所学的本节内容得以巩固，同时也打通了与课外活动结合的道路。

链接

选学

这里为我们拓展学习、发展个性提供了网络学习、课外学习等方面获取资源的途径。它将把兴趣浓、有追求的同学引向技术探究的幽深之处。

阅读

选学

这是一个绚丽多彩的世界。它将使我们拓宽视野、深化认识、锻造精神，在“信息爆炸”的时代里，品味到技术信息方面的“美味佳肴”。

小辞典

小资料

思考

这是一个发展认知、挑战思维的天地。想像、分析、判断、推理等思维活动将使我们体验到头脑风暴的乐趣和批判性、创造性思维的魅力。

讨论

辩论

学习，
是一个

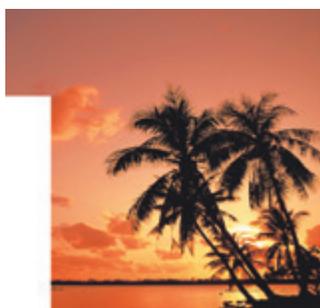
螺旋上升的过程，
它永无止境……



Home Economics and Life Technology

目录 Contents

目录 Contents 目录 Contents 目录 Contents



第一单元 幸福美满的家庭生活

001

- 一 追寻理想的家庭生活 002
- 二 家庭文化与家庭生活 017
- 三 生活科技与家庭生活 028



第二单元 和谐有序的家庭生活

037

- 一 家庭管理的实施 038
- 二 人际关系的协调 053
- 三 家庭氛围的营造 071



第三单元 经济高效的家庭生活 077

- 一 家庭理财与生活 078**
- 二 家庭收支与消费 088**
- 三 常见的家庭投资方式 108**



第四单元 健康安全的生活 125

- 一 生活方式与健康 126**
- 二 疾病预防与常见病症的家庭护理 138**
- 三 事故预防与常见事故的应急处理 162**

主 编 顾建军

副 主 编 段 青 党好政 程镐初

主要编者 丁 浩 石 盈 朱广家

朱运致 顾建军 党好政

高 茹 颜冰花

(以上按姓氏笔画排列)

编 写 本书编写组

责任编辑 郜 键 董秀敏

美术编辑 田翔仁

漫画绘制 禹天成

第一单元 幸福美满的家庭生活



- 一 追寻理想的家庭生活
- 二 家庭文化与家庭生活
- 三 生活科技与家庭生活



古往今来，幸福就像一个谜，时刻牵动着每一个渴望美好生活的人的心。家庭生活是人生的起点，是幸福的摇篮，人生幸福的根基就在于理想幸福的家庭生活。而幸福的家庭生活需要我们来创造，高质量、个性化的家庭生活既注重家庭文化的塑造，又注重生活科技的运用，所有这些都离不开家政理念的统领与家政知识、家政技能的运用。领会新思想、新理念，掌握新技术、新方法，学会选择，学会创造，你会发现，幸福仅在咫尺之遥。

一 追寻理想的家庭生活



1. 家庭生活的幸福体验
2. 家政与幸福的家庭生活
3. 走向幸福美满的家庭生活

1. 体验幸福的真谛,理解家庭生活对人生幸福追求的重要价值。
2. 理解家政的含义、内容,以及家政对创建幸福的家庭生活的积极作用。
3. 学会分析和评价一些典型的中国传统家政理念在现代家庭生活中的意义。
4. 了解一些国外的家政理念,学会分析它们在中国家庭生活中的意义。

1 家庭生活的幸福体验

幸福 (Happiness) 是一个谜,你让一千个人来回答,就会有一千种答案。企业家说:幸福是滚滚财源;农民说,幸福是五谷丰收;科学家说,幸福是新发现;年轻人说,幸福是自由自在;老人说,幸福是合家团圆……

自由的空气,宁静的生活,清新的环境,甜蜜的爱情,都可能给我们带来幸福的感受;焦渴难忍时得到的一壶清水,病痛缠身时得到的一剂良药,困苦交加时得到的一份帮助,都会令我们感受到幸福的暖流;埋藏多年的愿望终于实现,奋斗多年的目标终于达到,期盼已久的成功最终到来,更能让我们体验幸福的喜悦。

每个人对幸福的理解、对幸福的追求、对幸福的体会是不同的,但人们对幸福的向往是共同的。

马上行动



我的幸福宣言

幸福是_____;

幸福是_____;

幸福是_____;

……

一个人在漫长的人生道路上可以拥有无数幸福的时刻,可以有无数通向幸福的途径,但完满的幸福人生图景中却往往少不了家庭生活幸福这一笔亮色。家庭是我们获得幸福最直接、最方便、最可靠、最持久的源泉。正如美国作家爱默生所说:“家庭是这样一个地方,在一日之中,人们的胃口得到三餐的满足,而人们的心灵却得到千百次的满足。”

思考



联系你的幸福宣言,想一想,你的幸福哪些是与家庭生活直接密切联系的?哪些是与家庭生活间接联系的?

幸福的家庭生活使家成为安宁的港湾。工作上再多的烦恼，进了家门就如释重负；再大的灾难，家人在一起就安之若素。美国世贸大楼遇袭的那天，曼哈顿交通中断，无法行车，许多人步行几个小时赶回家中，为的就是及时向家人报平安，并在家庭的温馨中抚慰未定的惊魂。

幸福的家庭生活赋予人们生活的信念。卢旺达内战期间失去40位亲人的热拉尔几乎绝望，当他辗转数地、历尽艰险找到5岁的女儿后，才有了活下去的勇气。他紧紧地抱着女儿说：“我还有家！”

思考



假如你获得了梦寐以求的世界冠军，你会首先给谁打电话，一起分享胜利的喜悦？

假如你从手术中醒来，你最想见的人是谁？

假如你在逛街时，突然发生了地震，当震波暂停时，你首先会奔向哪里？

人们在逆境中珍视幸福的家庭生活，在顺境中却容易忽略对幸福的体味。其实，家庭生活中充满着幸福的素材，如果我们善于捕捉、体会与创造，幸福生活的温馨画面就会处处可见。

营养中的幸福

我的父母都是残疾人，父亲双腿残疾，母亲是个聋哑人。我们一家三口就靠爸爸妈妈打零工为生，日子过得十分艰难。

我的家很小，可是很温暖。每天我放学回家，爸爸妈妈都在门口等我。妈妈还经常变出个好吃的东西给我。晚饭后，我做功课，爸爸妈妈在一旁悄悄地干活，生怕打搅我。爸爸妈妈最喜欢听我会课文，妈妈虽然听不见，但她仍然专心地看着我，眼睛里充满了笑意。等我做完功课，妈妈就会从吊在屋顶上的篮子里摸出一个水果，削给我吃。

我最喜欢营养上市的时候，营养便宜，妈妈就会多买一点，全家一起吃。妈妈仔细地将营养的皮剥去，先递一个给我，然后递一个给爸爸，最后自己吃。听见大家嘴巴里发出“喀嚓喀嚓”清脆的声响，我总是忍不住发笑。这一刻，我觉得营养是世界上最好吃的水果。

……

马上行动



请你描述一个让你感到幸福的家庭生活片段。

高质量的家庭生活

为了使家庭生活幸福，人们都在努力。有的拼命挣钱，以改善生活条件；有的尽情享受，希望每一刻都过得精彩；有的精心盘算，将自己和子孙的幸福都计划得井井有条……大家都期望过上幸福的好日子，拥有高质量的生活。那么什么样的日子才算得上是好日子，

什么样的生活才算得上是高质量呢？

马上行动



阅读下图，然后用一句话描述一下你所认为的高质量的家庭生活。

拥有一定的自我空间，不为考试压力所累的生活就是有质量的生活。

便利的交通和漂亮的校舍便是有质量的生活。

钱多了、房大了、旅游多了是生活有质量的体现。

生活质量体现在住房宽敞和文化生活丰富两方面。

某48岁的广告公司女职员

某38岁的书店女经理

三四亩地一头牛，老婆孩子热炕头。

某偏远山区的农民

某大学生

某中学生

上午皮包水（上茶社喝茶），下午水包皮（去澡堂泡澡）。

某年过花甲的老人

高质量的生活是什么？

小辞典



生活质量

生活质量是指人们物质与精神文化需求的全面、综合的满足程度。其指标不仅包括了物质财富方面的指标，而且还包括了生活条件的非物质方面的指标(如健康、环境等)和人们对这种客观生活条件的满足程度的指标。生活质量的关键因素包括健康的身体、幸福的家庭、一定物质基础上的精神文化生活和良好的社区环境。

家庭生活质量的_{高低}可以用物质生活的丰裕和精神生活的和谐与否作为衡量标准，但是不同的家庭对于二者作用的评价却是不同的。有的家庭注重物质财富的积累，认为幸福是建立在物质基础之上的；有的家庭注重精神生活的营造，认为精神生活的追求才最能体现生活的质量，最能使人感受到家庭的幸福。

案例分析

有一位老先生经常对别人说自己是世界上最富有、最幸福的人。这话引起了税务人员的注意。前去调查他的税务人员问道：“请问你都有什么财产？估价多少？”

老人说：“我有健康的身体，它使我不需要依赖别人照看，使我有心情品尝饭菜的美味、欣赏花草的清香。”

税务员问：“除了健康之外，你还有什么财产？”

老人回答道：“我还有一个贤惠的妻子，每天把家布置得十分温馨，有烦恼时总能得到她的安慰和帮助。”

税务员疑惑地说：“还有别的什么吗？”

老人兴奋地说：“我还有几个孩子，都十分孝顺、聪明而且健康。”

税务员不满地说：“你说你是最富有的人，难道你没有什么房地产、银行存款吗？”

老人微笑着说：“我拥有这些，难道算不上是世界上最富有、最幸福的人吗？”

一个老汉横卧街头，警察发现了，弄清他的姓名与地址以后，开车把他送到家——一座非常豪华的别墅。警察说：“你到家了。”老汉却摇摇头说：“那不是我的家，是我的房子。”

讨论

谈谈你对物质财富在家庭幸福生活中的作用的理解。

辩论

高质量的生活，丰裕的物质生活与和谐的精神生活二者哪个更重要？

丰裕的物质生活重要	和谐的精神生活重要
论据 1:	论据 1:
论据 2:	论据 2:
论据 3:	论据 3:
.....

幸福不在于我们拥有多少，而在于我们享受多少。幸福不在于财富的累积，而在于你能从你所拥有的财富中获得多少生活的乐趣和幸福的体验。有位哲学家说过：“人生应该达成的目标有两个，第一个是获得自己想要的东西，第二个是享受那些东西。”因此，高质量的生活属于那些热爱生活、懂得协调、能够在平凡生活中不断寻找乐趣、提高品质的人。

马上行动



下图中哪些条件是高质量的家庭生活必须包含的？选出你认为最重要的五项。



阅读



快乐指数

人们生活得是否愉快，受健康、经济、自由、自我实现、环境等多方面因素的影响。通常情况下，人们习惯以愉快生活时间的长短作为快乐指数的指标来衡量人们愉快的程度。

荷兰鹿特丹的社会学家们最近对世界各国居民的快乐指数作了评估。他们的研究发现，冰岛人一生可以愉快生活的时间长达62年，可算世界之最；保加利亚人一生的愉快生活时间则只有32年。这里所说的愉快生活是指个人在学习、职业和健康等方面都能达到较为满意的水平。

社会学家们认为，一般地说，富裕国家的公民应该比贫穷国家的公民长寿和快乐，也就是愉快生活的时间要长一些，快乐指数高一些。但有关研究又表明，经济富裕程度对生活质量的影响其实是有限度的。这中间有一条明显的分界线，基数约为1万美元。在人均年收入低于1万美元的国家里，往往收入越高的人，快乐指数就越高。而人均年收入高于1万美元的国家，这种收入和快乐指数的关系就不怎么成立。

社会学家们还发现，一个国家越是自由，这个国家的人就越是能够愉快地生活。这里所说的自由是指超越政治和经济的自由，多指人的身心自由。如果人们能够获得充分的身心自由，快乐指数也会较高。

——改编自《现代家庭》2003年第8期

个性化的家庭生活

正如人们对幸福的诠释众说纷纭一样，幸福的家庭生活的画面也精彩纷呈。每个家庭不同的结构、规模、价值取向，决定了其在创建幸福生活时所具有的个性化特点。四世同堂的家庭温暖热闹，三口之家宁静温馨，二人世界则轻松浪漫。即便相似的家庭，不同个性的家庭成员也会演绎出不同的生活故事。一个普通的周末，各家有各家的过法，更不用说一辈子的日子可能演变出的无穷变化了。

马上行动



我家的特色

请填写下表，并与其他同学比较各自家庭的特色。

家庭特色菜	生活起居	角色分工	相互之间如何称呼	日常娱乐活动	……

幸福的家庭生活没有现成的公式或固定的模式可套用。幸福如穿靴，舒适与否只有自己最清楚。但是我们追求的个性化家庭不是标新立异的个性化，也不是盲目追赶时髦的个性化，而是建立在自己家庭实际情况基础上的个性化家庭生活。

2 家政与幸福的家庭生活

追求高质量、个性化的家庭生活需要我们具备设计、创造和管理家庭生活的能力。对家庭生活的理解和对生活技能的掌握常常影响我们家庭生活的幸福。家政，就是一门能够帮助我们解除家庭生活中的困惑的学问。

家政，家庭生活的学问

家政是指以提高家庭生活质量为目的，综合运用各方面的知识，对家庭生活进行科学化设计与管理。也就是运用多种学科的知识，巧妙地安排家庭成员的衣、食、住、行以及休闲、娱乐等家庭活动，保证家庭中的每一个成员身体健康、心情愉快，使家庭生活井井有条、丰富多彩、和谐美满。

讨论



关于家政含义的见解十分丰富，以下就是不同的人从不同角度对家政所作的解释。你比较赞同哪一种说法？为什么？请联系家庭生活实际作一些说明。

家政含义

家政是指家庭事务的管理。“政”是指行政与管理，它包含三个内容：一是规划与决策，二是领导、指挥、协调和控制，三是参考、监督与评议。

家政指家庭生活办事的规则或者行为准则。家庭生活中需要有一些关于行为和关系的规定，有的写成条文，有的经过协商形成口头协定，有的在长期共同生活中成为不成文的习惯规则。这些规则有综合的，也有单项的，如学习和娱乐，常常需要作特别的规定。

家政指家庭生活中的实用知识与技能、技巧。家庭事务是很具体、很实际的，人们的修养、认识、管理都要与日常行为结合起来才能表明其意图，实现其愿望。

家政是家庭中对有关各个家庭成员的各项事务进行科学认识、科学管理与实际操作，以利于家庭生活的安宁、舒适，确保家庭关系的和谐、亲密，以及家庭成员的全面发展。

家政渗透到我们生活的细枝末节中，内容十分丰富，不仅涉及物质生活方面，如衣、食、住、行等，还包括精神生活方面，如家庭人际关系、休闲娱乐、艺术修养等。家政的内容主要有居住与环境、食品与营养、服装与织物、儿童养育、家庭关系等。

马上行动



你认为家政还包括哪些内容，请填入下图空白处。



家政的内容
真丰富!



GENERAL TECHNOLOGY

小辞典



家 政 学

家政学 (Home Economics) 是研究家庭生活规律，以提高家庭生活质量的一门综合性应用学科。它有狭义和广义之分。

狭义家政学是家庭生活学，指家庭种种事务的管理，又叫家庭管理学。

广义家政学涵盖家庭的方方面面，包含各种与家庭生活有关的工艺，如食品备置、食品加工、烹饪等；服务选购和保护、美容美发等；住宅设计、室内装潢和设计、

庭院设计和管理等；妇婴卫生、育儿、儿童心理等；家电维修、电子应用等；家庭婚姻；家庭簿记、家庭经营管理等。

家政学与许多学科相互交叉、渗透，还与家庭、社会经济、自然等因素相互联系、相互作用。随着社会经济的发展和科学技术水平的提高，家庭所面临的问题不断变化，家政学研究的重点不断更新和拓展，研究的内容已不仅仅局限于家庭内部事务，还扩展到研究“家庭与人”、“家庭与社区”等方面的内容。这显示了家政学在人类发展与社会进步中的作用。

家政是家庭生活的学问。懂得家人的心理及与人相处的礼仪规范和技巧，就能更好地协调家庭成员之间的关系；了解儿童成长的规律和教育儿童的恰当方式，就能有助于孩子身心的健康发展；掌握家务管理的科学方法，就能提高家务劳动的效率，缓解家务带来的压力；运用科学的家庭理财策略，就能实现开源节流，确保家庭生活的物质基础；学会家庭保健的一般知识和技法，就能保证家庭成员健康地享受生活。树立健康科学的家政理念，掌握先进的家政技术，才能使家庭成为宁静的港湾、爱的源泉、学业与事业的加油站。

不同的家政理念，不同的生活追求

古今中外的人们在家庭生活中总结了无数的家政经验。这体现了人们对幸福的家庭生活亘古不变的执着追求，同时反映出不同时代、不同民族、不同目标的人对幸福生活的不同理解。

中国传统文化中包含着丰富的家庭理念。在“家为国本”的观念指导下，历朝历代都有专门的家政理论著作，倡导“诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”的儒家思想。其中具有代表性的有南北朝时期著名学者颜之推所著的《颜氏家训》、明末清初朱用纯所著的《朱子治家格言》等。在为数众多的家书、家训、家规中，有关治家为人的名言警句俯拾皆是。

案例分析



曾国藩在军务极其繁忙之际，仍不忘经常写信教导儿子如何进行家庭财政管理，要求子孙以节俭为务。有一次曾纪泽自作主张修缮旧屋，花钱很多，他非常气愤，马上写信予以批评。并要求儿子与母亲和叔父商量，把家中每年用度必不可少者逐条列出，计算每年田产收入，以及用田产收入补给家庭用度所不够的数额，然后寄给他，在核定之后，每年由他寄回所缺部分。

明朝宰相张居正为官清廉，办事秉公，连皇帝都敬他三分。在家里，张居正是一个好丈夫、好父亲，特别是在对待亲戚关系上，不分亲疏，深得亲戚的敬重。张居正的妻子出身贫寒，娘家世代务农。张居正对妻子十分尊敬，从不轻慢对待妻子娘家的亲戚。张居正岳父去世，身为宰相的张居正从礼法上说可不必亲自前往凭吊，但他仍向皇帝请了假，从繁忙的公务中抽出身来，带领全家赶回岳父家，尽了孝道。这个举动，深深感动了所有的亲戚乡邻。

思考

以上几则故事分别反映出怎样的家政理念？试填写下表。

故 事	家 政 理 念
曾国藩训子	
张居正凭吊岳父	

中国传统的家规、家训内容全面细致，从家风、家教到家庭管理中的防火、防盗、防灾等，涵盖了家庭生活中的方方面面，蕴含着深邃的人生智慧。一些倡导安分守己、修身养性、勤俭持家、和睦共助、上慈下孝、勤勉治学的理家之道，广为流传，备受推崇。

中国传统家政理念举例

环境营造	天人合一，择邻睦邻
待人接物	辞让有礼，礼尚往来，知恩图报，与人为善
夫妻关系	夫唱妇随，男主外女主内，夫为妻纲
父子关系	父为子纲，上慈下孝
兄弟姐妹关系	兄友弟恭，长子如父，长嫂如母
家庭教育	严父慈母，养不教父之过，及早教子，宽严相济，因材施教
家庭管理	勤俭节约，量入为出
养身保健	神静行动，饮食有节，起居有常，修德养性
……	

马上行动

从上表中选择一个家政理念，从正、反两方面进行分析，并说明其对现代家庭生活的意义。

家政理念：_____

正、反两方面分析：_____

对现代家庭生活的意义：_____

传统的家政理念在家庭中世代传承。然而，随着时代的变迁，许多传统的家政思想也面临质疑与挑战。如何去其糟粕、取其精华、古为今用，使之适应现代家庭生活的需要和趋势，是每个家庭都应该努力探索解决的问题。

案例分析

乔大妈很会过日子，只要家里哪只瓶没水了，她便及时把空瓶灌满，可全家经常喝的都是温开水，因为乔大妈总是提醒家人要先喝先烧的水，否则凉了倒掉可惜。剩饭剩菜，即使有点发酸，她也加点碱煮一煮吃掉，从来舍不得倒掉。买了新衣，她平时舍不得穿，过节作客才偶尔穿上亮亮相。有时儿女开玩笑说她不注意形象，穿得太落伍，她就说：“老太婆还讲究什么。”虽然家里有洗衣机，乔大妈仍然用手搓洗衣物，怕费水费电。儿女们拗不过她，只好随她。一次，乔大妈大冷天在院子里洗衣服时间长了，着凉了病了，儿女只好轮流请假在家照顾她。当她在床上听见女儿小丽用洗衣机洗衣服的声音，又开始嘀咕：“就知道图省事，不会过日子。”……



张老汉夫妇有一儿一女，女儿已出嫁，儿子张军在省城念大学，即将毕业。寒假张军回家过春节，和父亲商量起找工作的事。张军一心想去深圳闯一闯，张老汉觉得儿子远走高飞了，自己和老伴将来没了依靠，心里不大乐意。张军说姐姐家就在本村，可以照应老人，张老汉却说嫁出去的女儿泼出去的水，是别人家的人，不能依靠。张军提出以后给老人买养老保险，张老汉却责备儿子没孝心，“古人说‘父母在，不远游’，你倒好，跑得远远的。我真是白养活你了！”母亲在一边抹起了眼泪。见父母伤心，张军十分不忍，他的内心矛盾极了。

思考

乔大妈、张老汉的说法和做法各反映了什么样的家政理念？这些理念与现代家庭生活的哪些趋势和要求发生了冲突？该如何解决这些矛盾？

	传统观念	现代生活的趋势和要求	解决方案
乔大妈			
张老汉			

家政理念不仅随着时代的发展而变化，也因地域、民族的差异而不同。各民族都有其独特的治家之道，在饮食起居、子女教育、家庭关系、礼仪习俗等很多方面，国外家庭的很多做法与我们的大相径庭。例如，在西方家庭中，亲戚之间无论长幼可以直呼其名，父母请子女递张纸也要说谢谢，父母尊重子女的独立人格，大事小事常跟子女商量，要求子女承担力所能及的家务，为自己的行为后果承担责任。

案例分析

艾伦是英国一家保险公司的职员，妻子在一家超市工作。因为某种原因，夫妇俩同时失业了。他们四处寻找工作，但一时难有着落。艾伦和妻子决定开个家庭会议，将家庭目前的状况告诉孩子们——12岁的杰克和10岁的路易斯。“孩子们，你们都是这个家庭的成员，因此有权知道我们家的真实情况。”艾伦用平缓的语气说道，“我和你们的妈妈最近都失去了工作，想要找到新的工作还得等一段时间。你们可能已经看出来，因为生活压力很大，我们的心情很糟，有时候会对你们发火，请你们原谅。”“我们能理解。”孩子们抢着说。“谢谢，”艾伦的妻子接着说，“不过别害怕，我们的生活只是遇到了困难，这不是你们的错，也不是爸爸妈妈的错，我们要一起勇敢地面对。”“放心吧，爸爸妈妈，我们会好起来的！”孩子们伸出手和父母握在一起，他们仿佛一下子长大了好多。



美国钢铁大王卡耐基是当时美国数一数二的富翁。他把绝大多数财产都捐赠给了公共事业，其中大约35亿美元用于图书馆和教育事业。而对他最可爱的小女儿，他只留了一个小小的零头。卡耐基认为为孩子留下丰厚的遗产是不明智的做法。在西方国家这样的观点很普遍，有一位未给子女留下分文的富翁这样解释他的“吝啬”：“如果他们有出息，自力更生就能过上舒适的生活，那我不需要留给他们遗产；如果他们因为无能而不能谋生，我给他们钱又有什么用？”

思考

以上案例分析中的中外家政理念有什么不同？请填写下表。

	中国家庭	外国家庭
子女教育		
家庭角色		

国外家政理念举例

环境营造	重视环保，以人为本，讲求实用
家庭关系	民主平等，感情交流直接公开，邻里和睦，尊重隐私
夫妻关系	真诚相爱，互相信任，相互配合，追求浪漫
父子关系	相互尊重，子女成年后父母子女互不依赖
兄弟姐妹关系	相爱互助，互谅互让，互不干涉

(续表)

家庭教育	重视独立, 尊重个性, 注重品德教育
家庭管理	计划在先, 讲究效率, 相信科学, 节俭务实, 重视金钱
养身保健	重视体育锻炼, 讲究科学饮食, 注重心理健康
休闲娱乐	重视社交、旅游、家庭游戏, 积极参与社区活动, 重视节日
.....	

马上行动



从上表中选择一个国外家政理念, 进行正、反两方面的分析, 并说出其对我国现代家政有何值得借鉴之处。

家政理念: _____

正、反两方面的分析: _____

我国现代家政可以借鉴之处: _____

3 走向幸福美满的家庭生活

对于幸福的家庭生活, 一千个人也许会有一万个梦想。把理想的幸福生活变为现实, 需要我们用智慧去选择, 靠恒心去追求。在追求幸福的途中, 我们会遇到很多十字路口, 面临人生的抉择, 是坚持理想还是接受现实, 是享受短暂的快乐还是追寻长远的幸福, 是满足于物质享受还是追求精神满足……学会选择, 才能走上通往幸福之路。

学会选择

选择, 对人来说, 无时不在, 无处不有。在家里看电视, 会按照自己的喜好选择频道; 走进商店, 会按照自己的需要挑选如意的商品; 升学考试, 会按照自己的志愿选报学校和专业; 毕业分配, 会按照自己的特长和兴趣选择职业; 其他诸如理想的选择、信仰的选择、道德的选择、友谊的选择、消费的选择、美的选择等。人们总是在生活中选择, 在选择中生活。



思考



假如你对任何事都没有选择的机会,你认为你的生活将发生哪些具体的变化?

案例分析



桂花和喜树有两个孩子,靠种玉米过日子,本来就不宽裕,加上夏天洪涝过后翻盖房子,又欠下几千元债,日子过得紧巴巴的。桂花琢磨着进城做保姆挣钱早点把债还上,也给孩子们积攒些上学的钱,帮丈夫早日买上拖拉机。可她又觉得丈夫孩子虽有公婆照应着,还是有些舍不得,自己一个人孤身在外也会寂寞。同村的女友也劝她别去城里受罪,穷就穷点,还是在家悠闲自在。桂花心里犹豫不决,拿不定主意。

徐闻两年前自己开了一个广告策划公司,开始还挺顺利,可最近一段时间业务很不景气,眼看就要陷入困境。徐闻的妻子劝他索性关闭公司,到他父亲那里找一份工作:“你爸爸是集团老总,到他那儿,你随便干点儿什么都比现在挣钱多,还不劳神。”徐闻当初执意要自己开公司就是不想依赖父亲吃现成饭,可现在创业不顺,他身心俱疲,还总遭妻子埋怨,心里有些动摇了。

讨论

案例中的主人公处于人生的十字路口,如果你是他们,你会如何选择?为什么作出这样的选择?说说你的理由。

虽然选择是丰富多彩、绚烂多姿的,但是选择也有正误之别。正确的选择,是成功和幸福的亲密伴侣,它帮助你把握自己,获得成功,体验幸福;错误的选择,是成功和幸福的绊脚石,它会导致挫折、失败、灾难,令人迷失方向,甚至走入歧途。

选择,对所有的人来说都是重要的,而青年时代的选择尤其重要。你未来的生活是否幸福,就看你今天如何选择。怎样地选择幸福就决定了你将创造和分享怎样的幸福。

幸福不是一种静止的状态,而是一种追求的过程。只要我们时刻保持一种追求的状态,保持一种积极向上的人生态度,我们就有更多的机会接近幸福、拥有幸福,正如卢梭所说的:“真正的幸福是不能描写的,它只能体会,体会越深就越难以描写,因为真正的幸福不是一些事实的汇集,而是一种状态的持续。”

走向理想的家庭生活,从学习家政开始

人的一生会面临许多现实的挑战。升学、毕业、就业、婚恋、生育、失业、退休等一系列生活历程,每一个阶段都可能出现不可预测的困难,要求我们不断变换角色。如何保持健康的身体,塑造健全完美的人格?如何处理好事业与生活的矛盾,实现人生角色的完美统一?如何学习爱的艺术,避开婚恋旅途的礁石?如何洞察理财治家的奥秘,用有限的收入过上满意的生活?另外,子女的教育问题,家庭道德问题,家庭关系问题……这些千头万绪的问题应该如何解决,才能使自己不被生活琐事所累,并体验到家庭生活的幸福呢?

掌握一些家政知识，早作准备就显得尤为重要。等到生了病再抓药，往往措手不及，甚至为时已晚。

讨论



以下三种观点，你赞同吗？为什么？

- 每个家庭的生活，应该是各有各的过法，无需统一标准。
- 居家过日子是人的自然属性，不教自然会。
- 只要有钱，谁都能过好家庭生活。

学习家政的目的就是尽可能预防问题的发生，储备解决问题的能力 and 策略。我们对家庭生活的准备越充分，就越能驾驭自己的幸福之船。因此，从小树立家政意识，养成良好生活习惯十分重要。

马上行动



设想今后的独立生活，你还需要哪些家政知识和技能的准备。请制定一份简要的家政学习计划书，写明学习的主要内容、目标和途径。

家政学习计划书

获取家政知识的渠道很多，除了学校开设的课程，各种书籍、报纸、杂志、广播、电视、网络等媒体都提供与家庭生活相关的信息，内容包罗万象，丰富多彩。只要我们有心想去找寻，总能得到为家庭生活排忧解难、增光添彩的指导和帮助。

马上行动



思考一下生活中有哪些能为家庭生活提供帮助的信息资源，写下你知道的书报、广播电视节目、网站的名称或网址，并与同学分享。

- 书籍：_____
- 报纸：_____
- 杂志：_____
- 广播节目：_____
- 电视节目：_____
- 相关网站：_____

阅读



家庭幸福的 10 条秘诀

- | | |
|---------------|-----------------|
| (1) 承担角色义务 | (2) 共享天伦之乐 |
| (3) 尊重宽容理解 | (4) 学会交流沟通 |
| (5) 重视身体语言 | (6) 注重家庭美德 |
| (7) 勇于战胜困难 | (8) 时刻制造欢笑 |
| (9) 发现家庭成员的优点 | (10) 消除工作与家庭的屏障 |



1. 阅读下文，谈谈你对幸福的理解。

我对幸福的问题思索了很久，
我相信幸福不在来生而在今世；
我相信幸福不能只从对外物的追求中获得；
我相信幸福不是一劳永逸的静止状态；
我相信幸福是取与予之间的一种平衡；
我相信幸福是个心理学问题；
我相信只有打破关于幸福的诸多偏见才能创造幸福；
我相信幸福不是等到的，也不是找到的，而是创造出来的；
我相信真诚地面对生活要优于对生活虚伪的赞美；
我相信只有幸福的人才能给别人带来幸福；
我相信人在福中未识福，幸福本由自心生。

——摘自《福由心生》，贺岭峰著，黑龙江人民出版社，1999年版。

2. 查阅《颜氏家训》、《朱子治家格言》，总结其中蕴含的家政理念，根据你家的实际情况，与父母共同拟写家训。

学习目标

二 家庭文化与家庭生活

1. 理解家庭文化的内涵以及影响家庭文化的因素。
2. 理解家庭文化对家庭生活风格与个人发展的影响。
3. 理解家庭生活风格对家庭和个人的影响。
4. 了解家庭文化建设的内容及主要方法。

1. 家庭文化
2. 家庭文化与家庭生活
3. 家庭文化的改变和重塑

1 家庭文化

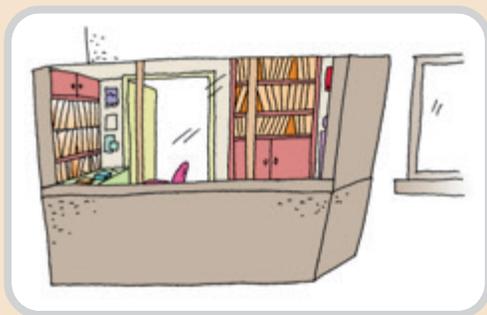
文化是人类共同创造的物质财富和精神财富的总和。在浩瀚的文化海洋中，有一片以家庭为核心的碧湾，这就是家庭文化。

家庭文化（Family Culture）是发生在家庭内部的，由所有家庭成员共同在长期的生活实践中逐步创造并共同遵守的，带有家庭特色的思想意识、道德规范、价值观念以及行为方式的总和。当我们进入不同的家庭，与不同家庭的成员交往时，常常会感受到不同的氛围和风格。家庭独特的气息，就来自于家庭文化。

马上行动

下面四幅图反映了四个家庭的阳台状况，写下你对这四个家庭的印象，想像并描述这四个家庭主人公的特征。

甲家：_____



乙家：_____



丙家：_____

丁家：_____



链接



《中国家庭文化》，仲跻焜主编，中国工人出版社，1993年版。
《家庭文化》，宋希仁主编，中国方正出版社，2002年版。

阅读



家庭文化的特征

1. 自发性
家庭成员长期共处，自发地产生影响，久而久之形成独特的家庭文化。
2. 继承性
家庭文化产生后，就会像春风细雨一样，对家庭的每一代人产生潜移默化的影响，使之得以代代相传。
3. 稳定性
家庭文化一旦形成，就会为家庭的所有成员所认同与维护，在相当长的时间内保持不变。但是，家庭文化的稳定性并非绝对。由于各种因素的影响，如社会的发展、时代风气的转变、家庭成员的变化等，家庭文化也会逐渐发生变化，这种变化累积到一定程度，甚至会带来家庭文化的颠覆性转变。
4. 凝聚性
家庭成员在频繁的生活接触、感情交流、语言表达过程中形成的家庭特有的文化精神会在其共同创造者之间形成一种强大的向心力和凝聚力，促使每一个家庭成员竭尽全力追求、维护家庭的荣誉。
5. 导向性
家庭文化的核心，即家庭的价值观念会引导每一个家庭成员的思想、意识，逐渐使家庭成员的个体意识与整个家庭文化协调一致。

家庭文化的构成与形成

一般来说，家庭文化可以分为三个层面：第一层是物质文化，主要包括以各种物质形态出现的家庭文化，如家居布置、环境设计等；第二层是规范文化，包括家庭成员的行为方式、生活方式、交际习惯、习俗、家庭制度以及家庭成员之间的角色分配、相互关系等；第三层是观念文化，它是思想意识形态的家庭文化，主要表现为家庭成员的思想道德水平和情操，包括家庭成员的价值观念、伦理观念、审美观念、道德情操、文化追求、心理素质 and 是非判断能力等。这三者的有机统一构成了完整的家庭文化。

思考



请指出下列描述中，哪些体现了家庭物质文化，哪些体现了家庭规范文化，哪些体现了家庭观念文化：

1. 对待家庭必须忠诚和毫无保留地奉献。
2. 居室装修简洁、适用，物品摆放得井井有条。
3. 经常走亲访友。
4. 早晨起床大家互相问好。
5. 认为夫妻之间的感情比父母与孩子之间的关系更重要。
6. 全家总是一起入席吃饭。

在家庭文化的形成过程中，民族、社会制度、地域、宗教、历史等多方面因素都对其产生了重要的影响。

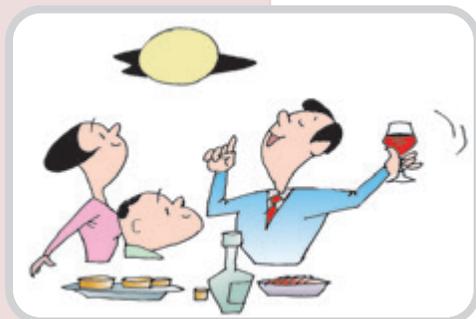
案例分析



每年除夕，薛萍的家人都要相聚在一起，团团圆圆迎接新的一年的到来；清明节，全家人就会去为先人扫墓；端午节，奶奶、妈妈就会包粽子；中秋节，家里就会吃月饼，晚上，大家还会聚在一起赏月……所有这些都成了薛萍家多年不变的习惯。

蒙古族人民爱骑马，被誉为马背上的民族。马在蒙古族人民的生活中占据了重要的位置。他们常常举行与马有关的体育或文化活动，将“马文化”深深印入了家庭文化之中。

维吾尔族人民喜爱歌唱舞蹈，他们的生活中少不了歌舞的相伴。他们常常全家围坐一圈，招呼朋友，畅谈叙旧，并不时载歌载舞，气氛极其活跃，这形成了维吾尔族人特有的家庭文化。



思考

案例中不同家庭文化的形成分别受到哪些因素的影响？

家庭成员在思想意识、价值观念、精神状态、伦理道德、行为方式、兴趣爱好等方面或多或少会存在差异，他们的综合素质或是某些专长将会决定其家庭文化的特色和发展方向。例如，如果家里有人喜欢阅读，擅长舞文弄墨，或是有人擅长歌舞，并经常参加文艺类活动，那么这个家庭就很有可能形成一种爱好文学或是艺术的文化氛围，成为“书香门第”、“文艺世家”。当然，这种情况也并非绝对。面对已经形成的家庭文化传统，家庭成员个人也并非没有选择的余地。恰恰相反，有时，由于个人的努力，家庭原有的文化氛围可能会发生相当大的改变。

案例分析

章大妈真可谓是个严厉的婆婆。大媳妇刚过门的时候，她就定下了规矩：每天早上要将洗漱用水端进她和老伴的房间，待他们洗漱完毕，再由媳妇端出处理。大媳妇虽然不太情愿，但因为不想惹婆婆生气，又想着过去的媳妇确实也都是这么做以表示对公公婆婆的尊敬与孝顺的，于是就答应了下来。

几年后，二媳妇过门第一天，章大妈就明确告诉新媳妇自己定下的家规，并告诉她，从今后就由她接替大嫂，每天端水伺候自己和老伴洗漱。二媳妇是个受过一定教育的年轻人，深感其中的不合理，但她知道婆婆是要以此来考验她的孝心，而且看来这一习惯在家里已不是一天两天了，便决定先答应下来，以后再慢慢想办法改变。

在以后的生活中，二媳妇通过耐心的说服，并在其他方面格外孝敬公婆，终于让章大妈改掉了这个端水洗脸、表示媳妇低人一等的陈腐的家规。但是出门之前道个别，进门之后问声好，平时多加体贴关照等习惯形成并保留了下来。家里渐渐形成了新的风气。

讨论

个人在改变家庭文化方面应起到怎样的作用？

2 家庭文化与家庭生活

家庭文化与家庭生活是密不可分的，它渗透在家庭生活的方方面面，影响着生活方式和生活风格的形成，关系到家庭生活质量的提高和家庭成员的成长与发展。

家庭生活方式是指一个家庭在一定历史条件、社会环境中，为谋求自己的存在与发展而选择、确立的日常生活诸方面的构成方式和实现方式。它包括这个家庭谋求生活资料的方式、消费方式、精神需求的满足方式、能力素质的培养方式、交往方式、休闲方式和社区活动方式等。

家庭生活风格则是家庭生活方式个性化的表现形式。也就是说，即便生活方式相似的家庭也会由于各自家庭成员的情趣、爱好、价值取向等不同，而在生活习惯、环境氛围和家庭成员的风度、气质等方面展现出迥然不同的风格。

家庭文化与家庭生活风格

几乎每个家庭都有其个性鲜明的生活风格，有的浪漫随意，有的严谨规范；有的书香四溢，有的乐声缭绕；有的安适恬静，有的热闹欢快……

一个家庭日常生活的方方面面都散发出这个家庭特有的气息，除了环境氛围、礼仪习俗之外，家庭的教育方式、休闲方式、管理方式、交流方式等诸多方面，无不透射出其特有的风格。

案例分析



下面是两个家庭的生活场景图。

甲家庭



乙家庭



思考



以上两个家庭的对话片段分别表现了其家庭生活哪些方面的风格？

	所涉及的方面	具体的风格特点
甲家庭		
乙家庭		

案例分析



又到周末了，放学的路上，高一（1）班的学生李鑫、高林、欧阳洁和张晓就各自家庭周末活动的安排谈论开了。



讨论

1. 这几个家庭的休闲方式分别是怎样的，你更欣赏哪一个？
2. 结合你家的情况，说说你认为什么样的休闲方式更好。

家庭生活风格是家庭文化的外在具体表现，从一个家庭的氛围中我们就能对其文化底蕴略知一二。反过来，家庭文化又是家庭形成其独特风格的内部原因。如果家庭生活是一首歌，家庭文化就如同主旋律，家庭生活风格则是诠释和演奏它的形式。

案例分析



春节前后，家家户户都在快乐地忙碌着，但是各家迎新年和过春节的方式各不相同。

日期	王家	李家	张家
腊月二十七	洗、晒衣被	购物，置办年货	上班
腊月二十八	蒸包子，炒年货	请保洁公司打扫卫生	购物，准备旅行用品
腊月二十九	掸尘，大扫除	联络亲朋准备除夕聚会	起程去南方某地旅游
除夕	贴春联，准备年夜饭，看电视，放鞭炮	去饭店吃年夜饭，在家举办迎新聚会	游览，参加旅行团举办的除夕晚会，领略异地风情，游山玩水
正月初一	穿新衣，早晨吃元宵，出门拜年	睡懒觉，发手机短信和电子邮件拜年	发短信给亲朋好友，拜年，游览，选购礼物
正月初二	回娘家，走亲访友	去健身中心活动	游览



马上行动



阅读以上案例中三户人家不同的春节日程表，描述他们的家庭生活风格及从中折射出的家庭文化特点，并在下表中填上关键词。

	王家	李家	张家
家庭生活风格			
家庭文化特点			

家庭生活风格与家庭及个人发展

家庭生活风格不仅使家庭生活充满个性色彩，还影响着家庭生活的趣味和品质，调节着家庭生活距离幸福的远近。

案例分析

巴金的激流三部曲之一——《家》讲述了书香世代的高家发生的故事。高老太爷是典型家长制的代表，独断专行，干涉子孙的生活，整个家庭陷于压制与反抗的斗争之中，没有温情和凝聚力，最终四分五裂，走向没落。

思考

你还能举出体现相似题材的文学作品吗？

除此之外，家庭成员的道德品质、性格修养也深受家庭生活风格的影响。家庭的道德风貌和相沿成俗的家庭传统，形成独特的家庭氛围，产生一种无形的精神力量，通过日常生活的每一个细节对家庭成员的言行、思想、态度、习惯产生影响，并通过家庭成员之间的相互影响，使之不断巩固、深化，成为家庭成员身上反映家庭文化特征的“印记”。

案例分析

李师傅有残疾，在一家社区办的福利厂里工作，收入微薄；妻子因单位效益不好，提前退休，在小区内卖报；儿子李成正读初中。李师傅一家虽然经济条件不好，但却过得其乐融融。每天下班后，在窄小的家里，李师傅坚持与孩子面对面坐在餐桌兼书桌前，笔耕不辍，多年下来，有多篇文章见诸报端。儿子李成在父亲的影响下也对写作颇感兴趣，曾获得过全市中学生作文大赛二等奖。当问及他对生活的感受时，李成说：“在我的家里有一种特殊的氛围，它让我觉得，虽然我们是贫苦的普通人，但只要我们努力，我们的生活中也有幸福的闪光点。”

16岁的刘青正在读高一，他的父亲长期在外地做生意，母亲希望儿子能考上大学，对他的学习抓得很紧，整天说的都是学习、考试。长此以往，刘青变得少言寡语，脸上也少了笑容，结果他患上了严重的抑郁症。

小提琴家吕思清的父母都是文艺工作者，父亲拉得一手好琴，母亲也会唱歌、弹钢琴。在琴声不断的家庭里，吕思清从小就对音乐，尤其是小提琴产生了浓厚的兴趣。他从4岁起就跟着两个哥哥一起练琴，父母很快发现他出众的天赋，把他送进音乐学院附小进行培养，使他能够得到更正规的训练。吕思清终于不负众望，在国际大赛中脱颖而出，成为举世瞩目的小提琴家。

讨论

家庭生活风格对家庭成员哪些方面的发展会产生影响？

阅读

孩子成长于责备中，便学会批评人。孩子成长于敌意中，便学会攻击人。孩子成长于恐惧中，便总感到焦虑。孩子成长于无助中，便会满怀遗憾。孩子成长于荒唐中，便总觉得羞愧。孩子成长于嫉妒中，便学会了怀恨。孩子成长于羞辱中，便产生负罪感。孩子成长于鼓励中，便获得了自信。

孩子成长于包容中，便学会了忍耐。孩子成长于赞美中，便学会了欣赏。
孩子成长于接纳中，便学会了爱人。孩子成长于分享中，便学会了慷慨。
孩子成长于公平中，便学会了公正。孩子成长于诚实中，便学会了真诚。
孩子成长于安全中，他将内心安宁。孩子成长于友爱中，他将充满欢乐。

马上行动



1. 《孔雀东南飞》是我们所熟悉的一篇南朝乐府民歌，它讲述了焦仲卿和刘兰芝之间凄美的爱情故事。对于焦、刘两人爱情悲剧的产生原因，研究者有很多见解。请结合焦仲卿的家庭生活，分析焦、刘爱情悲剧的产生根源。

2. 贾宝玉是我国文学名著《红楼梦》中的经典人物形象之一。请结合其生活的环境，分析其性格及命运的产生缘由。

3 家庭文化的改变和重塑

家庭文化一经产生，就具有相当的稳定性，在很长一段时间内不会发生本质的变化。但是，随着时代的发展、科技的进步和生活方式的变化，家庭文化也在不断地发生着改变；同时，家庭状况的变更，以及不同家庭成员的个性、兴趣等，也都可能带来家庭文化的改变。除此之外，随着生活经验的积累和认识水平的提高，人们可能会不断发现现有家庭文化的弊端或不足，希望通过自主的改变，建立起新型的、合理的家庭文化。

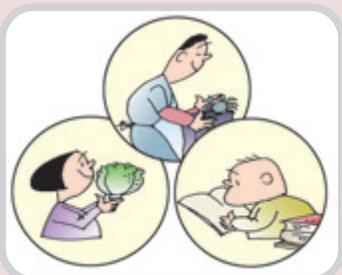
案例分析



乐彤大学毕业后在一家报社做了三年的编辑。随着电脑的普及和网络技术的飞速发展，通过网络在家里办公已不再是件可望而不可即的事情。反复考虑后，乐彤决定加入 SOHO (Small Office, Home Office) 一族，重拾自己的写作爱好，做个自由撰稿人，在家通过网络与编辑、出版社联系各项工作。



马小强和金莲小两口三十出头，7岁的儿子豆豆刚上小学一年级。他俩一个养鱼，一个种菜，日子过得挺惬意。农闲时，马小强喜欢跟人赌点小钱；金莲则爱串门，和邻居嗑瓜子聊天。开始，金莲对马小强出去打牌并不介意。谁知，马小强在外打牌时间越来越长，有一次竟然一下子输掉了2000多元钱。豆豆的老师告诉金莲，豆豆在学校跟同学打弹子赌钱玩。金莲慌了。恰好，村里举办农业技术培训班，金莲拉着马小强逼他报了名。每天晚上两口子都骑着车带着豆豆一起去上课，夫妻俩听课，豆豆就在隔壁教室做功课。半个月



下来,马小强对养殖螃蟹产生了兴趣,金莲也琢磨着试试支个蔬菜大篷。培训过后,马小强夫妇心思全花在怎么养螃蟹和种优质菜上了,豆豆的学习也比以前努力许多。一年后,他们家的收入翻了一番。

讨论

是什么因素导致了乐彤及马小强家的家庭文化的改变?

家庭文化的改变不是一朝一夕的事,它需要每一个家庭成员长久不懈的坚持和积极有效的实践;家庭文化的建设也不仅仅是大人的事,家庭的每一个成员都应端正态度,提高积极性,为家庭文化的建设作出自己的贡献。

思考



在家庭文化的建设过程中,还有哪些问题是我们必须注意的?

案例分析

孙璐和谭轩夫妇正在装修新房。由于都爱好文学,两人决定将家里朝南的次卧室改成专用书房,把两面墙都打上书柜,放置两人长期以来收集的各种书籍。孙璐是美术老师,擅长水墨丹青。因此,两人计划好了,家里不挂什么照片,全部挂上由孙璐根据墙壁的大小和该墙壁所处房间的功能精心设计的绘画。他们觉得,这样既发挥了自己的特长,又显示出了自己独特的品位。

甜甜上四年级,作文却总是写不好。甜甜的爸爸、妈妈犯了愁,决定设立一个家庭学习时间,叫做“天天60分”。每天这个时间,大家都集中到餐桌旁,共同学习。爸爸妈妈读书看报或是学习与工作有关的知识,甜甜则阅读爸爸妈妈买来的各种课外书籍。每当老师布置作文,爸爸、妈妈帮助甜甜分析写作要求,思考写作难点,指导甜甜完成作文。一段时间下来,甜甜的写作水平有了很大的提高。至今为止,甜甜家每天一起学习的习惯已坚持了快一年。甜甜的爸爸说:“这个‘天天60分’不仅对甜甜有帮助,对我和她妈妈也有帮助啊,我们要坚持下去。”

讨论

仔细阅读两个案例,分析案例中的主人公是从哪些方面入手建设自家的家庭文化的。

主人公	努力方面
孙璐、谭轩夫妇	
甜甜一家	

联系前面学习的内容,说一说我们还可以从哪些方面入手,改变或重塑我们的家庭文化。

练习

1. 分组编排一些小短剧，展示不同的家庭生活风格。
2. 古今中外的许多文学作品都描写了家庭生活对整个家庭以及家庭中各个成员的影响，如吴敬梓的《儒林外史》，曹雪芹的《红楼梦》，曹禺的《雷雨》，巴金的激流三部曲《家》《春》《秋》，夏洛蒂·勃朗特的《简·爱》，露易莎·梅·奥尔科特的《小妇人》，列夫·托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》，易卜生的《玩偶之家》……选择这些作品中你最熟悉的一部，说说在该作品中家庭生活对家庭及主人公个人发展的影响。
3. 阅读下列材料：

著名作家老舍曾在《我的母亲》一文中写道：“从私塾到小学，到中学，我经历了起码有几十位老师吧，其中有给我很大影响的，也有毫无影响的，但是，我真正的老师，把性格传给我的，是我的母亲，母亲并不识字，她给我的是生命的教育。”

幼年的华盛顿因为顽皮，举起斧头砍倒了一棵父亲心爱的樱桃树。在父亲盛怒之下，他却敢于站出来承认错误。父亲十分高兴，说：“孩子，我宁愿你砍倒100棵樱桃树，也不愿你说一句假话。”正是父亲英明的宽容，才培养了孩子的勇敢和诚实，从而造就了这位令世人敬仰的美国总统。

列宁全家八口人中，有六人成了举世闻名的革命者。据列宁的弟弟回忆说：“在我们家里，有一条教育统一战线。父亲以自己渊博的知识、高尚的情操为子女作出了榜样；而母亲则以博大的母爱、无私的奉献影响着子女的言行。他们在一起互敬互爱、取长补短、团结奋进、拼搏不息。”

就以上几个事例，请你谈谈家庭生活风格对家庭成员的个人发展的影响，并结合你自己的经历，说说你家的生活风格对你产生了哪些影响。

4. 走访你熟悉的几个家庭，了解他们的家庭文化特色及其在家庭文化建设方面所做的努力，并列表进行比较。

家庭	文化特色（用关键词表述）	文化建设情况（列出具体事例）
1.		
2.		
3.		
4.		

三 生活科技与家庭生活



1. 科技与家庭生活
2. 科学素养与家庭生活
3. 技术素养与家庭生活

1. 理解科技的发展对家庭生活观念及生活方式的影响。
2. 了解家庭生活中所需要的科学素养。
3. 理解技术素养对家庭生活的意义。

1 科技与家庭生活

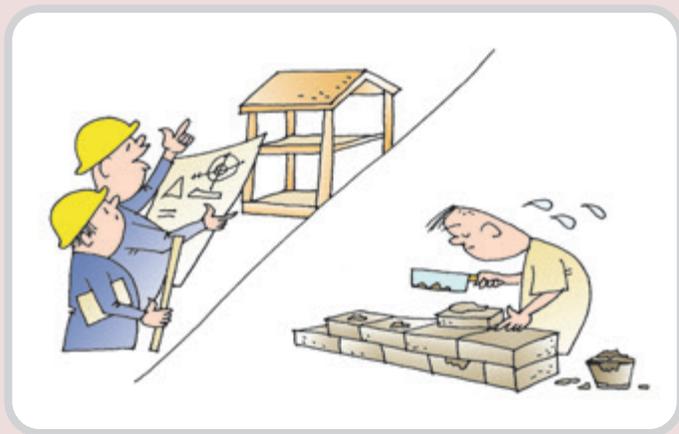
日新月异的科技发展在影响经济进步和社会发展的同时,也日益渗透到家庭生活的各个角落。一方面,我们享受着科技进步带来的种种便利;另一方面,无所不在的科技也给人们的家庭生活带来了一些困扰。

科学技术的发展影响着人们生活观念的变化。人们在物质生活满足的同时,越来越注重精神追求,希望参与更加丰富高雅的文化娱乐活动和学习活动。科技在日常生活中的渗透使人们也越来越体会到科技的神奇和树立科学观念的重要性,人们更加重视健康、追求高效、关心生态环境的保护、倡导资源的可持续利用。

案例分析



过去在农村,低矮阴暗的土坯房随处可见,拥有一套宽敞明亮的砖瓦房即是人们的梦想。几个瓦工、木工一凑,再临时找上几个帮忙的,一个“草台班子”就可以把房子盖起来。随着材料科学及建筑设计技术的发展,而今在农村人们盖房子不仅要求房子宽敞明亮,还讲究住宅的安全性能和舒适程度。请专业人员给自家的新房作农宅设计在农村开始走俏,过去那种看着谁家房子不错就照着谁家的盖,一味追求“高、大、空”,不考虑房屋的功能设计的现象越来越少。



思考



科技的发展带来了人们生活观念的多方面的变化。请思考,科技发展还带来了哪些观念的变化?梳理后填写下表。

家庭生活观念类别	过去的观念	现在的观念
饮食观念	吃饱、有鱼有肉	科学搭配、营养均衡
居住观念		
养身观念		
消费观念		
休闲观念		
育儿观念		
养老观念		

案例分析



我国东北某地区有一位农民,正拉着一车蔬菜,准备到甲地一个镇上去卖,突然他带着的寻呼机响了,有人告诉他:“这个镇今天菜太多,不好卖。”于是,这位农民立即改道,去了乙地一个镇上去卖,卖了一个好价钱。

思考

假设案例中的主人公生活在 20 世纪五六十年代,若发生同样情况,他们又会遭遇怎样的情形?

随着科技的高速发展,人们的生活方式愈加优雅和高效。电报、电话、传真、电脑网络等新传媒技术给通讯方式和传播方式带来了翻天覆地的变化,人们思想感情的交流变得非常方便、快捷;科技进步使得人们工作效率提高,个人自由支配的时间随之增多,人们拥有更多的机会来学习文化知识、发展自己的能力,拥有更多的时间来休闲娱乐;互联网技术日益成熟和普及,利用互联网络,人们在家中只需一台电脑、一根电话线或一个宽带接口,就可访问世界上最著名的图书馆、网上大学、网上公司等,借助各种学习、办公软件,轻松实现网上学习、网上办公。

案例分析



学习之风浸润申城，闲暇时间补充知识、休闲时间用来学习渐成时尚。统计调查显示，在上海市民中，每周双休日，完全用于学习的占1.2%，大部分用于学习的占12.6%，一半用于学习、一半用于活动休闲的占64.7%，而完全用于活动休闲的仅占1.8%。过去不会认字、不会写字是文盲，现在的“文盲”则是不会用电脑，不会讲外语。各种学习班、进修班、技能班遍地开花，8小时以外的“学习热”不断升温。

思考

结合案例，分析科技发展给人们学习方式带来了哪些变化？

2 科学素养与家庭生活

科学课上我们已学过什么是科学素养，也知道科学技术对人们生活的影响愈来愈大。但科学技术即使再先进、再高明，也需要人来掌握和运用，如此才可趋利避害、为我所用。因此，养成良好的科学素养，对于提高人们家庭生活的质量十分重要。

小辞典



科学素养

科学素养的英文表达是 Science Literacy。它由科学知识、科学能力、科学方法、科学意识和科学品质五大要素构成，是一个相互联系、相互影响的有机整体。

拥有科学的态度和方法，可以让我们在生活中学会根据自己的需要，对多样化的生活方式、日益丰富的科技产品等作出恰当的选择，更加理性地接近科学、运用科学，有机会过上更加科学健康的生活，大大提高我们的生活质量。缺少科学的态度和方法，会使我们充满困惑，失去判断，有碍家庭生活的健康与和谐。

案例分析



吴先生买了一套一楼的三居室住宅，他嫌客厅太小，装修时就拆掉了客厅与北卧室之间的一堵墙。装修快完工时，楼上邻居发现了吴先生拆掉了承重墙，大家都指责吴先生这样的做法太危险、太不负责任，要求他把墙重新砌上。吴先生不愿意，与众邻居争吵起来，闹得不可开交。最后房管局有关工作人员出面干涉，责令吴先生采取补救措施，吴先生无奈，只好照办。他心里却不服气，直叫“倒霉”。

史大妈不满周岁的孙子有一段时间睡觉老是惊醒、哭闹。史大妈认为一定是鬼神吓住了孩子，就花钱请村里的一个号称“陈半仙”的老头给孩子驱邪。陈半仙围着孩子念念有词，这儿捏捏，那儿抓抓，然后把一盆清水变成血红色，说是鬼被除掉了。他给史大妈一包药粉，吩咐睡前喂给孩子吃。史大妈感激不尽。谁知，夜里孩子上吐下泻，哭闹不止。全家人都吓坏了，赶紧把孩子送进医院。从医生那里，史大妈才明白孩子夜惊是严重缺钙的缘故，陈半仙的“绝招”都是骗人的。

思考

吴先生“倒霉”和史大妈“上当”的原因是什么？生活中这样的吴先生和史大妈还有很多，你能举出几个类似的例子吗？

将科学的观念和方法应用到我们的日常生活中，养成良好健康的习惯，对于不断提高人们的生活质量大有益处。

马上行动



请续填下表，我们的生活中还存在哪些不科学的行为和习惯？并分析这些不科学的行为和习惯对我们的生活会产生什么样的影响。

我最深恶痛绝的生活陋习有：

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 乱抛垃圾倒污水 | 2. 随地吐痰擤鼻涕 | 3. 咳嗽喷嚏不掩饰 |
| 4. 饭前便后懒洗手 | 5. 混用餐具同饮食 | 6. 喝酒劝酒不节制 |
| 7. 愚昧迷信讳医药 | 8. 手蘸唾液点钱物 | 9. 共用毛巾和脸盆 |

科学技术在不断发展，不断揭开过去未知的谜。这就需要我们不断了解新发现、接受新知识，不断调整观念、改变行为。保持积极的心态、形成在科学生活方式上与时俱进的态度诚然十分必要，但是仅仅在观念上具备科学的态度还是不够的，还要将态度、方法与生活实际结合起来，并落实到行为上，坚持从一点一滴的小事做起，日积月累，养成习惯。

马上行动



大家都知道，家庭生活中废弃的各种各样的塑料袋、一次性塑料餐盒难以降解，无论对我们生存的环境还是对人们的身体健康都有极大的危害。自备布袋购物对于大家来说是举手之劳，让我们从今天开始身体力行并向周围的人积极宣传吧！

你还能提出哪些类似的倡议？

3 技术素养与家庭生活

在科学技术日益主导社会发展的今天，家庭生活中的每个角落几乎都有技术的存在。因此，技术素养已经成为个人素质的重要组成部分，它对拓展个人能力、提高家庭生活质量具有重要意义。

小辞典



技术素养

技术素养的英文表达是 Technology Literacy。它由理解技术、选择技术、使用技术和管理技术四个方面构成。

管理技术

使用技术

选择技术

理解技术

链接



《美国国家技术教育标准——技术学习的内容》，国际技术教育协会著，科学出版社，2003年版。

案例分析

邻居张大妈家新买了一个高压锅。张大妈没看安全使用说明书就迫不及待地用上了。过了十几分钟,突然一声巨响后,锅盖飞上了天棚。张大妈严重烫伤,被送到医院进行救治。原来张大妈把锅移离炉火后,立即习惯性地取下限压阀并开盖,锅盖便被锅内气压顶上天,发生了这一事故。



思考

帮张大妈分析,为什么新锅刚用就发生了这样的事故?张大妈使用技术产品的方式是否科学?

技术素养更多地体现为一种主动运用技术的意识。人们学会积极理解技术、选择技术、使用技术、管理技术,并自觉地将技术素养运用到生活之中,可以提高生活质量,设计创造出更加富有个性色彩的新生活。

辩论

有人认为现在各种专业技术性服务周到细致,不懂技术生活照样过得很好(观点1);有人则自备家庭工具箱,崇尚DIY(do it yourself)(观点2)。两种观点各执一端,争执不下。请为它们寻找论据,就此展开辩论,看到底什么方式更能让人过上高质量的生活。

观点 1	观点 2
论据 1:	论据 1:
论据 2:	论据 2:
论据 3:	论据 3:
.....



1. 写一篇家庭生活日记,根据日记分析家庭生活习惯中存在的问题,然后提出改进的意见,并动员家人一起努力改善生活习惯。
2. 随着科技的发展,前人的许多设想如今已变成现实,我们今天的憧憬与想像也有可

能在不久的将来得以实现。请对你的祖父母、父母就童年经历做访谈，比较三代人的童年生活因科技而产生的变化，谈谈对“科学技术创造新生活”的理解。

比较祖父母、父母的童年经历和“我”的童年生活：

	祖父母	父母	我
衣			
食			
住			
行			
……			



家庭是孕育幸福的摇篮。幸福美满的家庭生活，既是幸福人生的起点，也是人们毕生努力的终点。而家庭生活的幸福美满，需要我们用一颗敏感的心从家庭生活的细节中去体验，用一颗缜密的心从多姿多彩的生活模式中去选择高质量、个性化的家庭生活，用一颗进取的心从学习家政的知识和技能、树立现代家政的理念入手去创造理想的家庭生活。

幸福美满的家庭生活，首先注重家庭文化的建设。家庭文化是家庭成员创造并共同遵守的具有家庭特色的思想意识、道德规范、价值观念以及行为方式的总和，可以划分为物质文化、规范文化和观念文化三个层次。家庭文化的形成受到民族、社会制度、地域、宗教、历史、成员个人素质等因素的影响。而家庭文化一经形成，反过来会对家庭的生活方式、生活风格、生活质量及个人发展产生影响。因此，建设科学合理的家庭文化，使之有利于家庭的和谐幸福与个人的健康发展，是每个家庭努力的方向。

科技已经渗透到现代生活的各个角落，它的迅速发展带来了人们生活观念的转变和生活方式的变革，重视健康、追求高效、关心生态保护、倡导可持续发展的生活观念和追求优雅、注重休闲娱乐、倡导终身学习的生活方式日益深入人心。在此变革的背景下，科学、正确、高效地运用科技于家庭生活中，必须具备基本的科学素养和技术素养。只有树立科学的态度、掌握科学的方法、形成科学的行为、养成科学的习惯才能走出生活的误区，享受生活的乐趣，提高生活的质量；只有学会理解技术、选择技术、使用技术、管理技术，才能适应和创造崭新的生活。

综合实践

GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY

1. 阅读下文，运用所学知识，分析老舍的理想家庭生活的特点。查阅资料，调查其他文学作品中对于家庭生活的描述，整理出他们各自家庭生活的特点，分析其中是否有值得你借鉴之处。

我的理想家庭

我的理想家庭要有七间小平房：一间是客厅，古玩字画全非必要，只要几张很舒服宽松的椅子，一二小桌。一间书房，书籍不少，不管什么头版与古本，而都是我所爱读的。一张书桌，桌面是中国漆的，放上热茶杯不至烫成个圆白印儿。文具不讲究，可是都很好用。桌上老有一两枝鲜花，插在小瓶里。两间卧室，我独据一间，没有臭虫，而有一张极大极软的床。在这个床上，横睡直睡都可以，不论怎睡都一躺下就舒服合适，好像陷在棉花堆里，一点也不硬碰骨头。还有一间，是预备给客人住的。此外是一间厨房，一个厕所，没有下房，因为根本不预备用仆人。家中不要电话，不要播音机，不要留声机，不要麻将牌，不要风扇，不要保险柜。缺乏的东西本来很多，不过这几项是故意不要的，有人白送给我也不要。

院子必须很大。靠墙有几株小果木树。除了一块长方的土地，平坦无草，足够打开太极拳的，其他的地方就都种着花草——没有一种珍贵费事的，只求昌茂多花。屋中至少有一只花猫，院中至少有一两盆金鱼；小树上悬着小笼，二三绿蝈蝈随意地鸣着。

这就该说到人了。屋子不多，又不要仆人，人口自然不能很多：一妻和一儿一女就正合适。先生管擦地板与玻璃，打扫院子，收拾花木，给鱼换水，给蝈蝈一两块绿黄瓜或几个毛豆；并管上街送信买书等事宜。太太管做饭，女儿任助手——顶好是十二三岁，不准小也不准大，老是十二三岁。儿子顶好是三岁，既会讲话，又胖胖的会淘气。母女子做饭之外，就做点针线，看小弟弟。

——摘自老舍的散文《我的理想家庭》

2. 以“幸福的家庭生活意见书”为题，从持家理念、家庭资源、家庭文化、科技的运用、不良生活习惯的改进、生活的与众不同与高质量的家庭生活追求等方面着手，给自己的家庭开妙方。

3. 组织一次家庭民主会议，围绕“让我们生活得更加幸福和美满”议题展开，从家庭文化、生活科技等几个方面探讨一下家庭生活的闪光点与存在的不足，并拟订出一份“家庭幸福美满指标”和“短期改良发展计划书”，以这两项为参照改善我们的家庭生活。

第一单元 学习评价

GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY

评价内容		自我评价
学习过程	课内完成学习任务情况	
	课外完成学习任务情况	
学习态度评价		
学习水平评价		
学习结果	本单元学习目标实现情况	
	学习本单元内容的收获与不足	