GENERAL TECHNOLOGY

经全国中小学教材审定委员会2004年初审通过

普通高中课程标准实验教科书 通用技术 选修5

通用技术 GENERAL TECHNOLOGY

家政与生活技术



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

微信公众号：电子课本大全

GENERAL TECHNOLOGY



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

江蘇鳳凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd

Home Economics and Life Technology

微信公众号：电子课本大全

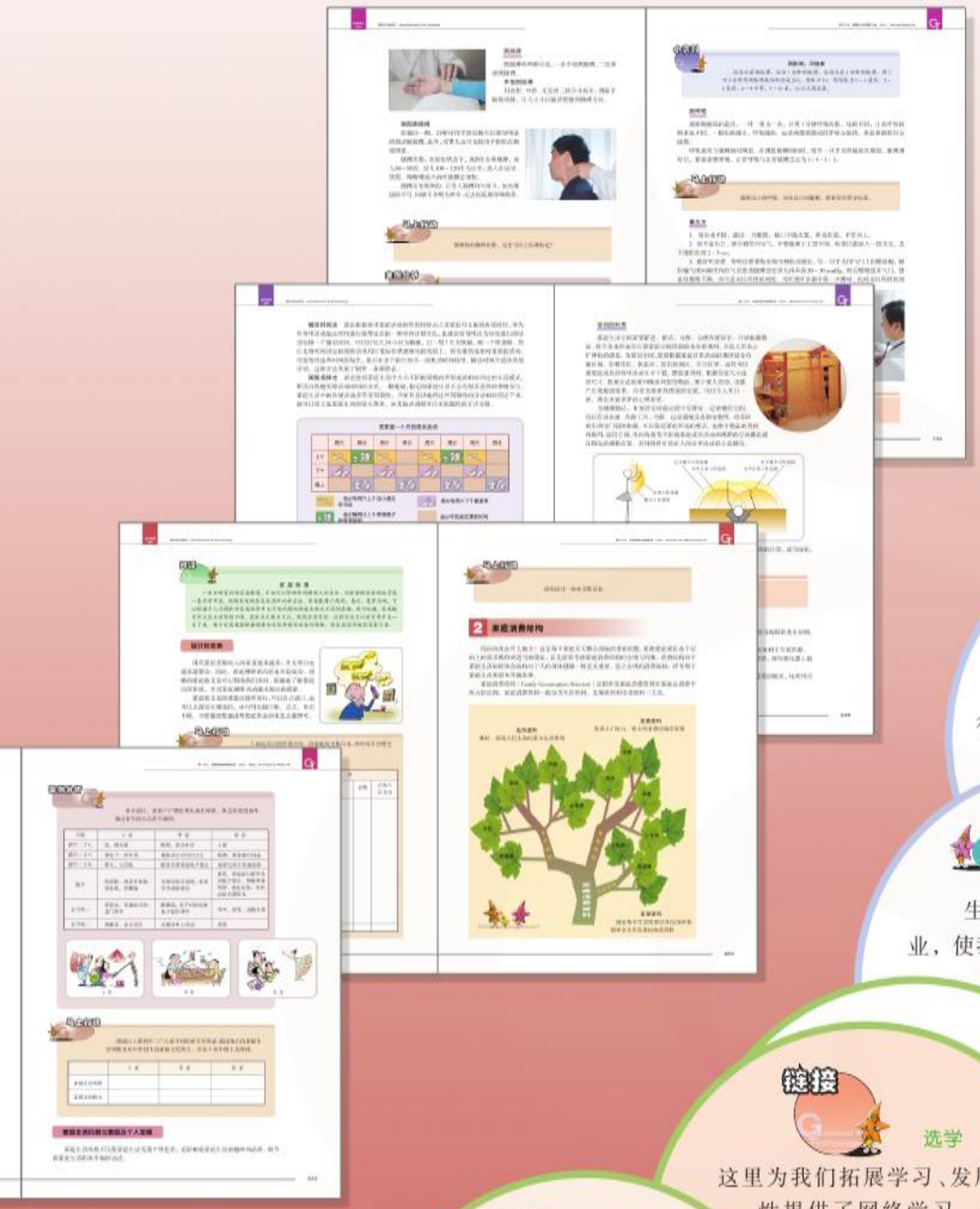
随着科学技术突飞猛进的发展，技术日益成为我们生活中几乎无时不在、无处不在、无所不在的客观存在，成为引起社会变化、塑造社会变化和应对社会变化的重要因素。因此，技术素养是当代青少年的基本素养，通用技术课程是普通高中学生人人必须修学的课程。

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。



怎样使用本书
导读
General Technology

微信公众号：电子课本大全



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，能使所学知识与技能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通道。

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路径。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……

微信公众号：电子课本大全

家政与生活技术

Home Economics and Life Technology

目 录 Contents

目 录 Contents 目 录 Contents 目 录 Con



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

微信公众号：电子课本大全



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　健康安全的家庭生活 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

微信公众号：电子课本大全

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

微信公众号：电子课本大全



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。

微信公众号：电子课本大全

一 追寻理想的家庭生活

学习目标

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？

微信公众号：电子课本大全

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，又有了活下去的勇气。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做活，生怕打搅我。爸爸妈妈最喜欢听我念课文，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，妈妈就会从吊在房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削去，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"嗦嗦嗦嗦"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，将自己和儿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，

微信公众号：电子课本大全

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。



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。

微信公众号：电子课本大全

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

高质量的生活中，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。

微信公众号：电子课本大全

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。

微信公众号：电子课本大全

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，如对学习和娱乐，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。

微信公众号：电子课本大全

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。



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、

微信公众号：电子课本大全

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。

微信公众号：电子课本大全

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。

微信公众号：电子课本大全

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，着凉生了病，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。

微信公众号：电子课本大全

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岁的路易丝。“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。”艾伦用平缓地语气说道，“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。而对他最心爱的小女儿，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？试填写下表。

	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

微信公众号：电子课本大全

（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：_____

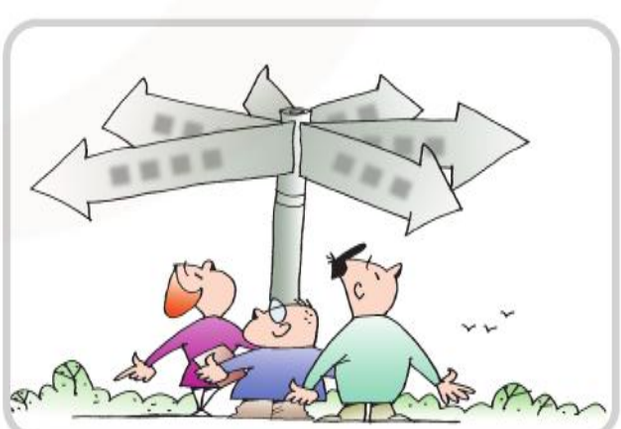
_____

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。



微信公众号：电子课本大全

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？

微信公众号：电子课本大全

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和策略。我们对家庭生活的准备越充分，就越能驾御自己的幸福之船。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：_____

微信公众号：电子课本大全

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

练　习

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。

微信公众号：电子课本大全

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：

微信公众号：电子课本大全



丙家：

丁家：



链接

《中国家庭文化》，仲跻煜主编，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。

微信公众号：电子课本大全

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、心理素质和是非判断能力等。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？

微信公众号：电子课本大全

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，影响着家庭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。

微信公众号：电子课本大全

家庭文化与家庭生活风格

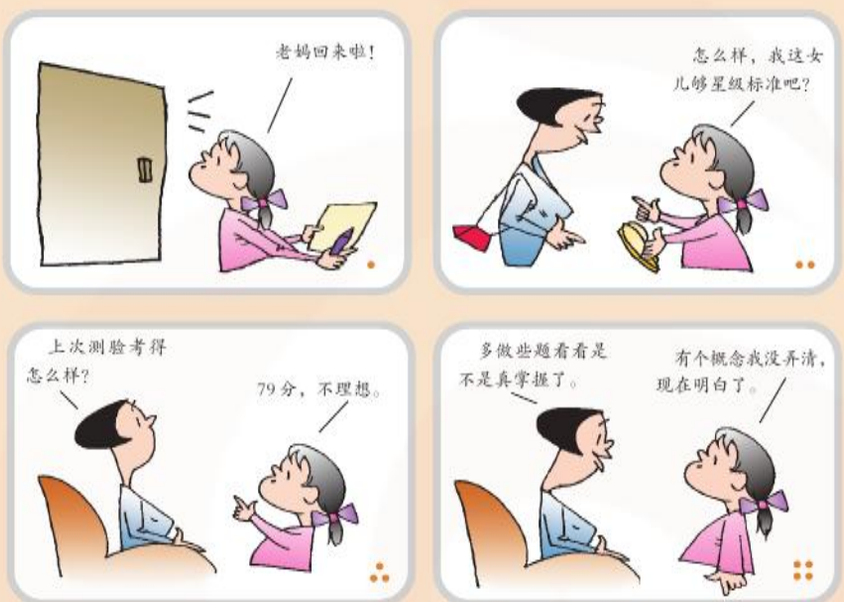
几乎每个家庭都有其个性鲜明的生活风格，有的浪漫随意，有的严谨规范；有的书香四溢，有的乐声缭绕；有的安适恬静，有的热闹欢快……

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



微信公众号：电子课本大全

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。

微信公众号：电子课本大全

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


王 家


李 家


张 家

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。

微信公众号：电子课本大全

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成长与发展会产生影响？

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。

微信公众号：电子课本大全

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 2 000 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



微信公众号：电子课本大全

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。

微信公众号：电子课本大全

练　习

GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY

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.		

微信公众号：电子课本大全

三 生活科技与家庭生活

学习目标

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。



微信公众号：电子课本大全

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。

微信公众号：电子课本大全

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。

微信公众号：电子课本大全

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
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

微信公众号：电子课本大全

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。



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。

微信公众号：电子课本大全

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：
……	……

练　习

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

微信公众号：电子课本大全

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			
……			

本单元小结

GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY

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。

微信公众号：电子课本大全

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——没有一种珍贵贵事的，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，二三绿绸绸随意地鸣着。

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，给绸绸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。母女于做饭之外，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。

微信公众号：电子课本大全

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	

微信公众号：电子课本大全



第二单元 和谐有序的家庭生活

一 家庭管理的实施
二 人际关系的协调
三 家庭氛围的营造



家庭生活中的幸福，镶嵌在井然有序的日常生活中，流淌在和谐融洽的人际交往间，弥漫在温馨愉快的家庭氛围里。建立和谐有序的家庭生活离不开对生活的精心规划和巧妙安排，离不开家庭成员的齐心协力、相互支持和彼此照应，离不开先进家庭理念的引领和科学管理方法的应用。

微信公众号：电子课本大全

一 家庭管理的实施

1. 家庭管理与家庭生活
2. 家庭管理的过程
3. 家庭事务的管理

学习目标

1. 理解家庭管理的含义、内容及特点。
2. 学会分析家庭资源的种类及其对家庭生活的影响。
3. 掌握家庭管理的一般实施步骤，能为改进家庭事务管理设计方案。

1 家庭管理与家庭生活

和谐有序的家庭生活意味着家人可以在轻松愉快的气氛中，有条不紊地应对和管理家庭事务。家庭生活的科学管理将有助于家庭成员身心需要的满足和生活质量的提高。

马上行动

赵大华和翁小明是同班同学，他们两家也是住同一个单元楼的邻居。不过几乎每天早晨，翁小明都是气喘吁吁地踏着铃声冲进教室，手里还攥着啃了一半的早点，赵大华则已安静地坐在位置上开始了晨读。两家的生活有什么不一样吗？让我们来看看他们两家的部分作息时间表。

赵大华家

时　间	家庭成员		
	父　亲	母　亲	儿　子
上午 6：30	起床，铺床叠被，拿牛奶，买报纸	起床，准备早餐，收拾碗筷	起床，收拾自己卧室，读英语
7：00	各自带着昨晚准备好的午餐饭盒，出门上班、上学		
下午 6：00	父子俩打球或举杠铃，母亲炒菜		
6：30	全家共进晚餐，父母收拾屋子，儿子洗碗		
7：30～10：30	看书、看报		做功课

翁小明家

时　间	家庭成员		
	父　亲	母　亲	儿　子
上午 6：30	在睡觉		
7：00	各自起床洗漱，收拾书包，匆忙出门买早点，边走边吃		
下午 6：00	到家，看报纸	洗菜，煮饭，炒菜	做功课
7：00	全家吃晚饭		
7：20	洗碗	打扫卫生，收拾房间	做功课
7：30～11：30	看电视或打麻将		做功课

微信公众号：电子课本大全

思考

1. 请用一两个关键词概括赵大华和翁小明家生活状况的差异。

（1）赵大华家_____

（2）翁小明家_____

2. 请分析造成这两家生活状况差异的原因。

（1）_____

（2）_____

……

家庭管理（Home Management）是指选择并运用有效的方法和资源，以建立良好的家庭生活环境，达成家庭生活目标的活动。家庭管理的目的是为了使家庭生活有条不紊的进行，营造出一种安定、祥和的氛围，让家人感到生活舒适、愉快。家庭管理的内容包括家庭的经济管理、物资管理、饮食管理、环境管理、娱乐管理、安全管理、家务管理等，涉及日常生活的诸多方面。



思考

你还能根据自己的理解提出家庭管理的其他内容吗？

案例分析

谭师傅一家三代同堂，五口人住在面积仅为 50 m² 的两室一厅的住宅里。女儿渐渐长大，时常流露出需要一个属于自己空间的愿望。而爷爷奶奶也因为孙女儿晚上做功课，灯亮到很晚，睡不着觉。谭师傅开始动脑筋如何在有限的居室里，既给女儿开辟出一个独立的空间，又给父母营造一个理想的休息环境……

小刘老师当毕业班的班主任，工作很忙，可孩子刚上幼儿园，很多方面还需要人照顾，她的爱人又经常出差，孩子的爷爷奶奶、外公外婆住在外地。小刘老师该怎么安排好工作和家庭生活呢？……

高胜福和妻子承包了 20 亩稻田，农忙时，两人起早贪黑地干；农闲时，经常跟邻居打牌聊天打发时间。日子久了，高胜福觉得老打牌也没意思，而且感到大好时间都浪费在打牌上，实在可惜，就琢磨着找点事做做，一来不荒废时间，二来也好补贴一点家用……

微信公众号：电子课本大全

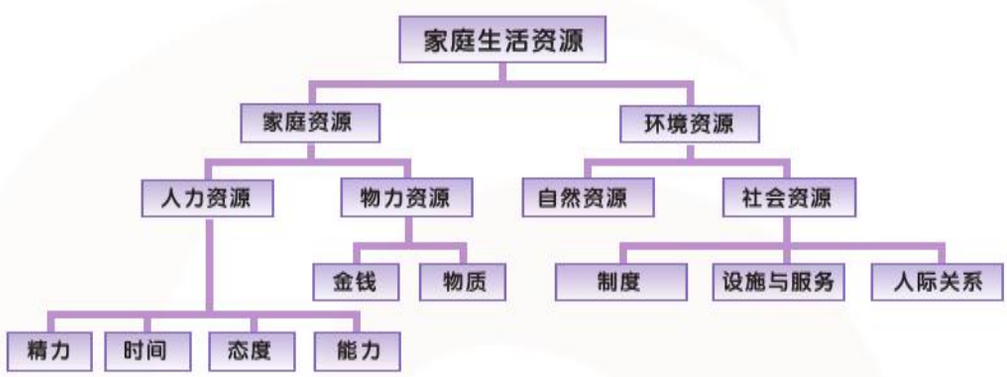
马上行动

请选择以上故事中的一个进行续写。

讨论

根据自己的生活体验，分别谈论一些日常家庭管理的事例。

家庭管理的核心是合理利用各种家庭生活资源。家庭资源（Family Resources）既包括一个家庭内部具有的人力与物力资源，还包括家庭生活环境中的自然资源与社会资源。家庭资源的量影响生活的方式与水平，家庭资源的质以及运用资源的方法则决定家庭生活的质量与家庭成员的满足感。



思考

根据刚才大家续编的故事，分析一下，解决上述几个家庭的问题可以运用哪些资源，并说明家庭环境资源可能在哪些方面影响家庭生活的质量。

	可用资源
谭师傅家	
小刘老师家	
高胜福家	

家庭管理好比家庭生活的行政工作，正如一所学校需要校长、教务、总务及学生工作的负责人共同管理学校行政事务，保障学校教育的顺利实施一样，家庭也需要具备责任心和管理能力的管理者，安排和协调好家庭生活中的衣、食、住、行等活动。有些家庭由“一家之主”主持家庭的管理工作，有些则由不同的家庭成员分管不同的事务。实际上，每个家庭成员都是家庭的主人，都有义务或多或少地参与家庭管理，孩子也不例外。

微信公众号：电子课本大全

思考

谁是你家的“一家之主”？你家的家庭成员分别承担哪些家庭管理工作？总结担任“家长”重任的家庭成员应具备哪些素质。

家庭成员	分管的家庭管理工作

“一家之主”应有的素质：

1. _____
2. _____

阅读

家庭管理者的职责

1. 引领家庭生活向健康的人生道路发展；
2. 引领发展健全而完满的人际关系；
3. 计划使用时间和精力，计划并控制家庭的家事操作，以完成各项家事；
4. 计划与指导家庭经济，并顾全多方面的需要；
5. 提供并设计住宅，指导如何购置和布置家具设备，以满足家庭的需要；
6. 计划供应家庭成员所需的营养食品及适宜的衣物；
7. 有计划地协助家庭成员保持身体健康；
8. 引领家庭成员主动及时获取外界信息，与时代保持同步；
9. 引领全家有计划地参与社会活动，并指导家庭成员在社会交往和教育方面的发展；
10. 配合家庭其他成员共同向目标迈进。

不同的家庭，家庭管理的方式往往不同。有的家庭采用严密精确的管理方式，有的家庭则偏好灵活机动的管理机制，有些家庭甚至信奉“无为而治”的管理理念……但无论采取什么方式，都必须遵循一些共同的基本规律和原则，才有可能收到好的效果。

家庭管理首先要遵循柔性原则，即家庭管理应有轻松的氛围、灵活的规则、浓烈的感性色彩，充满人情味。

其次，家庭管理还要遵循平等、民主的原则。家庭成员无论在外是何等官衔和职务，在家中都是寻常一员；无论男女、长幼，都应得到同等的重视和关心，都有发表意见、参与决策的权利，也都有承担家庭责任的义务。

案例分析

石团长是一名转业军人。长期的军旅生涯使他的举手投足一直保持着威严挺拔的军人风范，他的生活规律也一如在部队时有板有眼。刚回地方那段时间，石团长听不到军号声心里就空落落的，于是他叫妻子用磁带录下军号声，每天早晨按时播放。石

微信公众号：电子课本大全

团长在家中制定了很多规矩，要求儿女和他一样随号声起床、出操，吃饭不许说话，晚上早早按时上床……结果他的军事化管理遭到了全家的抗议，大儿子不满父亲总对自己发号施令，索性搬出去住了。

思考

为什么石团长的家庭军事化管理在家里会遭遇尴尬？

再次，家庭管理还需要具有科学的、与时俱进的观念。只有顺应时代的进步，配合家庭的发展，摈弃陈规陋俗，运用先进的方法与手段，才能达到高效、健康、和谐的管理效果。

马上行动

根据家庭管理的一般原则，给你家的家庭管理做个诊断，写下可取之处和问题所在，并开出处方。

家庭管理诊所	家庭管理诊所
诊断书：	处方：

2 家庭管理的过程

家庭管理的一般实施步骤

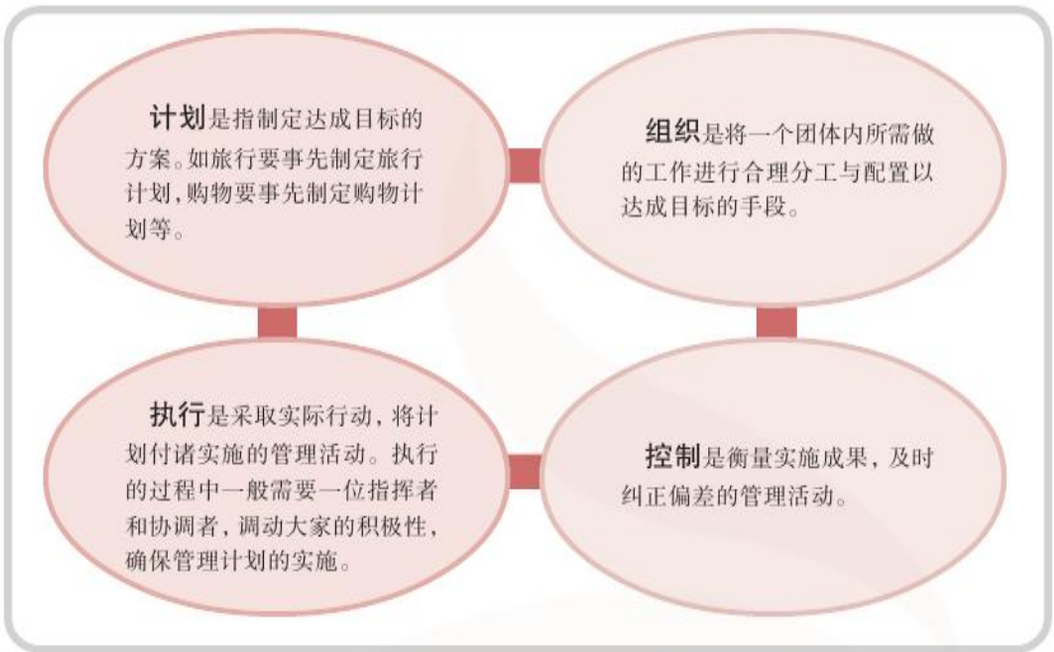
家庭管理本质是一种管理行为。它体现了管理的一般规律，遵循着一般的管理过程。具体地说，家庭管理过程一般经历计划、组织、执行、控制四个一般性的实施步骤。

事实上，在家庭管理过程中，这四个环节并非逐项分开、单独运行，而是交织重叠、同时发挥各自的功能、共同实现管理目标的。例如，计划和组织虽是管理的两个首要环节，但在控制过程中发现问题时，可能需要重新修订计划或改变组织。

从家庭管理的内容看，既有宏观的管理内容，如家庭的长远建设、子女培养，也有微观的、较为具体的事务管理，如购买某种家电、进行某项旅行活动等。我们可以根据一项管理任务的复杂程度、工作量的大小、人员需求的多少等，调整管理环节。例如，一项工

微信公众号：电子课本大全

作的管理者就是惟一的执行者，那么组织这一环节就可以省略。



案例分析

沈赫的叔叔婶婶和堂弟星期天就要从东北来过“十一”长假，沈赫一家都很高兴，因为相隔遥远，两家已经好几年没见面了。为了接待好远方来客，星期六一早大家就忙开了。

沈赫的妈妈一边吃早饭一边跟丈夫和儿子商量，定下了计划：今天全家把家里收拾干净，把书房布置好给叔叔婶婶当卧室，在沈赫的卧室加一张行军床，让小哥俩合住一屋。明天中午沈赫的爸爸上阵，烧几个拿手菜。沈赫细心的妈妈拿笔把要采购的东西和午餐的菜谱记在了纸上，并宣布了今天的工作安排。上午大扫除，沈赫个子高，腿脚利落，负责擦窗户和墙壁，沈赫的爸爸负责拖地，擦家具，自己则负责晒被褥、布置书房、客厅、清洁卫生间；下午采购，沈赫去买叔叔一家人喜欢吃的茶点，自己和丈夫去菜场买菜。早饭后大家就忙开了。

干了没多久，沈赫的妈妈发现沈赫站在四楼窗台上擦窗户很危险，忽然想起在邻居家见到过的一种磁性擦窗器，于是赶紧向邻居借来。一用，果然又安全又省劲。沈赫的父母下午买菜时发现买不到黄鱼，就把原定菜谱中的“糖醋黄鱼”换成了“清蒸鲈鱼”。

经过一天的忙碌，接待客人的准备工作终于完成了。

马上行动

请根据沈赫一家的待客准备画出家庭管理步骤图。

微信公众号：电子课本大全

家庭管理中的计划

计划是家庭管理的首要环节，而对家庭管理来说，计划环节的核心内容则是制定家庭生活的目标。有了目标，生活才有奔头，才有努力工作和生活的动力。家庭生活目标是指一个家庭期望达到的生活状况，包括家庭经济收入、居住环境、家庭成员健康状况、教育状况、家庭关系等。家庭生活目标可按目标的大小与达成目标所需的时间长短分为长程、中程和短程目标。

长程目标（永久性或终极性目标）

家庭建立时所定的目标。要实现这一长程目标，需要在家庭生活中不断努力，如营造和谐美满的家庭生活等。

中程目标

为达成长程目标而定的明确、切实的构想，是达成长程目标的手段。如供子女上大学、买一套三室一厅的大房子等。

短程目标

为达成中程目标而定的小目标，只需短暂时间，通过少数活动即可完成。如每月存800元、周末组织全家郊游等。

家庭生活目标的确立，需要根据家庭的具体情况和需要而定。家庭结构、经济状况和文化氛围不同，家庭发展阶段不同，家庭的生活目标也应有所不同。

思考

请为你的家庭勾勒生活的远景与近景，并在下图中填入具体的长程目标、中程目标和短程目标。



马上行动

假如你是家长，请给下列家庭的事项按关心程度排序。保留这张答卷，看看十年后，你是否有不同的想法。

1. 经济收入
2. 夫妻关系
3. 子女教育
4. 养老问题
5. 继续进修
6. 家人健康
7. 住房问题
8. 家务劳动

微信公众号：电子课本大全

确定家庭生活目标需要注意理想与现实的协调，不符合实际的家庭目标很可能成为一纸空谈。同时，确定家庭生活目标时，还应注意平衡个人发展的需要与家庭整体利益。

家庭管理中计划环节的进行、具体目标的制定离不开决策。决策正确与否，往往对事情成败具有关键性作用，关系到全家人的利益，有时还可能影响到家庭成员之间关系的融洽。决策的过程可分为“谋”和“断”两个部分。谋，就是寻找可能的办法；断，就是拍板、定夺。谋而不断或少谋瞎断是决策中的大忌。

案例分析

高师傅的老母亲突然中风住进了医院，需要家人全天照顾。高师傅和妻子工作都很紧张，单位的制度也十分严格，请假过多有可能失去工作。高师傅的女儿正上高中，在学校住宿。高师傅有一个妹妹家住农村，与妹夫一起经营一个养鸡场，儿子中专毕业，在城里一家饭馆学厨。高师傅召来妹妹和外甥，一起商量如何安排照顾母亲的事宜。

马上行动

请与其他同学一起组建一个模拟家庭，假设你们正处于和高师傅一家同样的处境，采用“头脑风暴法”，“谋”出一些解决问题的方案。

现代家庭生活中，在计划方面，有时困扰我们的不是无计可施，而是各有各的道理，不知道何为上策。这就需要全家遵循民主与集中相结合的原则，集思广益，共同协商。同时还要注意选择科学的决策方法。

案例分析

张师傅夫妇与儿子一家三口一起住，最近他们家打算买房子，老两口和小两口的意见却发生了分歧。儿子主张在近郊的住宅区买一套新房，环境好，房屋宽敞、套型合理。张师傅则希望在市区买一套大些的二手房，交通方便，购物、看病、孙子上学都方便。各有各的道理，大家一下子拿不定主意。最后儿子想出一个办法——“自我拔河法”，大家先把买房最重视的条件列出，然后按“新房”和“二手房”符合这些条件的情况打分，最后计算结果哪一方得分较高，就同意哪一方的意见。结果，张师傅的意见得到认可，由于这是大家综合权衡的结果，谁都没有意见。

王老汉与四个儿子承包了一块荒地，秋后大丰收，兜里有了些钱。王老汉琢磨着为村里办件好事，就同儿子们商量，打算拿出些钱修修村头的木桥，余下的钱大家再分。大儿子很支持老人的想法，但他转念一想，钱不光是自己的，如果自己先表了态，弟弟们也许会认为自己拿他们的钱出风头，就按捺住没吱声。老二家要盖新房，正需用钱，所以不赞成老人的想法，但他怕兄弟们说他小气，因而也不吱声。老三、老四也各怀心思，大家都不做声。王老汉见儿子们不表态，正想发火，老伴赶紧劝阻说：“这

微信公众号：电子课本大全

也是孩子们汗水换来的，这事得他们心甘情愿才行。既然大家不肯直说，就在纸上写个行或不行，团成团，投票决定吧。”就这么，老伴用“焖锅煮肉法”解决了问题。

吴大妈准备给儿子操办婚事，但不知怎样办合适。于是请来亲戚朋友帮助筹划，大家都把吴家的事当做自己的事，所以非常实在地摆出了各自的主张。有的说要办得风光排场一些，有的建议参加集体婚礼，有的提议旅行结婚。大家七嘴八舌，吴大妈反而更没主意了。最后吴大妈的儿子大同站起来说：“结婚是我们俩的事，还是我们自己做主吧。”大家一听也有道理，新人自己满意最要紧，就同意了。大同的“一锤定音法”圆满解决了问题。

马上行动

1. 请分析以上几种决策方法的利弊及适用范围。

决策方法	利	弊	适用范围
自我拔河法			
焖锅煮肉法			
一锤定音法			

2. 你认为还有哪些家庭决策的好办法？

家庭管理中的组织、执行与控制

组织、执行与控制是计划的后续环节，它们决定了我们能否最终达到预定目标，因此在家庭管理的实施中，需要考虑各方面因素，如人员的分工、时间的安排、财物的利用等。如果组织得当，指挥得力，执行顺利，就能高效地完成任务。如果其中任何一个环节出现偏差，就可能出现障碍，影响家庭管理的效果。家庭管理者需要密切关注计划执行的过程，及时发现存在的问题，并根据情况立即做出相应调整，这样才能保证计划的贯彻实施。有时导致困难的症结并不能很快显露出来，因此家庭管理者需要耐心细致地观察，理智客观地推断。

案例分析

何强的儿子今年上小学了。学校没有食堂，何强与爱人上班地点离家都很远，因而中午孩子吃饭成了问题，而且孩子下午放学早，家长没法接，让他独自过马路回家，何强夫妇很不放心。何强考虑再三，决定把母亲从乡下请来帮忙照顾一阵。母亲来了以后，家里的事都安顿得妥妥当当，何强夫妇什么都不用担心了。但没过多久，何强发现母亲有些闷闷不乐，他问母亲有什么心事，母亲连说没有。可有一次，他无意间看见母亲在抹眼泪，他的心里咯噔了一下，知道肯定有什么事不对劲。但究竟出了什么问题呢？

微信公众号：电子课本大全

思考

假如你是何强，你会怎么来查找原因？有哪些解决问题的办法？

1. 如何查找原因_____

_____

2. 解决问题的办法_____

_____

3 家庭事务的管理

生活资源的统筹

家庭生活资源是家庭管理的重要基础。生活资源的统筹安排、合理利用能够极大地提高家庭管理的效率以及质量。

人员的分工

家庭成员共同持家可以促使每个人都承担一定的家庭事务，从而激发家庭成员的参与意识和责任感。明确的分工可以使家庭事务的压力得到分散，确保每个家庭成员的身心发展。家庭人员的分工需要根据家庭成员的年龄、性格、健康状况、兴趣爱好、经验、学识等，为家庭事务选择适当的人选。

思考

根据下表中所描述的家庭成员的特点，提出对其进行家庭分工的具体方案。

家庭成员特点	分　工
动作麻利，但有些粗心	
头脑反应快，能说会道	
细心，稳重，有条理	
好动，在家呆不住	
好玩，做家务有点偷懒	

时间的安排

人的一生中大约有三分之二的时间是在家中度过的。这是一段不可等闲视之的时间，需要有效地加以利用和统筹安排。统筹安排时间的科学方法有很多，如确定时间法、周期规律法、顺路搭车法、见缝插针法等。

微信公众号：电子课本大全

确定时间法 就是根据各项家庭活动的性质和特点以及家庭可支配的有效时间，事先对各项活动起止时间进行统筹定位的一种时间计划方法，也就是给每项认为应该进行的活动安排一个确定时间。可以以每天24小时为横轴，以一周7天为纵轴，画一个棋盘格。然后先将时间固定的刚性活动用红笔标在棋盘相应的线段上，再安排其他相对重要的活动，用蓝笔将这些时间段标出，最后在余下的长短不一的机动时间段里，插进时间合适的其他活动。这种方法类似于制作一张课程表。

周期规律法 就是按照家庭生活中大小不同的周期内所形成的相对固定的生活模式，顺其自然地安排活动时间的方式。一般地说，稳定的家庭生活不会有很多意外的事情发生，家庭生活中的常规活动多带有周期性，只要有意识地将这些周期性的活动相对固定下来，就可以建立起家庭生活的基本规律。而其他活动则可以采取随机的方式安排。

某家庭一个月的周末活动



顺路搭车法 就是在互相不产生干忧的情况下，做一件事的同时，顺便兼做另一件事，使两件事情或几件事情同时进行，同时完成。

见缝插针法 就是利用那些零星的时间来做一些零散的小事，积少成多利用时间的方法。见缝插针需要我们寻找时间空隙，善于挤出零星时间，更重要的是需要勤快。

马上行动

1. 用确定时间法为你下一周的各种家庭时间内的活动画一张棋盘图。

2. 从早晨起床后到出门上学前，你最短需要多长时间完成以下几件事？写出你的时间安排计划。

整理床铺_____ 刷牙洗脸_____ 蒸 包 子_____
吃 早 饭_____ 听 英 语_____ 收拾碗筷_____

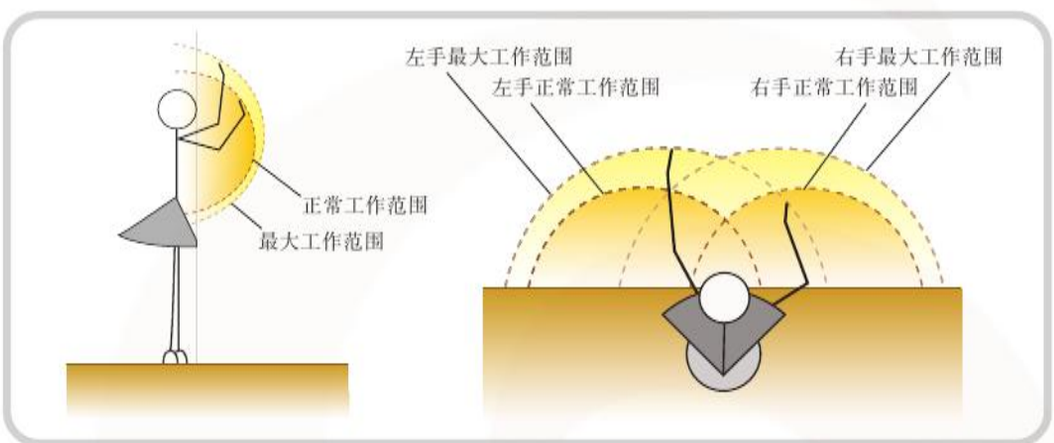
微信公众号：电子课本大全

空间的利用

家庭生活空间需要舒适、整洁、方便。合理布置居室、巧妙收藏物品、科学美化环境可以使家庭空间得到最充分的利用，并给人带来心旷神怡的感觉。布置居室时，需要根据家庭日常活动的规律划分功能区域，如餐饮区、休息区、娱乐休闲区、学习区等。这样可以使家庭成员的各项活动互不干扰。摆放家具时，根据居室大小选择尺寸、数量合适的家具陈设和装饰物品，便于家人活动，也能产生宽敞的效果。经常变换家具摆设的位置，可以令人耳目一新，满足求新求异的心理需要。



为储藏物品，布置居室时就应设计安排好一定的储存空间，用以存放衣被、各种工具、书籍、运动器械及各种杂物等。将零碎的东西分门别类收藏，可以保持家庭环境的整洁，也便于物品的查找和取用。高层空间、房间角落等不影响家庭成员活动和视野的空间都是储存物品的理想位置，常用物件可放在人的双手活动最大范围内。



对生活空间的美化，可根据家庭居室的空间大小、光线、家具摆放的位置，适当绿化，或放置一些装饰品点缀其间，使生活空间情趣盎然。

思考

请你写出几个使居室感觉宽敞的空间利用方法。

财与物的使用

家庭钱财的使用直接影响家庭物质生活质量，少花钱多办事是使用钱财的基本原则。科学合理用钱的办法将在本书第三单元中详细讲述。

合理使用家庭物品，使其充分发挥作用，不仅可以节约钱财，还有利于节省资源。

修理改造　是废物利用的好办法。如大人的旧衣服改一改给小孩穿，将坏掉电器上的好零件取下，用于修理其他电器物品等。

功能创新　也是充分利用物品的一种办法。如甩干机可以用于蔬菜的脱水，电吹风可以烘干衣服、被子等。

微信公众号：电子课本大全

一物多用 是合理使用家庭物品的一种方法。它包括一件物品功能的多用，如可折叠的沙发床，既当沙发又当床；也包括不同时间的多用，如餐桌在不吃饭的时候当做书桌；还包括不同空间的多用，如电风扇可以根据需要搬到不同房间使用。



案例分析

请你举一些合理使用家庭物品的例子。

一物多用	功能创新	修理改造	其他

社会资源的运用

家庭的社会资源包括各种政策法规、福利机构、社会服务和商业服务等。家庭生活离不开社会的支持与帮助，合理运用社会资源能够在很多方面为家庭生活创造更便利的条件。

家务工作的轻松完成

做家务是许多家庭感到烦恼的问题，家务事的琐碎、繁重常常与我们的时间、精力相冲突。轻松地完成家务（Housework）在生活节奏快的今天显得格外重要。

家务工作ABC法

家务工作ABC法就是将家务工作按其重要程度或紧急程度排出次序，A类最优先安排完成，以此类推，最后不重要的事如果实在完不成就干脆放弃。



微信公众号：电子课本大全

案例分析

周末，张阿姨难得休息在家，她计划着好好打扫一下卫生，给地板上蜡，乘天气好洗晒床单、被套，晚上为丈夫、儿子做一顿像样的饭菜，弥补这段时间因忙于工作而疏于对家庭的照顾。谁知，正当她准备着手干活时，单位来了电话叫她下午2:00去开会。张阿姨只剩下半天时间，显然不能按计划行事了。她该怎么办呢？

思考

如果你是张阿姨，请给计划中的几件家务工作排序，决定先完成哪几项，并说明理由。

A. _____，　B. _____，

C. _____，　D. _____。

理由：_____。

家务工作简化法

家务工作的简化包括以下几方面：

一是家务工作量的减少。选择使用一些替代方式满足家庭生活的要求。如在繁忙时购买现成的食品或半成品减少做饭的工作量，使用一次性餐具、用品等减少清洗打扫的工作量等。

二是家务工作要求的适当降低。在时间、精力实在有限的情况下，降低对家务工作质量的要求，如把每天擦地改成三天擦一次，地面虽然灰尘多一些，却大大降低了家庭成员的疲劳程度。

三是家务工作过程的优化。做家务时，采用合适的工具和巧妙的方式能减轻家务劳动的强度或缩减工作的步骤。

讨论

请根据你家的经验，谈谈优化家务工作过程方面的例子。

1. _____

2. _____

3. _____

微信公众号：电子课本大全

家务工作快乐法

做家务时，保持心情的愉快十分重要，这既关系到工作的效率，也影响到家庭的气氛。有些家庭矛盾就是由做家务引起的。保持快乐的方法很多，可以把娱乐与家务结合起来，如边打扫房间边听音乐。可以根据自己的心情选择家务工作的项目，心情好时就多做一点，心情不好时就不要选择自己厌烦的工作。还可以和其他家庭成员结伴一起做，一边做家务一边聊天，不知不觉就干完了，既轻松又能促进交流。



家务工作的快乐还来自于家庭成员的相互支持。当妻子忙着做饭时，丈夫在一旁帮点小忙，陪着说说话，烧饭的辛苦就会烟消云散；当母亲收拾了房间，孩子说声感激的话，母亲的心就暖了。

总之，只要我们安排得当，家务工作不仅不会增加烦恼，还可能成为家庭的乐事。

思考

1. 你还有哪些能保持家务工作时心情快乐的方法？
2. 当你看见父母在做家务时，你能做些什么让他们开心一笑？

练 习

1. 分别请你的家庭成员给下列事项按关心程度排序，比较各人答卷的异同，并分析原因。

经济收入	夫妻关系	子女教育	养老问题
继续进修	家人健康	住房问题	家务劳动

2. 请把你写的家庭管理诊断书和处方递交给你的父母审阅，听取他们的意见后，进行修改。

微信公众号：电子课本大全

二 人际关系的协调

学习目标

1. 理解家庭人际关系在家庭管理中的作用。
2. 学会一些协调家庭人际关系、解决家庭矛盾、应对家庭危机的技巧。

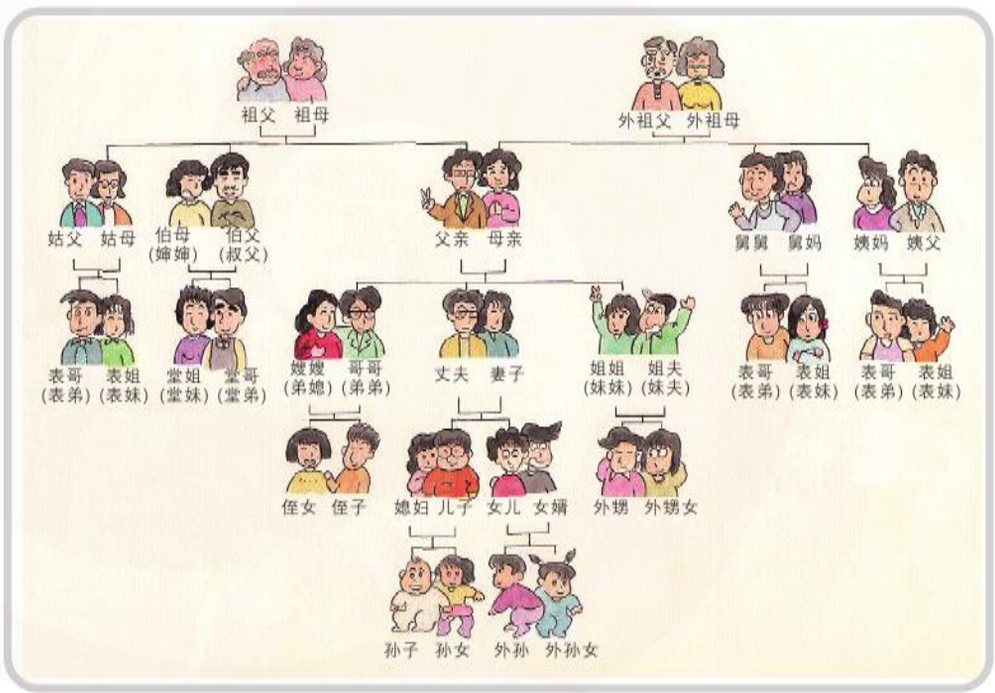
1. 家庭人际关系
2. 家庭矛盾的解决
3. 家庭危机的应对
4. 家庭法律关系

1 家庭人际关系

家庭管理的效率和效果除了取决于科学的管理理念和管理方法外，还与家庭关系的协调密不可分。家庭人际关系（Family Relations），也称家庭关系，是家庭成员依自身角色在共同生活中形成的彼此之间的关系。家庭关系主要包括夫妻关系、父母子女关系和兄弟姐妹关系等。和谐、平等、民主、和睦的家庭人际关系是家庭管理的润滑剂和家庭幸福的催化剂。

俗话说，家和万事兴。“父子和而家不败，兄弟和而家不分，妯娌和而争讼平，夫妇和而家道兴”。可见，如果一个家庭所有成员能团结一致，家庭生活中的各项事务就能轻松处理，无论什么样的困难、问题都能迎刃而解。

良好的家庭人际关系的基础是相互关心和理解，当我们充分了解了家人的心理状态、需要、情绪，理解他们扮演的角色、承担的责任和负担的压力，就容易做到宽容体谅，并能够互相给予最体贴的关怀。



家庭成员的心理特点和需要

不同的家庭成员具有不同的心理特点，在性格、喜好、观点等方面存在差异。青少年富有朝气，憧憬未来，敏感冲动，反应强烈；中年人上有老下有小，承担家庭重任，稳重务实；老年人阅历丰富，既喜欢追忆往事，又希望老有所为。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

请写出你的家人最喜欢的食品、电视节目、休闲活动、颜色等，并回家核实。

	父亲	母亲	其他成员（ ）	其他成员（ ）
最喜爱的食品				
最喜爱的电视节目				
最喜欢的休闲活动				
最关心的事				
最反感的事				

案例分析

上大学一年级的诸晨是各种活动的积极分子。文体娱乐，无论什么活动，她都要试一试。这不，五一期间，市里举办商洽会，组织者到学校招募一些礼仪小姐，诸晨又踊跃地报了名。可她的爸爸知道后，却表示反对。他认为诸晨应该利用五一假期好好复习功课，准备期中考试。“你现在还是学生，重点任务是学习。参加的社会活动应该适可而止，不能分心太多。”诸晨的爷爷更是坚决反对，他说：“好好的大学生，做什么礼仪小姐？女孩子，不要老抛头露面。”

思考

为什么诸晨的爸爸和爷爷与她产生意见分歧，他们各自是从什么角度考虑问题的？

家庭成员	考虑问题的角度
爷爷	
爸爸	
诸晨	

家庭成员的角色和责任

每个家庭成员在家庭生活中都扮演着不可替代的角色，承担着一定的责任和义务。理解其他家庭成员的角色和责任，有助于我们站在对方的立场上看待问题，体谅对方的难处，感激对方为家庭幸福所付出的每一份努力，有利于家庭成员之间的配合与协作。明确自己的角色和责任，能促使我们以主人的姿态参与家庭生活，不只是做幸福生活的享受者，而成为家庭幸福生活的创造者。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

请在下表中填写你家中每位成员在家庭生活中所扮演的角色和承担的责任，以及他们可能遇到的问题。

家庭成员	角色	责任	可能遇到的问题
父亲	家长	谋划家庭发展大计	
母亲			
祖父			
祖母			
外祖父			
外祖母			
我			

一个家庭成员可能需要扮演多个角色，承担多种责任。另外，家庭成员的角色不是一成不变的，每个家庭成员应该根据家庭生活的需要及时调整自己的位置，主动承担责任，尽自己的力量。例如，一个孩子在母亲出差时客串几日家庭的炊事员和保洁员，父亲则身兼两职，既当爹又当娘。

案例分析

唐洁的父母吵架后互不理睬几天了，以前有说有笑的家突然变得沉闷压抑。唐洁很焦急，她觉得自己应该做些什么。放学回家后，她把一只包装精美的小盒子递给妈妈，说是爸爸托自己转交的。爸爸下班后，她又悄悄地塞给爸爸一份礼物，说是妈妈给的。吃饭时，唐洁在饭桌上搜肠刮肚地讲笑话，逗爸爸妈妈乐。爸爸妈妈虽然仍不开口，但面色缓和多了。第二天早上，唐洁听见妈妈在招呼爸爸吃早饭，她乐了。

思考

作为孩子，同时作为家庭的一员，你能在家庭生活中扮演什么角色？

父母出差时	
父母吵架时	
父母生病时	
父母有不良嗜好时	
父母下岗时	
父母做错事时	

微信公众号：电子课本大全

家庭人际交流

人际交流或人际沟通（Interpersonal Communication），是指两个或两个以上的人之间利用语言、文字、动作、表情传递和交流信息的过程。家庭人际交流是家庭成员之间思想交流、情感沟通和行为互动的过程。

血缘与亲情

家庭的特别之处在于，家庭的成员之间，或相貌相像，或性格相似，或爱好相同，相互之间有着千丝万缕的联系。这源于家庭成员与生俱来的血缘关系和朝夕相处的亲情。

同祖同源、血脉相连的人们，因为血统遗传而表现出亲族之间相像的外貌特征和心理特征。这些特征会天然地显现出来，直接刺激人们的感官，随时激发人们的亲近感和信赖感。例如，父亲看到儿子酷似自己，会深切感受到自己生命的延续，从而更加爱护、信任自己的儿子；儿子在父亲身上看到与自己相似的地方，也会深刻意识到生命的由来，“根”与“源”之所在，由此更加热爱、信赖自己的父亲。人们自幼接受的“血浓于水”的观念，也强化了血缘之爱的心理体验。

马上行动

我的自画像

列出你与父母在相貌、性格等方面的相似之处：

与父亲的相似之处_____。

与母亲的相似之处_____。

血统遗传和血统观念所唤起的亲情是强烈的，但亲情不是单靠血缘就能维系的。只有扎根于共同生活之中的亲情才更加深沉、牢固、持久。同处一个屋檐下的家庭成员甘苦相依、患难与共，才能培植出亲密无间、难以割舍的亲情。例如，由父母亲一手带大、长期同父母生活在一起的孩子，往往要比寄养在别处、长大后回到父母身边的孩子，对父母感情更深厚。亲情具有不可思议的凝聚力，它使属于这个家庭的所有人体会到无可比拟的亲近和归宿感。

虽然亲情在不同的人身上表现的形式与强度不同，在不同的家庭，亲情的交流方式不同，但表达亲情不应吝啬。

马上行动

设计几个向父母及其他家庭成员表达亲情的方式。

血缘与亲情意味着亲人之间无条件的爱和支持，这种爱使人感到安全、获得信赖，并确信自己存在的价值。由血缘与亲情产生的无穷的智慧与力量能把家庭成员凝聚起来，能化解矛盾与冲突，能激励家庭成员奋发进取，能使犯错误的人迷途知返。亲情的加深意味着每个家庭成员无论处于顺境还是逆境，无论遭遇伤病还是贫穷，都需要承担义务，为亲人付出爱心。

微信公众号：电子课本大全

案例分析

赵娟姐弟自幼失去父母，两人相依为命，长大成人。不幸弟弟赵军交上了坏朋友，染上了毒瘾，还骗了亲戚朋友好几万块钱。赵娟发现后，心急如焚，她坚决地把弟弟送进了戒毒所。为了帮弟弟还债，赵娟拼命打工赚钱，但一时如何能凑齐还债的钱？无望之时，她想到了自己刚装修的新房。赵娟打算和丈夫商量卖掉房子，却不知道丈夫会不会同意，她的心里忐忑不安。

思考

如果你是赵娟的丈夫，你会做出什么样的回答？

回　答	理　由
行	
不行	

家人之间处理相互关系时，也应该遵循一定的行为准则，也就是家庭伦理。正确、和谐的家庭伦理可以促使人们以庄严、敬重的态度对待爱情、婚姻、亲子之爱和手足之情，使家庭关系易于调和。合理、文明的家庭礼仪则可以架起家庭成员之间情感的桥梁，促进人际关系的友好和谐。

链接

《现代礼仪全书》，丁振宇编著，光明日报出版社，2002年版。

沟通的艺术

沟通，是打开家庭成员心灵之门的钥匙，是协调家庭关系的妙方。无论一个家庭以什么方式沟通，每个家庭成员都需要积极参加，同时还需要运用一些沟通的艺术。学会耐心地倾听和得体地应答别人的言论，学会坦率而不鲁莽地表达自己的观点和感受，学会坚定而不生硬地坚持自己的意见，学会自然而恰当地表达关爱，能在很大程度上促进家人之间的理解和信任，调和家庭关系。

夫妻间的沟通

人们常用琴瑟和谐、举案齐眉、相濡以沫、白头偕老形容恩爱的夫妻关系，但建立并保持夫妻间的深情厚谊，并非易事。夫妻犹如站在跷跷板两端的两人，需要不断移动脚下位置，调整活动姿势，才能达到关系的融洽、和谐、安宁与稳定。

微信公众号：电子课本大全



相容互补对建立保持夫妻关系的和谐十分重要。夫妻之间相容互补要求既尊重彼此个性，又以彼之长，补己之短，多注意对方的优点，而不要吹毛求疵；多表达赞美和欣赏，而不要流露鄙夷或不屑；多相互提携和帮助，而不要彼此指责或攻击。

案例分析

居里夫人的女儿伊伦·居里是一位娴静、沉默、精细的女性，常帮助丈夫在细微处发现科学上的新问题。而她的丈夫约里奥则是个敏捷、热情、活泼的人，又经常帮助妻子捕捉科学研究的新思想、新理论，并用自己活泼热情的性格感染沉默寡言的妻子，为家庭增添情趣。他们互相帮助，比翼齐飞，在科学研究中双双获得诺贝尔奖。

思考

1.你读过的文学作品、名人传记中还有像上面这样的例子吗？若有，请列举一二。

2.请描述你父母的性格特点，找出他们个性的不同之处，列举他们相容互补的成功经验或失败教训。

了解男性和女性在婚恋观念、思维方式、情感表达方法等方面的差异，真正读懂彼此的语言，是沟通的起点。在此基础上，夫妻之间需要彼此关心，互相交流。交流的内容、时机需要切合对方情绪的周期。

链接

《男人来自火星，女人来自金星》，约翰·格雷著，苏晴译，中央编译出版社，1996年版。

父母与子女间的沟通

父母与子女之间的关系也称做亲子关系。它是家庭中由血统承继相连接的人际关系，是人们无法选择、不可解除的关系。这种关系浓厚深沉，割舍不断，它包含着种族延续、生命传承的深刻内容。

阅读

父母对子女

1. 父母对子女需平等，应当明白孩子是独立的个体，要顺应孩子的天性、爱好和兴趣，尊重孩子的选择与追求。

微信公众号：电子课本大全

2. 父母对子女需宽容，不要对孩子期望过高，不要以自己的经验与标准衡量孩子。

3. 父母对子女需民主，应与孩子平等对话，鼓励孩子发表自己的观点，倾听孩子的意见。

4. 父母对子女需亲近，应经常与子女交谈，共同参与活动，培养共同的兴趣爱好，加强互动，增进感情。

子女对父母

1. 子女对父母需尊敬，理解父母几十年形成的思想观念和生活习惯，学会站在父母的立场上看问题。

2. 子女对父母需信任，常与父母谈论自己的真实思想和感受，耐心倾听父母的意见和建议，相信父母的出发点总是为子女好，尊重父母作为“过来人”的知识、经验和智慧。

3. 子女对父母需关心，体察父母的喜怒哀乐，认识到他们承受的压力、困难或痛苦，为父母、为家庭做点实实在在的事，减轻父母的负担，为他们分忧。

案例分析

于佳是一名品学兼优的学生，平时学习很认真，但在美术辅导班上，她却总显得心不在焉。原来于佳有自己的想法：“我不喜欢美术，喜欢音乐。可妈妈喜欢美术，她从小就希望成为一名画家，但她的理想没能实现。于是，她就让我学画画，想让我去实现她的梦想。她还说学美术有助于提高我的艺术修养，以前他们没条件学，现在我们有条件了，决不能放弃这样的机会。可我真不想学这枯燥无味的美术，但我不敢对妈妈说真实的想法。”

思考

于佳的苦恼是什么原因造成的？她与母亲之间的交流存在哪些问题？

马上行动

请你回忆最能体现你家父母与子女之间亲情的生活片段。

两代人在沟通时，双方都应该找准自己的位置，调整好自己的心态，学会站在对方的立场上看问题，真正理解对方的所思所想。子女尤其要学会体谅父母对孩子的良苦用心，多为父母分担家务，减轻父母体力上的辛苦；多表达一些尊敬和关心，让父母获得一些心理上的快慰。

微信公众号：电子课本大全

案例分析

一天，周群在网上打游戏，被妈妈看见了。妈妈批评他不用功，又开始了老生常谈地说教："我像你这么大的时候，早就知道读书的重要性了。我们那时候条件多艰苦啊，看书连个电灯都没有……"周群恨不得堵上耳朵，因为这样的回忆式教导，他听了不知多少遍了。他刚想对妈妈说"烦死了"，却想起爸爸提醒他的话："你不是提倡理解万岁吗？不妨听听妈妈的故事。"周群耐下心来听妈妈回忆她的经历，听着听着，还觉得挺有趣的。渐渐地，周群习惯了妈妈的"故事教育"，他对妈妈有了更多的了解。周群心里有了点感触，觉得自己确实不太自觉。他下决心改变自己的学习习惯，每天一回家就先做功课，还主动控制上网时间。一段时间下来，周群学习成绩有了提高，妈妈的说教则越来越少了。

爸爸妈妈给小虎买了台电脑，因为担心他上网着迷，耽误学习，一直不肯申请安装宽带。小虎没有跟父母争吵，他起草了一份合同书，上面一条一条明确地写着自己应该做到的条款。

小虎的父母对儿子处理这件事的方式十分赞赏，觉得孩子比以前成熟了，他们消除了担忧，同意了小虎的要求。双方在合同书上签了字。一年过去了，合同履行情况良好。

上网合同书

甲方：父母

乙方：小虎

甲乙双方经协商达成如下条款：

1.乙方每天上网不超过2小时，不登陆不健康网站，上网费用的一半从乙方零用钱中扣除。

2.甲方必须监督乙方按时下网，乙方必须服从甲方管理。

3.乙方若学习成绩下降，则自动停止上网直至成绩回升。

本合同经双方签字后即刻生效。

甲方：父母　　乙方：小虎

签订时间：2003年9月1日

讨论

父母常有以下做法，请尝试分析其中原因。

（1）父母总爱唠叨；

（2）父母对你的朋友评价不高；

（3）父母看不惯你的发型；

（4）父母不允许你在同学家留宿；

（5）父母不放心你假期在外打工；

（6）父母偷看你的日记。

父母与子女之间还应尽可能地多交谈。公开、坦率、无拘无束的对话能够加深父母与子女之间的相互理解和信任，有助于相互宽容和体谅。晚辈尤其应学会与长辈相互交流观点和感受。

当然，在表达想法时，父母与子女都需要注意不伤害对方的尊严或感情，需要选择适当的场合和时机，巧妙选用恰当的方式。

微信公众号：电子课本大全

案例分析

庄南性格内向，平时不爱说话，在家与父母讲话也不多。进入高二后，父母开始认真考虑儿子将来学什么专业。他们请教了很多同事、朋友，最后认为学工科有前途，特别希望儿子将来考建筑系。可庄南对文学最感兴趣，自幼作文就很出色，上高中后更迷上了古典文学，因此他决心报考中文系。父母坚决反对庄南的选择，苦口婆心地劝儿子说："我们走的桥比你走的路都多，相信我们，学工科将来肯定有发展。"庄南发起倔来，对父母说："这是我自己的事，不用你们管！"他很苦恼，不想放弃自己的理想，但怎样才能说服父母呢？

思考

如果你是庄南的好朋友，请帮他出出主意。

策略 1：_____

策略 2：_____

策略 3：_____

如果要达成与父母的相互理解，庄南平时还需要做哪些改变？请你给他提一些切实的建议。

建议 1：_____

建议 2：_____

建议 3：_____

马上行动

你平时是如何让父母理解和支持你的合理想法的？总结一下成功的经验，与同学分享。

我与父母沟通的秘诀

1. _____

2. _____

3. _____

……

阅读

沟通小贴士

倾听，同表达一样是沟通的关键。听话者的反应直接影响对话的质量。听话者可以将对话引入深层次交流，也可能使对话中断，阻碍交流。倾听意味着听话时不能心不在焉，断章取义；不能只听自己感兴趣的部分；不要曲解说话者的意思，认为每一句话都别有深意，暗含对自己的攻击。真正的倾听者，专注于说话者传递的全部信息，而且以开放的心态对待所有的见解。

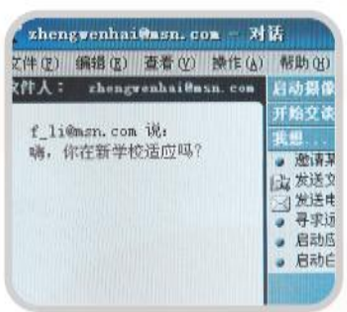
微信公众号：电子课本大全

“共情”是倾听的秘诀，也就是能够从别人的角度看事情。共情与同情的区别在于，你能理解对方的感受，但你不一定与他有同样的感受。共情意味着：“我明白你很难过。以前我也有过同样的经历，我能体会你现在承受的痛苦。”同情则是：“你难受，我也很伤心，我跟你一样承受痛苦。”同情有时会引起别人的反感，“你怎么可能和我一样伤心？”而共情则容易被接受，因而能够促进对话的继续和深入。

及时反应，是倾听的良好开端。当家人开始向你述说时，应放下手中的事，专注地听他的故事，尤其当他表达烦恼或困惑时，你应当及时地进行安慰和劝导。珍惜这样的时刻，因为这意味着你得到了家人的信赖和需要。及时回应亲人的需要，不要只把工作、学习、娱乐之外剩余的时间留给亲人。

当家庭成员相隔遥远，简短的电话交流意犹未尽时；当有些话难以启齿，当面表达尴尬时；当矛盾激化，双方僵持，互不相让时……一封信，一张便条，一枚贺卡，一条E-mail，都可以成为传递信息的使者。对于那些性格羞怯、不善辞令的人来说，书面交流可以帮助他们袒露心迹，畅所欲言。父母与子女之间也可以通过书面交流沟通思想和情感。







有些时候，家庭成员之间的沟通并不直接通过语言来进行，而采用非言语交流，如一个欣赏的眼神、一个热烈的拥抱、一滴失望的眼泪、一个赞许的微笑、一声遗憾的叹息、一个无声的帮助，都能传达感情和思想。敏感地体察家人的表情举动，作出及时的回应，同时学会恰当地运用肢体语言和默默的行动表达你对家人的关心和体贴。

2 家庭矛盾的解决

家庭的氛围犹如天气一样，不可能永远晴空万里、风和日丽，家庭成员之间闹点矛盾就像刮风下雨，也很常见。重要的是不能让家庭总是阴云密布，更不能掀起风浪对家庭造成灾难。

产生矛盾是正常的，发生口角也并不可怕，如果能将解决矛盾的过程看做加深理解的途径，聚焦问题的解决而不是责任的追究，坏事也能变成好事。互敬互爱、通情达理、求同存异是处理家庭成员之间矛盾的主要原则，保持冷静、就事论事、互谅互让是解决问题的关键。

保持冷静

发生争执时，每个人都容易情绪激动，言语过当，如果继续争论下去，不仅不能解决问题，还可能因为气头上的过激言语伤害彼此的感情。这种情况下，采用冷处理的方法，不让“战火”升级，给双方创造冷静反省的环境非常必要。

微信公众号：电子课本大全

冷处理的方式有视点转移法和暂时回避法。视点转移法就是双方都主动把注意力从可能发生分歧的问题上，转移到能够很快取得一致意见的问题上来，先求同，后求异，使问题水到渠成、迎刃而解。暂时回避法是在即将发生冲突或已经发生冲突时，其中一方暂时离开冲突现场，以避免直接接触，待双方冷静下来后，再重新商量问题。

案例分析

年终，张先生得了1 000元科研成果奖。在讨论这笔钱如何使用时，夫妻俩发生了争执。张先生准备用这笔钱宴请单位领导和同事，不然怕别人说自己小气。妻子则认为这钱是丈夫凭本事挣的，为什么要白白请别人，应该留着为自己买件像样的大衣。两人吵了一阵，谁也说服不了谁。

冬梅下午去镇政府办事不顺，还跟人吵了架，回到家，气还没消。她见丈夫福生坐在沙发上看电视，厨房里冷锅冷灶，晚饭一点没准备，顿时火了，冲福生发起了脾气。福生见状，知道冬梅今天心情不好，就问："怎么，在外面受气了？"冬梅却没好气地回道："别烦我！"

思考 请你用视点转移法或暂时回避法，给张先生夫妇和冬梅小两口出个主意化解矛盾。

保持冷静的策略有很多，每个人都有自己的经验。学会积极使用适合自己的"降温"策略，能够有效地抑制"战火"。

阅读


1, 2, 3 · · ·

就事论事

一般的家庭矛盾都是由具体的事件引起的，把争论的焦点控制在引发这次矛盾的直接诱因上，对事不对人，就事论事，可以避免把单一的、具体的矛盾扩大成复杂的、无限的恩怨。凡是已经过去的事，无论谁对谁错，都不要再提；凡是别人家的事情，无论与谁有关，都不要随便牵连。

解决家庭矛盾时，需要尊重事实，以理服人。公开民主的家庭讨论会常常是解决矛盾的最佳平台。

案例分析

丁俊家住三楼，因为楼下没有车棚，他爸爸平时都把自行车扛上楼，放在楼道拐角。一天，丁俊的爸爸忘了扛自行车，结果车被偷走了。

丁俊的妈妈知道以后非常生气，责怪丈夫“马大哈”：“你都这么大年纪的人了，怎么还这么毛糙！”

“谁都有一时疏忽的时候，干吗发那么大火？”

“一时疏忽？这都第几回了，上次把新买的手机忘在出租车上，手套丢了三副……”

“得了，得了，又把陈芝麻烂谷子的事拿出来说。你也不比我好多少，月票、钱包不都是你丢的？”

……

两人越吵越凶，结果互不理睬，两天不说话。

金辉经常带朋友到家里聚会，一帮人唱卡拉OK、打扑克、聊天，好不快乐。他的哥哥金烽好静，很不喜欢家里的喧闹。一天，金烽不舒服，弟弟又带人回来玩，他不客气地当着弟弟的朋友对他说：“我们家不是俱乐部，要玩别处玩去。”金辉在朋友面前失了面子，大为恼火，待朋友走后与哥哥大吵起来。

“你凭什么对我指手画脚！交不到朋友就嫉妒人，这算什么本事？”

“算了吧，嫉妒你？你交的都是些什么朋友？一群狐朋狗友！”

……

两人越吵越厉害，差点打起来。

思考

请分析以上两起矛盾中需要解决的问题核心分别是什么，哪些是不该说的话，应该如何解决问题、平息矛盾。

	问题核心	不该说的话	解决办法
丁俊父母			
金辉兄弟			

微信公众号：电子课本大全

互谅互让

当发生利益冲突时，要站在对方的立场上分析利弊得失，不能只考虑自己的利益。退一步海阔天空，在家庭生活中没有什么比和睦的家庭关系更重要了，为家庭和亲人做一些让步甚至牺牲是值得的。

宽容大度是化解矛盾的良方。凡事不斤斤计较，即便有时受了委屈无法申辩，也不要钻牛角尖，而应通过自我的宽慰求得心理平衡。

自我批评是消除隔阂的妙药。当意识到自己错了，或某些地方不对，就应该主动诚恳地向对方承认自己的不是，求得对方谅解。为了面子而拒绝认错的做法不利于矛盾的缓和。

讨论

某城市出现了一家“道歉公司”，专门代人向别人道歉。你认为请道歉公司转达歉意的方法合适吗？

合　适	不合适
论据 1：	论据 1：
论据 2：	论据 2：
论据 3：	论据 3：
……	……

马上行动

请你设计几个巧妙的道歉方法，既能表达真诚的歉意，又可避免尴尬。

1. _____

2. _____

3. _____

……

3 家庭危机的应对

家庭危机

家庭危机(Family Crisis)可以理解为家庭遭遇的使家庭成员生活发生变化的重大事件。对于一些人来说，家庭危机是幸福和成就的终止；对于另一些人来说，家庭危机可能成为他们追求更远大目标的契机。

微信公众号：电子课本大全

家庭危机的种类

家庭危机有很多种。常见的家庭危机包括失业、灾难、家庭解体、亲人去世等。尽管我们在今后的生活中不一定会遇到所有这些危机，但了解家庭生活中可能出现的困境，可以帮助我们在真正遭遇不幸时减少震惊和慌乱。



常见的家庭危机还有哪些？

1. _____

2. _____

3. _____

……

家庭危机对生活的影响

家庭危机会给家庭生活带来重大变化，环境的不适、经济的困顿、情感的创伤、生活的改变等都会伴随危机给家庭成员造成压力。



请分析遇到以下家庭危机时，家庭生活将会产生哪些变化，家庭成员可能会有哪些心理感受。

家庭危机	生活变化	家庭成员的心理感受
朱明的父亲原是家里挣钱最多的人，可最近在工厂裁员时下岗了		朱明： 朱明的父亲： 朱明的母亲：
陈大爷的家意外遭遇火灾，所有家什一件没留下		陈大爷：
杨小秋即将高中毕业时，父亲因车祸去世了		杨小秋： 杨小秋的母亲：
钱浩的父母离婚了，他今后将跟母亲一起生活		钱浩： 钱浩的父亲： 钱浩的母亲：
父亲因职务犯罪被判处无期徒刑，一直与父亲相依为命的赵影将只能与爷爷奶奶生活在一起		赵影： 赵影的父亲：

微信公众号：电子课本大全

阅读

生活改变与压力感量表

生活改变事项	压力感	生活改变事项	压力感
配偶亡故	100	财务发生重大变化	38
离婚	73	亲友亡故	37
夫妻分居	65	打官司	29
牢狱之灾	63	与上司不和睦	24
家族亲人亡故	63	个人改变习惯	24
个人患病或受伤	53	改变上班时间或环境	20
失业	45	搬家	20
退休	45	转学	20

摆脱家庭危机的策略

未雨绸缪

能够成功克服危机的家庭大多能根据多年的生活经验，在物质与心理上对可能出现的不测风云有所准备。这样，当危机发生时，就不会惊慌失措，而能够迅速调整心态，冷静考虑对策，调集各种资源应对危机。

思考

在平时的生活中，作为孩子，需要在哪些方面为可能出现的家庭危机做准备？

应对家庭危机的必要准备	
物质方面	精神方面

积极面对

当家庭危机发生时，以积极乐观的态度对待危机是战胜危机的关键。有些情况下，我们要有勇气做一些改变，重新计划和调整自己的人生。实际上，如果我们能够充分利用这种处境，就可能使危机变成改善生活的起点。有些时候，我们需要接受一些无可挽回的损失，如灾难发生、亲人去世。对于这些不可逆转的危机，我们只能接受现实。回避、消沉、怨天尤人不仅于事无补，反而影响我们集中精力处理问题，恢复正常生活。

微信公众号：电子课本大全

讨论

与危机随行的除了困难，还有机会。请你分析以下家庭危机中蕴含着哪些潜在的转变生活的机会。

家庭危机	潜在机会
失业	
因地震失去居所	
离婚	

相互扶持

当家庭陷入危机时，牢固强大的家庭关系能够成为家庭的支柱。在艰难处境中，如果爱与安全感依然照亮全家，家庭就能顺利渡过难关。

案例分析

苏晶和卢华是大学同学，他们相恋结婚后，一起辞去原来的工作，自己开办了一家投资公司。两人辛苦创业，事业开始有了些基础。不料，因一次决策失误，他们损失惨重，公司破产了。苏晶和卢华几乎身无分文了，绝望的情绪弥漫在空荡荡的家中。苏晶掏出口袋里仅有的20元让卢华去买吃的，谁知，不一会儿，卢华手捧一束红玫瑰回来了。他说："你瞧，我差点儿忘了今天是结婚纪念日。"苏晶接过红玫瑰，眼睛湿润了。

苏晶和卢华决定重振旗鼓，他们在朋友的帮助下，从银行贷款重新成立了公司。10年后，他们的公司已经具有相当的实力。结婚纪念日这天，卢华回到家中，发现屋里摆满了红玫瑰。苏晶走过来握住丈夫的手，告诉他，10年前的那天，她打发卢华出去买食品，原本是准备自杀的，卢华买回的那束红玫瑰让她改变了想法。

思考

当家庭遭遇危机时，家庭成员的哪些行为可以起到相互鼓励、相互扶持的作用？

转变角色

有时家庭危机给家庭生活带来的变化可能导致家庭成员的角色的转变。如当一位老人中风卧床，儿女就需要承担起护士和治疗师的责任；父亲失业了，母亲就需要承担更多的工作以增加经济收入。如果家庭成员拒绝角色的转变，就可能造成家庭更大的困难，甚至导致进一步的危机。

微信公众号：电子课本大全

思考

假如家庭遭遇以下危机，已是高中生的孩子将面临什么样的角色改变？

家庭危机	孩子的新角色
父亲下岗，一时找不到新工作	
父母离异，与父亲一起生活	
家中爷爷突患重病瘫痪	
妈妈再婚，家里多了新爸爸和一个小妹妹	

每一个家庭成员都需要知道家里发生了什么，需要理解危机会对他们的生活产生什么样的影响，他们需要克服哪些困难，他们能做些什么。

科学救助

当家庭危机超出了家庭所能控制的范围时，我们应该寻求社会各方的支援和专业的救助。尤其是家庭成员遭遇的精神打击可能导致心理障碍时，仅靠劝说和安慰是不行的，需要专门的心理医生进行科学疏导和治疗。

案例分析

两岁的龙龙一次发高烧治疗不当，丧失了听力。父母发现孩子听不见声音时，差点瘫倒在地。可龙龙的父母不甘心让孩子从此成为残疾人，可下一步该怎么办呢？

中学生于海经诊断得了白血病，但他的父母双双下岗，即使倾家荡产也无法支付巨额医疗费用，于海父母一筹莫展。难道就让孩子等死吗？

讨论

请为以上两个遭遇危机的家庭出谋划策，讨论下一步该怎么办，以及他们可以求助的机构。

	怎么办	可以求助的机构
龙龙家		
于海家		

4 家庭法律关系

家庭关系不仅依靠伦理道德来维系，更受到法律的保护和约束。我们在初二法律常识中已经学习过一些有关家庭的基本的法律知识，如婚姻法、收养法、继承法、未成年人保护

微信公众号：电子课本大全

法、妇女权益保障法、老年人权益保障法、残疾人保障法、未成年人犯罪预防法、人口与计划生育法、母婴保健法等，知道婚姻的缔结和解除、抚养责任、赡养义务、遗产继承和财产分割等都有明确的法律规定。此外，《治安管理处罚条例》、《刑法》等也对涉及家庭关系的问题有所规定。在家庭生活中，我们需要借助法律来维护家庭的总体利益或家庭成员的个人权益。在家庭内部发生纠葛、亲情的杠杆不能调节时，也需要借助法律公正地解决问题。



上文中提到的有关家庭的法律法规对家庭关系的调节具体体现在哪些方面？



1. 结合下文，就家庭成员之间的沟通问题起草一封写给家庭成员的信，分析你家内部成员在沟通上存在的问题及其产生的原因，并诚恳地提出改进的意见。

家庭问题研究专家通过调查发现，充满活力、沟通有效的家庭具有以下特征：

（1）家庭成员对倾听其他人的讲话饶有兴趣；

（2）在家里，家庭成员的面部表情都较为放松；

（3）家庭成员之间乐于接触并表达情感；

（4）可以轻松自在地交流内心的感受；

（5）每个人的任何事都可以讨论，包括害怕、愤怒、批评、不满等；

（6）家庭成员的生活与感情重于一切；

（7）家长将自己视作领导而不是老板，他们既欣赏孩子的良好行为和愉悦的一面，也能接纳孩子的不足、不满与失望的一面；

（8）在教养方式上，父母总是在注意观察、倾听、理解的基础上，在留意孩子的情感与真实的内心需要的前提下，选取最恰当的时机来帮助孩子养成良好的习惯；

（9）父母意识到，孩子只有在受到尊重时才会乐于自我提高，所以从不以一种打击孩子自信心的方式与他交往、交谈。

2. 请分别采访你的父亲和母亲，让他们谈谈对方的优点。

3. 收集有关解决家庭矛盾、应对家庭危机的策略的资料，并在家庭会议上与家人交流。

微信公众号：电子课本大全

三 家庭氛围的营造

学习目标

1. 能为营造家庭氛围，开展家庭活动设计方案。
2. 理解建构学习型家庭的重要意义，学会为创建学习型家庭设计方案。

1. 家庭氛围
2. 家庭活动的设计与家庭氛围的营造
3. 学习型家庭的建构

1 家庭氛围

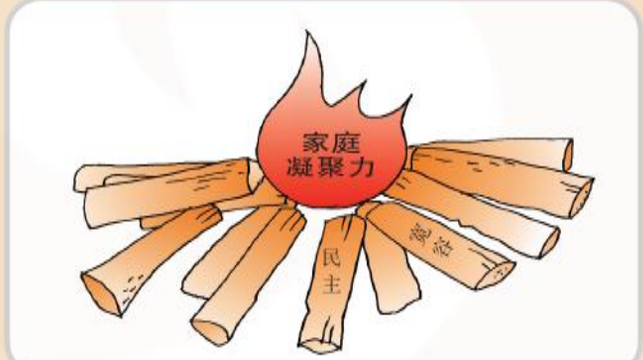
家庭氛围（Family Environment）是家庭生活的基调。家庭氛围是由家庭中点点滴滴令人心动的生活碎片汇集而成的，它飘散在家庭生活空间的每一个角落，影响着家庭成员的心情、性格、志趣和行为，关系到家庭的幸福与和谐。

家庭凝聚力

亲情浓厚的家庭氛围具有一种感染力，能够强化家庭成员之间的默契与凝聚力。具有凝聚力的家庭犹如一个整体，有着大家共同感兴趣的事情和共同关心的话题，在关键时刻能够拧成一股绳共渡难关。

马上行动

什么样的家庭氛围能够增进家庭凝聚力？请在右图中的柴火处填入关键词。



生活的情趣

浪漫温馨的家庭气氛使生活充满雅趣闲情，别具一格的亲情表达给平静自然的家庭生活点缀上令人心醉的时刻，家庭成员的各种兴趣爱好、家庭中各项娱乐活动让家庭生活充满色彩。

家人一起，剪裁一幅匠心独运的剪纸，设计一束美丽别致的插花，演奏一曲舒缓曼妙的音乐……都可为家庭生活增添一抹亮色，制造一丝浪漫。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

家庭情趣还体现在哪些方面？请填写在下面的花心中。



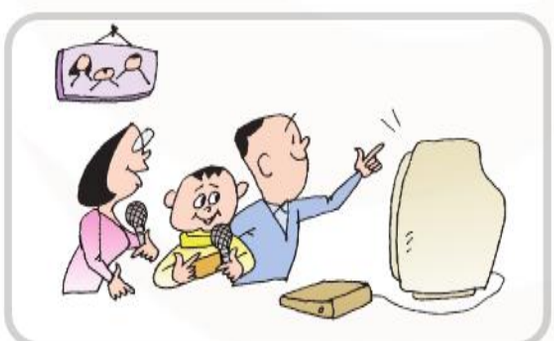
2 家庭活动的设计与家庭氛围的营造

家庭中的每一个人既是幸福甜蜜的享受者，更是家庭氛围的创造者。营造家庭氛围需要主动、积极、创新的精神和能力。

安排得当的家庭活动能够活跃家庭气氛、调节家庭关系、促进成员沟通、增加生活情趣。家庭活动包括有规律的家庭日常活动、特别日子的家庭活动（如节日、生日或纪念日的庆祝活动），以及因特殊事件而安排的家庭活动（如庆祝乔迁、欢迎远客）等。

家庭日常活动

家庭日常活动从早晨起床到晚上入睡，平凡、琐碎，日复一日，它们构成了家庭生活的主旋律，有节奏地持续着。有规律的生活让人感到安心、从容，但也常常令人觉得单调、乏味。如何处理日常生活的细节，直接关系到家庭氛围的好坏。家庭日常活动的安排不需要打乱原有的生活规律，只是更充分利用现有的条件和便利，在不花费很多心思筹划和实施，不增加心理负担的基础上，使家庭日常活动充满情趣。





讨论

全班交流各家日常家庭活动，评选出公认的精彩活动。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

根据你家的情况，安排一个家庭集体活动时间，设计一个全家人都能参加的家庭游戏。

特别的日子与特殊的事件

每个家庭都有一些特别值得庆祝或纪念的日子，这些浓墨重彩的日子为家庭生活增添跳跃的音符，使生活充满快乐和期待。亲人的生日、传统节日、结婚纪念日等一年一度的重要日子都是进行家庭活动的好时机。家庭庆祝活动是非常有意义的，我们可以通过这些应时应景的活动感受民俗风情、家庭传统和浪漫情趣。

马上行动

1. 请你制作一张特殊的日历表，记下你家的特别日子。

重要事项	日　期	初拟活动计划
妈妈的生日		

2. 下一个生日是谁的？请为他设计一个惊喜。

特殊事件是家庭交响乐中的重要乐章，它构成一个家庭独特的生活历史。家庭成员的毕业、升迁、康复、远行……都需要我们表达祝福，分享快乐。家庭成员的去世也值得我们缅怀和纪念。

马上行动

1. 请在下列事例中选择一例，设计家庭活动。

（1）多年不见的亲戚远道而来拜访数日；

（2）全家刚刚搬进新居；

（3）爷爷去世一周年。

2. 请你为亲朋选礼物。

事例	礼物
表姐考上大学	_____
叔叔一家迁往外地	_____
外婆手术后出院	_____

阅读

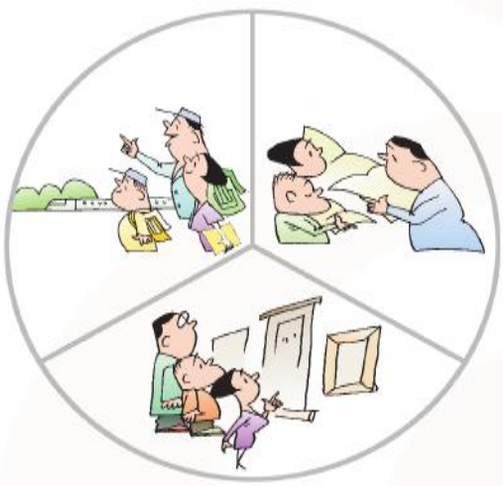
鲜花可以传达祝福，表露情感。不同的鲜花代表了不同的寓意。

微信公众号：电子课本大全

红玫瑰——爱情	百合花——甜蜜、纯洁
红月季——火红年华	紫罗兰——诚实、美丽
黄月季——胜利	满天星——清白
康乃馨——伟大的母爱	杜　鹃——思乡
白菊花——悲伤	并蒂莲——夫妇恩爱
茶　花——英勇顽强	马蹄莲——素雅、恬静

3 学习型家庭的建构

家庭氛围的营造、家庭活动的设计离不开家庭生活中知识的学习和积累，离不开学习型家庭（Learning Family）的建构。



学习型家庭的建构不仅对家庭中的个人适应时代需求、促进其终身发展具有重要作用，而且对家庭良好氛围的营造、对家庭文化的建设以及最终实现家庭生活幸福也具有积极意义。

学习型家庭的建构需要两大要素：一是学习的家庭，即能够形成有助于学习的家庭环境；二是家庭的学习，即家庭的学习活动，尤其是大家聚在一起的学习活动。两者缺一不可。

营造热爱学习的氛围与环境是创建学习型家庭的基础。家庭应充满书香，让家庭成员拥有安静舒适的读书环境、充裕的学习时间和必须的学习用具。

马上行动

学习型家庭的基础建设需要哪些“硬件”配备？请你开一张清单。

开展家庭学习活动，首先需要让家庭成员以读书为乐，把学习看做家庭生活不可缺少的一部分。要充分利用茶余饭后的时间交流学习心得，讨论学习上的问题，使读书和学习成为家庭生活中令人愉悦的事情。勤奋学习不仅是孩子的任务，在知识爆炸的年代，每个人都需要不断学习，充实知识，拓展视野。其次需要以各种方式激发家庭成员学习的热情，拓展学习的方式，帮助家庭成员在日常生活中形成良好的学习习惯。

思考

如何让家庭成员爱学习、会学习，请你在以下几个方面提一些建议：

体会学习的乐趣：_____

激发学习的热情：_____

拓展学习的方式：_____

养成学习的习惯：_____

微信公众号：电子课本大全

练　习

1. 仔细观察你经常拜访的亲戚、朋友家的家庭氛围，发掘其可借鉴之处。
2. 针对你家现状，为家庭的学习活动设计一个可行的方案。

本单元小结

和谐有序的家庭生活离不开科学的家庭管理，充分合理地利用家庭资源，遵循家庭管理的一般步骤，可以保证家庭生活的井然有序。家庭日常事务的管理需要对家庭生活资源进行统筹安排，包括人员的分工、时间的安排、空间的利用、财与物的使用等。运用科学的方法可以使家务工作轻松完成。

平等、民主、和睦的家庭人际关系是家庭管理的润滑剂和家庭幸福的催化剂。掌握了沟通的技巧就架起了家庭成员情感的桥梁。保持冷静、就事论事、互谅互让是解决家庭矛盾的关键；积极面对、相互扶持、转变角色、寻求科学救助是应对家庭危机的良策。

家庭氛围是家庭生活的基调。为日常生活、节假日、家庭特殊日子设计家庭活动是营造和谐快乐的家庭氛围的好方法。

学习型家庭的建构不仅对家庭成员的个人发展起重要作用，而且对家庭良好氛围的营造、家庭文化的建设以及最终实现家庭生活幸福也都具有积极意义。

综合实践

1. 请制定一份“本月我当家”的家庭管理计划，写出具体的措施，并与家人商讨，使计划能够圆满实施。完成工作后写出心得。

本月我当家

家庭管理的内容	具体措施
家庭成员分工	
时间的安排	
空间的利用	
财与物的安排	
社会资源的利用	

2. 处理好家庭生活中的人际关系还应当考虑到邻里关系。你对“孟母三迁”、“远亲不如近邻”等故事或俗语是如何看待的？你认为良好的邻里关系应是怎样的？它对家庭幸福有什么作用？

微信公众号：电子课本大全

第二单元 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	

微信公众号：电子课本大全



第三单元 经济高效的家庭生活

3

一 家庭理财与生活
二 家庭收支与消费
三 常见的家庭投资方式



21世纪中国家庭的生活内容和生活方式都已发生了巨大变化，传统的“衣食住行”四部曲奏出的乐章更加华美、高雅。人们追求的不再只是温饱，而是健康、舒适、科学、高效和个性化的生活。随着生活方式的改变，家庭理财观念也在更新，保险、股票、债券、按揭、信用卡等也成了人们茶余饭后的热门话题。掌握现代家庭理财的观念和方法，能够帮助我们从容应对快节奏、高压力、多样化的生活。

微信公众号：电子课本大全

一 家庭理财与生活

1. 家庭理财及其对生活的影响
2. 家庭理财的观念
3. 家庭理财方式及其设计

学习目标

1. 了解家庭理财的内容及其对生活的影响。
2. 熟悉家庭理财方式的种类，能分析影响家庭理财方式和效率的因素。
3. 能根据家庭具体情况和模拟情景选择理财方式。

1 家庭理财及其对生活的影响

现代社会中，几乎每个人的口袋里都有丁当作响的钱币，我们每天都在以各种方式运用和处理钱财。但由于种种原因，我们时常会面临如何花钱的困惑。

马上行动

每三名同学一组，分别扮演父亲、母亲与孩子，组成一个模拟家庭。假设这个家庭在一次有奖销售活动中中奖得了2 000元，全家人喜滋滋地在商量该怎么花这笔钱。先由每个人提出一条建议，然后讨论得出最后的方案。请填写并记下活动感受。



父亲（扮演者_____），
建议：_____，
理由：_____。
母亲（扮演者_____），
建议：_____，
理由：_____。
孩子（扮演者_____），
建议：_____，
理由：_____。
最后方案：_____
_____，
理由：_____。

活动感受（一句话）：_____
_____。

家庭理财及其内容

家庭对金钱的筹划、运用和管理就是家庭理财（Family Financial Management）。它主要包括家庭理财计划和预算、家庭消费、家庭投资三个方面。

家庭理财计划和预算是指根据家庭情况对家庭收入、支出作计划性的安排和调节。

微信公众号：电子课本大全

家庭消费是指家庭购买商品或付费享受服务的各种活动。

家庭投资是指以获得收益为目的而运用资金的行为。它包括保障性投资（如储蓄、保险、债券等）和风险性投资（如股票、房地产等）。



思考

你认为家庭理财还应有哪些内容？

家庭理财对生活的影响

现实生活中，我们经常会遇到这样的情况：两户人家经济收入相似，人口也差不多，但由于过日子的方式不一样，生活状态就迥然不同。一家舒舒服服、安安稳稳，一家紧紧巴巴、磕磕碰碰。为什么会这样？家庭理财的作用不可小觑。

马上行动



家庭理财会对家庭生活产生哪些直接影响或间接影响？请在图中作适当补充。



2 家庭理财的观念

家庭或个人的理财观念各不相同。有的家庭奉行勤俭节约的原则，有的则认为能挣会花才能体现生活质量；有的家庭认为理财需要好好动脑筋，有的则相信跟着感觉走就行。理财观念受到人们的价值观、经历、学识、性格以及社会环境等多方面的影响，反过来，它又在很多方面影响人们的生活品质，如物质生活、事业发展、家庭关系、安全保障等。

微信公众号：电子课本大全

案例分析



于成和方兰是同学。于成大学毕业后在一家公司从事财务工作，每月收入约1 500元，业余时间还在另一家公司打工，挣1 000元。于成每月坚持给父母寄400元补贴家用，而自己穿的皮鞋最贵的不超过100元。两年后，于成攒下了近两万元存款。他打算用积蓄的钱作为攻读MBA的学费，为今后事业的发展做准备。方兰在一家外企做秘书，收入颇丰，月薪3 000元。她喜欢逛街，衣服非名牌不穿，还经常到高档场所消费，因此每月的工资基本上用光。方兰几年来一直没有得到提升和加薪，她有些不满，希望跳槽到别的公司，但又不敢轻易采取行动。因为手头毫无积蓄，她害怕万一两头落空，身无分文无以度日。

思考　于成和方兰的生活方式有什么不同？分析一下他们的理财观念是什么，并设想他们的未来生活，请在下表中填写关键词。

	生活方式	理财观念	生活前景
于　成			
方　兰			

理财的观念往往折射出一个人为人处世的风格。一个在理财方面深思熟虑的人，处理家内家外的事情往往更能表现出一种成熟的责任感和理性的精明。

案例分析

刘凯夫妇新婚不久，小两口与父母同住。两人每月上交800元作为生活费，其余的3 000元钱自己支配。一次，刘凯的爱人因事故住院治疗，刘凯拿不出5 000元钱支付医疗费用，只好开口向父母求援。事后，两人挨了父母批评，却不服气："出事故是很偶然的，再说5 000块钱两个月就挣上了。平时因为工作关系，应酬多，攒不下钱也是自然的。"

马跃成家后，感到有很多事要做。他和妻子合计，在屋前、屋后种点菜，每月的伙食和其他日常开销控制在200元左右，承包果园和养猪的收入全部集中作为家庭共同基金。一年下来，他们攒了10 000元，计划买一台手扶拖拉机，收获时好及早把果子拉出去卖个好价钱，平时空闲也可以帮别人跑跑运输。

思考　刘凯夫妇和马跃夫妇的理财观念有什么不同？对生活会有什么样的影响？

微信公众号：电子课本大全

在现代社会，很多年轻人奉行“能挣会花”的理财观念，而“勤俭持家”仍然被许多家庭视为当家理财的至理名言。在经济繁荣的现代生活中，节俭的观念还有价值吗？

马上行动

辩题：现代家庭生活还需要节俭吗？

正方：需要	反方：不需要
论据 1：	论据 1：
论据 2：	论据 2：
论据 3：	论据 3：
论据 4：	论据 4：
论据 5：	论据 5：

第三种观点：_____。

阅读

家庭理财新理念

健康即省钱

有道是“健康是福”，身体健康不上医院不吃药，自然就能省下一大笔钱。如果不懂得爱惜身体而一味节省，什么都不舍得花，无疑是步入了“贪小失大”的误区。在健康上多作些投资，就是最大的节约。

平安如赚钱

人生在世，平平安安不仅是一种福气，而且等于赚了钱。因此，理财当把安全放在重要位置上。安全上不出问题，等于抱了一个“金娃娃”。

心明不破财

现在市场上“李鬼”不少，骗人的把戏更是层出不穷，且往往打着各种诱人的幌子。为此要使自己不破财，就应该保持警惕，抛弃“贪便宜”的心理。“天上不会掉下馅饼”，明白了这一点，就不会上当受骗。不破财也就是最成功的理财。

发现等于发财

现在值钱的东西越来越多，诸如钱币、字画、古董、家具、古籍等，一旦发现其身价，简直就是挖到了一堆金元宝。因此，在理财过程中还应该善于发现，一旦有所发现就会给你一个惊喜。



微信公众号：电子课本大全

3 家庭理财方式及其设计

家庭中的钱、财、物，由谁来管理，如何管理，涉及家庭理财的管理、组织形式，也就是家庭理财方式。

家庭理财方式不仅直接影响家庭财务管理工作的效率，家庭生活水平的提高，还关系到家庭人际关系的协调，家庭氛围的融洽，以及个人事业、生活的发展。



家庭理财方式的种类

案例分析

张大妈精明能干，一直在家独掌财政大权。老伴和儿子每月将工资如数交给她统筹开支，需要用钱时，开口向她要。虽然全家收入不算高，但日子过得还挺体面。儿子结婚后，媳妇的工资也全部上交。渐渐地，媳妇悄悄向儿子抱怨用钱不自由，影响了与同事、朋友间的交际。不久，儿子提出只交工资，奖金和津贴等自己留着，张大妈心里有些不高兴。

曹先生一家采用分工合作的方式理财，除了零用钱外，其余的收入都放在一起。日常伙食和杂用由曹先生负责，一家三口的衣服和个人用品由太太安排，至于大件物品的购买、投资方案的定夺则两人商量决定。去年春天，曹先生夫妇本打算买空调，因为意见不一，争执不下，只好把这个计划暂时搁在一边，不久空调的价格上涨了10%。两人为此懊恼不已，互相埋怨。

王军和毛萍是新婚夫妇。王军的收入远不如妻子，因而他坚持除了共同的日常生活费两人平均分摊，其余各花各的钱，这样心里踏实。毛萍也没意见，觉得双方都自由，挺好。但时间一长，两人都感到这样分得一清二楚的，不像一家人，有些别扭。

李大明做海产品生意，整日忙碌，于是家庭的日常事务由夫人全权处理，涉及金额大的开支，夫人必须与他商量。他俩就好像公司里总经理与财务主任，分工明确，各司其职。偶尔，“总经理”会责备“财务主任”越权、擅作主张，“财务主任”抱怨“总经理”不问详情、官僚作风。

思考

1. 张大妈家因理财而产生的矛盾初露端倪，请你帮她想想办法解决这个问题。
2. 曹先生夫妇该吸取什么样的教训呢？
3. 王军和毛萍的问题该如何解决？
4. 李大明家的理财方式用于王军家合适吗？

微信公众号：电子课本大全

家庭理财方式没有绝对的优劣。只有当它适应家庭的具体情况时，才能发挥出最大效率。一个家庭的理财方式也不是固定不变的，当家庭生活发生变化时，理财方式也需要作相应调整。

思考

1. 根据上面的案例，请你分析几种家庭理财方式的利弊。

家庭理财方式	利	弊
一人独揽型		
分工合作型		
分散随意型		
主次分设型		

2. 除了案例中提到的理财方式外，你认为还有哪些其他的家庭理财方式？

理财方式	特　点

小资料

专家理财就是把钱财交给理财专家打理。家庭理财专家通常供职于家庭投资咨询中心、家庭理财服务中心等中介机构。

影响家庭理财方式的因素

家庭理财方式受到家庭的经济水平、家庭成员结构和家庭文化等因素的影响，呈现出不同的风格，产生不同的效率。

家庭经济水平

家庭收入的高低，家庭经济原有积累的多少，家庭经济来源的稳定与否等有可能影响家庭理财方式的形成和变化。这是影响家庭理财方式的最基本的物质因素。

微信公众号：电子课本大全



经济收入高与经济收入低的家庭在理财方式上会有不同吗？为什么？

家庭成员结构

家庭成员的人数、年龄、知识水平、职业影响家庭收支的多少、理财内容的重点以及家庭理财活动的组织和运作。家庭成员的管理能力、经营头脑、个人爱好等也与家庭理财方式及其效率密切相关。



1. 进行家庭理财的家庭成员必须具备哪些基本品质？
2. 最适合进行家庭理财的家庭成员的个性特征是什么？
3. 不同的家庭结构是如何影响家庭理财方式的选择和家庭理财活动的开展的？
（1）两代人的家庭结构；
（2）三代人的家庭结构。

家庭文化

家庭的价值观、伦理观念、文化传统、家庭关系和生活习惯影响家庭理财观念和理财方式的选择，直接关系到一个家庭在经济生活方面发生变化时的适应与调节。在家庭文化对理财方式的影响中，家庭成员的价值观起着核心的作用。价值观决定了家庭活动中什么事先做，什么事后做，什么东西是最需要的，什么东西是次要的。因此，在家庭理财中，让价值观正确引领家庭理财方式和内容尤显重要。



以下是经常被提到的20种重要的事物，选出对你来说是“最重要”的，在旁边标上A，“有些重要”的标B，“不重要”的标C。仔细考虑你的决定，越慎重，得出的结果就越能显示出你对人生各个有价值事物的真正看法。

- ○ 舒适的生活
- ○ 文化素养（电影、戏剧等）
- ○ 教育 / 知识
- ○ 家庭生活 / 度假
- ○ 健康
- ○ 独立 / 自治
- ○ 名气 / 社会认同
- ○ 安全
- ○ 购物 / 花钱
- ○ 上乘的产品和服务
- ○ 社会服务 / 义务活动
- ○ 赚很多钱
- ○ 刺激 / 感官
- ○ 朋友
- ○ 新的家或公寓
- ○ 工作成功
- ○ 娱乐
- ○ 成就感
- ○ 创业 / 维持事业
- ○ 外形 / 个人外表

请统计选择结果并相互交流。

微信公众号：电子课本大全

讨论



《红楼梦》中的王熙凤是用什么方式理财的？她为什么用这种理财方式？



家庭理财方式的选择和理财活动的开展，并不是简单的单因素作用，而是各种因素综合作用的结果。

马上行动

请在下面的“鱼刺图”中补充相应的内容，并讨论各因素之间的相互作用。



家庭理财方式的选择

合理的理财方式应当能够充分体现家庭的民主氛围，提高家庭理财的效率，维护家庭的和睦关系。

民主协商是英明决策的前提，人尽其才、物尽其用是提高效率的关键，公开、透明、公平是保持和睦的秘诀。总之，只有在生活中不断尝试、总结和改进，发挥想像力和创造性，才能找到最适合自己家庭的高效的理财之道。

讨论

家庭财务民主会不会影响家庭经济决策的效率？

微信公众号：电子课本大全

马上行动

你家里采用的是哪种理财方式？分析这种理财方式的不足之处，提出改进方案，填在下面的横线上。

我家的理财方式：_____

_____

不足之处：_____

_____

改进方案：_____

_____

阅读

普通人也能致富

《纽约时报》专栏作家和电台主持人、美国著名投资顾问瑞克·爱德曼，他的爱德曼财务公司替全美普通人管理着超过15亿美元的资金。

瑞克·爱德曼对一些成功致富的普通人进行了访问，总结出以下忠告：

1. 量入为出，花钱要保守。
2. 定期把一部分钱存起来。一直要坚持存钱，无论每次存多少。
3. 尽早投资，哪怕最初的投资很少。时间是你最大的财富。
4. 确定你的投资项目是多样的。
5. 做一个长期投资人，不要把你的钱挪来挪去。



6. 让一切都在你的掌握之中。如果你结婚了，要确保你们双方都知道当前的财务状况，有共同的目标，相互信任。
7. 让你的孩子也能参与家庭的经济事务，让他们知道赚一分钱有多艰难。
8. 尽可能多学点关于理财的知识。
9. 向财务顾问咨询，因为你不可能样样精通。

微信公众号：电子课本大全

练　习

GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY

1. 归纳一下有哪些不同的理财观念，这些观念对生活会有怎样的影响，写出关键词。

理财观念	对家庭生活的影响

2. 阅读以下材料，分析并评述这些富翁的理财观念。

富翁的理财观

斯坦利：**既要节流，更要开源**

斯坦利先生是《财富》杂志评出的全美500家最大公司之一的总裁，他的个人理财观具有独到之处。他认为，在日常生活中厉行节约是必要的，但不要为节约一美分的钱财而绞尽脑汁，而应该用更多的时间去开源。否则容易造成时间或精力的浪费，影响财富的创造。

郑周永：**喝咖啡浪费外汇**

韩国首富、现代集团创办人郑周永虽腰缠万贯，却异常节俭简朴。他在创业时曾以“喝咖啡浪费外汇”为由告诫部下要勤俭节约。20世纪80年代初，为了省下更换鞋底的费用，他给自己的鞋底钉上铁掌。直至2001年他还穿着20世纪70年代穿过的工作服，家中用的电视机还是1988年生产的17英寸电视机。郑周永在个人生活方面如此节约，但对社会福利事业的支持却非常慷慨。

洛克菲勒：**三分钱邮票都不忘记账**

美国“石油大王”洛克菲勒虽拥有巨额财富，但他始终保持锱铢必较的理财态度。他的各种花费开支都要记账，就连三分钱邮票也不漏记。因此，他的记账本从不离身。人们发现，他的每本账都记得清清楚楚，一目了然。正是这一“绝招”，令他在经营石油公司时，总是能准确无误地掌握成本与开支、销售与利润等数据。洛克菲勒在家庭生活中也精打细算，并要求子女养成节俭的习惯，从不多给零花钱。

3. 请就“钱多的花法和钱少的花法是否相同？”这一问题展开调查，分析家庭经济水平是如何影响家庭理财方式的。

微信公众号：电子课本大全

二 家庭收支与消费

1. 家庭预算
2. 家庭消费结构
3. 消费心理与行为
4. 信贷消费

学习目标

1. 了解家庭理财计划的作用及制定步骤，学会分析家庭收支构成，能编制家庭收支预算和设计收支账目表。
2. 能分析家庭消费结构，学会设计合理的家庭消费结构。
3. 识别消费心理与行为，学会制定合理的消费计划。
4. 了解信贷消费对生活的影响，能设计信贷消费方案。

1 家庭预算

家庭理财计划

案例分析

李先生有一个三口之家，夫妇俩均已年过四十，儿子正在读高一。李先生原先供职的公司因效益不好已停产，每月只发给他400元的工资。李太太也是下岗在家，每月只有200多元的收入。全家每月收入只有600多元，属于城市低收入家庭。为了改善家人的生活，李先生制定了这样一个计划：(1)动员太太出去从事家政服务工作，所得的收入全部用来贴补家用；(2)把原有的两套私宅中靠近市中心的那一套以每月500元的价格出租，所得租金以“教育储蓄”的方式存入银行，连本带利长期专储，作为儿子将来上大学的费用；(3)请朋友帮忙，再为自己找一份工作，将工作所得全部积攒下来，为全家人各买一份保险；(4)将夫妇两人工作20多年来的10万元存款分成两半，一半继续定期续存，一半投入股市，购买证券投资基金。



一年后，全家人的生活得到了明显改善。太太从事家政服务工作所得的收入加上前面的600多元，总共1 000多元，已可以基本维持全家的日常开支；儿子上大学的费用也积蓄了一部分；全家人各有一份“重大疾病保险”，而投入股市的那笔钱也在不断增值。

讨论

李先生是如何摆脱困境的？

微信公众号：电子课本大全

计划是家庭理财成功的关键，没有计划你就会像一只漂浮在大海上的小船，不知道将会漂向何方。因此，家庭理财的首要问题就是制定一套理财计划。一套“合身”的家庭理财计划可以确保理财重点并兼顾其他，避免家庭财政隐患，从而使家庭处于积极向上、稳步发展的状态。

制定一套合理的理财计划，首先要考虑的是家庭所处时期的实际情况。一个家庭从建立到解体一般要经历萌芽期、成长期、成熟期、衰退期、解散期五个时期。处于不同时期的家庭因收入水平和家庭主要需求不同，其理财计划的内容也会有所不同。

时　期	家庭生活特点	理财建议
萌芽期	处于新婚阶段，生活开支不大	趁没有育儿负担时，扩大收入渠道，加强家庭建设，为孩子出世做准备
成长期	上有老，下有小，家庭负担最重，抗风险能力最弱	应注意充分考虑孩子的教育费和老人的赡养费，尽量避免风险大的投资
成熟期	子女逐渐独立，对家庭的依赖明显减弱，家庭经济实力增强	可适当增加消费，改善生活，同时拓展投资渠道
衰退期	子女结婚成家，分门立户，家庭处于“裂变”状态。父母步入老年，收入稳定，以往储蓄到了收益期	老人应妥善处理多余的钱，不做高风险的投资，以养老防老
解散期	一位老人已亡故，另一位处于鳏寡阶段，日常生活消费以外的花费很小，储蓄收益相对较大	可根据自身情况，适当投资



其次还要考虑家庭成员的个人特点，如能力、职业、爱好等。若家中有人从事危险性高的工作，在制定理财计划时可能就要考虑多买点人寿保险，以防万一。又如，家中有人喜欢收藏字画、邮票、古玩、钱币等具有增值潜力的物品，那么在做家庭理财计划时也要考虑在这一方面进行适当投资，因为这也是一种很好的理财手段。

思考

除了家庭生活周期和家庭成员的个人特点外，你认为还有哪些因素影响理财计划的制定？请举例说明。

微信公众号：电子课本大全

如何制定一套合理的理财计划呢？一般说来，要经历以下几个环节。

估量机会 初步分析家庭未来可能出现的收支情况，了解必须的花销和可能节余的资金

→

确定理财目标 在估计机会的基础上，确定家庭理财的长远目标和近期工作重点

→

了解理财工作前提条件 对家庭内部、外部资源做尽可能详细的了解，尤其要充分考虑限制家庭理财计划实施的因素

↓

拟订可供选择的方案 考虑各种可能性，初步确定出几个相对可行的方案，供进一步比较选择

←

确定理财方案 在上一步基础上选取一个最合理的方案

←

预算量化理财计划 编制详细的家庭预算，使理财计划进一步量化

马上行动

有人设计了下列制定理财计划的过程，请谈谈你的看法，并与同学进行交流。

了解自我 → 设计目标 → 拟订策略 → 编列预算 → 执行预算 → 分析成果

对已制定的计划，可确定一个期限，如五年，五年后可采取“滚动计划法”，即在原有的理财计划基础上，根据变化了的环境因素和家庭理财计划的实际执行情况，对原计划进行调整，以确保目标的实现。当然，如果发现理财计划与现实情况差距过大，应及时改变，重新编制可行的理财计划。

家庭预算

家庭预算（Family Budget）是指对家庭的收入、支出等作预见性的安排。有了详细的预算，才能把理财计划落到实处，并更加精确地控制每一个理财项目的实施。

编制家庭预算首先需要了解家庭收入和支出的构成。



家庭收入及其构成

家庭收入是指家庭通过各种渠道所获得的经济利益的总和。家庭收入一般包括：

（1）从工作单位领取的工资、奖金、津贴，从事农林渔牧业的劳动所得等；

（2）劳保福利性收入，如交通费、误餐费、书报费、出差补助等；

（3）从事第二职业的收入，如家庭教师、技术顾问、农村家庭的副业生产等；

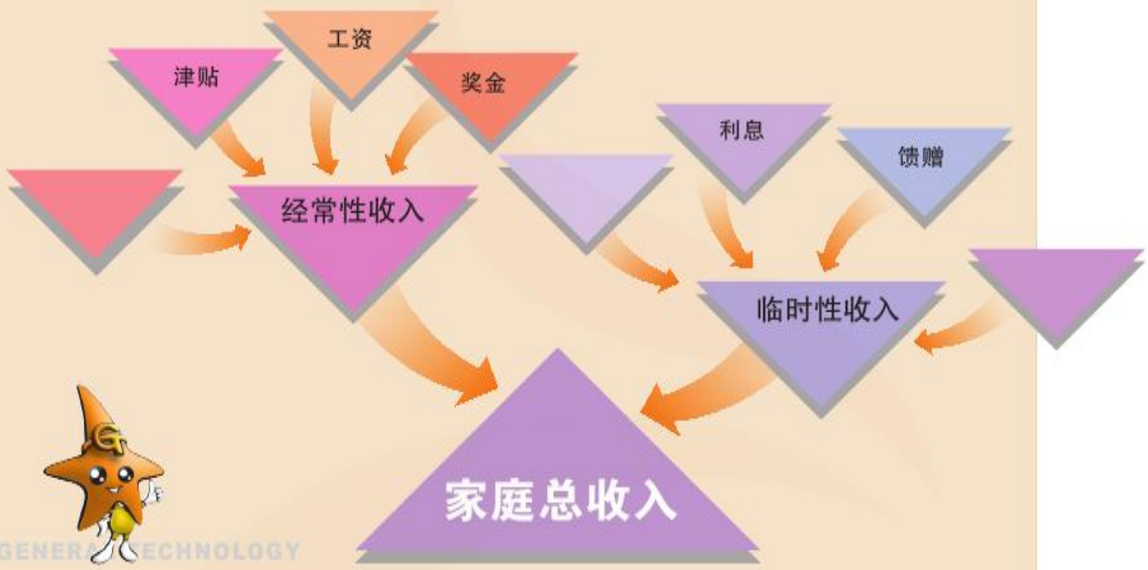
（4）其他现金收入，如存款利息、股票交易获利、遗产、馈赠、退休金、抚恤金等。

每个家庭的收入构成中，总有一部分是经常性的，另外一部分则是临时性的。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

根据你的家庭情况，分析哪些属于经常性收入，哪些属于临时性收入，并填在下图中。



家庭支出及其构成

家庭支出是指家庭通过各种途径所购买、消费的款项的总和。常见的家庭支出项目有房租、水电费、食品、衣服、医疗保健费、教育费、交际费、通讯费、旅游费、购置家用电器和家具等日常耐用品的费用、个人所得税、消费税、捐款、赡养费等。

马上行动

请你对上面所列的家庭支出项目进行归类，然后设计一个家庭支出结构图。

编制家庭收支预算

编制家庭预算是家庭经济管理的一个重要组成部分。一般情况下，家庭预算可按照以下五个步骤进行。



马上行动

为自己编制一份零用钱和压岁钱的年度收支预算表。

微信公众号：电子课本大全

阅读

家庭账簿

一本合理有效的家庭账簿，不仅可以帮助你明晰收入和支出，还能帮助你更好地寻找一条开源节流、保持家庭财务良性循环的好方法。家庭账簿以简明、易记、易算为好，可以根据个人习惯和对家庭经济开支计划的精细程度来制定不同的表格，进行记账。家庭账目的记录应该坚持不懈，最好当天账当天记，做到日清月结。这种方法可以使家用开支一目了然。每个家庭都要根据预算和实际开销及时进行调整，使家庭经济做到有条不紊。

设计收支表

现代家庭获取收入的渠道越来越多，开支项目也越来越繁杂。因此，家庭理财的内容也日趋庞杂。清晰的家庭收支表可以帮助我们及时、准确地了解家庭经济状况，并对家庭理财活动做出相应的调整。

家庭收支表的设置应简单易行，可以自己设计，也可以去商店买现成的，还可用电脑计账。总之，形式不限，只要能清楚地说明家庭资金的来龙去脉即可。



马上行动

下面是某位同学设计的一份家庭收支账目表，其中有不合理之处，还有一些缺项，请予以纠正并补充完整。

家庭预算收支总表

收　入			支　出		
项目	金额	占收入百分比	项目	金额	占收入百分比
期初结余： 1. 储蓄 2. 现金 本期经常性收入： 1. 工资、定期奖金 2. 其他劳动收入 3. 退休和劳保金 4. 经常性赡养收入 5. 出差补助 本期临时性收入： 1. 临时性奖金 2. 临时性抚恤金 3. 临时性困难补助 4. 讲课费、稿费 5. 临时性赡养补助 6. 其他临时性收入			期初超支 本期商品性购买支出： 1. 食品类支出 2. 衣着类支出 3. 用品类支出 4. 燃料类支出 本期非商品性购买支出： 1. 房租水电费 2. 市内交通费 3. 旅行车船费 4. 通讯费 5. 医疗保健费 6. 学杂费 7. 保育费 8. 文娱费 本期储蓄		
合计			合计		

微信公众号：电子课本大全

马上行动

请你设计一份收支账目表。

2 家庭消费结构

钱应该花在什么地方？这是每个家庭天天都会面临的重要问题。要使家庭成员各个层面上的需求都得到适当的满足，首先需要考虑家庭消费结构的合理与均衡。消费结构对于家庭生活如同饮食结构对于人的身体健康一样至关重要。建立合理的消费结构，将有利于家庭生活和谐有序地发展。

家庭消费结构（Family Consumption Structure）是指各类家庭消费资料在家庭总消费中所占的比例。家庭消费资料一般分为生存资料、发展资料和享受资料三大类。



微信公众号：电子课本大全

消费资料的分类需要根据物品在家庭中的实际用途具体分析。一种物品可能具有多种功能，因而也就可能表现为不同种类的消费资料。



1. 在你看来，收音机、电脑和各种运动器具各属于哪类消费资料？请说明理由。

2. 根据自己的家庭情况，判断下列物品属于哪类消费资料（在相应的方框中打“√”）。

	生存资料	发展资料	享受资料
电视机			
滋补品			
空　调			
电　脑			
运动器具			

消费资料比例的计算

要想更精确地了解家庭的支出状况，看出家庭的消费结构，并为分析家庭消费的合理性提供依据，需要对家庭各类消费资料的比例做出计算。常用的计算方法有比例法和对比法两种。

比例法

$$\frac{\text{某一类资料消费额}}{\text{家庭消费总额}} \times 100\% = \text{消费资料百分比}$$

例如：$\dfrac{\text{食品月消费额 400 元}}{\text{家庭月支出总额 1 000 元}} \times 100\% = 40\%$

对比法

A 类资料消费额：B 类资料消费额 ＝ A、B 两类消费资料之比

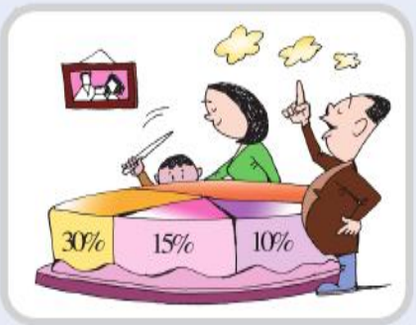
例如：生存资料费 500 元：享受资料费 200 元 ＝ 5：2

微信公众号：电子课本大全

小资料

计算消费资料比例时应注意先确定消费周期，一般经常性开支以月支出计算，非经常性开支可以根据半年或一年的支出计算。

计算家庭总的消费结构时，应先将各项具体支出归类，然后分别计算出生存资料、发展资料、享受资料所占的比例。如果一件物品并不单纯属于某一类消费资料，可将购买它的花费分摊至它所属的各个种类。



思考

计算你家里每月生存资料、发展资料、享受资料各占家庭总支出的比例。

当我们需要了解一些具体项目的开支比例时，可采用比例法，以单项消费额除以月消费总额，得出该单项消费的比例；也可采用对比法，计算单项消费之间的比值。例如，为了弄清本月的通讯费是否过多，可以这样计算：

比例法　$\dfrac{\text{本月通讯费 300 元}}{\text{月总支出 900 元}} \times 100\,\% \approx 33.3\,\%$

对比法　本月通讯费 300 元：本月伙食费 400 元 = 3：4

马上行动

孙先生一家平均每月伙食费600元，书报费20元，服装费400元，娱乐费 200 元。请计算孙先生家单项消费的比例。

消费结构的分析

当我们分析家庭消费结构的合理性时，不能只用一个固定指标来衡量，应结合各种可能的影响因素进行综合分析。

一般地，我们需要考虑的主要因素有消费规模、消费比例、消费主体、消费对象。

消费规模

家庭总支出或某类资料的消费是否超出家庭经济承受能力，如是否需要花光所有积蓄或借钱消费。

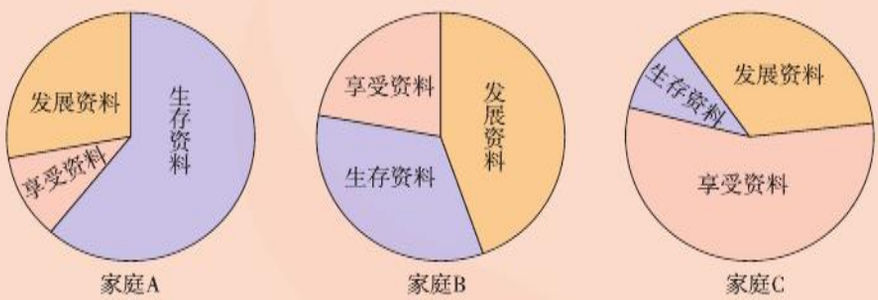
消费比例

总的消费结构，即生存资料、发展资料、享受资料的消费是否均衡，有没有“单打一”消费的情况，也就是过度偏重某一类消费，或忽略某一类消费，如娱乐等享受消费占总支出的 1/3，而发展消费几乎为零。

微信公众号：电子课本大全

思考

以下是三个家庭总体消费结构的示意图，请分析其消费结构所体现的生活状态及生活水平，并说明理由。



某一项消费是否超出合理范围，如手机话费高是否都是因为工作需要。



消费主体

家庭消费的主体是谁，家庭消费是否只集中在某些家庭成员身上，如妻子的服饰不断更新，丈夫却常年不买一件衣服。

消费对象

家庭消费的商品或服务是什么，是否有利于家庭成员的健康和安全，如过度的烟酒消费、赌博，有百害而无一利。

小辞典

恩格尔系数

恩斯特·恩格尔（Ernst Engel）是德国统计学家和工程师。他在19世纪中叶提出了世界公认的恩格尔定律：随着家庭收入的增加，食品上的开支在总支出中所占的比例缩小。

食品开支与家庭消费支出总额之比，称做恩格尔系数。它常用来衡量一个国家或地区的生活水平。系数越小，说明生活水平越高，消费结构层次越高；系数越大，说明生活水平越低。

马上行动

顾大伯家去年盖了一幢二层楼房。他们为此拿出家中所有积蓄，但因为估计不足，最后还向亲友借了1万元。顾大伯住上了新房，却只能掰着手指过日子了。

微信公众号：电子课本大全

饭桌上的荤腥少了，生病也不去医院看，靠土法子自己对付。

赵先生一家三口收入2 000元，每月除固定留500元储蓄外，其余基本上花在食品上。因为赵先生的儿子爱吃零食，每月的费用大约需要300元。赵先生自己喜欢喝酒、抽烟，每月这方面的开支要花200元。

请分析案例中两个家庭的消费结构是否合理，并说明原因。

	消费规模	消费比例	消费主体	消费对象
顾大伯家				
赵先生家				

在分析家庭消费结构时，除了要考虑以上因素外，我们还需要考虑家庭的实际需要和家庭的收入情况。每个家庭由于成员构成和所处的生活周期不同，因此消费时金钱的分配常常有所不同，而家庭收入的增减往往也会直接影响家庭的消费结构。

思考

1. 家庭的实际需要和收入情况是如何影响家庭消费结构的？这种影响的具体表现是什么？
2. 除了文中提到的因素外，你认为还有哪些因素也会影响家庭的消费结构？

合理消费结构的设计

合理的消费结构应该同时兼顾生存资料、发展资料和享受资料。但由于生存是人类最基本的需要，因此一般又应优先保证生活必要开支，而后再考虑发展消费与享受消费。

此外，在设计消费结构时，我们还要分清哪些物品是必需的，缺少了就会对家庭生活或个人发展产生重大影响，哪些物品只是用于满足个别家庭成员的需求，或只能满足家庭成员某一方面的爱好或享受的。

设计家庭消费结构的方法很多，常见的有定额法和定比法。

定额法

从每月收入中，划出固定钱数用于各类消费资料，专款专用，如确定每月伙食费500元，书报费200元，娱乐费100元。

定比法

每月设定一定比例的收入用于各类消费资料，如将月收入2 000元的30％用于伙食开支，10％用于学习材料，5％用于交际、娱乐。

微信公众号：电子课本大全

思考

1. 采用定额法时，如果本月某项消费预留金额没有用完怎么办？
2. 采用定比法时，如果月收入发生了变化怎么办？

马上行动

根据下列模拟情景，设计家庭消费结构，并用饼形图表示出来。

1. 高中生钟山的父母每月总收入约3 000元，除去储蓄及一些固定开支外，每月大约有1 500元可以用于伙食及其他日常支出。

2. 许云的父母月收入约1 200元，许云远在四川读大学，每月做家教能挣200元。



钟山一家



许云一家

3 消费心理与行为

在收入十分有限时，令我们忧愁的是如何精打细算满足家庭成员最基本的生活需求。当家庭经济条件明显改善后，我们却又容易迷失在琳琅满目的商品中，不知如何选择。在充满诱惑的物质世界中，保持消费的理性越发不易，却又格外重要。

消费心理与行为的分析

案例分析

刘美是个做事喜欢跟着感觉走的人，花钱大手大脚，没有一点精打细算的观念。她在一本理财杂志的“读者来信”中谈到自己的经历：

“记得刚刚工作时，拿到第一个月工资后我兴奋极了，邀请朋友逛街、玩乐，尽情消费，心情真爽。但两个礼拜就花光了工资，事后也颇有些后悔。第二个月拿

微信公众号：电子课本大全

工资后，花1 000多元买了一套世界名牌服装，没穿几次便压到箱底。第三个月，看到周围的同事都有了手提电脑，我也心动了，借钱买了台电脑，立刻觉得自己‘IN’了起来。其实对我来说，电脑的用场并不大。

后来谈了朋友，我收敛了一些，每月总要积攒一些。可是有一次，我和男朋友吵架，一怒之下就买了飞机票跑到广州，男朋友急坏了，第二天也赶紧飞到广州。虽说他的‘千里追女友’的举动让我怒气全消，可事后两人一算，白白地花了5 000多元，真是后悔不已。

我结婚的时候，觉得人生大事就这一回，婚礼一定不能马虎，所以我们在四星级酒店办了20多桌，拍婚纱照也挑了档次最高的，后来还出国旅游度蜜月，一下子就花掉好几万元，不仅花光自己多年的积蓄和父母给的钱，还欠下了债。”



思考

请分析刘美以前的消费行为受到哪些心理的驱使，并填写下表。

消费行为	消费心理
初领工资，疯狂潇洒	
买名牌一掷千金	
借钱买手提电脑	
赌气远走高飞	
办婚礼极尽风光	

许多人都有与刘美类似的经历。为什么会这样呢？因为我们消费时难免受到情绪的影响，一旦不能抑制自己的冲动，就会出现非理性的消费行为。导致非理性消费的心理主要有：

炫耀心理：虚荣心作祟，喜欢“我有你没有”的感觉。

攀比心理：不甘落后，不服气，“你有我也有！”

从众心理：缺乏主见，模仿别人，或认为别人抢购的，一定是好东西，“你买，我也买吧”。

补偿心理：辛苦了，犒劳自己；委屈了，安慰自己；吃亏了，再买一个便宜的把损失补回来。

逆反心理：与反对者较劲，“不让买，我偏买”。

贪便宜心理：认为花钱越省越好，存侥幸想发财，或“不买就亏了”。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

根据你平时的观察，家庭生活中还有哪些非理性的消费行为？分别是哪些消费心理使然？请填写下表。

消费行为	消费心理

不健康的消费心理导致非理性的消费行为，造成钱财的浪费，不利于家庭资源的有效使用，容易引起家庭矛盾，最终影响家庭生活的质量。因此，保持良好心态，树立自己的个性，尽量避免在情绪激动时消费，可以减少很多消费行为上的失误。

理性的消费行为

消费时做到冷静、理智和精明，预先思考十分重要。运用“W”“H”法制定消费计划能帮助我们在消费中作出正确决策。

理性消费“W”“H”法：

What：买什么？根据家庭需要确定要购买的物品，考虑品种、规格、价位等。

Why：为什么买？考虑这一物品的用途，看这一需要是否迫切、合理，有没有其他物品更急需添置。另外，如果不买此物，其功能是否可以由其他物品替代。

When：什么时候买？任何商品都有其生命周期。一种新的耐用消费品在市场上出现后，生产与销售情况往往要经历三个阶段，即开始期、成长期和维持期。在维持期，市场达到或接近饱和，成本和价格有所降低，产品质量也进一步完善，因此这一阶段是高档耐用商品的最佳购买时期。而时鲜食品刚上市时价格较高，旺季时就便宜多了。

Where：在什么地方购买？不同的商店里，同一种商品的价格、售后服务不同，商店的信誉也不一样。同样的商品，本地产的价格会低一些。因此货比三家不吃亏。

Who：谁去买？推选懂行的家庭成员去买，或找行家陪同选购。重大项目，最好夫妻双方一起去，避免事后互相埋怨。

How：怎样付款？买大宗商品时，需要根据家庭经济实力，考虑选择一次性现金购买、分期付款、借款，还是贷款。

马上行动

春节前夕，高一同学陈庚一家结算出年底家庭可自由支配的款额为2 000元。陈庚想要电脑；妈妈想换台新电视机，旧的常出故障；爸爸考虑添置空调。目前市场上一台电脑的最低配置大约需要2 000多元，电视机的促销活动多，空调正在热卖中。大型超市家电价格便宜，但品种不多；家电公司家电品种齐全，售后服务较好，有的专柜还提供分期付款业务；百货商店家电价格较贵，但售后服务好，还可抽奖。

请你综合考虑各种因素，为陈庚一家拟定一份理性的消费计划。

微信公众号：电子课本大全

What	
Why	
When	
Where	
Who	
How	

理性消费还需要我们抵制广告的诱惑。成功的广告往往会使我们觉得，一旦使用某种产品，我们就会马上拥有健康、美丽、时尚、高雅气质、美好前程……随着反复接受这些信息，我们会越来越感到对它的需要，就会不知不觉地把它纳入消费的计划。实际上，许多在广告的说服下购买的商品，并不是我们真正所需的。所以，当发现自己对某一商品怦然心动的时候，格外要问自己为什么买。

理性消费更要防范消费中的陷阱。有些商店商品的标价或促销的广告语不明确，商家含糊其辞，制造错觉，误导消费者。有些商贩甚至用欺骗的手段推销他们的商品。如果消费者不了解行情，缺乏购物计划，或贪小便宜，就容易受诱惑以致上当。因此，遇到大便宜，一定要保持清醒的头脑探个究竟，以免捡了芝麻丢了西瓜。



1. 在生活中，你有过哪些受广告影响冲动购物或上当的经历？分析一下，为什么会出现这样的非理性的消费行为？

2. 请分析下列广告语，找出其中的陷阱。

	错　觉	真　相
买一赠一		
全部商品一折起		
西瓜每片 1 元		
消费满 200 送 50		
免费美容		

保护权益

当我们在消费中，利益遭到损害，与商家直接交涉得不到合理解决时，可以通过法律手段维护自己的权益。我们在初中法律常识中已经学过“公民在经济生活中的权利和义务”的内容，知道《消费者权益保护法》中明确规定了消费者的合法权益。

微信公众号：电子课本大全

阅读

消费陷阱深几许

放长线钓大鱼型

以循环不断的蝇头小利诱导消费者进行循环滚动式消费。常见的有购物返券、定期抽奖、定额抽奖。

笑里藏刀型

满面堆笑把消费者迎进门，满面堆笑为消费者服务，然后满面堆笑地“切一刀”。常见的有免费看病、免费理发、免费讲座、免费美容、免费导游、免费照相等。

天上掉馅饼型

以你买过一根油条为由头，假意送你一个大馅饼，然后要你支付一点加工费。常见于电子邮件、手机短信息等。

挥泪跳楼型

有些商家滥用“特价”招牌，欺骗顾客，诸如“跳楼价”、“挥泪大甩卖”、“打折最后3天”等。

难道商家都是“赔本赚吆喝”吗？一位服装摊主道出了其中的奥秘：市场价300元一件的羊毛衫，打着“清仓甩卖，原价1 000元，现价400元”的幌子，很容易卖出去。

挂羊头卖狗肉型

商品以假代真，以次充好，鱼目混珠。

讨论

在现实生活中如何避免落入消费陷阱？如果你遇到上述消费陷阱，你该怎样维护自己的合法权益？全班同学可以先分组讨论，再作交流。

4 信贷消费

信贷消费（Credit Consumption）是指以个人在社会的信用地位，取得银行的贷款提前购物消费，及时实现需求愿望的一种现代消费模式。简单地讲，就是“花明天的钱，办今天的事”。

马上行动

阅读下面的材料，然后就材料后面所列的问题进行讨论。

张老太和李老太在天堂里相遇，张老太说：“我现在什么负担也没有了，在

微信公众号：电子课本大全

人间的这几十年，终于还清了所有的购房贷款！”李老太说：“我也是一身轻松了，在人间的这几十年，我终于攒足了买房的钱！”

张老太和李老太的消费观念、消费行为有什么区别？不同的消费观念及消费行为给她们的日常生活带来了什么影响？



讨论

从某种意义上讲，信贷消费就是一种借钱消费。这与中华民族传统的消费理念“量入为出”似有违背之处。你觉得这两者矛盾吗？

	正方：不矛盾	反方：矛盾
论据 1		
论据 2		
论据 3		
……		

信贷消费及其种类

家庭生活中的信贷消费主要包括个人消费贷款和信用卡消费。家庭的信用活动方式还有典押、民间贷款等。当我们在生活中有信贷需求时，就可以根据自身的条件选择合适的信贷方式，如个人消费贷款、信用卡消费。

个人消费贷款是指来自于银行专款专用的贷款。目前有购房贷款、住房装修贷款、购车贷款、耐用消费品（如家用电器、家具等大件耐用消费品）贷款、旅游贷款、用于出国留学的教育贷款以及助学贷款等。

小资料

个人综合消费贷款

个人综合消费贷款是指我国工商银行开办的不指定用途的一种个人消费贷款。对个人来说，这项贷款十分合算。以个人耐用消费品为例，一年期利率是5.32 %，若以“按月等额”方式还款，本月偿还部分在下月就被扣除，实际上是一种“整借零还”方式。最终算下来，实际年利率大约为3.7 %，这与存款利息大体相当。

微信公众号：电子课本大全

小辞典

按　揭

按揭（Mortgage）是将某项资产的法定权益转让给债权人，常与“抵押”通用。抵押品一般为易于保存或变卖的财产，如有价证券、房地产、商品及其提货单等。借贷双方签约后，贷方一般分期还本付息，贷款还清后银行归还抵押品。若借贷者无力还贷，银行将处置抵押品以收回贷款。

信用卡是银行或其他金融机构签发给那些资信状况良好人士的一种特制卡片，是一种特殊的信用凭证。持卡人可在发卡机构给定的资金额度内凭卡在接受信用卡的商店购物和消费，而不必事先将现金存入卡内；也可在指定的银行机构先存取现金，然后再持卡消费。信用卡购物可享有一定的免息期，目前，最长期限为50天。免息期一过，签发机构就会开始收取高额利息。另外，透支提取现金也要支付高额利息。

思考

你认为使用信用卡时应注意什么问题？

信贷消费对生活的影响

虽然，信贷消费在我国尚处初始阶段，但它已经在人们的消费生活中占据了重要的地位，房产、汽车等市场的活跃正在证实着它的蓬勃活力和无限生机。因此，对它所产生的诸多影响进行审视也是一个不容忽视的问题。

马上行动

阅读下面的材料，思考和分析后面所列的问题。

信贷消费，爱你的 *n* 种理由

No.1　花明天的钱，圆今天的梦。过去，常常因为一时的囊中羞涩而和所爱的东西擦肩而过，那种滋味有提多难受了。有了信贷消费，你就再也不用为这种事而伤神了。信贷消费让你的梦想不再落空。

No.2　轻轻松松购物。在冬天逛商场的时候，为了防小偷，商场里再热也不敢脱下装着钞票的皮大衣；欣赏服装再入神也不敢忘了搂住装了钱的背包。有了信贷消费，你只需贴身带一张信用卡，然后就可以无忧无虑、踏踏实实地尽情欣赏你的最爱了。

No.3　帮你明白理财。银行每月传递给你的购物清单可以帮你合理地理财。不用再因为把“小票”丢到了角落而忘了你买的商品的价格，你可以依此制定下个月的消费计划，信贷消费帮你做一个精明的理财高手。

No.4　欣喜于别人的信任。信贷消费最大的资本是什么？不是钱，而是信任。你在信贷消费的时候可以清楚地感觉到被信任的快乐。诚信，是现代商业社会最重要的资源。

……

No.*n*　我爱信贷消费。

你是否同意上述说法？请说明你的理由。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

分析信贷消费对生活产生的影响及其在时间和性质上的特点，并在适当的空格内打“√”。

影响内容	时　间		性　质	
	目前生活	未来生活	积极的	消极的
缩短资金积累过程				
提前获得消费机会				
具有还贷压力				
资金使用效率最大化				
日常生活中现金流量减少				
家庭信用的压力				
激发增加收入的动力				

信贷消费方案的设计

信贷消费的确能够提高人们的生活水平，原以为还很遥远的汽车、别墅现在看来似乎近在咫尺。但是，在设计信贷消费方案时，如果考虑得不周全，那么背上沉重的债务负担不说，生活质量也会受到严重影响。一般地，设计信贷消费方案时主要应考虑下列几个方面。

对信贷消费商品的需要程度

由于信贷消费的成本较高，所以，对信贷消费商品的需要程度进行仔细权衡是十分必要的。对于急需的、重要的、价格高的商品可考虑采用信贷消费。另外，对信贷消费产品的需求总量还要控制，不能样样都贷，而应分清主次急缓，把总量控制在一个合理的范围内。

贷款是否合算

具体多少才接受这要看这些钱是否贷得合算，要看它是否真正提高了生活品质；或者说，用贷款来消费，而以自己的积蓄投资，其收益率是否高于还贷率。另外，还要仔细推敲贷款的成本，努力用最小的成本获得最大的利益。

未来的偿还能力

你可以承受多少信用额？为了防止还款出现问题，最简单可行的办法就是在每月的预算中限制信贷。信贷还款比率是一个重要的理财指标，计算公式如下：

信贷还款比率 = 每月还款额 / 每月实际收入

在考虑信贷消费时应计算出这个指标，以此衡量未来的偿还能力。一般情况下，应以不影响正常的生活为准。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

某人欲以按揭方式购买总价为58万元的商品房，先期需支付总房款的30％（通常叫做首期付款），其余的款项以5.58％的10年期年利率逐月偿还给银行。此人的月收入为5 000元，请你计算一下信贷还款比率。

在家庭信用活动中，诚信非常重要。若不讲信用，不仅会受到法律、法规的惩罚，而且家庭信誉也会受到严重损害，这将严重影响到今后的家庭生活。

阅读

信贷消费："信用"两字好辛苦

随着个人住房按揭贷款、汽车贷款、旅游贷款、助学贷款、医疗贷款、耐用消费品贷款等消费信贷项目的开办，愈来愈多的个人与银行建立了信贷关系。但消费信贷在总量扩大的同时，也屡屡出现消费者不按时还款的现象。

浙江某县旧机动车交易市场和县工商银行联手开展汽车信用贷款业务一年后，于近日宣告歇业。主办者无奈地告诉记者，一些车主不讲信用，一旦车到手，就想方设法赖账，家里电话、手机均无回音，有的甚至跑得无影无踪。好不容易寻找到几个车主，也说什么"生意不好做，钱没有"。万般无奈之下，银行只得拉回几辆车子减少点损失。

如何让信贷消费者珍惜自己的"信誉"？有识之士称，可建立个人信用联合诚信服务系统。也就是说，将市民的个人基本资料、银行信用、社会信用以及其他信息录入数据库，供各家金融机构"资源共享"。商业银行只需要几秒就可查询到市民的详细信用记录并根据信用状况决定是否允许其贷款。

除此以外，在全社会建立健全规范的消费信贷制度，也可以防范和化解消费信贷的风险。西方发达国家在商家、生产企业、银行、保险公司、社会咨询调查机构等方面形成合理的分工协作关系，促进信用消费健康发展的做法就值得我们参考。

采取必要的防范措施——保险

一旦进行了信贷消费，此后的家庭收入中就会有一部分专门用于偿还和支付贷款。这时，家里如果出现紧急情况（如家人生病等），就会措手不及。因此，在设计信贷消费方案时，还应考虑采取一些必要的防范措施（如给家人购买医疗保险或意外事故保险等）。

思考

进行信贷消费还应考虑哪些因素？

微信公众号：电子课本大全

练　习

GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY

1. 请先看下面的案例，然后思考后面的问题。

罗先生一家有三口人，夫妇二人都属工薪族。这几年工资没少涨，但钱却越来越不够用。罗先生总以为是物价上涨太快，太太却认为是丈夫和儿子在香烟和零食方面的花费太多。双方为此常常争执不下。

为什么工资涨了，罗先生一家的钱还是不够用？请你帮他们找找其中的原因，并为他们提出解决这个难题的办法。

2. 查阅资料，了解还有哪些类型的收支账目表，然后问父母是怎么制定预算和计账的。了解家里的账目之后，看看你可以在哪些方面为父母节约开支。

3. 走访你的亲朋好友，了解他们各自的家庭消费结构，对之进行比较，分析各家庭消费结构的不同之处及其产生原因，并对其中你认为不尽合理的家庭消费结构提出改进意见。

4. 信贷消费在国外已有100多年的发展历史，但在我国的许多大中城市却依然是“叫好不叫座”。请先看下面的案例，然后思考后面的问题。

某百货公司与某银行合作在年初推出一种个人信贷消费卡，无须抵押，无须承担利息，顾客凭卡在信用额度（最高3万元）内消费。小到一支口红、一套服装，大到家电、珠宝，均可先提走商品，货款由银行以贷款的形式支付，消费者从下一个月起分12个月付清贷款，利息由商场替消费者支付，首付与抵押一律不要。顾客只要凭该银行的借记卡、身份证和照片在商场20分钟内就可以办好信贷消费卡，手续十分简便。但经过了近9个月的运作，到目前为止，只办理了几百张卡，而且办卡者大多是学历较高、月收入1 500元左右的年轻人。

为什么在简化了手续、降低了利息之后，该百货公司的信贷消费依然处于问津者寥寥的境地呢？请你帮忙找找原因。

5. “信贷消费”已经普遍为人们所接受。众所周知，向银行贷款的那一部分是要付利息的，但目前一些商家推出了某些品牌电脑分期免息付款的促销手段，看起来着实诱人，可有一个问题不得不让我们思考：这种信贷消费是否真的会让我们从中受益？先看下面的案例，然后思考后面的问题。

某款电脑标价为5 999元，营业员小姐介绍说，按一年付清标准，每月还398元，首付1 223元。这样算来消费者是真的省了利息钱。一家电脑专卖店，这款电脑标价同样为5 999元，还赠送电脑桌一张，如果顾客不要赠品，价格可降至5 850元。

如果你在买电脑时遇到了这种情况，你会买哪一家的产品？如果不买，又是为什么？请说明理由。

微信公众号：电子课本大全

三 常见的家庭投资方式

学习目标

1. 保障性的家庭投资方式
2. 风险性的家庭投资方式
3. 风险性家庭投资的基本原则

1. 了解家庭储蓄的方式及银行储蓄不同种类的特点，学会根据具体情况选择合适的储蓄方式。
2. 了解有关家庭的商业保险的主要品种，以及购买保险时必须注意的事项，学会根据具体情况进行选择判断。
3. 了解和比较家庭投资的方式和特点，学会设计简单的模拟投资方案，并了解有关家庭经济的一般法律常识，树立家庭生活中的法律意识。

随着国民收入的普遍提高，大多数家庭在安排好衣食住行的花销后，兜里往往还有结余。人们传统的做法是将这些钱存起来，以备不时之需。在金融市场日益繁荣、理财产品层出不穷的今天，怎么存钱才合理合算，如何让闲置的财力创造新的财富，越来越成为家庭生活中的重要话题。

案例分析



李老汉开了一家加工厂，几年下来已有了13万元的积蓄，为了“万无一失”，他将钞票封存在瓦罐中埋进床下的泥土里。7年后，小儿子结婚需要用“一大笔”钱，李老汉便挖出瓦罐，可是当他打开瓦罐时，他看到的原来一摞摞的钞票被老鼠“啃”成大大小小的纸片片，李老汉痛心得几乎要晕过去……在村长的指点下，李老汉将瓦罐一起送到银行，银行工作人员花了大半天时间从瓦罐整理出3.57万元可使用的纸币，并非常惋惜地告诉李老汉：“其余的都成了废纸。”

思考

“吃一堑，长一智”。李老汉今后攒下钱，应该怎么处理呢？说说你的建议：

1. _____
2. _____
3. _____

家庭投资的方式有很多，但总体上分为两大类：一是保障性的投资方式，二是风险性的投资方式。它们分别从不同的角度为保障家庭生活的正常运行和提高家庭生活的质量发挥自己独特的功能。

微信公众号：电子课本大全

1 保障性的家庭投资方式

保障性的家庭投资方式主要有储蓄、保险和债券等。这几种投资方式收益相对较低，但风险小，有利于保证家庭日常生活的平稳，并使家庭在遭遇家庭危机时能够从容应对。

储 蓄

储蓄（Savings）是将资金存入银行以获取利息收入的一种投资方式，具有投资风险低，能按时收回本金，并且能保证家庭资产不断增值，可以随时变现和为其他投资提供储备金等特点，它是最为稳妥的家庭投资方式之一。充足的现金和银行存款是家庭理财的生命线。

储蓄的方式

储蓄大多在银行办理，除了去柜台存取现金，我们还可以用银行发行的借记卡，在自动取款机里存款或提取现金。

思考

除了到银行存钱，还可以在哪些地方办理储蓄业务？

储蓄的种类

储蓄的种类很丰富，主要包括活期存款、定期存款和定活两便存款等。每一种都有其特点，在家庭中所发挥的作用也不一样。每个家庭应根据自己的具体情况选择和组合储蓄的种类。



案例分析

家在江苏盐城的丁蔚正在南京读大学，她进校时，学校就统一给新生每人办了一张银行借记卡。每学期开学，只要以活期存款的方式将钱存进卡里，学校就可以通过银行从学生的账户上将学费划走。丁蔚的父母每月在盐城的银行往卡里存500元，作为她的生活费。丁蔚不出校门，就能取钱使用。她的爸爸感慨地说：

微信公众号：电子课本大全

“现在可真省事。我们那时候上大学，临走时得把一学期的钱都带上，否则中途就要回家取或让家里汇款。每次我妈总在我的短裤上缝个口袋装钱，怕路上给人偷了。”

江浩的爷爷突然心脏病发作住院了。江浩的父母赶紧回家将一笔存了5年的定活两便的存款取了出来，连本带息一共6 000多元，刚好可以支付爷爷的医疗费。江浩的父亲直庆幸自己早有打算，存有这么一笔款，否则一时还不易凑齐这么多钱。

崔永读高一的时候，父母就给他专门立了一个定期储蓄账户，每月存500元，作为他上大学的基金。3年后，崔永考上了大学，这笔存款也正好到期了，父母把钱取了出来，预备学费、为崔永置备上学的必需用品等，还用存款的利息奖励他到外地旅游了一趟。

思考

请根据以上案例，并联系你自己的经验，分析活期存款、定活两便存款和定期存款在家庭中的作用。

储蓄种类	对家庭生活的作用
活期存款	
定活两便存款	
定期存款	

活期存款

活期存款最大的特点是方便灵活，可以随时存储，有利于积少成多。活期存款还被称为是“有一定收益的手头现金”。在日常生活中，它可以用来支付很多商业服务的开支项目，如电话费、水电费等。借记卡又可以在很多地方用于购买商品，十分方便。

虽然活期存款利息较低，但它具有随时随地可以取用的便利，可以为家庭处理紧急事务提供最快、最方便的支持，它是家庭投资中避险和获利的最重要的基础之一。因此，在家庭投资中，应该首先考虑银行活期存款。活期存款的数量可以根据正常情况下家庭生活所需费用和周转资金的数额而定。

马上行动

家庭生活中还有哪些可用活期储蓄支付的商业服务项目？请列举几例。

1. _____

2. _____

3. _____

……

微信公众号：电子课本大全

定活两便存款

定活两便存款，一方面有活期存款方便灵活的特点（急需用时直接按活期存款取出，手续简单）；另一方面其收益率又高于活期存款利率，具有定期存款的特点。它可用来作为预防突发事件出现的紧急支出。实际上，定活两便存款就是家庭生活中的备用金，数额应视家庭收入情况和家庭人口构成情况而定。

在确定定活两便存款的数额时，需要充分考虑近期可能需要大量用钱的项目，根据需要作出安排。

定期存款

定期存款利息收益高于活期存款，同时，可以按活期存款利率提前支取，具有资金调度安排上的灵活性。在家庭投资中，对于实现家庭计划中期目标所需的支出，可以提前安排，设定存款期限，这样既可以确保家庭目标的实现，又可以获得高于活期存款利率的收益，还能保证其他投资不受影响。

定期存款的数量和期限应结合家庭生活的具体目标，作出切合实际的计划和安排。

马上行动

请根据下面这个家庭的情况，设计一个每月储蓄方案，并说明理由。

家庭成员	年龄（岁）	月收入（元）	健康状况
祖父	65	890	良好
祖母	62	750	高血压，心脏病
父亲	41	2 600	良好
母亲	38	1 050	良好
儿子	13	–	良好

储蓄方案：

每月存款总额：_____元

活期存款：_____元

理由：_____

定期存款：_____元

年期：_____

理由：_____

定活两便存款：_____元

理由：_____

保　险

天有不测风云，人有旦夕祸福。家庭生活中风险也同样时时处处存在。为增强家庭抵御风险的能力，除了树立风险意识，更重要的是通过各种手段规避风险和减弱风险对家庭的打击。

微信公众号：电子课本大全

案例分析

某单位两名员工张恺和赵峻出差时在车祸中同时遇难。两人都有未成年的孩子和年迈的双亲。张恺因为每年花2 000元为自己买了人身意外保险，他的妻子和孩子获得了保险公司赔付的20万元赔偿金；而赵峻没有购买保险，他的家人只得到了单位给的2万元抚恤金和同事集资捐赠的5 000元。

讨论

请你设想一下张恺和赵峻家今后的生活状态，并分别用一句话描述。

保险与家庭生活

参加保险是转移家庭风险的一种科学有效的方法。保险（Insurance）是指个人或家庭、企事业单位作为投保人，事先向保险公司提出申请，经保险公司同意后，投保人交纳保险费，并与保险公司签订合同，如果发生了保险合同中提及的灾害事故，保险公司将赔偿投保人所受的经济损失。

保险通过“一人为众，众人为一”的方式转嫁了家庭或个人的风险。众多投保人将钱交给保险公司，形成了保险基金，用以赔付投保人发生意外的经济损失。

一个家庭自身的力量是有限的，仿佛一只小船，如遇疾风骤雨，就会岌岌可危。而社会化的保障相比之下就像一艘巨轮，经得起狂风巨浪。对家庭来说，付出的保费看上去一时增加了开支，但家庭的风险转移了，家庭生活获得了有力的保障，家庭成员心头的负担也得到缓解，这样看来，即使不遇灾难，未获赔偿，这样的投资也是值得的。



案例分析

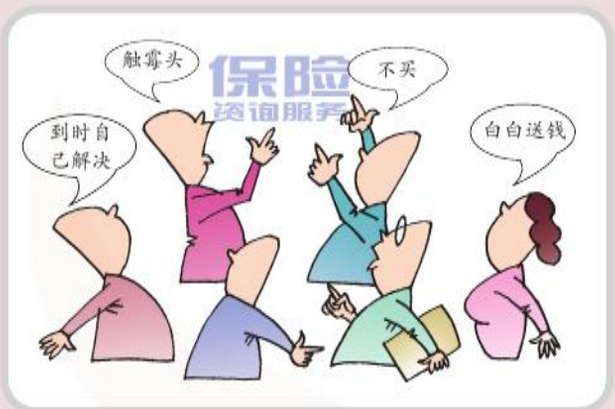
一家保险公司到某社区进行保险咨询服务，居民们在大院里对买保险的事议论开了。周大叔一听说人身意外保险，就直摇头，“不买不买，不是‘触霉头’吗？好好

微信公众号：电子课本大全

的，想这些不吉利的事做什么？”

刘老伯认为没必要：“我平时有储蓄，有病有灾的时候自己解决不就得了！”

陈阿姨算得精，她问：“我付了保险费，如果没有碰到灾难，不就把钱白白送给别人了吗？”



思考

你认同以上几位的说法吗？为什么？

保险的种类

与家庭相关的商业保险的种类很多，常见的家庭保险有财产保险、人身保险、医疗保险等。对于任何一个险种，各家保险公司往往为不同年龄阶段的客户提供不同特色的保险产品。



保险种类的选择

面对名目繁多的保险品种，先为哪些项目投保呢？选择的原则是：评估家庭各种风险发生的可能性，将家庭最重要的、最容易遭到意外的以及单位或社会福利所不能保障的人或项目首先列入保单。



微信公众号：电子课本大全

马上行动

请根据以下几个家庭的具体情况，为他们选择首要的保险种类，并说明理由。

家庭状况	优先考虑购买的保险	理　由
12岁的许舒的母亲身有残疾，只能在家做点家务，全家只靠在企业工作的父亲的工资收入来维持		
高中生杨海的父亲是位出租车司机，母亲是一位幼儿园老师		
孙蓓的父母开了一家餐馆，这几年生意特别红火，年收入近20万元。为了招徕更多顾客，最近他们花不少钱把餐馆重新装修了一番		
曲丰的父亲是机关干部，妈妈在一家小厂工作，她40岁还不到，体质却不太好，经常请病假		
王鹏的父母经过多年努力，终于攒够了钱买了一台拖拉机，他们指望着它能帮家里更快致富		

购买保险应注意的问题

购买家庭保险时，需要格外慎重，因为对于一般家庭来说，这是一笔金额不小的投资，并且它关系到家庭的重要利益。投保人需要对保险机构的经营状况和信誉、保险代理人的资格和业务水平、保险合同的具体条款等进行仔细的调查和研究，以防自己的经济利益受到侵害。

案例分析

曹阿姨带孩子在医院打预防针时，一个年轻女子上前搭讪，自我介绍说她姓于，是一家公司的保险代理人，并开始推荐一种儿童保险产品，提出可以上门服务。曹阿姨正想给孩子买保险，就跟这名于小姐聊起来。她见于小姐彬彬有礼，谈起业务来头头是道，而且她检查了于小姐的资格证书，就同意通过于小姐购买保险。于小姐当晚上门来为曹阿姨办了保险的手续，并收取了2 000元的保费，承诺一天后把保单送来。可是第二天，于小姐并未露面。几天过去了，还是杳无音信。曹阿姨着急了，拿出名片打电话询问，结果电话是空号。再问保险公司，对方回答说根本没有此人，并告诉她只有展业证才能证明保险代理人服务于某家公司，仅有资格证说明她是无证销售。曹阿姨这才知道自己上了当。

根据你的所见所闻说说购买保险还有哪些潜在的“陷阱”。

《保险法》对保险合同、投保人与保险人的权利及相关法律责任等内容有明确规定。家庭成员在投保前应该对此有充分的了解。

微信公众号：电子课本大全

阅读

购买保险须知

1. 审核代理人的展业证书

每个保险代理人都有自己的展业证书，展业证书上记录着该代理人的身份证编号、展业证编号、照片、姓名、有效期以及服务的保险公司。如果代理人出示资格证或业务证，意味着其没有服务于任何一家保险公司，属于无证销售。在审核展业证时，记下证件编号，通过查询可知证件持有人的姓名、身份证号、服务的保险公司和证书有效期。

2. 审核保险利益

保险利益的精髓在于保险责任、除外责任、保险期限和收费，代理人向投保人（被保险人）解读的保险利益应明确上述四点。

3. 保留保险建议书

当投保人向代理人提出保险要求时，应要求代理人出具明确表示保险利益和收费的保险建议书，并要求代理人亲笔签名而非打印件或复印件。在支付保险费时，保留保险建议书，在取得正式保险合同时，与保险公司一并保管，为以后的保险投诉提供法律意义上的证据。

4. 注意保险合同的签收日期

当代理人将正式保险合同送达投保人（被保险人）之时，保险公司要求投保人（被保险人）签收，并注明签收日期，在签收日期之后的10日内若发现建议书内容与保险利益不同，可撤消保险合同，并全额退还保险费，所以签收日期必须是实际收到保险合同的日期，不可提前。

5. 对分红的理解

保险公司的分红是保险条款中的附加利益，它根据保险公司运用保险资金在市场运作的结果而定，是保险条款中保险利益最不确定的部分，故不能将分红作为投资的确定性回报对待。

6. 审核签名

当投保人投保时，必须填写要保书（投保意向书）和收款收据，在这些凭据上，代理人必须签上自己的名字、工号等相关资料，代理人的签名应与其展业证相符。

债　券



债券（Bond）是由政府和金融机构发行的一种有价证券。

与投资于储蓄相比，投资于债券具有较高的收益率；与投资于股票、期货相比，投资于债券又可以承担较低的风险。因为债券可以提供固定的利息收益，在任何情况下，债券发行机构都必须偿付到期的利息与本金。在百业萧条之时，企业的业绩下降，银行的业务活动亦减弱，利率普遍下降，债券反而会有升值机会。所以，对于想获得高于银行利息的回报而又不愿承担风险的投资者来说，债券无疑是一种良好的投资工具。

微信公众号：电子课本大全

阅读

债　券

目前，我国的债券按发行主体主要分为政府债券(主要为国库券)、企业债券和金融债券三种。这三种债券对投资者的投资选择有不同影响。一般讲，政府债券由国家发行，在各类债券中信誉是最高的，资信可靠，投资风险小，但实际收益率低于其他债券的收益率；企业债券是由企业或企业集团为筹资而发行的债券，其信誉低于政府债券和金融债券；金融债券是由金融机构发行的债券，信誉高于企业债券，低于政府债券，风险和实际收益率介于二者之间。

长期债券可以按期收息，为家庭带来新的流动资金。有不少人将长期债券视做家庭重要的财富，父传子，子传孙，始终享有利息的收入。债券能够买卖流通。当债券持有者急需现金时，可以到交易场所将债券卖出。因此，债券投资成为大众投资的主流，是家庭常用的理财工具。



案例分析

孙正在单位听说一支政府债券第二天即将发行，利率很高。由于前两次，他因为得到消息晚了没买上，懊恼了很久，这一次，他无论如何也不能错过机会。孙正立刻把家里活期、定期存款共5 000元全部取出，买了债券。

思考　你认为孙正的做法合理吗？为什么？

2 风险性的家庭投资方式

风险性投资方式，顾名思义，就是进行这类投资具有较高的风险，如果成功，可获得可观收益，如果失败，就可能遭受较大的经济损失。俗话说，有赚有赔。选择风险性投资的家庭，除了考虑这类投资可能带来的高额回报，更要充分认识到其不确定性，做好承担风险的心理准备，并准确估价自己对风险的承受能力。一个家庭的收入、所处的家庭生活周期、家庭成员的心理素质、知识水平等都与风险承受力密切相关。

家庭风险性投资主要有股票、房产、黄金等。

微信公众号：电子课本大全

股 票

股票（Stock）是一种有价证券，是股份有限公司在筹集资本时向出资人发行的股份凭证。股票代表着其持有者(股东)对股份公司的所有权。股票持有者每年可以从股份公司获得股利，即红利，还可在证券市场出售获取差价。投资者投资股票是为了取得高于银行存款、债券的利息收入，或通过在股票市场炒作股票取得差价收入。

股市行情变幻莫测，有很大的不确定性。若所选择的公司经营不善或受经济环境不利的影响，出现亏损以致破产，投资者就可能收益甚微、毫无收益乃至血本无归。若投资者选择了优秀的公司投资，则该公司的优良业绩就会给投资者带来丰厚的回报。

家庭投资股票时，需要结合自己家庭的实际情况和所掌握的股票信息来决定投资何种股票、何时投资以及投资多少。

案例分析

郭大伯夫妇都从工厂退休了，因子女不在身边，他们俩平时闲暇时间很多。他们听人说炒股能赚钱，心想，在家闲着也无聊，不妨也去试试。他们拿出大部分存款，开始了炒股。

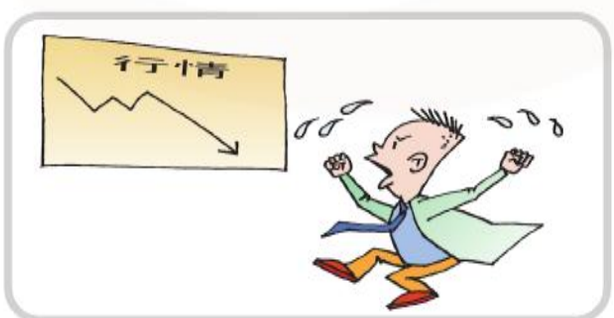
吴大婶凡事好操心，儿子放学迟回家一小时，她都会心神不宁，担心孩子出事。股市热潮掀起来时，她的丈夫也跃跃欲试，吴大婶开始还犹豫，可在丈夫的一再怂恿下，同意拿出家里的部分积蓄用于炒股。

唐迪大学毕业，在一家合资公司工作已有两年。他感到凭公司的薪水，还不能过上自己理想的生活，于是打算通过炒股来增加收入。因为自己的积蓄有限，唐迪向朋友借了2万元开始炒股。

思考

以上案例中主人公的做法有什么不妥？

在投资股票时，保持一颗平常心十分重要。急功近利、浮躁不安的心态极易影响股票投资的决策；缺乏知识、盲目从众也会使股票投资的前途难以把握；患得患失、敏感脆弱的心理则会使股票投资成为心理负担而得不偿失。



微信公众号：电子课本大全

阅读

炒股中忌讳的心理

恐惧心理　贪婪心理　赌博心理
悲观心理　盲从心理　幻想症心理

房　产

房产投资也是能使家庭财产既可保值又能增值的一种方法。房产(Real Estate)作为一项独立的家产，有它独特的经营特点，是投资者投资房产时必须首先考虑的。

房　产　投　资

优　　势	不　　足
投资的回报率高 由于土地不可再生，从长期来看，房产价格呈上升趋势，投资者的回报远远高于其他投资项目	**资本大，回收慢，周转率低** 需要数万、数十万甚至上百万或更大的资金，且房产的利润回收很慢，因此，投资房产要积压数额庞大的资金，容易使投资者资金周转困难
耐久，安全 一栋房子在没有天灾人祸的情况下可以保持数十年至数百年	**不易变现** 房产交易不像普通商品那样可以轻易脱手，也不像股票那样可以带入证券市场随时交易变现。一旦房价下跌，就难以逃脱巨大损失的危险
收益大，风险小 房产的收益来自房产的升值和房产的出租，而租金收入还可抵消房产市场价格波动产生的损失	

思考

若你家里有多余的房子，你会向父母提什么建议？为什么？

阅读

房产投资的风险

时势风险　主要是因为国际及国内的社会形势、政治时局、战争等因素而引起的房地产投资风险。

微信公众号：电子课本大全

政策风险　是指国家现行的经济税收政策，特别是税收政策，直接影响房地产的收益。投资者必须了解投资地的不动产税收政策，否则，有可能冒高额的不动产税和不动产所得税的风险，结果使自己的投资收益所剩无几。

经济风险　主要是指投资者对市场供需关系的错误估计而形成错误决策造成市场风险和利率风险。如楼价因供不应求而上升，开发公司纷纷兴建楼宇，投资者也踊跃介入，但由于房地产开发耗时较长，一旦新楼建成，楼价可能会因供过于求而下滑，从而给投资者带来巨大的经济损失。而利率所带来的风险有两方面：一是对购房出租者来说，假如银行利率在短期升至极高水平，则会令到期存款比购房出租更有利可图；二是如果投资者的部分资金是向银行抵押贷款取得的，假如贷款利率上升，则投资者要负担的贷款利息就会增加，这种风险有时是很难规避的。

黄　金

黄金（Gold）是世界上最古老和最普遍为人接受的货币形式。从原始社会末期，黄金、白银取代家畜、贝类等物品而成为一般等价物——货币以后，无论世界经济如何发展与变化，黄金的货币价值、储备价值、支付价值就始终没有发生过变化。从家庭理财的角度看，黄金是惟一你可以拥有它，而同时不受任何人牵制的资产，它是最可信任的、可以长期保存的财富，同时也是获得掌握钱财自由的源泉和标志。

黄　金　投　资

优　　势	不　　足
抵御通货膨胀的负面影响 当出现通货膨胀时，纸币的币值下降，而黄金的价格上升。这就是黄金作为一般等价物的特征使其产生了抵御通货膨胀的负面影响的能力	**投资成本较高** 黄金是稀有、贵金属，价格较高，将黄金作为投资品种时，需购买一定数量，故一次性投资成本较高
套现方便自由 在世界范围内的任何一个国度和地区，黄金都能实现它的价值，都能转换成货币，实现它的现实购买力价值。目前，我国也设立了黄金交易市场	
投资、收藏两相宜 俗话说："盛世文物，乱世饥民。"当国家处于盛世时，投资黄金作为收藏品会出现升值的情况;当国家处于混乱和战争状态时，黄金（黄金产品）的流通性好于纸币，成为硬通货	**投资回收期长** 黄金市场的价格变化不如股票市场频繁，有一定的周期性。因此，投资回收期长

微信公众号：电子课本大全

小资料

黄金产品

黄金产品主要有金锭、金条、金砖、黄金饰物、金币及其他黄金艺术品。黄金的价值主要取决于其成色和重量。

思考

除了以上介绍的几种风险性投资方式，你还知道其他哪些家庭投资方式？

3 风险性家庭投资的基本原则

安全保本为先，利润为次

家庭用于投资的钱往往是日积月累辛苦挣来的血汗钱，用于投资当然要以安全保本为先，安全比发财更重要。血汗本钱应该珍惜。只有在安全的前提下，才可能获得稳定的收益。

分散投资风险

任何一种理财投资工具既有长处，又有短处，若把全部资金集中投向一种投资方式，往往不能有效防范风险，难以获得理想的投资收益，所以个人在选择投资工具时应注意多样化，并形成一定的投资组合。“不要把鸡蛋放在一个篮子里”，“失之东隅，收之桑榆”，讲的都是分散投资的原则。



微信公众号：电子课本大全

随时变现能力

随时变现能力是家庭投资的重要法则。在急需用钱的时候，你的投资项目是否有足够的变现能力，随时可套回现钱?套回现钱的金额是否足够你急需时的应用?因此，在进行家庭投资时要熟知各种投资工具的特点，并使变现能力强的投资在家庭投资中保持相应的比重。投资股票之所以受欢迎，原因之一就是因为股票随时可以在市场卖出套现，有急用时，变回现钱可以应急。

总之，我们在选择家庭投资方式时，应根据自己的条件来考虑，除了上述几种投资方式以外，还有一些投资方式可供选择，但无论选择何种投资方式，都应事先了解其投资特点和风险。

案例分析

鲁明炒股一年，赚了20％的利润，心里很是得意。尝到甜头后，他认为应该乘胜追击，追加股票投资。于是说服了妻子把家里的10万元积蓄全拿出来炒股。谁知，没多久遇上金融危机，股市大跌，鲁明损失惨重。几年辛苦挣来的积蓄全部泡了汤。

张一德贷款买了一处新房，搬家后，他没有把旧房卖掉，因为他想房价每年都在上涨，等过几年再卖，可以多赚一些。不料，半年后，他自己经营的音像店因一起突发事件急需8万元周转金，可买房几乎花尽了所有积蓄，东拼西凑也难以汇齐这笔钱。他只好匆忙将旧房卖掉，因为急于出手，无心讨价还价，房子根本没卖出好价钱。



GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY

树立法律意识

在家庭投资以及一切家庭经济活动中，我们都要遵纪守法，并学会运用法律手段维护自己的权益。与家庭经济相关的法律法规很多，如消费者权益保护法、证券投资法、合同法、保险法、房地产法、劳动法等。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

根据与家庭经济有关的法律法规的特点，填写下表。

法律名称	适用在家庭生活的哪些方面
继承法	
消费者权益保护法	
保险法	
房地产法	
证券投资法	
合同法	

练　习

1. 高一（3）班的朱志强同学有一个幸福的家，共4口人，住三室两厅的公寓房。爸爸是省著名的建筑设计师，月收入近万元。妈妈是大学图书管理员，工作清闲，近来受同事影响对炒股产生了兴趣，常常进“股海”过把瘾。奶奶已60岁了，退休以后每个月有900元生活费，不过她习惯一个人住两室一厅的老房子。每个周末爸爸妈妈都会带朱志强一起来陪老人。

根据朱志强家的实际情况，请你为他家制订一套综合的家庭投资方案。制订方案时必须遵循与家庭相关的保险、房产、消费者权益保护等方面的法律法规，使他们在安全前提下获得稳定高额的收益。

2. 假设你工作两年后已有1万元的积蓄，你会考虑怎样投资？为什么？

本单元小结

经济高效的家庭生活离不开科学的家庭理财。家庭理财主要包括家庭理财计划和预算、家庭消费和家庭投资等。树立健康的家庭理财观念，选择合适的理财方式，才能保证家庭经济生活的高效运转，实现人尽其才、物尽其用。

理财计划是家庭理财成功的关键。制定合理的理财计划、做好家庭收支预算、设计家庭收支表，从而实现家庭财务的良性循环。均衡家庭消费结构，识别不健康的消费心理和行为，才能避免家庭资源的浪费。

常见的家庭投资方式有两种：保障性的家庭投资方式，主要有储蓄、保险、债券等，它有利于保证家庭日常生活的平稳；风险性的家庭投资方式，主要有股票、房产、黄金等，它可以为家庭带来高额回报。但是风险性家庭投资方式具有不确定性，因此应做好承担风险的心理准备，遵循风险投资的基本原则，保证在安全的前提下获得稳定的收益。

微信公众号：电子课本大全

综合实践

GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY

1. 分小组组成模拟家庭，根据假定的家庭成员的构成、经济收入等情形，进行收支预算，并设计消费与投资的方案。

2. 查阅资料，整理有关家庭理财方面的法律、法规，并开展一次有关“家庭经济中的法律常识”竞赛。

3. 下表中所列出的是目前国内主要的家庭投资方式，请用高、中、低三个等级标识它们的风险性、收益性及兑现性水平。

目前国内主要的家庭投资方式

	储蓄	保险	债券	基金	外汇	股票	期货	房产	金银	收藏
风险性										
收益性										
兑现性										

微信公众号：电子课本大全

第三单元 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	

微信公众号：电子课本大全

第四单元 健康安全的家庭生活



一 生活方式与健康

二 疾病预防与常见病症的家庭护理

三 事故预防与常见事故的应急处理



健康是财富，健康是幸福。健康不仅是个人一切理想和希望放飞的基座，而且也牵动着家庭生活的稳定、和谐和快乐。树立科学的健康理念和安全意识，建立合理的生活方式，掌握基本的维护健康和保障安全的知识和技术，将会使家庭生活充满活力与欢笑。

微信公众号：电子课本大全

一 生活方式与健康

1. 健康的含义
2. 健康与日常生活方式
3. 不同年龄阶段家庭成员的身体发展特点与保健

学习目标

1. 了解健康的含义及影响健康的因素。
2. 了解生活方式与健康的关系。
3. 了解不同年龄阶段家庭成员的身体发展特点和相应的保健方法，建立关心照顾其他家庭成员的责任感。

健康（Health），不仅对每个人自身的生活、学习、工作有着举足轻重的影响，而且直接关系到家庭的稳定、人际关系的和谐和社会的文明进步。健康好像是“1”，学习、工作、事业、家庭、生活、财富……像是“1”后面的“0”。这些“0”越多，越能体现健康这个“1”的价值。然而，一旦健康这个“1”倒下，其他“0”再多，也都失去了意义。

案例分析

嘉木的爸爸事业正处于上升时期，已小有成就，但他依然踌躇满志，还想努力拼搏以取得更大的成绩。嘉木一家各思进取，温馨快乐、欢声笑语萦绕于整个家庭。上个月，爸爸突患疾病，确诊为癌症后，他整个人萎靡不振，意志消沉下来，事业自然也不再关心。嘉木的妈妈因忙于为爸爸治病整日奔波，影响工作，以致最后下岗。而嘉木也因家庭的变故不能全身心地投入学习，成绩下降，最后不得不退了学。

张福是位叱咤一方的农民企业家，终日忙碌，却不知道爱惜自己的身体，用他的话说就是“趁年轻多赚钱，身体不算什么，等我功成名就了，再好好补回来吧！”时间久了，张福积劳成疾，病情日渐加重。病入膏肓时，他对医生说：“只要能治好我的病，我愿拿出我所有的钱。”



思考

嘉木家从温馨快乐到凄风愁雨，张福从“只要钱，不要健康”到“只要健康，不要钱”，这些变化说明了什么？

微信公众号：电子课本大全

马上行动

请谈谈健康对个人、家庭及社会的影响。

对个人的影响：_____

对家庭的影响：_____

对社会的影响：_____

拥有健康才能使我们拥有长久的幸福，那么，到底什么才是健康呢？

1　健康的含义

“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是生理的、心理的健康和社会适应的完美状态。”这是世界卫生组织（WHO）对健康下的科学定义。真正意义上的健康涵盖了生理健康、心理健康和社会适应能力良好三个方面的内容，三者缺一不可。

案例分析

身体一向很好的58岁的王老汉昨天夜里突然死了。邻居们在议论：好端端的一个人，能吃能睡的，三棍子五棍子也打不倒的一条汉子，从来没有生过病，昨晚还与大家谈笑风生的，怎么就死了呢？莫非是他杀？但是没有任何迹象！老伴和儿子哭得死去活来。倒是5岁的小孙子多了一句嘴：爷爷昨天说他心口疼的。最终，医学报告证实王老汉是因为急性心肌梗死而死亡的。

蔡霖平日学习成绩优秀，体育也很棒。但她总是多愁善感，常常怀疑别人在背后说她坏话，孤僻冷漠，情绪低落，总觉得自己的生活暗淡无光。

讨论

王老汉平时能吃能睡，从来没有生过什么病，能否说他身体就是健康的？王老汉之死给我们什么教训？

蔡霖的状态是否健康？

人的健康处于动态的过程中，与“疾病”同处于一个轴线上。一个健康的人可能会生病，一个生病的人痊愈后又走向健康。有人用“三种状态”来表述健康与疾病共存的状态，

微信公众号：电子课本大全

“健康”为第一状态，“疾病”为第二状态，介于“健康”与“疾病”之间的“亚健康”（亦称亚临床）为第三状态。



身体健康是一个人生存和发展的基础，也是健康的物质基础。身体健康强调人体各种机能协调一致地正常运行，注重身体的最佳状态的实现。

链接

《健康处方四大基石——21世纪健康生活新概念》，许峰著，京华出版社。
《健康的每日提醒》，烨子著，第四军医大学出版社。

阅读

20世纪80年代世界卫生组织提出

衡量健康的10条标准

有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张、疲劳。

处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

善于休息，睡眠好。

应变能力强，能适应内外环境的各种变化。

能够抵抗一般感冒和传染病。

体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。

眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

头发有光泽，无头屑。

肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松。

微信公众号：电子课本大全

心理健康表现为拥有积极向上的理想、信念，情绪稳定，行为协调，热爱生活，积极接纳他人，能够保持稳定而和谐的人际关系。烦躁、消极情绪、压抑感等都不利于心理健康。

思考

有人认为“最好的心情是宁静，最好的医生是自己，最好的药物是时间”，你认为对吗？请谈谈你的理解。

社会适应则强调人们对社会角色、社会职能的适应能力。人们的社会适应能力越强，所能达到的健康水准也就越高，所获得的成就感可能就越大。如果我们不能有效地适应社会，解决人生中的各种矛盾，就无法保证我们的身心健康。

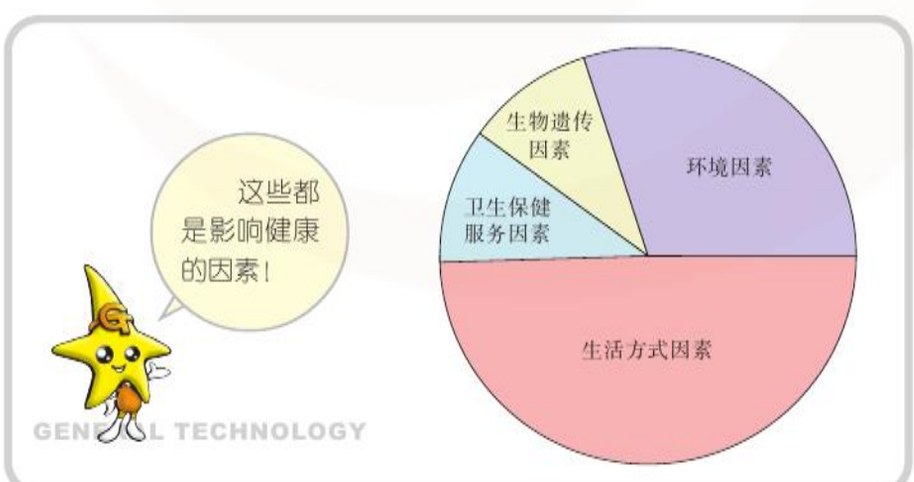
马上行动

有人发出感叹“人生不如意，十之八九”，面对诸多不如意事，或自责、或诿过、或责难、或麻痹、或强求、或逃避，消极以对的结果就是——深陷在痛苦的深渊里。当不如意的事发生时，我们可以选择不断的抱怨，也可以选择接受事实，并内化为积极的力量，视之为生命的礼物。

假设你遭遇到所谓的“不如意”，你会作出何种选择？并说说你的感想。

拥有健康的体魄、饱满的精神，并且保持两者完美的协调，几乎是每一个渴望健康的人所追求的。影响健康的因素有很多，可分为生活方式因素、环境因素、生物遗传因素、卫生保健服务因素。

生活方式因素又称健康行为因素，包括嗜好（吸烟、酗酒、吸毒）、饮食习惯、风俗、运动等。环境是以人为主体的广阔的外部世界，分为自然环境和社会环境。生物因素有遗传、生长发育、衰老等。良好的卫生保健服务可以及时、准确地指导人们在无病时防病，有病时获得及时、准确的治疗。



微信公众号：电子课本大全

马上行动

请判断以下举例分别属于哪一类因素（生活方式因素、环境因素、生物遗传因素、卫生保健服务因素）：

1. 有不吃早饭的习惯；
2. 保持邻里关系融洽；
3. 有家族病史；
4. 合理调节情绪，适度发泄；
5. 正确面对挫折；
6. 掌握用药常识；
7. 室内装修污染；
8. 戒烟少酒；
9. 医疗体系健全；
10. 自然衰老；
11. 科学进补；
12. 保持居室通风；
13. 预防接种；
14. 消化不良；
15. 更年期。

2 健康与日常生活方式

一个人的身心健康与生活方式密切相关。科学、文明、合理的生活方式是一个人身心健康的重要条件。因此，巧妙地安排日常生活对于健康而言至关重要。



阅读

1. 世界卫生组织推荐的“FUN”生活方式

F：健身。每天至少运动30分钟。

U：和谐。指心理放松，如经常举家聚会、旅游等。

N：营养。提倡合理的营养（指适量的碳水化合物、中等量的优质蛋白、低脂肪以及新鲜的水果和蔬菜）。

2. 世界卫生组织（WHO）提出的“健康四大基石”

（1）禁烟限酒；（2）科学膳食；（3）锻炼身体；（4）心理平衡。

合理饮食

在生命的每一个阶段，合理的饮食可以增强人体免疫力，降低得病概率，真正保持并促进身体健康。因此，要想健康，不仅要“吃得有营养”，而且要吃得合理、吃得科学。

微信公众号：电子课本大全

案例分析

晶晶本来是个健康可爱的小姑娘。自从迷上麦当劳和肯德基，她几乎把汉堡、炸薯条、碳酸饮料、巧克力、奶油糕点等高热量食物当成了主食，对以前所喜欢的蔬菜、水果却不再热衷，甚至拒吃。两年下来，晶晶体重明显超标，最近一次学校体检还被查出血脂异常。

某村村民特别爱吃熏烤、腌制食品，咸鱼、咸肉、冬腌菜、霉干菜、豆豉、臭豆腐等都是饭桌上的常见小菜。最近几年，该村因消化道癌、胃癌死亡的人数不断增加。经当地医疗机构研究发现，病因正是长期食用这些熏烤、腌制食物的饮食习惯。

李奶奶是个节俭的人，馒头、烧卖即使长毛生霉也舍不得扔掉，用开水泡过后坚持吃掉。近年来，李奶奶胃总是不好，医生告诉李奶奶：长毛生霉的食物含有致癌物质，以后不能再吃了！

思考

分析以上三个案例中的不良饮食习惯。假如你是晶晶的同学，你将如何帮助她，从哪些方面着手？

辩论

在日常饮食方面，节俭与卫生之间是否存在矛盾？

正方：存在矛盾	反方：不存在矛盾
论据 1：	论据 1：
论据 2：	论据 2：
论据 3：	论据 3：
……	……

阅读

有益于健康的饮食习惯

膳食平衡

淀粉、蛋白质、脂肪等的摄入量要相对均衡。荤素要搭配。荤，是指动物类的肉、内脏等；素，是指谷类、瓜果类、蔬菜等食品。

忌暴饮暴食

一次进食的量不宜太多。

谚语说，要活九十九，每餐留一口。对消化功能不健全的儿童、老人、体虚多病的人来说，更不宜吃得太饱。而且进食太饱，会使脑部供血量相对减少，影响工作学习的效率。

微信公众号：电子课本大全

进食速度不宜太快，食物不宜太烫或太冷、太硬，以防损伤消化道。

注意食品卫生，包括冰箱食品的卫生。

避免不良饮食习惯

少吃零食、腌制品、熏制品、煎炸品。不吃霉变食物。正确对待“营养保健补品”，不乱进补。

重视运动与休息

“生命在于运动。”经常运动，可以强身健体，使身体保持良好的状态，松弛紧张的情绪，舒缓压力。在生活节奏越来越快的现代社会中，运动对身体健康来说显得尤为重要。

马上行动

下列每道问题有三个选项：A经常、B偶尔、C极少或无，其相应的得分为3、2、1。请根据自己的情况分别打分，作统计，并与周围同学讨论谁的选择更合理。

1. 走短程路选择步行。
2. 进行跑步、打球等体育运动。
3. 在力所能及的范围内爬楼梯而不乘电梯。
4. 每天至少进行20分钟感到轻微气喘的运动（如骑自行车、疾走）。
5. 快跑100 m不会气喘吁吁。
6. 一次走3 000 m或更长的路。
7. 日常生活中，坐久了喜欢做伸展运动。
8. 周末天气晴好，选择进行有运动量的活动。

休息也是维护健康生命所必需的。休息可以消除身体的疲惫，休息质量的好坏直接影响到人们的精力充沛程度。作为一种重要的休息形式，充足而高质量的睡眠有助于保持旺盛的食欲和愉快的情绪，使人精神百倍。

思考

你认为自己的休息状况是否良好？你有哪些休息的形式？

保持良好的心态

心态是一面镜子。乐观豁达、积极进取的心态可以使人的生活更有兴味，使人体味到人生的乐趣；悲观沮丧、消极逃避的心态只会让人感叹人生苦短、前途灰暗。培养自己乐观的心态，学会以积极的态度面对每一件事、每一个人，你会发现生活处处是美景。

“千里之堤，溃于蚁穴。”日积月累的身体透支、心理疲惫将会对身体造成极大损伤。只有从生活的点点滴滴做起，处处留意，才能保证我们的健康。

微信公众号：电子课本大全

马上行动

假设我们的身体就是一个公司，公司的最大目标即为了实现“健康”。作为公司的总经理，“我”如何才能经营好我的“公司”，做一个称职的“总经理”呢？请制定一份简单的公司“发展计划”。

1. _____
2. _____
……

3 不同年龄阶段家庭成员的身体发展特点与保健

在第二单元《和谐有序的家庭生活》中，我们已经介绍了“家庭成员的心理特点和需要”。在此，我们将对不同年龄阶段的家庭成员的身体发展特点作进一步的介绍。

人的身体从母体内十月怀胎开始，延续悠长的一生。人在不同年龄阶段有其独特的身体发展特点，健康在每个年龄阶段的意义也是不尽相同的。针对家庭成员不同阶段的身体发展特点予以恰当的关爱和呵护，洞悉其内心世界，可以实现家庭关系的和谐融洽。

婴幼儿

婴幼儿身体发育很快，几乎每天都在进步，且适应能力也很强。但毕竟其发育尚未健全，生理功能也很娇嫩，主要表现在：呼吸道防御功能差，容易受风着凉；消化道功能不健全，容易消化不良，与此同时，婴幼儿也逐渐有了自己的思维、自己的个性和更多的自主行为，开始喜欢问很多的“为什么”。婴幼儿时期，父母需要保证宝宝摄入充足的能量和营养。同时要关注宝宝习惯的养成和个性的形成。

马上行动

有人认为婴幼儿是孱弱的，父母要做婴幼儿“全方位”的保护人：夏天室内冷气开放，以防宝宝中暑；冬天层层包裹，避免宝宝受寒。但有人认为“要使小儿安，常保三分饥和寒”。

假若未来某一天，你成为爸爸或妈妈了，你将如何哺养宝宝？写出你的做法及理由。

做法：_____

理由1：_____

理由2：_____

……

青少年

青少年时期是人生各时期中最健康、疾病最少的时期。青少年身体发育旺盛，抵抗力强，身体的各器官都处于生长发育阶段，器官损耗也较少，而且容易恢复，新陈代谢快。此时，保证充足的营养，注意劳逸结合，对于青少年身体抵抗力的增强和健康体魄的形成有

微信公众号：电子课本大全

着重要作用。

进入青春期，青少年身体特征的性别差异凸显，此时应树立起科学、健康的观念，正确看待青春期的生理变化。

青少年时期也是理想萌发、世界观形成和人生探索的关键期。家人给予青少年以及时的支持、肯定，或干预、矫正，都是很重要的。

马上行动

回想自己的成长历程，请细细体味父母所给予的无私的关爱和细心的呵护。你是怀着怎样的心情来看待父母的付出的？请用一颗感恩的心来记录你所领悟到的点点滴滴。

_____

_____

中　年

中年人生活步入正轨，身体处于巅峰时期，精力充沛。但由于他们是社会和家庭的顶梁柱，承担了巨大的工作、生活压力，此时如果不注意健康保健，会过早地衰老，过早地进入更年期，甚至过早地死亡。

更年期是中年进入老年的一个过渡时期。这个时期，人整体机能开始衰退，会发生各种生理和心理改变，如骨质疏松、活力下降、性格变化等，其表现因人而异。

中年人要保持健康的最佳状态，同样需要家庭其他成员的关心照顾。除了安排好日常饮食，保证摄入足量的蛋白质及富含钙的食物外，还要家庭成员督促其进行适宜的有规律的运动，注意其情绪上的变化，并给予无微不至的关心，让其时刻感受到家庭的温暖。

思考

自己的父母是否已处于中年，请归纳他们的身体发展特点，并说明以后如何照顾他们。

老　年

老年期是人体机能全面衰退的时期，人体功能变得脆弱。人到老年，近期记忆力减退（易忘），功能活力下降，发生缺钙、高血压、心绞痛、糖尿病、中风等病症的概率不断增大。

案例分析

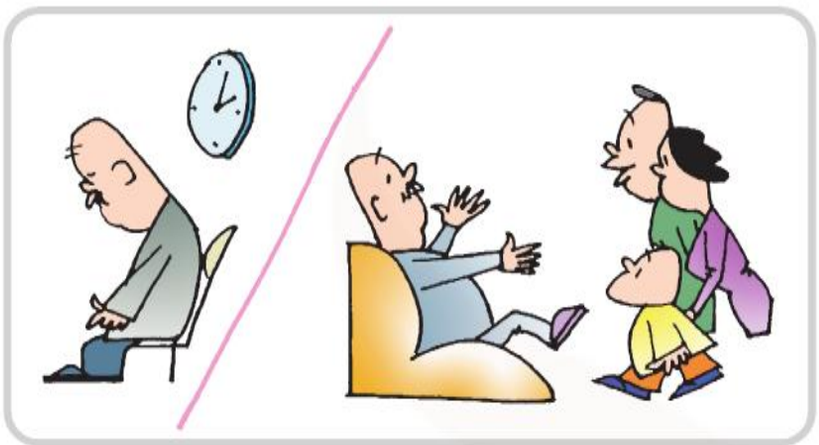
小泽的外公外婆家中铺的是地板，光滑的地板虽打扫方便，却老让外婆担心滑倒。小泽的妈妈提议给外公外婆换地毯，以免老人摔跤，但大家又说：地毯容易滋生细菌，隐藏病毒。这下，大家可犯了难：到底是保留地板还是换成地毯呢？

思考

假设你是小泽，请为家人出谋划策。

微信公众号：电子课本大全

老人常产生孤独、怀旧感，帮助老人在生理、心理等方面积极地面对生活，多与老人交流、沟通，保持对老人的情感支持是每个家庭成员应该做到的。



思考

自己及父母平时是怎么关心爷爷奶奶、外公外婆的？平时与他们交流、沟通多吗？

一曲《常回家看看》道出了年老父母的心声，它提醒那些忙得不可开交的儿女们，老人所需要的不仅是生活上的照料，更多的还是精神上的安慰。

练　习

GENERAL TECHNOLOGY GENERAL TECHNOLOGY

1. 首先参照课文“衡量健康的10条标准”，测测你的家人身体是否健康。然后真实记录家庭成员一天的生活情况，对家人生活方式的合理性作简单的比较与评价，并试着提出你的改进意见。

一天生活记录表

记录对象：自己　父亲　母亲　爷爷　奶奶

记录事项：

饮食量：　早饭 _____

　　中饭 _____

　　晚饭 _____

运动量（时间）：_____

休息量（时间）：_____

2. 结合自己家的实际情况，列出每一位成员的身体发展特点清单，并根据不同成员的特点提出各人的保健要点，更好地关心照顾你的家庭成员。

微信公众号：电子课本大全

3. 下表是我国健康教育专家李枫等提出的“简明健康自评量表”。请利用这一量表给家庭主要成员进行健康自评。

简明健康自评量表

自评项目		表　现	得　分
生理健康	疼痛症状	无明显病痛 间或有疼痛 经常有疼痛	3分 2分 1分
	慢性疾病	无慢性病 有慢性病，但不影响生活 有严重器质性疾病，影响生活	3分 2分 1分
	畸形、残疾	无 有（轻、中度驼背），不影响生活 畸形或因病致残，部分丧失生活能力	3分 2分 1分
	日常生活功能	能适当劳动，生活完全自理 做饭、料理家务、上楼、外出坐车有时需人帮助 丧失独立生活能力	3分 2分 1分
心理健康	情绪、性格	情绪稳定、性格开朗、生活满足 有时易激动、紧张、忧愁 经常忧愁、焦虑、压抑、情绪消沉	3分 2分 1分
	智　力	思维能力、注意力、记忆力等都较好 智力有些减退，注意力不集中，但还不影响生活 智力明显下降，说话无重点，思路不清晰，健忘、呆板	3分 2分 1分
	生活满意度	夫妻、子女、生活条件、人际关系等基本满意 某些方面不够满意 生活满意度差，到处看不惯，自感孤独苦闷	3分 2分 1分
社会环境适应	人际关系	夫妻、子女、亲戚朋友之间关系融洽 某些方面虽有矛盾，仍相互往来，相处尚可 孤独，家庭矛盾多，亲朋往来少	3分 2分 1分
	社会活动	积极参与社会活动，在社团中任职，关心大事 经常参与社会活动 生活孤独，不参加社会活动	3分 2分 1分
	生活方式	生活方式合理，无烟酒嗜好 生活方式基本合理，已戒烟限酒 生活无规律，嗜好烟酒	3分 2分 1分
	环境条件	有日臻完善的社会服务，较好的居住环境和经济收入 有基本生活保障，居住环境不尽如人意 住房、经济收入、医疗费用等存在困难	3分 2分 1分

微信公众号：电子课本大全

自评项目	优　秀	良　好	较　差	差
生理健康	11 ~ 12	8 ~ 10	5 ~ 7	4
心理健康	8 ~ 9	6 ~ 7	4 ~ 5	3
社会环境适应	11 ~ 12	8 ~ 10	6 ~ 7	5
总　　分	30 ~ 33	22 ~ 29	15 ~ 21	14 分以下

自评项目	自评得分	自评等级
生理健康		
心理健康		
社会环境适应		
总　　分		

微信公众号：电子课本大全

二 疾病预防与常见病症的家庭护理

1. 疾病的预防、发现与应急处理
2. 家庭的环境污染与健康
3. 家庭备用药箱与应急预案设计

学习目标

1. 树立疾病预防的意识，学会几种常见病和多发病的预防、发现和应急处理方法。
2. 了解造成家庭环境污染的因素和保护家庭环境的措施，学会一些防范和消除家庭环境污染的方法，增强家庭环保意识。
3. 尝试设计家庭备用药箱与家庭疾病应急预案。

健康是人生最大的财富。但人们往往是在失去健康时，才真正意识到健康的重要。如果我们每个人都能树立起疾病预防（Disease Prevention）的意识，为健康筑起防护的围墙，预防疾病于未然，无病先防，有病早治，就能真正拥有健康，享受幸福人生。

案例分析

张健的爸爸60岁的生日就要到了，为了选择一份有意义的礼物，张健煞费苦心，最终决定送给爸爸一张定期健康检查的体检卡。收到儿子的礼物，爸爸很不开心，心想：这不是咒我生病吗？张健看出了爸爸的心思，给爸爸出了这样一道选择题：A是花10元钱用于身体检查、疾病预防，B是花50～100元钱用于医疗费用。





讨论

如果你是张健的爸爸，你会作出怎样的选择？说说你的理由。

微信公众号：电子课本大全

1 疾病的预防、发现与应急处理

疾病的预防

掌握疾病预防的方法，切断疾病传播的途径，增强自身的免疫力（Immunity Power），健康将永驻你的身边。

案例分析

成刚从小就喜欢动物，家里养了一只十分可爱的小猫，成刚有空时常逗它玩。今天是星期六，下午做完功课后，成刚又去逗小猫，谁知手指被小猫咬了一口。盛怒之下，成刚揍了小猫一顿。再看看自己的手，小猫咬过的牙痕还在，还渗出一丝血。不一会儿，爸爸、妈妈回来了，成刚把刚才发生的事告诉了他们。妈妈心疼地说："包扎一下吧，不然会感染的！"可爸爸不同意："还是到医院看看吧，听说被动物咬伤要打预防针。"



讨论 如果你是成刚，此时你会做何选择？为什么？

不同类型的疾病有着不同的预防方法和途径。对于传染性疾病，远离传染源是预防的首要环节。

小辞典

传染源 是指体内有病原体孳生、繁殖，并能排出体外的人和动物。

案例分析

成刚和爷爷的感情非常好。可最近爷爷体检时查出乙型肝炎病毒表面抗原呈阳性，属乙型肝炎病毒携带者，这让成刚感到很为难。如果仍然和爷爷在一起吃饭，有可能被传染，如果不和爷爷在一起吃饭，似乎又有些不尽亲情，爷爷的心情肯定会不好。

讨论 如果你是成刚，你会怎么办？

微信公众号：电子课本大全

马上行动

在SARS（非典型性肺炎）病毒猖狂蔓延的高峰期，你和你的家人采取了哪些防范措施，以抗击此病毒的？

1. 戴口罩出门

2. _____

3. _____

4. _____

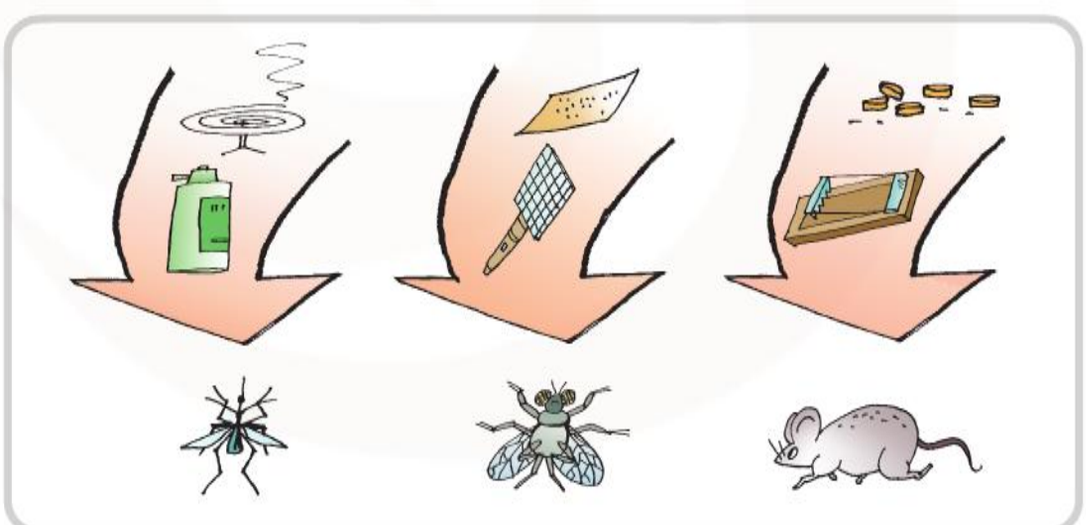
……

想一想，为什么要采取这些措施呢？

当传染性病毒、细菌肆虐蔓延的时候，切断其传播途径是预防此类传染病的关键环节。



远离传染源，切断病毒、细菌的传播途径，是与传染疾病展开的一场外围战。而提高自身的免疫力，才是预防传染疾病的根本环节。



相对于传染性疾病，慢性病具有更大的隐蔽性和长期的渐进性，对其预防格外重要。不良的生活方式和生活习惯是慢性病最主要的致病因素。

微信公众号：电子课本大全

小辞典

慢 性 病

慢性非传染性疾病（Chronic Non-communicable Diseases）也称为慢性病。它包括：1.心脑血管疾病，如高血压、冠心病、脑卒中；2.恶性肿瘤；3.代谢性疾病，如糖尿病；4.精神异常和精神病；5.遗传性疾病；6.慢性职业病，如矽肺、化学中毒等；7.慢性支气管炎和肺气肿；8.其他。

身体状况的日常观测

预防是为了防病于未然，一旦预防的战线失守，病菌乘虚而入，就应该及早发现，以控制疾病的危害范围。掌握身体状况日常观测方法，就掌握了发现疾病的钥匙。

量体温

恒定的体温是人体新陈代谢正常进行所必须的。体温过高或过低，都是人体不健康状态的表现。测量体温的具体方法及注意事项参见下表。

测量体温的步骤	测量体温的三种方法	注意事项
测量前先将体温计（口表或肛表）水银柱甩至35℃以下 对成年人多数采用口腔测量法或腋下测量法，对儿童多数采用肛门测量法或腋下测量法。3分钟后取出（腋下测量法需要10分钟） 体温数以口腔温度为读取数。肛门测量要减去0.5℃，而腋下测量则要加上0.5℃	口腔测量法：将口表水银端斜放于舌下，让病人闭口用鼻子呼吸，不得用牙齿咬体温计，3分钟后取出 肛门测量法：将肛表水银端涂少量润滑油，然后轻轻地将水银端插入肛门3～4 cm，3分钟后取出 腋下测量法：将体温计水银端放于腋窝深处紧贴皮肤，屈臂夹紧体温计，10分钟后取出	体温计使用前后要清洁消毒。常用消毒液是75%乙醇（酒精）或3%碘伏 口腔测量体温前不要喝开水 如果没有体温计，可以用手背触摸病人前额观察是否发热

思考

如果手头没有体温计，你知道该如何测量体温吗？

微信公众号：电子课本大全



测脉搏

测脉搏有两种方法，一是手部测脉搏，二是颈部测脉搏。

手部测脉搏

用食指、中指、无名指三指合并按压，测量手腕桡动脉，压力大小以能清楚触到脉搏为宜。

颈部测脉搏

脸偏向一侧，沿喉结用手指边侧可以感知明显的颈动脉脉搏。此外，对婴儿也可直接用手指贴在胸部测量。

脉搏次数：在放松状态下，观测1分钟脉搏，成人60～80次、幼儿100～120次为正常；成人在运动、饮酒、喝咖啡或兴奋时脉搏会加快。

脉搏是有规律的。正常人脉搏均匀有力，如出现强弱不匀、间歇不齐则为异常，应去医院做详细检查。



马上行动

测测你的脉搏次数，是否与以上标准贴近？

案例分析

戴鑫近来一直为自己的脉搏偏高担心不已，疑虑得了心脏疾病。原来上次同学们自测脉搏，只有她的高于100次，本来开朗爱动的她也有些郁闷了。“家政与生活技术”课的老师了解了情况后，问了戴鑫三个问题：

1. 你是站着还是坐着测的脉搏？
2. 你是在运动之后测的脉搏吗？
3. 你测脉搏的时间大于1分钟吗？

经这样一番提醒，戴鑫才意识到原来自己是杞人忧天了。



思考

为什么“家政与生活技术”课的老师会问戴鑫以上三个问题？你觉得它们与脉搏测定的结果之间有怎样的关系？

微信公众号：电子课本大全

小资料

测脉搏，评健康

运动之前测脉搏，运动 1 分钟测脉搏，运动之后 1 分钟测脉搏，将 3 次 3 分钟所测脉搏数相加后减 200，再除以 10，所得数为 0 ~ 3 最佳，3 ~ 6 良好，6 ~ 9 中等，9 ~ 12 差，12 以上须就医。

测呼吸

观察胸腹部的起伏，一呼一吸为一次，计算 1 分钟呼吸次数。年龄不同，正常呼吸的频率也不同。一般年龄越小，呼吸越快。运动和情绪激动时呼吸会加快，休息和睡眠时会减慢。

呼吸通常与脉搏同时测量。在测量脉搏的同时，将另一只手自然地放在腹部，脉搏测好后，紧接着测呼吸。正常呼吸与正常脉搏之比为 1 : 4 ~ 1 : 5。

马上行动

测测自己的呼吸，对比自己的脉搏，看看是否符合标准。

量血压

1. 端坐或平卧，露出一只胳膊，袖口不能太紧，伸直肘部，手掌向上。

2. 放平血压计，驱尽袖带内空气，平整地缠于上臂中部，松紧以能放入一指为宜，其下缘距肘窝 2 ~ 3 cm。

3. 戴好听诊器，将听诊器紧贴肘窝内侧肱动脉处。另一只手关闭气门上的螺旋帽，握住输气球向袖带内打气至肱动脉搏动音消失再升高 20 ~ 30 mmHg，然后慢慢放开气门，使汞柱慢慢下降，并注意汞柱所指的刻度。当听到听诊器中第一声搏动，此时汞柱所指的刻度即为收缩压。正常人收缩压为 90 ~ 139 mmHg。当搏动音突然减弱或消失，此时汞柱所指的刻度即为舒张压。正常人舒张压为 60 ~ 89 mmHg。



4. 测量完毕，排尽袖带内余气，拧紧气门上螺旋帽，解开袖带，整理妥善，放入盒内，防止压碎玻璃。

5. 记录采用分数式，即收缩压 / 舒张压，单位用 mmHg 或 kPa。

100 mmHg ≈ 13.33 kPa

思考

对照课文，联系以往体检量血压的经历，想一想，医生也是这样要求你的吗？

微信公众号：电子课本大全

小资料

量血压注意事项

1. 在测量血压时，血压计“0”点应与肱动脉、心脏处于同一水平。如肢体过高，测出的血压常偏低，反之则高。

2. 测量血压前先休息5～10分钟，运动后须休息30分钟，以消除劳累或紧张因素对血压的影响。

3. 测血压应在比较暖和安静的室内进行，先让被测者深呼吸5～6次。如果有尿意的话，应先排空。

4. 电子血压计使用方便，但有时受干扰，影响测量结果。

观察大小便

观察尿液变化

	常　态	病　态
外观颜色	淡黄色，澄清透明，早起时尿液颜色较深	近于无色，或浓茶色，或深黄色，或血尿，或乳糜尿
尿液气味	挥发性酸味，放置时间长可出现氨臭味；有些药品和食物，如蒜、葱等亦可使尿液呈特殊气味	新鲜尿液有氨味，或苹果样气味，或酮臭味
尿液总量	正常人每昼夜尿液总量在1 000～2 000 mL之间。偶尔每日尿量大于2 500 mL，可见于饮水过多，进食有利尿作用的食物、神经紊乱、受凉后等情况，不是病态	经常每日尿量超过2 500 mL（多尿），或每日尿量少于400 mL（少尿），或每日尿量少于100 mL（无尿）

观察粪便变化

	常　态	病　态
外观颜色	棕黄色或褐色	陶土色，或柏油样，或红色
粪便性状	软而成形	便秘者可硬而成块，腹泻或痢疾时可见稀水样或黏冻状
大便次数	因人而异，一般每天2～3次或每周2～3次	每天排便超过3次且粪便稀薄，称为腹泻；每周排便不足2次，常伴有排便困难称为便秘

此外，通过观察眼睛、嘴唇、指甲等，也可以了解到身体的一些基本状况。

链接

《家庭自医自救手册》，张志强等著，中国林业出版社，2003年7月版。

微信公众号：电子课本大全

常见症状的家庭护理

俗话说“对症下药”，只有掌握疾病的症状，才能对疾病进行护理和治疗。对于常见的症状，如发热、头痛、消化不良，其护理常常在家庭中进行。学会家庭护理（Family Care），对于症状的消除和健康的恢复具有重要作用。

发 热

人体正常的腋下体温为36～37℃，凡腋下体温高于37℃，或一日之内的体温变动超出1.2℃时，即可称为发热。发热一般分为超高热（40.5℃以上）、高热（39.5℃以上）、中等热（38.6～39.5℃）与低热（37～38℃）。发热持续2～4周称为长期发热。

案例分析

郭涛昨晚又踢被子了，早上起来时，流鼻涕、咳嗽，头昏昏沉沉的，很不舒服。量了体温后发现，38.7℃。恰巧妈妈出差在外，照顾郭涛的任务就落在了爸爸身上。郭涛的爸爸认为，疾病的发生是由于免疫力不强所致，因此他决定以此入手，初步拟订了护理郭涛的方案：

1. 给儿子买点高营养的食品进补，提高身体的免疫力；
2. 陪儿子一起运动，跳绳、跑步、打羽毛球；
3. 等儿子身体好了，再洗澡换衣，以防着凉；
4. 儿子肯定怕冷，要保持室内温度，就少开窗，避免冷的空气进入房间；
5. 到药店买点退热的药，以应付高热不退的情况。

听了爸爸的方案，郭涛提出了质疑：“老爸，以前你感冒发热的时候，奶奶和妈妈也是这样照顾你的吗？”儿子的问题，难住了爸爸。

讨论

根据经验，你认为郭涛的爸爸的方案有问题吗？如果有，请你指出问题所在并提出解决的办法。

1. 应及时送往医院就诊；
2. 饮食：_____；
3. 运动与休息：_____；
4. 卫生：_____；
5. 环境：_____；
6. 服药：_____；

……

发热是人体对抗疾病的正常反应，对于发热，特别是未查明病因的发热，不应该急于服用退热药物，否则会降低人体的免疫力，掩盖疾病的症状，对疾病的治疗无益。同样是发热，却可能表征不同的疾病，因此应及时去医院检查，在护理时也要区别对待。

微信公众号：电子课本大全

头　痛

头痛的类型多种多样，常见的主要有外感性头痛、血管性头痛、贫血性头痛等，发作起来令人坐卧不安。

小资料

外感性头痛　发病急、病程短，并有感受风邪的病史，头痛多呈紧缩痛或昏裹痛，如感冒、副鼻窦炎、三叉神经痛等。

血管性头痛　往往病史较长，疼痛多呈胀痛、跳痛，如高血压、脑动脉硬化、偏头痛等。对女性，这类头痛有时与月经周期密切相关。

贫血性头痛　呈隐隐作痛，头空空而痛，或昏昏沉沉而痛。如贫血、失血、久病体质虚弱等。

此外，脑膜炎引起的头痛表现为剧烈的痛，而眼睛疲劳、缺乏睡眠也会引起头痛。

思考

你是否有过头痛的经历，它是怎么引起的？你怎样解决的？

对于不同类型的头痛，可以采用不同的护理办法。当然，在护理之前，首先要了解头痛发病时间的长短、头痛的具体部位、头痛的性状和程度，以及相关的病史，以辨别大致属于哪一类头痛，再采取措施。

正确的家庭护理三步曲：

1. 让病人卧床休息，测量血压高低；
2. 头痛厉害者，可服用适量止痛片，临时减轻痛苦；
3. 陪护病人到医院作相应的诊断与治疗。

消化不良

案例分析

艾婷寒假回家，终于又吃到妈妈亲手烧的菜了，不加控制的饱食一番，可是没过几天就对食物提不起精神了，面对满桌的美味佳肴，没吃就感觉腹胀；拿起筷子，刚吃一点就觉得已经饱了；进食后总觉得食物好像停在胃里根本就没有消化；时不时就会腹痛；经常打嗝；想要休息时，一躺下来就感觉胸口闷热不舒服……这让艾婷感到很苦恼。

讨论

如果你是艾婷的家人，你会怎样对艾婷进行护理？又会对艾婷提出怎样的建议？

微信公众号：电子课本大全

对于消化不良症状进行护理的最好方法就是重视饮食护理。调配好饮食，吃些易消化、对胃刺激小或无刺激性的食物，并限制进食数量，从而减轻肠胃负担，使消化能力得到恢复。同时，保持心情愉快、乐观，避免抑郁、恼怒、紧张；保证适度休息、保暖和锻炼，避免劳累、风寒也对护理很重要；必要时应按照医嘱，适量用药。



讨论

你还知道哪些护理消化不良病人的良方？与同学共享吧！

常见疾病的家庭护理

一般家庭，通常是一人生病，全家忙活。如果每个家庭成员都能掌握一点常见疾病的家庭护理方法，生病者不仅能在精神上得到抚慰，身体也会很快痊愈。

感　冒

感冒是一种常见疾病，但如果治疗得不及时或者不当，会引发更为严重的疾病，如气管炎、肺炎、肾炎、心肌炎诱发冠心病、心脑血管疾病、牛皮癣等。对待感冒，既不应当轻视，也不必过度恐慌惧怕，只要治疗及时、得当，感冒是可以控制的。

案例分析

治疗感冒，存在以下误区：

1. 捂汗法。许多人认为伤风感冒时出了汗就好，治疗感冒习惯用捂汗法。当病人浑身难受、怕冷且不出汗时就让病人喝热水，服解热药，用被子蒙住头，力求出汗直至汗流浃背，而后顿感轻松。

2. 运动法。有些青年人爱用此法，或是干些体力活，或是在运动场上加大运动量。

3. 饥饿法。感冒后一般伴有食欲不振，不想吃喝就不吃喝。

4. 抗菌消炎法。一旦患感冒就立即服用抗生素。

5. 多种药物疗法。许多人患感冒时为了尽快治疗，常采用多种药物同时治疗，如解热镇痛药、中成药、激素、维生素等，并认为药多疗效快。

讨论

以上做法错在哪里？

微信公众号：电子课本大全

护理感冒病人的要点有：

1. 让病人注意休息，多喝开水。

2. 对症处理，防止并发症。发热和全身酸痛者，可用解热镇痛药，如复方阿司匹林，中药如藿香正气丸（胶囊）、银翘解毒片等；咳嗽有痰者，酌情用化痰止咳药、咽喉含片。

3. 多食用水果和新鲜蔬菜，补充维生素 C。

4. 感冒病人应戴口罩，以防咳嗽的飞沫经呼吸道传染他人。保持居室通风，可用艾条、醋等进行空气消毒。

中　暑

夏天，在高温、烈日下劳动或剧烈运动，容易中暑；在暑天生育的产妇，如果将门窗紧闭也易引发中暑。

小资料

中暑按照病情轻重可分为：

1. 先兆中暑

在高温环境下，患者出现头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷、心悸、无力、口渴、大汗、注意力不集中、四肢发麻，此时体温正常或稍高，一般不超过 37.5℃。

2. 轻度中暑

除有先兆中暑表现外，还有面色潮红或苍白、恶心、呕吐、气短、大汗、皮肤热或湿冷、脉搏细弱、心率增快、血压下降等呼吸、循环衰竭的早期表现，此时体温超过 38℃。

3. 重度中暑

除先兆中暑、轻度中暑的表现外，伴有昏厥、昏迷、痉挛或高热。

一旦发现家人中暑，应及时采取紧急救护措施并尽快送往医院急救。家庭应急救护措施有：

1. 将病人立即撤离高温环境，让病人平躺在阴凉通风处休息。

2. 用毛巾包好冰块（或井水）敷于病人头、颈部。

3. 用冰凉的水擦身，尤其是擦肘窝、腘窝、腋窝、腹股沟等处，帮助降温，可用电风扇辅助散热，但注意不要使电风扇直接对着病人吹，防止感冒。

4. 给病人少量多次地饮用含盐饮料、冰水、果汁等。

5. 对高热、神志不清者，作上述处理的同时，将病人送往医院急救。

高血压

高血压是最常见的心血管疾病，也是最大的流行病之一，它常能引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人类健康。对高血压病早期预防、及时治疗，对个人和家庭都具有极其重要的意义。

微信公众号：电子课本大全

小资料

动脉血压水平的分类

类别	收缩压（mmHg）	收缩压（mmHg）
理想血压	< 120	< 80
正常血压	< 130	< 85
正常高值	130 ~ 139	85 ~ 89
1级高血压	140 ~ 159	90 ~ 99
2级高血压	160 ~ 179	100 ~ 109
3级高血压	≥ 180	≥ 110

高血压病大多数采取家庭护理治疗的方法，具体措施包括：

1. 定时测量血压，最好在相同的时间、相同的部位作测量，以增加测量结果的可比性。

2. 定时服用降血压药物。高血压病往往是终身为患，在医生指导下制定治疗方案，不要随意停药。

3. 注重饮食护理，给予低盐、低糖、低脂肪饮食，戒除烟酒。

4. 坚持适当运动，谨防跌倒；保持情绪稳定，避免恼怒、激动，以防中风。

阅读

高血压病的家庭护理误区

误区之一：以自我感觉来估计血压的高低。

误区之二：血压一降，立即停药。

误区之三：采用传统的服药方法。研究表明，高血压病患者的血压在清晨醒后变化最大，可以在数分钟之内上升20～40 mmHg，中午过后，血压会自行下降。这种血压变化规律致使患者容易在早晨和夜间发生脑中风。传统的每日3次的服药方法没有考虑患者的血压变化规律，只是一味地考虑降低血压，结果使清晨时的血压控制不理想，而下午和夜间血压偏低。正确的服药方法是每天清晨醒后1次性服药，这样可以有效地防止清晨醒后的血压剧烈变化，使血压处于比较平衡状态。

误区之四：希望降压越快越好、越低越好。其实，血压降得过快或过低会使病人感到头晕、乏力，还可诱发脑血栓形成等严重后果。

误区之五：不根据具体情况，一味追求血压达到正常水平。60岁以上的老年人，均有不同程度的动脉硬化，为此偏高些的血压，有利于心、脑、肾等脏器的血液供应。如果不顾年龄及病人的具体情况，而一味要求降压到“正常”水平，势必影响上述脏器的功能，反而得不偿失。

误区之六：单纯依赖降压药，不做综合性的基础治疗。正确的做法是除选择适当的药物外，还要注意劳逸结合，饮食宜少盐，适当参加文体活动，避免情绪激动，保证充足睡眠，肥胖者应减轻体重等。

微信公众号：电子课本大全

糖尿病

糖尿病是现代疾病中的一大杀手，它对人体的危害目前仅次于癌症，而且现在有扩大化和年轻化的倾向，因此有必要学会糖尿病的家庭护理方法，以备应急。

做好饮食护理是防治糖尿病的关键。饮食护理的总原则是：总量控制，平衡结构，合理营养，控制盐、糖的摄入。

总量控制——按照体重、性别、工作性质和生活习惯计算每天所需的总热量，如下表。

成年人（女 / 男）	热能（千卡）
轻体力劳动	2 200 / 2 400
中体力劳动	2 800 / 3 000
重体力劳动	3 400 / 4 200

平衡结构——做到荤素搭配，饮食多样化，粗细搭配，不偏食。

合理营养——适量的碳水化合物，中等量的优质蛋白，低脂肪，新鲜的水果和蔬菜；合理分配三餐，采用1 / 5、2 / 5、2 / 5或1 / 3、1 / 3、1 / 3，也可按1 / 7、2 / 7、2 / 7、2 / 7四餐供给。



糖尿病人饮食建议

少食：白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食，如糕点、果糖、果酱、蜂蜜、蜜饯、冰激凌，土豆、山药、芋头、藕、洋葱、胡萝卜、猪油、羊油、奶油、黄油、花生、核桃、葵花子、蛋黄、肝肾、脑等。

宜食：粗杂粮，如荞麦、燕麦片、玉米面、大豆及豆制品、蔬菜。

护理糖尿病人，除了注重调理其饮食外，还应当注意：

1. 掌握好用药时间，一般在饮食前30分钟左右用药。

2. 有条件的要定时观测血糖变化，以调整用药量或用药时间。

3. 预防感染，防止加重病情；预防外伤皮肤破损，减少细菌感染的机会；预防并发症，如糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。发现症状应及早治疗。

4. 平时身边要备放一点食品，如几颗水果糖或几片饼干，以备用药量不准或空腹时发生心慌、手抖、出冷汗等低血糖时使用。

5. 糖尿病人外出时，宜在身上放置一张记载姓名、年龄、糖尿病史以及住址或联系电话的卡片，以备遇到意外时派上用场。

6. 选择适当的运动，包括确定运动的目的是为了减肥还是抗虚衰，运动的项目是有氧运动还是无氧运动，运动的时间多少和运动量的大小等。



你家里是否有患常见疾病的家庭成员？是什么疾病？家庭护理的要领是什么？

微信公众号：电子课本大全

日常生活中，还有很多其他的常见疾病，如心绞痛、中风、老年骨质疏松症、冻疮等，如果对其治疗护理不当，不仅伤害个人的身体健康，而且威胁家庭的幸福安全。因此，掌握这些病的基本护理方法是十分重要的。

疾　病	护　　理
心绞痛	1. 就地休息，保持情绪稳定 2. 舌下含服硝酸甘油或特效救心丸或复方丹参滴丸；一般多在5～10分钟内心绞痛缓解，如不缓解可再服一次 3. 拨打“120”电话呼叫救护车，将病人送至医院救治
中　风	1. 进食清淡易消化的食物，少量多餐，多饮水，多食水果、蔬菜等 2. 对卧床病人要经常翻身拍背，促进全身各部位血液循环，防止发生褥疮 3. 保持床铺的干燥、平整和病人的卫生 4. 协助病人进行手、腿功能训练和语言表达锻炼，鼓励病人做力所能及的事
老年骨质疏松症	1. 生活起居谨防骨折 （1）不宜选择剧烈运动 （2）坐时，身体要挺直，脊柱不要弯曲，凳子高低应适宜 （3）卧时，要睡硬一点的床，枕头也不要太高 （4）行走时，注意安全，谨防跌倒，外出旅游可带拐杖 2. 进食含钙食品，并在医生指导下，服用钙片
冻　疮	1. 重在预防，加强体育锻炼，增加营养，做好保暖工作 2. 局部受冻后不宜立即烤烘或热水浸泡，痒感明显者不宜搔抓，可用鲜生姜切片擦局部皮肤以促进血液循环，足部生冻疮者，鞋袜不宜太紧 3. 局部有溃疡者可外敷紫云膏

链接

《常见病的自诊自疗完全手册》，王河译编，九州出版社，2002年7月版。

急性病症的家庭应急处理

日常生活中，我们常常会遇到一些急性病症。由于病发突然，加之不懂得对其进行应急处理，常使身体遭受损害。学会急性病症的应急处理，就可以镇定自如地应对病症。

微信公众号：电子课本大全

鼻出血

鼻出血既是许多疾病的一种症状，也是一种急性疾病。创伤、鼻腔病变、全身疾病都可能导致鼻出血。其症状有轻有重，不可忽视。



一般局部原因（如创伤、鼻腔病变）引起的鼻出血常表现为一侧鼻出血，而全身性原因（全身疾病）引起的鼻出血多表现为双侧同时出血或交替出血，同时鼻出血也可能是高血压危象病人所表现的一种症状。

小量的鼻出血常为鼻涕中带血或点状滴血，大多可自行停止，不治而愈；大量的鼻出血通常呈流水状，源源不断，有时很不易控制，必须给以紧急处理。

鼻出血时一般护理的步骤如下图。


松开衣领坐下，头稍向前倾，捏住鼻孔 10~15 分钟


若血未止，用棉球填压鼻腔，再捏鼻孔10~15分钟。同时用冰毛巾敷额部、鼻根部


若血止住，静坐片刻，至少3小时内不擤鼻涕


若血仍未止，送医院诊治

或者，让病人卧倒，把浸过冷水的毛巾放在额上，用药棉蘸醋或明矾水塞鼻，再用热水洗脚，两手高举，很快就可以止住鼻血。

注意：鼻出血时不要紧张，要及时吐气，避免血液经后鼻孔流入口腔。若血液流入口中，应尽量吐出，以免咽下后刺激胃肠道引起恶心、呕吐或误吸入呼吸道而引起窒息。

烧（烫）伤

烧（烫）伤一般分为三度：Ⅰ度，只伤及表皮，伤部皮肤发红、肿胀、火辣辣地痛；Ⅱ度，伤部皮肤起水泡、发热、疼痛难忍；Ⅲ度，伤部皮焦肉烂，严重的可伤及筋骨。对于面积较大的Ⅱ度和Ⅲ度烧（烫）伤，应及时到医院治疗，对Ⅰ度和小面积Ⅱ度烧（烫）伤，可酌情护理。



烧（烫）伤的简易护理：

1. 迅速去除伤者身上的燃烧源，并观察伤口的深浅和面积，估计可能是几

微信公众号：电子课本大全

度烧伤。

2. 趁伤口尚未肿胀时，脱下戒指、手表或紧身的衣服。

3. 对于小面积浅度烧（烫）伤，可以用冷的液体冲洗。对于深度烧（烫）伤，应用干净的不带绒毛的布块覆盖，并立即送往医院。

4. 对于烧碱或生石灰等干性化学剂烧伤，应用软刷清除化学剂。

5. 及时地给伤者补充水分，成年伤者每10分钟应喝100 mL左右的水，儿童应不停地吸水少许。

6. 不要在伤口涂油类、乳膏或洗液，也不要将水泡弄破。

7. 口部烧（烫）伤，可给伤者含冰水或吃冰激凌。

马上行动

王鹏第一次下厨就被油烫伤了，手面红肿发热，并冒出水泡。你认为此时应如何对王鹏的烫伤进行护理？

跌倒外伤

跌倒外伤是家庭生活中经常遇到的现象，其直接的后果可能是组织损伤、活动功能障碍、骨折、出血等。

思考

你认为在家庭生活中，哪些人最容易跌倒受伤？他们一般是在哪些环境下跌倒的？你觉得应该怎样解决呢？

跌倒外伤的一般护理：

1. 了解跌倒的过程和身体着地受伤的部位。

2. 察看受伤的部位，如有皮肤损伤出血，应作局部包扎、止血处理。

3. 陪同伤者去医院做X线，检查有无骨折，头部外伤应考虑做CT，检查有无骨折及脑出血。观察病情3～7天，如有异常情况发生，应立即送医院救治。

4. 对易发生跌倒的家居环境作改进设计。

链接

《紧急应变手册》，Orient Smith（美）主编，光明日报出版社，2002年4月版。
《家庭急救医护手册》，张家林主编，内蒙古文化出版社，2002年11月版。

微信公众号：电子课本大全

2 家庭的环境污染与健康

人们常常把家看做最安全、最温馨的地方。殊不知，家中也隐藏着“杀手”，家庭中的污染对人的危害不容忽视。

造成家庭环境污染的因素

家庭中的环境污染实际上潜伏在我们生活的各个角落，给家庭成员的身心健康带来危害。造成家庭环境污染的因素有哪些呢？



有毒有害材料及其释放出来的气体

家庭中的各种涂料、油漆、塑料、水泥、墙纸及各类黏合剂挥发的有毒气体或物质颗粒多达500多种，主要有二氧化硫、氮氧化物、悬浮颗粒、挥发性有机化合物（VOCS）、石棉及人造矿物纤维、重金属铅、氡气、甲醛、苯和苯系物、放射性物质等，影响居室空气，危害人体健康。

小资料

甲醛是一种无色、有刺激性气味的气体，是由住宅中的各种家具、装饰材料挥发出来的。其最主要的来源是层压“木屑板”的黏合剂脲醛树脂和安装在墙体孔穴中的脲醛树脂泡沫塑料保温层。甲醛气体对人体的黏膜有刺激性。在每立方米超过0.15～1.00 mg范围的情况下，对某些人群会引起眼、鼻、喉的炎症，是可疑致癌物，而且还有致使胎儿畸形的危险。

苯和苯系物，主要来自于室内装修和家具中的涂料、油漆和黏合剂，由于材料选择不当或者施工工艺不合理，新房内的苯和苯系物可能会严重超标，这对人体的造血机能危害极大，是诱发新生儿再生障碍性贫血和白血病的主要原因。

思考

除了家具、装饰材料以外，哪些物品还可能含有甲醛？

另外，厨房内的不少气体也会对人体健康产生一定的危害。炒菜时产生的油烟废气中，除含一氧化碳、二氧化碳和颗粒物外，还会有丙烯醛、环芳烃等有机物质逸出。其中丙烯醛会引发咽喉疼痛、眼睛干涩、乏力等症状；过量的环芳烃会导致细胞突变，诱发癌症。



微信公众号：电子课本大全

不合理的光线运用和色彩搭配

室内的光线太刺眼、色彩太强烈，会刺激人的感官，导致血液流动加快，心情紧张烦躁；而光线太灰暗、色彩太沉静，则会减缓人的血液流动速度，长时间接触容易使人迟钝。针对不同年龄段的家庭成员，室内的光线和色彩的设计应有所差别，一般中老年人的房间适合中性淡雅的色调，儿童的房间则适合鲜艳明快的色调。

马上行动

如果请你为自己家重新设计装修，你会怎样合理地处理色彩搭配和光线运用问题，使得设计既健康又满足家庭成员的身心需要？

小辞典

视觉污染 主要指错误的色彩搭配和光线运用对人体产生的危害。

家用设备所产生的噪音、电磁辐射等

噪 音

调味瓶、碗碟、炊具碰撞时发出的丁当声，菜倒入锅中的刺啦声，抽油烟机、排风扇、洗衣机等在运转时发出的嗡鸣声，橱柜柜门闭合时发出的噼啪声……你意识到了吗？这些声音也会造成污染。

思考

家里还有哪些设备会造成噪音污染？

电磁辐射

使用微波炉、电磁灶、电热毯、电饭锅、洗衣机、收录机、电视机、电冰箱、电脑、手机等，都会产生不同强度和波长的电磁波。电磁波会扰乱人体的自然生理节律，引起头痛、失眠、健忘等“亚健康”表现，使人体体温调节机制失衡，导致心律加快，呼吸障碍，对心血管疾病的发生、发展起着推波助澜的作用，还有助于癌细胞的生长。它使癌症的发病率增加。

阅读

电热毯与畸形胎儿

胚胎学研究证实，胚胎的神经组织在受孕15～25天便开始发育，心脏在受孕20～40天开始发育，胎体在受孕22～26天发育。在此期间，如果孕妇经常使用电热毯，就容易使胎儿的大脑神经、骨骼、心脏等组织器官受到影响，特别会抑制胎儿大脑的发

微信公众号：电子课本大全

育，影响其智力。

因为电热毯通电后会产生电磁场，这种电磁场能够通过孕妇影响胎儿胚胎细胞的发育，使神经内分泌功能异常，交感神经反应性与紧张性降低，皮肤血液循环减少，从而导致胎儿畸形和发育不良。

此外，家用电器的不合理使用，也会污染家庭环境，导致身心疾病。如长期生活在封闭且被有害的气体、灰尘和细菌污染的空调房间里，人会产生呼吸道病症，血压增高，容易感冒等，俗称“空调综合征”。

日常生活中的许多现象或做法是我们习以为常的，但却并不是科学安全的。日用品使用不当，会给家庭环境造成污染。如衣物久置不晒，会滋生蛀虫、螨虫，既造成损失，又危害人体健康。



家庭日用品及垃圾

日常垃圾处理不当，也污染家庭环境，危害人体健康。如食品垃圾处理不及时，会发生霉变、滋生细菌；废旧电池随手乱扔，其所含的有毒物质会通过各种途径进入人体内，长期积蓄难以排除，损害人们的神经系统、造血功能和骨骼，甚至致癌。

马上行动

你家在日常生活中有以下做法吗？如有，请在相应的括号内打“√”。

1. 早晨拧开水龙头直接接水刷牙、洗脸、烧水；（　）
2. 用抹布后，洗洗干净，久用不换；（　）
3. 用餐具后，洗干净挂起来；（　）
4. 砧板洗干净就好，切了生菜直接就切熟菜；（　）
5. 冰箱就是个大储藏柜，生食、熟食放一起；（　）
6. 内衣、外衣一起扔进洗衣机洗；（　）
7. 干洗后的衣服直接穿上身；（　）
8. 牙刷只要不起毛就继续用；（　）
9. 卫生纸很卫生，用来擦拭水果、餐具。（　）

与同学交流你的答案，讨论上述做法是否正确。

家庭中的生物

浴室、厕所、厨房洗碗池、地毯、冰箱、空调器等是细菌、病毒大量繁殖的场所，众多的细菌、病毒可引起气喘、皮疹、过敏、呕吐甚至传染病。这些微生物、寄生虫的存在容易导致家庭环境污染。

微信公众号：电子课本大全

案例分析

陈大爷喜欢种花养草，而且对它们照料得非常细致。冬天天冷，他怕冻着花草，就把它们都搬到屋子里。花草倒是温暖了，精神得很，可是陈大爷却病倒了。经检查发现，是由于夜间室内缺氧所致。

思考　结合生物学知识，谈谈为什么陈大爷会遇到这种情况？以后，他应当注意什么？

动物也是造成家庭环境污染的源头之一。如家猫就是传播弓形虫病的祸首，狗、羊、猪、牛、兔、鼠、猴、鸡、鸭、鸽子等动物也可能感染此病。一旦食用了未经高温煮熟的这些动物的肉、乳、蛋，人就会被传染。弓形虫寄生在人体内，使细胞发生钙化、坏死或纤维化，继而引起器官畸形、功能丧失、坏死或残废。

其他像人所患的狂犬病、鹦鹉热、鸽子肺、禽流感等疾病，也都是动物惹的祸。

思考

造成家庭环境污染的因素还有哪些？

阅读

关注住宅的“健康”

住宅是我们日常生活中栖居的场所。住宅的“健康”影响着家庭成员的健康。我们可以从以下各方面关注住宅的“健康”。

1. 尽可能不使用有毒的建筑装饰材料装修房屋，如含有高挥发性有机物、甲醛、放射性的材料。
2. 室内二氧化碳浓度低于0.10%，粉尘浓度低于0.15 mg/m^3。
3. 室内气温保持在16℃～28℃，湿度全年保持在30%～80%。
4. 噪音级小于50 dB。
5. 一天的日照要确保在3小时以上。
6. 有优良的照明设备，有良好的换气设备。
7. 有足够的人均建筑面积并确保私密性。
8. 有足够的抗自然灾害的能力。
9. 住宅要便于护理老人和残疾人。

微信公众号：电子课本大全

保护家庭环境的措施

如果人们有意识地采取科学的保护措施，家庭环境就可以保持清新和安全。

家庭环境污染	保护措施
光线色彩污染	根据家庭成员的身心特点设计房间的色调 合理运用光线
噪音污染	使用吸音效果好的材料装修装饰房间，降低室内噪音 注意防止家用电器的噪声污染。在购置家用电器时，要选择质量好、噪音小的。尽量不要把家用电器集于一室，冰箱最好不要放在卧室，尽量避免各种家用电器同时使用；一旦家用电器发生故障，要及时排除，因为带病工作的家用电器产生的噪音比正常机器工作的声音大得多 严格控制家用电器和其他发声器具的音量和开关时间 遇到室内噪声污染的情况，可进行室内噪声检测，然后根据污染源采取相应的措施
电磁污染	不要把家用电器摆放得过于集中，以免使自己暴露在超剂量辐射的危险之中 避免长时间使用家用电器 使用各种电器时应保持一定的安全距离 注意电磁辐射污染的环境指数。如果环境中电磁辐射污染比较高，就必须采取相应的措施

马上行动

结合影响家庭环境污染的因素，与同学讨论，消除这些污染因素，保护家庭环境的措施有哪些。

1. 消除“有毒有害材料及其释放出来的气体”污染的措施有：

（1）_____

（2）_____

……

2. 减少“家庭日用品及垃圾”污染的措施有：

（1）_____

（2）_____

……

3. 预防“家庭中的生物”污染的措施有：

（1）_____

（2）_____

……

微信公众号：电子课本大全

防范和消除家庭环境污染的方法

家庭环境污染的类型不同，防范和消除的方法也不相同。如对于室内大气污染，可以保持室内通风一段时间，使有害气体散发殆尽；对于噪音污染，可以加强隔音设计；对于日常用品的卫生污染，最有效的方法就是消毒，但对不同的对象，消毒的方法也不相同。

讨论

对以下物品或食品进行消毒，分别可用什么方法？

物品或食品	消毒方法
砧　板	
餐　具	
抹　布	
家　具	
被褥、衣服	
水果蔬菜	
手	
……	

马上行动

与同学们交流讨论，并总结防范和消除家庭环境的各种污染的具体方法。

3　家庭备用药箱与应急预案设计

俗话说，“人吃五谷哪能不生病。”虽然人人都渴望健康，但疾病往往不期而至。平时对疾病有所预防，及早准备，生病时才不至于措手不及，方寸大乱。

家庭备用药箱里，应该放置哪些药物呢？



微信公众号：电子课本大全

家庭备用药箱之硬件

1. 工具类：体温表、碘酒、消毒纱布、胶布、创可贴、镊子
2. 外用药：眼药水（膏）、清凉油、风油精、皮炎平软膏、正骨水、伤湿止痛膏、红花油
3. 退热止痛药：去痛片、扑热息痛（泰诺林）、正露丸（止腹痛）
4. 镇咳化痰药：复方甘草合剂、蛇胆川贝液、复方炎得平、咳必清
5. 抗过敏药：扑尔敏
6. 抗菌素药：氟哌酸、红霉素、病毒灵、先锋霉素
7. 治疗咽喉肿痛及消暑药：银翘解毒丸、清凉喉片、藿香正气水
8. 抗酸助消化止胃痛药：复方颠茄片、硫糖铝、雷尼替丁、胃得安
9. 专病用药：如高血压病用药
10. 急救用药：如硝酸甘油片

家庭备用药箱之软件

1. 要注意药物的有效期。大多数抗菌素和生物制品都有一定的有效期，在使用时应特别留意
2. 要注意药物的保存。一般应在避光和干燥的环境下保存，一旦发现药品在外观上有改变，绝对不可再用
3. 分开存放。内服药和外用药不要混在一起，要分开存放，以免误拿误用。如果药品标签脱落，不可凭猜测用药。平时不慎把药品掉在药箱内，辨识不清时勿拿起来随便用
4. 家庭存的药品不宜过多，用完后及时补充。药箱要放在固定的地方，防止小孩动用。定期清理更换新药

思考

结合实际情况，你觉得自己家的家庭备用药箱还需要具备哪些硬件和软件？

家庭备用药箱为疾病的家庭应急处理准备了物质条件，而设计疾病应急预案（Emergency Processing Program for Disease）则为疾病的应急处理提供了方针指南。

疾病应急预案

1. 附近医院的地址：
   电话：
2. 熟悉医生的姓名：
   电话：
3. 能够最快给予帮助的亲友的姓名：
   电话：
4. 慢性病史及专门用药的用药量：
5. 定期检查药箱：
   药物是否足够用 3 ~ 5 人次：
   药物是否过期：
6. 医学咨询的周期：
7. 用于疾病治疗的资金储备：
8. 往返医院途中可能遇到的交通问题及应急策略：

微信公众号：电子课本大全

马上行动

你觉得应急预案中还应该包含哪些内容？
请你根据你家的实际情况为自己家设计疾病应急预案。

练　习

1. 给自己的家人作一次体温、脉搏、呼吸、血压测量以及一日大小便观察记录，并分析其健康状况。

2. 查找相关资料，制作一个“常见病症的护理手册”，放入家庭备用药箱，以备必需时查找使用。

3. 每三位同学为一组，到某个家庭作有关环境污染情况的调查，并根据调查结果提出建议。

微信公众号：电子课本大全

三 事故预防与常见事故的应急处理

1. 事故的预防
2. 常见事故的应急措施
3. 外出旅行安全保护

学习目标

1. 通过案例分析，建立事故防范意识。
2. 能对家庭事故隐患进行检查，发现家庭隐患，并采取相应的防范措施。
3. 学会常见事故的紧急逃生方法和受伤后的急救措施。
4. 知道一些基本的外出旅行的安全保护常识。

1 事故的预防

事故防范意识

我们在家庭生活中要经常与水、电、煤气、汽车等现代生活设施或工具打交道。可“水火无情”，这些生活必需的用品如果使用不当，就可能对人造成伤害，甚至给人们的生命财产造成重大损失。如果我们每个人都能树立安全意识和事故防范意识，居安思危，未雨绸缪，就能避免很多不幸的发生。

案例分析

一户居民家母女两人在卫生间用燃气热水器洗澡，煤气中毒昏迷，因家中无其他人，未被及时发现。等到她们的家人回到家，母女俩已双双中毒身亡。事故的原因是她们使用的热水器是图便宜在街头摊点购买的三无产品，而且安装也不符合规范。

春节期间，张先生开着新买的汽车载着一家老小去走亲访友。初五他们去离家较远的亲戚家拜年，很晚才回来。回来的路上，张先生因为疲劳，注意力不集中，车在拐弯时一下子冲出了路牙，撞上一棵大树。张先生因为没有系安全带，身负重伤，生命垂危，坐在旁边的13岁的女儿幸好系了安全带，受伤较轻。

思考

你认为树立事故防范意识对于防范家庭事故的发生有何重要作用？

微信公众号：电子课本大全

阅读

来自全国死亡监测网的报告显示，无论城市农村，意外死亡均为1～4岁儿童的第一位死因，死亡率高达（685～941）/10万，边远地区5岁以下儿童意外死亡率甚至达到1 056/10万。意外死亡与损伤的比例为（1∶6）～（1∶11）。数据显示：我国儿童意外伤害的死亡率在逐年增加，其中，近一半儿童意外伤害事故发生在其每日活动最多的场所——家中。

事故隐患的检查与发现

事故的发生往往是由于人们的疏忽大意、漫不经心所致。如果我们养成安全意识和定期检查的习惯，平时注意检查并能及时发现事故的隐患，就能有效地防范事故的发生；对于一些常见的犯罪活动，我们也应时刻警惕，避免安宁幸福的家庭生活演变成惨剧或悲剧。

安全事项	事故隐患检查事项
用电安全	户外电线有无私接乱拉 屋内的电气线路是否请专业电工铺设 家庭成员是否都明确电源总开关位置，总开关操作是否方便 插座是否过载，大功率电器如冷暖空调器、熨斗等是否插在专用电插座上 常用电器如冰箱、洗衣机、电饭锅、电火锅的插头和引线是否完好无损
用气安全	有无私自改变煤气管道走向 煤气管道是否被墙体封闭，妨碍检查和维修 煤气阀门有无泄漏，煤气灶旁有无堆放易燃易爆物品 厨房通风是否良好 燃气热水器是否安装在浴室外 冬天有无供气障碍
交通安全	是否熟悉交通安全法规，遵守交通法则 行路时是否密切观察前后左右的路况，注意避让机动车辆 有无在车道上逗留，或在马路上玩耍 开车时是否保持安全行驶距离，不抢道争先 机动车出车前是否一定检查车况，保持各项性能良好 是否酒后开车，或开“飞车”和“赌气车”
防盗防骗	是否轻易给不熟悉的人开门 有无将贵重物品交给不熟悉的人保管 有无轻易接受不熟悉的人给予的香烟、糖果、饮料等 有无跟随不熟悉的人去陌生的地方 有无轻信街头、马路上、长途客车上发生的倒卖宝物、兑换外币、拾到巨额钱包等事，以及手机短信息上莫名其妙的中了大奖之类的谎言 是否对招工广告、出国学习、投资入股等广告进行考证

微信公众号：电子课本大全

马上行动

结合你家实际情况，分析在以下方面应重点检查的内容，填入下表：

	事故隐患检查事项
用电安全	
用气安全	
交通安全	
防盗防骗	

发现家庭事故隐患还需要我们根据家庭成员的特点及其活动规律，敏锐地捕捉到会对他们的安全与健康造成危害的潜在威胁。

案例分析

周宇的爷爷今年75岁了，一直很利落，还经常帮家里做点家务。可近来有两次忘记自己在炉子上烧煮菜肴，直到闻到强烈的煳味才猛然发觉忘了关火。周宇的妈妈意识到爷爷年岁大了，记忆力大不如前，有些担心老人出事。她跟丈夫和周宇商量，以后尽可能少让爷爷烧饭做菜。为了不伤老人自尊心，周宇的妈妈说自己最近工作不忙，正好有机会练练厨艺，请爷爷退居二线做顾问。另外，她买了一把会叫的烧水壶，好及时提醒爷爷水开了。

肖惠的姑姑有一个3岁的儿子，对什么都好奇，喜欢爬上爬下，一不留神，他就可能“闯祸”。肖惠的姑姑把许多易碎物品、贵重东西都藏了起来，还把药品抽屉上了锁，她又请人在窗台外面装上了围栏，以防孩子攀窗翻落出去。

讨论

结合以上案例，请针对以下几类家庭成员的特点及其活动规律，写出可能存在的事故隐患，并提出相应的防范措施。

幼儿园小朋友：_____

_____

年事已高的老人：_____

_____

工作压力大的中年人：_____

_____

爱冒险的青少年：_____

_____

微信公众号：电子课本大全

安全预案

家庭生活中安全的维护不仅需要预防的意识和谨慎的行为，还需要具备应对危急突发事件的能力。处理事故的冷静心态和果断措施来自于预先周密的思考和安排。家庭安全预案的准备是必不可少的。

案例分析

常大伯家住靠近江边的一个村庄。一年夏天暴雨不断，长江水位不断升高，常大伯每天关心着天气预报，凭着自己的经验，他觉得很有可能会发生洪涝灾害。他立刻按照自己和妻子商量好的办法，冒雨开着拖拉机将放暑假在家的孩子、年迈的父母以及一些贵重物品送到外地的小舅家，并把拖拉机也留在了那里。邻居孙大哥见了，暗自笑话常大伯胆小，认为大可不必如此紧张。没几天，形势越发严峻，村里通知大家紧急撤离，常大伯夫妇俩从容地收拾了一些衣物用具，上路了。而孙大哥一家，慌忙之中拣了一些能带的东西，离开了家。老人因为紧张疲惫而虚脱，年幼的孩子从未见过这阵势，吓得直哭，而无法带走的家用电器等大件用品，最后被洪水冲得精光。

思考

家庭安全预案可以在哪些方面保障家庭生活及家庭成员的安全？

1. _____

2. _____

3. _____

……

马上行动

请根据你家的具体情况，制订一份家庭安全预案：

家 庭 安 全 预 案

1. 重要求救号码

火警：　　急救中心：　　煤气检修中心：

派出所：　　居委会（物业中心）或村委会：

2. 可求助的亲朋电话号码

亲戚：　　邻居：

3. 事故预防工具

检修工具：

防火工具与思路：

防震工具与思路：

微信公众号：电子课本大全

防涝工具与思路：

防坏人侵犯的思路：

4. 逃生工具与思路：

5. 自救用具

工具：　　药品：

6. 家庭约定

紧急情况下的联络方法：

紧急情况下的集中地点：

……

2 常见事故的应急措施

正确的心理应对

遇到危急突发事件，首先需要保持镇静，不要惊慌失措，若能临危不乱，往往能转危为安。其次要善于随机应变，权衡轻重。抢救溺水者即使没有救生圈，也可以随手抓块木板或一根竹竿。当救急消灾没有绝对安全的方法时，只有保持冷静，两害权衡取其轻。例如，汽车在陡坡上制动器失灵时，宁可将车故意撞向树林造成汽车损坏，也不要让汽车冲向陡坡尽头造成车毁人亡。

案例分析

独自在家的李林从睡梦中醒来，发觉屋子里一片狼藉，卧室中一个陌生人正在翻找着什么。“小偷！”李林又惊慌又害怕，他正要呼喊，脑中浮现出前些天同样情况下，楼上郑阿姨因呼救不成反被砍成重伤，小偷却逃之夭夭的惨剧。他强迫自己镇定下来，一面暗暗用手机短信求救于邻居，一面与已发现李林醒来、凶相毕露的小偷周旋，以拖延时间，“你是爸爸的同事吧，帮爸爸取材料的吧……”最终，在李林沉着机智的应对下，及时赶来的邻居们顺利地将小偷扭送到了派出所。

思考

郑阿姨慌乱失措被砍成重伤，李林沉着冷静脱离险境，一样的情况两种结果，你对此如何看待？事故发生了，我们应如何进行心理应对？

逃生脱险与受伤后的急救

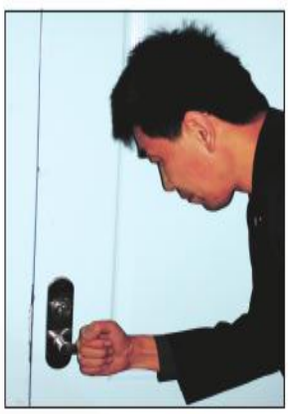
身处险境时，最重要的是脱离险境，保护生命，然后再组织救护。而救护必须具备一定的救护知识和救护能力，否则不但不能达到救护目的，反而会增加损失。

微信公众号：电子课本大全

火灾的逃生与受伤后的急救

火灾初期，要及时扑救。

当火势蔓延无法控制时，应选择最佳逃生路线向屋外、往楼下逃生，到容易获救的地方，如靠近大马路的窗口、与入口接近的房间等。



开门之前，先用手背碰一下金属门把，如果门把烫手或门隙有烟冒进来，切勿开门。如果门把不烫，打开一道缝隙（用脚抵住门的下方，防止热气流把门冲开），观察可否逃出去。

如果周围浓烟密布，就匍匐而行。因为浓烟从上往下扩散，越接近地面，浓烟越稀薄，呼吸较容易，视野也较清晰。如果浓烟呛人，可用湿布捂住口鼻向外逃生，以防被浓烟呛着而窒息死亡。



一路关闭身后所有的门，减低火与浓烟蔓延的速度。门是遏止火势的最佳屏障，通常要半小时才被烧毁，要阻止火势向房间蔓延，可用桶或任何较大的容器盛水泼在木板和门上，为逃生赢得时间。

如果出口堵塞了，可开窗走上阳台，并随手关好阳台门窗，再高声呼救。若被困高处，呼救无效，可在窗前挥动被单、枕头套或毛巾等引人注意，等待救援。



从高楼大厦逃生时切勿使用电梯，以免电力突然中断而被困无法逃生。

如果发生烧伤，按本章第二节中的烧（烫）伤急救处理。

马上行动

请判断下列做法是否正确，并说明理由：

1. 家住顶楼的住户，跑到就近楼顶逃生；
2. 困在火场时，扒在窗口等待营救；
3. 油锅起火时，用水浇灭；
4. 电视机起火时，用棉被捂住隔绝空气灭火。

思考

假如你被困在火场，除了电话报警，还有哪些能引起注意向外界求救的方法？

微信公众号：电子课本大全

家庭常见其他事故的逃生与急救护理

煤气中毒

如果在用煤气取暖或用燃气热水器洗澡时特感疲乏、无力，应考虑有煤气中毒的危险，马上关闭煤气总阀，并立即打开门窗通风或向室外转移。





如果连打开门窗的气力也没有时，就选择一件硬物敲碎窗户玻璃，靠近呼吸新鲜空气，并迅速呼救；或乘意识尚存时拨任何一部紧急救援的电话，如119火警电话、120医疗救护等。

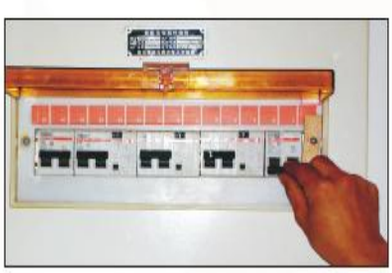
在救护车尚未到达时，应把伤者移送到通风地方。对呼吸困难的要进行人工呼吸等现场急救。



触　电

现场救护时，必须确定本身无触电危险。

如果触电者仍和电源接触，首先要切断电源。如果无法关掉电源开关，触电者仍和电源接触时，可用绝缘物体如木棍、扫帚柄等把触电者移离电源，也可用绳索绕成环状将触电者拉离电源，然后再进行现场急救，如人工呼吸、胸外心脏按摩等。





微信公众号：电子课本大全

切忌用手直接接触触电者。水能导电，救援时一定要用干木或干布，并站在绝缘胶垫、厚报纸、木凳桌椅等上。

车　祸





首先在车祸后方 100 m 处放置危险警告标识，亮起危险警告灯。

然后立即打电话报警。报警时要说出车祸的准确地点，涉及车辆的多少，伤者多少，有无人员困在汽车内，有无汽车着火，报警的电话号码等。

如果有车辆着火，要预防燃油箱爆炸。救治伤者，应按由重到轻的次序进行（伤者昏迷并且没有呼吸——大量出血——昏迷但仍有呼吸）。

巡查周围有无人员被抛出车外。不要擅自移动伤者，以免加重伤势。但若现场汽车着火，宁可加重伤势，也应将伤者转移到安全地带去。





链接

《家庭自医自救手册》，张志强等编著，中国林业出版社。

马上行动

以 3～5 人为一组，演示救护煤气中毒者、救护触电者、车祸现场救护的步骤。

3　外出旅行安全保护

我们在《体育与健康》课中已经学过一些有关室外活动的安全保护知识。在此，将对外出旅行如何做好安全保护工作作进一步介绍。

外出旅行已经成为许多家庭休闲生活的常规项目，人在旅途，人生地不熟，不确定的因素很多，因而旅行过程中的安全问题尤其要引起重视。

微信公众号：电子课本大全

外出旅行的安全防护需根据旅行的方式和目的而定，如去城市或风景名胜区旅游与去深山野岭探险就需要有不同的防护措施。

在生活辅助设施较好的城市或风景区旅游，虽然没有生存的危险，但也要注意防范一些意外事件的发生，如单独行动时迷了路，爬山涉水时受了伤，进出车站时遭了窃等。出行前充分考虑到可能发生的意外，制订一份旅行安全预案是必要的。

马上行动

设计一份城市、风景区旅游安全预案：

旅 游 安 全 预 案

随身携带物品：	重要联系人及联络方式：
必备指南：	导游：
相关地图：	旅行社：
相关火车时刻：	旅馆：
急救用品：	家人：
药品：	当地熟人：

阅读

野外生存技能

野外旅行是一种自我磨炼的好方法，但未做充分准备而贸然出游则是鲁莽而危险的行为。野外探险出发前起码应了解目的地的地理情况、野生动植物情况、天气情况，并掌握一定的野生动植物知识和野外生存的基本技能。

野外生存技能包括很多方面的技巧：

1. 步行方法（如何保持节奏、抵抗疲劳、集体互助等）；
2. 识别方向的方法（利用指南针、树桩、岩石、星辰、积雪、手表、蚂蚁的洞口等）；
3. 判断距离的方法（夜间利用光源和声源判断距离）；
4. 观测天气的方法（观天象、看蚯蚓、观青蛙、看鸡鸭、观鱼）；
5. 生火用火的方法（聚光点火）；
6. 扎营方法（选址、搭帐篷、睡睡袋的技巧）；
7. 寻找水源的方法（根据地质特点、动物行踪寻找水源，运用收集雨露、凝结水、冰雪化水、动植物中取水等方法获得水源，用渗透法、过滤法、沉淀法净化水源）；
8. 识别可食用植物的方法；
9. 求救信号的发送方法（火光信号、地对空信号、旗语信号、身体语言等）；
10. 野外伤病自救方法（骨折、脱臼、外伤出血、食物中毒、毒虫叮咬等的救护方法）。

微信公众号：电子课本大全

链接

《生存手册——英国皇家特种部队权威教程》，约翰·怀斯曼著，李斌、倪明译，华文出版社。

练　习

1. 和你的家人一起检查自己家在用电、用气、交通和防盗防骗方面存在的安全隐患，并据此拟订详细的安全预案，贴于家里的醒目处，以示警惕。

2. 暑假期间，戴宁一家准备到西藏旅行，请你为他们制订一份外出旅行的安全预案。

本单元小结

健康是生命的基石，它不仅是没有疾病或不虚弱，而且是生理的、心理的健康和社会适应的完美状态。只有巧妙地安排日常生活、合理膳食、重视运动与休息、保持良好的心态，才能达到并保持健康的状态。不同年龄段的家庭成员有不同的身体发展特点，应依据他们的特点进行科学合理的家庭保健。

健康和疾病处于同一条轴线上，树立疾病预防的意识、掌握观测身体状况的技术、学会常见疾病的家庭护理方法、预备家庭药箱、设计应急预案，无病预防，有病早治，才能真正拥有健康。家庭环境污染威胁人的健康，学会一些防范和消除家庭环境污染的方法，才能使家庭成为绿色的家园。

家庭中潜伏着安全的隐患，树立安全意识和事故的防范意识、养成定期检查事故隐患的习惯、警惕犯罪活动的侵入，可以避免不幸的发生。学会常见事故的应急处理，掌握基本的急救方法，就可以做到临危不乱，从容镇定。

综合实践

1. 阅读以下古语，谈谈你对其中蕴含的健康与日常生活方式之间关系的理解。

《荀子》：居必择乡。

《孔子家语》：逸劳过度者，疾共杀之。

《千金要方》：衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道也。

《内经》：食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

2. 5～8名同学一组，到社区或村庄开展一次“常见疾病的预防与家庭护理”的免费咨询活动。

3. 邀请一位医生为全班同学作一个关于“家庭生活中易发生的意外事故及后果”的讲座。

4. 分组采用急救知识、技能竞赛或即兴话剧表演等形式，演示各种救护方法。

微信公众号：电子课本大全

第四单元 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	

微信公众号：电子课本大全

凤凰传媒
PHOENIX MEDIA

通用技术
选修5
家政与生活技术



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5343-6100-5
9 787534 361005 >
定价：13.33元

审批号：苏费核（2019年秋季）第0146号　　举报电话：12358

微信公众号：电子课本大全