

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

少年家政常识



致读者

同学们，你们好！在这本书里，我们要给大家讲讲家政常识。

什么叫“家政”？

在旧时代，有人认为，所谓家政，就是管理家务，买菜、做饭、扫地、洗衣服这些事，总而言之，就是料理日常生活。这种认识就是在旧时代也是不全面的，现在我们如果再这么认识“家政”，可就大大落后于时代了！在我国进行社会主义现代化建设的新时期，一个家庭如果要成为文明、幸福、美满、和谐的家庭，不但要料理好日常生活，还有许多重要的事情要做。究竟我们怎样料理好日常生活，做好哪些重要的事情呢？这就是本书要谈的内容。

除了某些孤儿以外，我们每个人都生活在一个家庭里。家庭对于我们这些未成年的人来说，实在是太重要了。如果说妈妈是人生的第一个“老师”，那么，家庭便是第一个“学校”，和我们读书的学校一样，是我们健康成长的地方。

在这个“学校”里，我们将学习社会主义的道德风尚。首先是在家庭内部，然后是在邻里之间，我们要学会关心人，尊重人，讲礼貌，讲公德。这样，将来走入社会，我们就能按照平等、团结、友爱、互助的原则，处理好人际关系。

在这个“学校”里，我们将学习独立生活的本领。我们要学一点经济知识，懂得怎样合理地支配家庭开支；还要学习做饭、洗衣、整理房间、美化环境以及其他各种家务事。这样，将来走入社会，我们就有独立生活的能力，能吃苦耐劳，既会动脑，又会动手，成为适应能力很强的劳动者。

在这个“学校”里，我们将学习过民主生活。我们尊敬父母，接受父母的指导，但是不盲从；我们敢于和父母平等地交换意见，但是，不撒娇，不任性——我们和父母一起在家庭里创造民主、自由的气氛。这样，将来走入社会，我们就容易养成民主精神和遵守纪律的习惯，做一个懂得民主、法制和纪律的公民。

大家看，家庭是多么重要的“学校”啊！今天在我国，正有数以亿计的青少年在这样的“学校”里接受良好的教育。当然，也要指出，并不是每个家庭都是这样的“学校”，因为有些爸爸妈妈还不是合格的“老师”，他们自身有这样那样的缺点，而且不懂得怎样教育自己的子女。

假如你的爸爸妈妈在某些方面还不那么合格，不能作你的榜样，你该怎么办呢？

请你不要灰心！在我们国家大力加强社会主义精神文明建设的今天，你的爸爸妈妈也会跟着时代前进的。

你已经是中学生，距离“成年人”这个目标越来越近，你在家庭里的作用会越来越大，建设一个符合社会主义精神文明的家庭，你也有一份责任。俗话说，“刀在石上磨，人在难中炼”，如果你的家庭内部的关系不太理想，而你能用自己的行动去影响爸爸妈妈，帮助他们处理好内部关系，那么，你就能受到更大的锻炼，取得更大的进步。

家庭是社会的细胞，一个文明进步的社会是由许许多多文明进步的家庭组成的。为了建设社会主义的新型家庭，同学们，让我们一起来学一点“家政常识”吧！

编者

序言

《中学生》杂志 1987 年开辟了《家政常识》专栏，现在又要把已刊出的和未及刊出的文章编辑成书，实在是令人欣喜的事。因为向青少年进行这方面的教育，是党和全社会重视精神文明、重视知识、重视科学的具体表现。

家政问题，显然不如尖端科技那么振奋人心。但是，因为它牵动着千家万户的生活质量，在现代许多国家都受到社会的重视，不仅在大专院校设有从事教学的专业和研究机构，而且作为一种社会事业，经常举办各种各样能改善家庭生活、调整家庭关系和提高教养素质的培训活动。在我们祖国，从古到今，都有人谈论如何治理家庭，这实在是一个极好的传统。尽管这些都不免要受到制度或时代的局限，但从维护整个社会的道德习俗和秩序安定来说，都使后代人有可能选择一些好的内容以供参考。

家庭，无论在中国或在外国，同每个人都有着密切的关系。即使是个孤儿，暂时没有家庭，但在成为孤儿之前和在长大之后仍然会有家庭。每个家庭总是希望幸福快乐，对所有成员的生活和事业才能有推进的作用。

不过，每个家庭的实际情况却并不一样。有的融洽和睦，美满幸福，有的则不是这样。有的家庭干干净净，孩子教养得“知书识礼”，老人的晚景能得到安乐；有的家庭则是凌乱不堪，吵吵闹闹，很不文明，也不讲礼貌。许多人对这等现象司空见惯，习以为常。其实不然，这里面也有可以遵循的规律。家政学就是研究这些现象的一门学问。

现在，我们对各种事务都很强调管理，不妨说，家政学就是管理家庭的科学。它教我们怎样维护家庭，怎样安排生活，怎样搞好家庭成员之间的关系，还有怎样科学地教养子女，等等。这本书里都有生动的讲解，如果大伙都能照着办，就会出现一派道德好、风尚好的气象；我国将出现更多的幸福的家庭。

这本《少年家政常识》，如果没有记错的话，是建国以来的第一本跟中学生讨论家政的书。它讲了好多过去其他的书本或课堂上不大讲的事情。这是因为，过去有一段时期，在“左”的思想影响下，衣食住行、待人接物、收入开支和仪表打扮、举止言谈、房间布置等等，都被视为“生活小节”，不受重视。到了“十年浩劫”时期，更达到了以粗野无知为荣的荒唐程度，掀起了一股不讲文明、不讲礼貌、读书无用的歪风。那段时期祖国蒙受苦难，许多中学生和整个的一代青少年，几乎都是这场“浩劫”不同程度的受害者。

如今，这一两代人都已成家立业。在党的领导下，经过拨乱反正，社会风气已大有好转。但也要看到当年的影响似乎还未肃清，正需要社会从各个不同角度、不同方面去加以治理。这本书可以承担一部分责任。因为它不仅直接帮助我们的中学同学们学得一些新鲜知识和文明教养，而且可以通过大家的学习和重视，相应地去感染各自家庭的成员和更大的范围，我们就可能由小到大地逐步改进整个社会的文化素养，提高几代人的素质。

现在，我国人民正全力以赴地贯彻实现党的十三大路线。看来，不断地加快提高人的素质，确实是一项十分重要的任务。十亿同胞，既要有正确的政治方向，又要有真诚的爱国主义思想，还要大大地增强公共道德心，从小养成对祖国对人民的责任感，逐步加深实现社会主义现代化的迫切感和效率感。祖国的希望就寄托在青少年身上。

这本书主要是给中学生读的，但其他年龄段的人也不妨一读。因为书中

谈的道理深入浅出，明白易懂，都是从实际出发，针对日常生活中的具体言行和风俗习惯进行讨论。真正从大处着眼，从小处着手做起，开始改变了那种以“不拘小节”为名，而违背社会公德、不讲公共卫生和文明礼貌的歪风，也克服了空话连篇不着边际的习气。这样的书，我想对我们大家都有教益。它会帮助我们从小处做起，尽快地在全社会形成真正健康的、科学的和道德、情操、趣味高尚的生活方式。

如果要更有效地实现这个目标，更祈愿这本书提及的和报刊所倡导的这类新风新习，能提前在各个家庭里，在幼儿园，在小学里进行教育宣传，成效一定更加显著。而所有年岁大的人，更有责任以身作则，来实践现代化社会对每个公民的基本要求。

相信通过几代人的齐心协力，中华民族的思想素质和文化素质将普遍提高，我们的家庭会更幸福，我们的社会会更安定，我们的伟大祖国就一定能够更快进入世界先进的行列！

王康

1987年11月15日

少年家政常识

终生有用的家政学

在世界上一些发达国家和地区，中学里都开设家政课。我们国家目前没有开设这门课程。但是我们可以通过其他渠道，例如报纸、杂志和书籍等等，学一点家政常识。

家政学是一门综合性的应用学科，它专门研究“家庭生活”（包括物质生活、文化生活、伦理感情生活）。学点家政学可以得到很多益处：

一、可以帮助我们树立应有的生活责任感和义务感。一个孩子从呱呱坠地起，就受到父母的钟爱与无微不至的关怀。上了中学，就不再是天真烂漫的小孩子，应该懂得自己对家庭有一定的责任和义务了。学习家政学，你就会知道到什么年龄，会有什么样的责任，应当怎样去完成。

二、有助于加深对父母、祖父母的理解。我们不少中学生总觉得父母不理解自己（当然父母要努力理解自己的子女），但是，你们想过没有，你们理解自己的父母吗？有位中学的女同学，她不知道原来温和耐性的妈妈为什么到了五十岁左右变得脾气烦躁，说话也不再是轻言细语的。她暗自伤心流泪。幸好，姑姑发觉了，对她说：“你妈妈进入了更年期，心情容易焦躁，大家都要多关心体贴她。”这位同学才明白，互相理解是多么重要。一家人天天在一起，并不会自然地相互理解，理解要建立在沟通思想感情的基础上。

三、有助于逐渐熟悉和适应社会的交往。家里来了客人或者在公共场所遇到熟人，应当怎样接待；邀请朋友到家里来或是自己到朋友家里去，应当注意些什么事；中学生开始对某个异性产生过分的好感或不适当的羞涩感，应当怎样正常化……把这些事处理好，叫做善于“待人接物”。为此，每个青少年都应当学会基本的社会交往方式和文明礼仪。

四、有助于养成良好的生活习惯和增强生活能力。我们新时代的青少年，要在德、智、体、美、劳诸方面全面发展。养成爱劳动的好习惯和学会劳动本领，这是为社会、为家庭、为自己创造幸福的最根本的前提。在中学阶段主要是学习家务劳动和社会公益劳动。希望每个同学都会学习，又会生活。花点时间学会购物、做饭、缝补等基本生活技能，在当前和今后几十年的家庭生活中就有更大的主动权和应急能力。所以我们说，学点家政学，终生都有用。

五、能更好地创造和保持良好的生活环境和学习环境。我们知道，“环境造就人”，而环境又是人创造的。中学生要努力发展自己利用环境、改造环境的能力。家政学指导你们动脑动手净化美化自己的家庭和周围的环境，这对增进身体健康、愉悦生活、提高学习效率都是大有好处的。

总之，在生活中学点家政学可以使自己取得独立生活的能力，更快更好地做自己的主人、家庭的主人、社会的主人。

（夏邦新）

在我们的社会里，判断一个“人”的价值，并不是看他从人民那里取得了什么，而是看他从人民拿出了什么。

——魏巍

让家庭充满爱

放学了，你背着书包回到家里，迎接你的是爸爸的关注、妈妈的笑脸，你一定很高兴，晚饭的胃口一定很好，晚饭后你会带着愉快的心情去学习。

你的家庭也许不算富裕，但是你仍然会感到很幸福。这是因为，家庭幸福的关键不是金钱，而是家庭成员之间亲亲热热、和和美美的关系。

建立幸福的家庭，爸爸妈妈要起主导作用，但是你也同样有责任。这里先不说爸爸妈妈该怎样起作用，在中学生的读物上，我们理当谈谈中学生应该注意什么。

我们中学生在家庭里要注意什么呢？

第一，把科学文化的学习搞好，将来长大成材，实现爸爸妈妈的希望。

家庭是一个集体，所有成员是靠一个大目标联系在一起的。今天在我国，这个大目标就是：建设有中国特色的社会主义，把我国建设成为高度文明、高度民主的社会主义现代化国家。除了这个大目标之外，每一个家庭成员还有自己的具体目标。比方说，你的爸爸是教师，他的具体目标也许就是不让一个学生掉队；你的妈妈是纺织工人，她的具体目标也许就是不出一匹次布；你呢？作为一个中学生，你的具体目标就是学好中学的课程。爸爸妈妈终年辛勤工作，是为了国家富强、家庭富裕；你好好学习，则是为了将来报效祖国。爸爸妈妈为了你的成长，含辛茹苦，他们对你的希望就是长大成材。你在学习上取得好成绩，就是对他们的最好的安慰。你要想使爸爸妈妈高兴，必须好好学习。

第二，发挥主动性，在家庭生活中当好爸爸妈妈的助手。

你还没有成年，在家庭里自然是爸爸妈妈照顾的对象。爸爸妈妈为了让你有更多的时间学习、娱乐或休息，也许不要求你做家务事。买菜、做饭、洗衣服、收拾房间这些事，全由他们做了，但是你自己则要自觉些，不要认为这是理所当然。你在学校里学习一天，回家就感到累了，爸爸妈妈工作一天，何尝不感到累呢？你已经是中学生了，不但应该学会料理自己的生活，还应该主动帮助爸爸妈妈做一些力所能及的事。平时都是爸爸或妈妈做饭给你吃，星期日你能不能做饭给爸爸妈妈吃呢？你生病了，爸爸妈妈不知疲倦地照顾你，而当爸爸妈妈生病的时候，你能不能热情周到地为他们送水送药呢？如果你非常体贴你的爸爸妈妈以及家庭里的其他长辈，你的家庭一定是和谐一致的。

第三，尊重爸爸妈妈，发扬民主精神。

父母和子女之间的关系，是建立在相互理解的基础上的，而要相互理解，就应该经常地交流思想。有些同学小时候很喜欢和爸爸妈妈交谈，进了中学，话却越来越少。一般情况下，这一方面是由于人长大了，见识多了，心理上要求有更多的独立性，遇事喜欢自己思考，不愿意受爸爸妈妈的干涉；另一方面，也是由于人长大了，认识能力提高了，对爸爸妈妈的缺点逐渐敏感起来，容易产生不满意的情绪。如果父母子女彼此不能自觉地加深理解，彼此的隔阂就会越来越深，家庭里的和睦气氛就有受到破坏的危险。有没有办法避免这种危险呢？有的！办法就是在家庭里发扬民主精神。爸爸妈妈要以平等的态度对待孩子，遇事多讲道理，耐心启发诱导，少加限制、训斥。孩子对爸爸妈妈要尊重，要虚心倾听他们的教诲，而不要嫌他们唠叨；对一些问题自己的看法和爸爸妈妈不同，或者发现爸爸妈妈有什么事做得不对，都可

以坦率地说出来。家庭成员之间如果能做到开诚布公地交谈，就可以使疑问和误解及时消除，家庭里的和睦气氛就能长久地保持。

为了建立一个幸福的家庭，该注意的事当然不止这三条，但这三条无疑是比较重要的。一个人在家庭里是否生活得愉快，往往会影响他在工作或学习时的情绪。吵闹的家庭使人气恼，使人忧郁，使人烦躁不安，不能专心致志地工作或学习；和睦的家庭给人以欢乐，给人以安定的感觉，给人以信心和力量，从而勇往直前，达到自己的目标。

愿同学们都有幸福的家庭！愿同学们的家庭永远充满爱！

（周以谟）

没有爱的生活不是生活，而是生存。

——高尔基

没有彼此的敬重，友谊是不可能有的。

——马卡连柯

你为建立和谐、幸福的家庭做些什么？

在家庭中建立亲切和睦的关系，需要每个家庭成员注意道德作风与修养，民主治家，互相理解，互相关心。

下面就家庭日常生活中经常遇到的问题，向同学们提一些建议。

- 1、每天上学时要向家长道“再见”，放学回家，要主动和家长打招呼。
- 2、外出活动，要让家长知道自己的去向，并说明大约什么时候回家，以免家长惦记。用征求的口吻就更好，如：“妈妈，我想和几个同学一起去看画展，大约傍晚回来，行吗？”
- 3、如果没有特殊原因，最好和全家人一起共进晚餐。这样既可以使每个家庭成员享受到饭菜的香甜，又感受到家庭生活的温暖与乐趣。
- 4、逢长辈生日，晚辈要略表心意，用自己的零花钱给父母买一件小纪念品，祝贺爸爸妈妈生日快乐。
- 5、尊重家庭成员的生活习惯，有的家长晚间工作，早晨晚起，那么在家长工作与休息时，自己的动作要轻，尽量不打扰、不影响他们的工作与休息。家长的专用抽屉、柜子，不经同意，不要翻动。
- 6、遇家长为自己的过错而暴怒时，首先要理解家长的心意，不顶撞，不火上浇油，等家长平静下来以后，再申诉自己的想法，取得家长的谅解。
- 7、对家长生活中的不良习惯，除在适当时机婉言提出外，可有意从报刊、杂志上选择针对性强的文章，推荐给家长阅读。
- 8、遇家长到外地出差，除了学会管理家庭生活外，要养成良好的学习、生活习惯，注意和邻里处好关系。如父母出差时间较长，最好写信问候。父母出差归来，要问候身体好吗？工作顺利吗？以示关心。
- 9、要体贴、关心父母。父母下班回家，冬天，送上热茶；夏天，递上毛巾。父母患病，更要细心照料，上学时，提醒父母按时服药，安心休息；放学到家时，要询问：“药吃了吗？好点了吗？”平时，要做一些力所能及的家务劳动，父母生病时，更应该勤快一些，为父母养病创造清洁、舒适的家庭环境。
- 10、要善于调节家庭气氛，在父母因工作劳累或心绪欠佳时，可有意陪父母聊聊天，或听听音乐，或下棋、散步，帮助父母消除疲劳及保持愉快的情绪。
- 11、家里来了客人，要主动打招呼，并热情招待。自己不能陪客，要很有礼貌地对客人说：“您坐着，我去做功课了。”客人离家，要送到门口，道“再见！”
- 12、个人需要添置用钱较多的物品，要同家长商量，尊重他们的意见，不能用“你一定要在×日前买好”的强硬口气。
- 13、假期与同学结伴旅游，要预先征求家长的意见，根据家里的经济条件作物质准备，不要与同学比阔气。
- 14、节假日或过生日，如约请多名同学来家聚会，事先要告诉家长，聚会那天，也不要忘记邀请父母与你共享欢乐，并注意适度，以免影响家长的工作与休息。

以上这些建议虽然都是些琐细的事情，但是在创造和谐、幸福的家庭当中，都起着重要作用。

(路慧)

你希望别人怎样对待自己，就应当怎样对待别人。

——鲁迅

需要理解、尊敬和宽容

在家庭生活中，我们与父母亲，有的还和祖父母或外祖父母朝夕相处，过着安乐和美丽的生活。可是在和谐的气氛中又总难免有些小的不顺心，有的对父母、祖父母的一些作法甚至感到格格不入。

有三方面的事情会使一些同学们伤脑筋：一是感到父母（祖父母）太啰嗦，什么事都要唠唠叨叨说个不停，尤其是妈妈，一句话可讲上八遍十遍的。什么“上街要注意安全啰”，“天阴沉要带雨伞啊”，“天冷要添衣服啊”等等，把自己当小孩子对待，觉得生烦。二是感到父母把自己管得太死，星期天和几个同学去玩，要三番五次地盘问；自己写的日记，甚至同学的来信，也要拿去查阅。由于自尊心受到伤害，因而对父母反感。三是感到自己的兴趣爱好受到抑制，太不自由了，自己在家中蹦蹦跳跳，唱歌，听音乐妈妈也要干涉。

所有这些，确实是需要解决的问题。怎样解决呢？当然从父母和子女两方面去解决，办法就是要互相理解，互相体谅，互相信任和尊重。马克思说过：“我们现在假定人就是人，而人同世界的关系是一种人的关系，那么你就只能用爱来换爱，用信任来交换信任”。我们与父母之间又何尝不是这样呢？有一位中学生说得好，“理解父母并不难，只要自己站在对方（父母）的位置上想一想，什么问题都迎刃而解了。”那么就让我们站在父母（祖父母）的位置上来体验一下他们的心理吧！

（一）要理解父母的好意。父母都“啰嗦”些什么事呢？仔细想一想，你会承认都是为我们好。一个人有亲人这样无微不至地关怀自己，理应感到十分幸运与温暖。请想一想，我们如果缺乏父母的关怀爱护会是什么景况，确实应该珍惜自己幸福的童年，对父母的恩情报之以敬爱。

（二）要领会父母讲的道理。父母的生活阅历丰富，不论是成功的经验还是吃亏的教训，对于我们保持与增进身体健康，抓好自己的学习，培养自己的品德，以及在社会交往中学会待人接物都是有参考意义的。父母对中学生的要求大都是应该做的事情。上学时要带齐课本与文具，交友要交诚实的朋友，诸如此类，如果我们能主动做好，父母未必还要“啰嗦”。我们要学会自己照顾自己，自己管理自己，父母也就放心了。

（三）还要想到父母子女之间是可以做到通情达理的。现在初中同学的父母亲，本人就是在新中国出生和成长的。具有民主平等的基本修养，希望了解子女的思想，以便进行有效的帮助；而且也能看到子女上中学后与社会接触，虽然不免有幼稚的一面，却有许多好的认识，新的见解。因此，不少父母有向子女学点什么的想法。有位母亲看了女儿的日记，知道她对社会关系中某些现象有过于消极的看法，就跟她谈心，孩子受到了教育，同时也向妈妈提出不该私自看她的日记，母亲不好意思，向女儿道歉。母女俩的心贴得更紧了。

总之，我们要爱自己的父母、祖父母，理解他们善良美好的心情，重视他们丰富的生活智慧，感谢他们的关怀，也宽容他们的缺陷，有了这良好的前提，我们就能正确对待了。

（夏邦新）

礼貌是儿童与青年应该特别小心养成习惯的第一件大事。

——洛克

邻里和睦家家乐

敏敏的家从四合院搬到高层建筑去了，可她还是非常怀念那个老四合院。

老四合院里住着九户人家，各有各的职业：有的当老师，有的当医生，有的当工人，还有一些人是已经退休的工人和干部。

敏敏在这个小院里出生，在这个小院里长大，能记事的年头大概是八九年，八九年不算长，可是小院里使她终生难忘的事情却不少，要是敏敏将来当作家的话，足可以写一本书。敏敏印象最深的事有这样几件：

有一回，七十多岁的赵爷爷突然病倒了，肚子痛得要命，他家里的人都在班上，怎么办？幸好邻居王叔叔在家休息，他二话不说，借来平板车就把赵爷爷送到了医院。一诊断，是阑尾炎，大夫说：“老人年纪这么大，幸亏送得及时。”

又有一回，公安局的人来到小院，悲痛地告诉李奶奶，说她的孙子不幸被汽车压死了。李奶奶的儿子、媳妇在1976年的唐山大地震中遇了难，身边只有这一个孙子，听到消息，哭得死去活来。这时，整个小院凡在家的邻居都来了，大家你一言我一语，千方百计劝慰李奶奶。张奶奶、王奶奶她们还商量好，这几天轮流来“值班”，不让李奶奶一个人总伤心，怕她一时想不开……后来小院的年轻人还把照顾李奶奶的事作了长期分工。

还有一回，小燕的奶奶感冒发烧，起不了床，正巧小燕的爸妈都去外地出差了，奶奶很着急：小燕放学回来上哪儿吃饭呢？这一回，又是小院里的奶奶们帮了忙，她们不但常来看望小燕奶奶，还让小燕轮流到各家吃饭。

……………

小院的居民们平时也是互相关心，互相帮助，比如：那些退休在家的老爷爷们总是闲不住，不但每天把小院打扫得干干净净，还种草养花，美化环境。小院里的双职工没功夫取牛奶，领粮票，交水电费，这些，也都由老爷爷们包了下来。此外，老爷爷们对安全保卫还特别经心，院里出现了陌生人，免不了要客气地查问一番，因此，小院里不论哪一户全家外出，也都十分放心。

小院的白天基本上是宁静的，因为大多数人都上班或上学去了。下午五点以后，人们陆续回来，忙着做各种家务事，小院才热闹起来，有点“沸腾的生活”的味道，可一到晚上八点以后，就不再“沸腾”了，出奇地安静。难道小院里连一台收录机、电视机都没有吗？有，家家都有，但不是每家都开，就是开，也都自觉地使用小音量。有一回，敏敏放董文华的歌曲磁带，听得入了神，不知不觉地音量放大了，妈妈赶紧过来把音量拧小，说：“小点声！隔壁刘老师正在备课哩！”

敏敏自从搬进高层建筑以后，居住条件虽然有所改善，心情却不如以前舒坦，好像身边少了几个亲人，可是家里的人一个也没少啊，这是怎么回事呢？一天晚上，她跟妈妈、爸爸说起自己的感受，妈妈说：“我也这么觉着，你想想，咱们为什么会有这种感觉呢？”敏敏想了想，说：“是因为咱们离开了那些好邻居。”

妈妈说：“对！咱们在家里过得舒坦不舒坦，还要看有没有好邻居。如果我们和周围的邻居都能互相关心，互相帮助，互相尊重，互相爱护，那么，我们既是生活在自己的家庭里，也是生活在一个温暖的大集体里。安全感、

舒适感都会增加好多倍；生活中发生了困难，也更有勇气、更有力量去克服。相反，如果邻居之间彼此漠不关心，互相不尊重，一有点小事就吵架骂街，院子里的公共卫生谁也不搞，休息时间大声喧嚷，随意干扰别人，谁家都不会感到幸福。所以，对一个家庭来说，搞好邻里关系是非常重要的。”妈妈说到这里，爸爸又接着补充了几句：“对你们中学生来说，同邻居交往也是一种学习，学习什么？学习关心人，尊重人，讲文明，讲礼貌，讲卫生，讲公德。要是你们从小能够处理好邻里关系，将来走入社会，就能在更大范围里处理好人际关系。”

敏敏又问妈妈：“咱们搬进楼房，还能找到好邻居吗？”

妈妈说：“能！楼房的条件虽然和小院不同，但是刚才说的那些道理都是适用的。”

（周以谟）

真正的朋友不把友谊挂在口上，他们并不为了友谊而互相要求一点什么，而是彼此为对方做一切办得到的事。

——别林斯基

出门靠朋友

“在家靠父母，出门靠朋友”。在小学和中学时代，支持和帮助主要是来自家长和老师，也有一部分是来自同学的。走上社会之后，则要在更广阔的范围中开展人际的交往，在人的一生中会有越来越多的事需要得到朋友的帮助。因此，我们在这一方面也要多一点思想准备。

朋友之道，在中国长期以来被列为五伦之一，是一门大学问。你当然可以总结一下从小学到中学和同学相处的经验，这是会很有用的，但又是不够用的。因为以后你们遇到的问题肯定要比中小學生之间那种单纯的关系复杂得多。关于交友之道曾经有过许多专门的著作，这里只提出几个最容易遇到的问题。

第一，不要等着别人来帮助你。朋友应该是互相帮助的。首先是我们自己，要成为能够对别人有帮助的人，才能获得朋友。有人也想为别人做一点事，但又往往觉得并没有什么事情可做，这是初入社会的人常有的情况。主要的原因就是眼中无活，看不见别人的需要。其实这种需要是很多的。一位女同志抱着孩子，手里又提着东西，有些在一起走的年轻人就想不到帮她提一下。只要我们能设身处地替别人着想，就不难发现这种需要。譬如，你初上大学，进了校门之后，登记注册，安排宿舍，搬行李，换饭票，认教室，打开水，领借书证等等，就够你摸索一阵的。如果你能把这些主动告诉你后来的同学，他们当然会高兴的。

第二，要保持谦虚。你大概不会愿意同一个傲慢的、爱教训你、指责你的人交朋友。要知道，别人也有这个心理。所以，我们在和别人交往的时候，要学会善于发现别人的优点，还要学会理解别人的弱点。因为，人最容易犯的毛病之一，就是把自己的长处过分夸大，而又特别容易挑剔别人不如自己的地方。自己为别人做了什么好事，切记不要夸耀，最好把它忘记；别人为自己做的好事，则要牢牢记住。

第三，要能够发现共同的兴趣和爱好。年轻人和别人交往，常会感到无话可说。而没有语言这个交际的桥梁，友谊也就无法建立起来。事实上，在社会上绝大多数人之间，都是可以找到共同语言的。因为，我们生活在同一个社会中，我们的社会主义制度使我们在客观上具有共同的利益，我们有共同需要获得的信息。当然，人们会有不同的兴趣、爱好，有些是不能勉强一致的。但是，在许多情况下，这些不一致的东西可以放在一边，存而不论，不让它们妨碍我们的友谊。

第四，要真诚。虚情假意在老于世道的人眼中一看就穿，即使是缺少社会经验的人事后也不难察觉。不要言不由衷地当面说吹捧的话，更不要背后议论别人的短处。有话还是当面说好，背后说别人的坏话，早晚总有一天会传到本人耳朵里去的，而且很可能被传话的人添油加醋，让你无法说得清。不要把别人告诉你的心里话和隐私向别人传播。听的人可能感到津津有味，但是他以后也决不会把自己的心里话向你倾诉了。没有把握，不要轻易许诺别人做什么事。有些事当时拍拍胸脯很容易，事后却会发现客观上有许多因素使你不可能办到。答应了的事，就要守信用，真正做到。

第五，要谦让，不要怕吃亏。斤斤计较，不可能有深交。人和人相处，在具体事务上难免有些小的矛盾。不要把这些小事看得太大。退后一步，天地宽广。针尖对麦芒，谁也不让谁，也许争得了一点蝇头小利，但是失去了

朋友，失去了周围人的同情和好感，损失就大了。

在原则问题上，当然不能让步。但是也要讲究方式。要尽可能给对方留面子，留转弯的余地，使人有台阶可下，不要把人逼到墙角。下象棋，“将军”把对方将死了，这盘棋就是到了最后一步。生活中一般不需要出现这种你死我活的局面。有些矛盾本来没有那么尖锐，话赶话，温度就上去了。放下两三天，冷处理，事情会好办很多。

最后，害人之心不可有，防人之心不可无。社会是复杂的，有各种各样的人。丧失警惕难免要上当。当然也不能把所有的人都当成坏人，或者到处怀疑。但是，对那些吹捧你的人，对你施加小恩小惠的人，处处迎合你的人，帮你掩盖过失的人，是应该多加一点小心的。

中国的庙宇里，常有一种千手菩萨的佛像。那菩萨伸出无数条手臂，各拿特殊的法宝，简直是无所不能。我们每一个人只要真正融合到集体当中，依靠无数朋友、同志的帮助，都可以成为现实中的千手菩萨。你说是不是？

（余心言）

怎样接待客人

现代家庭生活的一个重要特征是社会交往增多，常常要接待来访的客人。我们应该学会在不同的场合，正确地待人接物。怎样接待客人呢？这是提高文明修养和逐步熟悉社会行为规范的问题。

一个假日，张明的父母外出拜访友人，他和妹妹留在家中。突然听见门铃响，妹妹开门一看，是位陌生的客人找爸爸，她回答一声：“不在家”，就准备把门关上。张明急忙跑上前，彬彬有礼地把客人邀到屋里，请他坐下，并嘱咐妹妹倒茶。当知道客人来访是为了通知爸爸去开一个会议时，又递上纸和笔，请客人留言。客人告别时，兄妹两人齐声道了“再见”。妹妹高兴地对哥哥说：“以后爸爸妈妈不在家，我也会接待客人了。”爸爸妈妈回家后，知道他们接待了客人，夸奖了他们，并进一步讲了一些接待客人的修养和知识：

接待客人，最起码也最重要的是要有礼貌。俄国哲学家赫尔岑说：“生活里最重要的是礼貌，它比最高的智慧、比一切学识都重要。”讲礼貌可以使自己气质变得文雅；敬重别人，能与人友好相处、合作共事。中学生要防止两种倾向：一是羞涩，见了客人，头一低，脸一红，手足无措，不敢与人交谈；一是失礼，见了客人，不打招呼，大大咧咧。这两种情况都会丧失和别人交谈的机会。现代青少年应该乐于交往，善于交往。

春节时，奶奶来了，谈话幽默风趣的李伯伯和王叔叔也来了。他们热烈地谈论，张明也快乐地插话。可是奶奶多次制止，反复说：“大人说话小孩听”。认真听生活阅历深的人谈话是会有收获的，不让晚辈讲话是旧观念，可是晚辈也不能抢着插嘴，因为别人正在交谈时，随意打断人家讲话是很不礼貌的。当父母和同事谈公事时应该主动避开。而在一般的访问闲谈中，特别是客人主动问到自己时，应当大方、坦然地交谈，不理睬也是不礼貌的。如果有机会提出自己不能理解的问题请教或商讨，思想上会得到更大收获，甚至可以受到从书本上难于领悟到的教益，所谓“与君一席话，胜读十年书”，就是这个道理。其实倾听别人讲话，是为人处世的一个基本原则，不论是对父母的朋友，还是对自己的朋友，都应如此。交谈时要注意与对方保持适当距离，不宜太远或太近；精神要集中，表情要专注；与说话人经常交换目光，表明自己在留心倾听。当需要自己发表意见时，用简洁准确的语言说出来，切忌说粗话、脏话。接待客人，还应该注意自己坐立的姿势。如果坐着讲话，姿势要端庄自然，累了可以换一个姿势。切不可歪七扭八半坐半躺，也不要跷着二郎腿直抖，更不能指手划脚。

妹妹问：“难道自己的同学到家来玩，也有这么多的讲究？”上面所谈的那些礼节和交谈的要求，在同学之间也是适用的。对自己的同学朋友也应当尊重，不能认为反正年龄小，马虎点没关系，因为养成了坏习惯再想改过来就困难了。接待同学来访，交谈时间不宜过长，要适可而止。谈话时不要高声喧闹。

接待客人，不仅要讲求语言、仪表的礼貌，更要讲求谈话内容的健康有益，有些人善于交际，既联络感情、活跃生活，又增长见闻，提高素养，并且增强交际能力。有的人却谈些庸俗低级的事情，浪费了极可宝贵的时光，甚至在思想品德上不知不觉地吸收了毒素，要切切注意。

我们强调家庭社交生活中应当遵循必要的社会行为规范，当然不是要把

交谈弄得很拘谨，使人感到别扭；恰恰相反，是要使交谈在自然活泼的气氛中进行而又不失礼貌。

（夏邦新）

当家庭发生风波的时候

正像晴朗的天空有时会布满阴云一样，和谐的家庭有时也会发生纠纷。阴云如果带来暴雨和冰雹，就会伤害庄稼；纠纷如果引起冲突，就会伤害亲人的感情。

家庭纠纷，一般是在人们心情不好的时候发生的。每个人在生活中总难免碰到不愉快的事情，因此免不了有心情不好的时候。那么，家里有人心情不好，是不是一定会引发纠纷呢？有了纠纷，是不是一定会发生冲突呢？那倒不一定，要看人们会不会妥善地处理家庭成员之间的关系。

家庭是一个集体，生活在这个集体里的每个成员，都和其他成员结成了一定的关系，例如夫妻关系、父子（女）关系、母子（女）关系、兄弟（姐妹）关系等等。只有每个成员都善于处理同其他成员的关系，家庭才可能做到幸福、和谐。

同学们现在年纪还小，是家庭里的小字辈，因此，这里要着重谈谈如何防止同父母发生纠纷和冲突。

在什么情况下，子女容易和父母发生纠纷和冲突呢？

一种情况是子女辜负了父母的期望。比方说，父母省吃俭用供你上学，希望你好好读书，而你却过分贪玩，不肯用功，期末考试竟有好几门不及格。还有一种情况是：子女违反了父母的教导，干了父母不喜欢的事情。比方说，父（母）一再叮嘱你不要抽烟，而你还是偷偷地抽烟，甚至为了买烟悄悄拿了家里的钱。父（母）发现了这类情况，一定会非常生气，自然要质问你，训斥你。这时候，如果你不肯老老实实认错，而且还不时地顶嘴，父（母）便可能由气恼而愤怒，发展到极点甚至会动手打你，或者对你吼叫：“滚出去！”等到父（母）心情平静下来，这场暴风雨就算过去了，然而，彼此的感情却受到了伤害。

为了避免这种不幸的后果，当你辜负了父母的期望或是犯了错误的时候，你应该诚恳地对父母说：“我错了，请你们看我以后的行动吧！”要知道，向父母认错并不丢脸，而是一种勇敢的自我批评精神。只要你有错认错，父母一定会原谅你的。

生活是复杂的，你还可能遇到另外一种情况：你并没有犯什么错误，而是父（母）自己在外碰到了不顺心的事，回家来对你“撒气”；或者，父（母）轻信别人的传言，以为你做了什么坏事，不问青红皂白，粗暴地责骂你。在这种情况下，你感到委屈，极力争辩，这样一来，更加激怒了父（母），对你骂得更凶，你急了眼，大哭大闹，而父（母）则乱摔东西，好好一个家弄得不成样子。等事情过去以后，你和父（母）都会后悔，但你们之间的裂痕却不容易弥合了——这也是一种不幸的后果。

怎样避免这种不幸的后果呢？办法是：学会忍让。据心理学家告诉我们：人的愤怒情绪是逐步发展起来的，开头是不满，接着是生气，激愤，然后是愠怒、大怒、暴怒。在不满和生气阶段，人还不一定发脾气，但很容易对别人“找碴儿”；到了愠怒阶段，人还能听别人的劝解；而到了大怒、暴怒阶段，人就丧失理智，不能控制自己。因此，在父母不满和生气的时候，你应该平心静气地解释，努力消除父母的误会；在父母的情绪已经发展到大怒的时候，你就不要再说些什么，这样，父母的激情在宣泄过程中没有遇到障碍，也就逐渐降低。相反，如果你不肯忍让，跟父母争吵起来，对方就会很快进

入暴怒阶段，冲突就会扩大——这里要说明一下：暂时沉默并不是不要分清是非，而是为了尽快让父母情绪平静下来，这是因为，只有在他们情绪平静的时候，你的解释才能得到预期的效果。

中国有句古话：“天下无不是的父母。”意思说，父母不管怎样错怪子女，都没有什么不对。在我们现代人看来，这句话显然是错误的。父母对子女的责备不见得都对，至于打骂子女，不消说更是错误的行为。父母错怪了子女，或是子女发现了父母的错误，应当允许子女作解释，提意见。当然，从子女这方面来说，要体谅父母，尊重父母。古诗云：“哀哀父母，生我劬（qú）劳！”即使父母委屈了自己，也不要记恨，因为从根本上来说，父母是爱我们的。我国经济不发达，教育事业落后，真正懂得正确教育和疼爱子女的父母固然不少，但也有一些父母对子女只知道养，不知道教。这是历史原因造成的，希望同学们对这一点要有所认识。如果你的父母本身有很好的文化教养，能够正确处理同子女的关系，你的家庭无疑是幸福的。如果你的父母不善于处理同子女的关系，你也不必忧虑，当你的家庭出现阴云的时候，照着上面说到的方法去做，阴云终将散去，冲突可以避免，你的家庭也仍然是幸福的。

（杜爱莲）

增强生活的独立性

中学生在家庭生活、学校生活和其他社会生活中，逐渐有了某些活动的主动性，准备走向生活走向劳动，比起上小学时大有进步。有了强烈的“成人感”，认为自己长大了，喜欢独立思考问题，独立进行活动；不喜欢父母把自己管得太细太紧。

少年追求“独立性”的愿望是正常的，而且是进取向上的表现。这是一个人成长中的进步因素，当然应该得到家庭与社会的支持。但是，有两点认识需要弄清。

（一）独立性与依赖性是对立统一的。一个家庭之中所有的人，不论男女老少，都有互相依赖的一面，又都有自己的独立活动的一面。对于少年来说，增强独立性是一个成长的过程，要在老师和父母的指导下逐步实现。

（二）不能把独立性看作是无条件的。独立性决不意味着放任自流，想怎么做就怎么做，从根本上讲，独立性应该有两方面的要求：

一方面是自己管理自己，自己约束自己，也就是有“自律”的精神。分清哪些事情是应该做、能够做的，就千方百计去完成；哪些事情是不应该做、不能做的，要约束自己，管住自己，坚决不去做。由于少年并不成熟，应该乐于接受父母老师的指导，同伴的帮助（当然，父母也不要管得太细太死）。另一方面，要具备独立生活的能力，也就是提高生活的“自理”能力。随着年龄的增长，对父母的依赖性减少，独立性也就相应地增高。康克清同志说：“爱孩子不能娇惯孩子，随着孩子逐渐成长，要培养他们勇敢独立的精神，家长不能事事代劳包办，我们都知道世上没有一对父母因怕孩子摔跤而不让他走路的；同样的道理，在日常生活的摔打中，孩子才能增长才干。”这一席话不仅是对父母的要求，也是对少年朋友们深切的希望。

怎样增强自己生活的独立性呢？首先是自己不娇惯自己，自己的事情自己做，学会料理自己的生活起居，按时起床，起床后整理好床铺被褥；学习完了，整理好书包书桌，自己的衣服脏了，知道换洗，纽扣脱了，会动手缝上，如此等等。从勤于自我服务中获得适应生活的能力。

适当地参加家务劳动和社会公共劳动，也可以增强生活的独立性。勤劳的童年是事业成功、生活幸福的“助跳板”。美国几位儿童教育家追踪研究波士顿市区 456 位少年 40 年生活过程。发现那些从小爱干活的（即使是区区小事）比那些只会吃现成饭的在事业上更为成功，生活上更为幸福。一个人的能力、价值，主要表现在为别人、为集体（家庭是最基本的小集体）、为社会（国家是最重要的社会组织）做有益的事情，通过互相合作达到共同目标，同时增进相互理解。参加家务劳动和社会公益劳动是增进身心健康的重要保障。

熟悉家庭的消费活动，也是培养自立能力的途径。中学生有自己的消费活动，需要购买自己的课外读物、文化用品，购买自己用的鞋袜等生活用品；购买家庭生活所需要的食品等，必须知道一些市场、商品、价格、广告知识，了解服务态度，职业道德方面的情况。有些同学不知道如何寄信，不会购买个人所需要的东西，更不会为家庭购物。这样的同学将来走入社会，在纷繁复杂的经济生活中就会手足无措。因此，我们应当从小学习这方面的知识，培养消费活动的能力。

俄国大文学家托尔斯泰说：“如果一个人知道如何劳动，如何爱，知道

如何为所爱的人劳动，并且知道如何热爱自己的劳动的话，那么活在世上可谓其乐无穷。”愿我们在自我服务，家务劳动和社会公益劳动中获得才干和愉快，逐渐增强生活的独立性。

（王翠云）

“主持家政”好处多

有一次，我参加了光明中学初三(2)班“主持家政”汇报会，很受启发。会后，我请班主任王老师说说怎么想起让学生在假期里主持家政的。王老师说：“我国自古以来，对家政就很重视，讲究‘修身、齐家、治国、平天下’，把家庭看作培养锻炼人才的重要基地。现在，国家需要各种管理人才，而培养人才不能只靠学校或书本，也需要实践。管理家庭就是一个非常好的‘实习场所’；况且，不管将来学生干什么工作，都要有管理和组织才能。当班干部可以培养这种能力，但当干部的机会毕竟不能人人都有，如果让每个学生都能在家里当‘干部’，有机会主持家政，这样每个学生都能得到锻炼的机会。此外，让学生主持家政，不但可以树立共同承担家务的责任感和义务感，也能使学生更了解父母，更能沟通家庭成员之间的思想，使家庭更加融洽、和美。”王老师又介绍说，今天会上发言的刘秀娟同学，爸爸是教师，不仅平时忙，假期还要带学生搞调查，有时到外地讲学，妈妈是三班制的工人，上班时间每周一变，家里还有一位八十多岁的老祖母和上小学的妹妹。五口之家，常常为找不到自己的东西互相埋怨、责怪而闹矛盾。这次刘秀娟主持家政一个月，在物资管理上下了一番工夫，还真见效果呢！

听了王老师的介绍，我又访问了刘秀娟同学，她认为：家庭物资管理要科学化、条理化，要形成制度，人人遵守执行。生活用品存放井然有序，时间长了，什么东西放在什么地方，每人都很清楚，大家寻找方便，既节省了时间，又可避免因找不到东西发生不愉快的纠纷。

刘秀娟同学的做法是：

一、穿着用品管理——分人分类存放：

1. 每人衣着各自放在固定的箱或柜内。可分四部分：经常换洗的衣服；近期不穿的衣服；手绢、袜子日常用品；冬天用的口罩、毛巾袜、围巾、帽子、手套等小件用品可用塑料袋装存。

2. 毛线类衣裤。洗净、晾干后放上卫生球每人一包集中存放；

3. 毛料大衣、套服洗净晾干后放上卫生球悬挂柜内；

4. 尼龙防寒服洗净后集中存放，如无条件悬挂，可以折叠后摞在一起，但上面不能放重物；

5. 一些洗净后需熨烫的衣裤，如暂时不穿，应包好，外面别上“待烫”标签，在穿着以前熨烫；

6. 床上用品（被里、被套、枕套、床单、枕中等）应集中存放；

7. 老人衣物宜单放一处，放在老人可以随手拿到的箱、柜里，切不可放在高处或床底下。

二、鞋的存放：

暂不穿的棉鞋、皮鞋、旅游鞋、运动鞋分类集中或分人存放，如放在纸盒内，宜在纸盒外贴上人名标签；

雨鞋、雨衣、折叠伞可集中放在一处。

三、点心、糖果、瓜子等食品，放在饼干箱或糖果盒内，然后一起放在玻璃柜或五斗橱内。

四、家庭娱乐用品，如乒乓球、羽毛球、扑克、象棋等集中放在抽屉里。

五、家庭档案存放（本书下一篇就要细谈，这里从略）。

六、书籍存放：可按工具书、生活用书、专业书和报纸、杂志分类集中

存放。

七、各类物品存放地方不要轻易改变，每人从哪儿取东西，用完后必须放回原处。

亲爱的同学们，这些事情看起来很琐碎，可是当你下决心去做，我相信你们也一定可以做好，让你家庭中每一位成员惊叹你的管理才能！苏联有个叫马连诺夫斯基的心理学家说：“孩子个个都有一项本领，是家长们所追求的绝妙结果。孩子们好奇心得到暂时的满足，有助于激发孩子的追求，这样的孩子，就会勤奋，终将成为生活的强者。”愿同学们在实践中培养锻炼自己主持家政的才干吧！

（路慧）

怎样建立家庭档案

家庭——牵挂着每一个人的心！

要使家庭生活和谐、充实、愉悦，家庭中的每一个成员都必须懂得一点家政常识。如果你想帮助家长把家务管理得井然有序，可以建立一个家庭档案，把家里的有关资料、物品保管好，需要的时候，马上就可以找到，免得急用时到处翻箱倒柜，手忙脚乱，这将会给工作、学习、生活带来很多方便。

那么，家庭档案包括哪些方面呢？我认识一位叫王岚的同学，她就很会建立家庭档案。王岚的奶奶年老多病，她的父母都很忙。王岚就把家里的许多杂事管起来了，而且管理得井井有条。下面，我就把她的做法和体会写出来，供有心帮助家长建立家庭档案的同龄朋友们参考。

王岚家有一个带锁的柜橱，她家的档案资料大部分都锁在这个柜橱里，共有六个口袋，都是用牛皮纸做的，每个口袋分别写上：证件、说明书、单据和发票、履历表、病历卡、信件等。现在，让我们一起参观这些档案袋、文件夹里装的是哪些东西吧。

证件：有结婚证书、毕业证书、职称聘书、获奖证书、聘书，还有住房证、会员证等等。王岚说，这些证件一般不常用，可以归在一类。

说明书：有电视机、录音机、洗衣机、缝纫机、电冰箱、电饭煲、电熨斗等物品的说明书。王岚说，不仅第一次使用电器用品要用说明书作指导，以后也经常要用到它。比如看电视时遇到图像色彩不协调不清楚或者遇到其他故障，翻一翻电视机说明书，自己也可以调试。

单据和发票：有交付房租水电费单据、购买物品的保修单和发票。也许你会感到奇怪：保留这些发票有什么用？王岚的体会是：有些产品的质量不稳定，万一坏了，可以凭保修单或发票到有关商店修理或者退换。前几天，她买了一支日光灯管，刚用了两天，灯管的一头就发黑，于是，王岚拿着发票找到了那个商店，售货员一检查，果然是质量问题，就给换了一支。有时购买东西的发票上既无店名又无地址，王岚就在发票上（或另外写张纸条）写上商店名称、地址和日期。有一次，她妈妈买了一个漏电保安器，一个月以后，她爸爸检查产品的质量，发现保安器不保安，王岚按照发票上写的店名，把保安器送去维修，解决了问题。

履历表：有家庭成员的简历，入党、入团申请书的底稿等。王岚说，过去，她爸爸、妈妈填写履历表，总是现想现填，随着年龄的不断增长，对上学和调动工作的时间记不准确，有时难免填错，后来，她提醒爸爸妈妈留个底稿，以后再填表，拿出底稿照抄一遍，既省时间又不会出错。

医疗卡：有挂号证、病历卡、医疗手册、中药方和体检表等。王岚的奶奶有肺气肿病，而且经常犯，医院离家很远，老人走动不方便，王岚就拿着过去医生开的中药方，把奶奶的病情跟大夫一讲，大夫根据王岚的口述和过去的药方开药，这样，奶奶不出家门也能得到及时治疗。在这个档案里还有两张小年历，上面画的红圈和蓝圈分别是王岚和她妈妈来月经的日期。王岚的妈妈已经快到更年期的年龄，月经不准，记下日期，以后看病也有个依据。寒暑假，王岚喜欢和同学们一起外出旅游，有了这张小年历，外出时也有个思想准备，必要时还可以推迟外出的日期。

信件：有亲朋好友的信件、通讯录和电话号码本等等。

此外，王岚还把日常用的户口簿、煤气本等存放在塑料袋里；把日常用

的药品分别写上药名、用法等装在铁盒里；把榔头、改锥、钳子等工具放在固定的木箱里；把剪报集、日记本、影集、集邮册、录音带等集中存放在专用的抽屉里，如此分门别类存放，就能做到“招之即来，来之能用。”

（路慧）

还是要勤俭持家

许多家庭常有这种现象：父母过日子很注意节省，而子女却大手大脚随意浪费——一张草稿纸只用了一面就随手扔掉；一支铅笔只用了一半就弃置不用；洗一只碗要用一盆水；吃剩的饭毫不心疼地倒进簸箕……

这种情况和子女不当家有关系，俗话说不当家不知柴米贵嘛！其实，问题主要不在于当家不当家，而在于这些大手大脚的子女们缺少勤俭治家的观念。

“勤俭治家”是我国古代流传下来的格言。有的同学可能会说：“旧社会，人民很穷，所以要提倡勤俭持家，现在我们国家经济发展得快，人民收入也不断增加，该好好改善生活了，干吗还提倡勤俭呀？”这种看法是不对的，这些年，我国经济虽然有很大发展，但和世界上的发达国家比，还是个穷国；人民生活虽然有很大改善，但总的说来水平还不高。因此，我们既要改善生活，也要提倡勤俭；就是将来富裕了，也不应该丢掉这个传统。

勤俭持家不光是当家人的责任，也是家庭每个成员的责任。一个家庭，只要有一个人不注意勤俭，全家的生活都要受到影响。这就好比一只水桶只要有一个洞，桶里的水不管怎么多，总会很快漏出去，所以，同学们现在虽然不当家，也要注意养成勤俭持家的观念。这对将来独立生活会有很大好处。

那么，同学们在家里应该怎么做呢？

第一，在生活上不向父母提过高的要求。

每个家庭的收入情况不一样，因而生活水平的高低也不一样。为了保证你的健康成长，你的父母总要尽自己的经济能力，让你吃得好些，穿得好些，尽量满足你在生活上、学习上的需要。如果你看到你的同学比你吃得更好，穿得更好，家里还有高档消费品，你不必去攀比，因为各家的收入情况不同。要是你比照这些同学的生活水平向父母提出过高的要求，就会使父母为难。有些过分溺爱孩子的父母，为了满足孩子的过高要求，弄得一身债务，闹得家庭不和，结果正如挪威戏剧家易卜生所说：“家庭生活一旦以借债为基础，它就不再是自由和美好的了。”即使你的家庭比较富裕，也不必去追求高消费。要知道，在父母的溺爱下，过着太舒适的生活，往往会使青年人失去独立奋斗的精神，将来走入社会，经不起挫折。

第二，培养处处节约的习惯。

要想在学生时期就树立勤俭持家的观念，仅仅懂得一些道理是不行的，更重要的是在日常生活中养成处处节约的习惯。在日常家庭生活中，只要你随处留心，你就可以想出许多防止浪费的办法，例如：发现抽水马桶漏水随时修理；晚上离开房间随手关灯；走廊上的灯用三瓦的节能灯……还可以想出许多节约的办法，例如：淘米水用来洗油腻的碗；洗脸水用来冲洗马桶；洗衣服的水用来擦地……家里的空玻璃瓶、过期的报纸、不能再穿的旧衣服、破了的铁锅等等，你都不要当垃圾随便扔掉，可以集中起来卖给废品收购站。你也许会认为：现在水费电费都不贵，每月多花几角钱就是了，何必操这个心！废品卖给收购站，卖不了几个钱，何必费那个事！你如果这样想就错了。我们提倡节约的目的，不仅仅是为自己的家庭省几个钱，更重要的是为了支援国家。大家知道，现在我国的水源和电力都不足，在许多城市里，国家为了保证人民的的生活用水和生活用电，不得不压缩工农业生产，如果家家户户都注意节约水电，工农业生产就可以得到更大的发展。散落在各家各户的废

旧物品虽然不值几文钱，但千家万户集中起来卖给废品收购站，国家就可以利用它们重新生产出更多的有用的东西来。在这个意义上说，勤俭持家，也是为了勤俭建国，我们应该不怕麻烦，高高兴兴地去做。

“劳动是幸福的左手，节约是幸福的右手。”我们现在读书学习，是为了学会将来劳动的本领，用劳动创造我们的幸福。如果我们不同时学会节约，那么，幸福又会从我们的右手失去。让我们学会节约吧，为了我们的家庭，为了我们的祖国。

（周以谟）

勤俭是我国劳动人民固有的美德。“克勤克俭，成家立业”的格言，应当成为我们每一个国家工作人员和经济工作人员必须时刻牢记和实行的原则。

——朱德

花钱的学问

家庭经济管理是一门学问。家庭经济管理搞得越好，家庭的幸福才有保证。家庭经济管理的学问，中学生也应该学习，因为同学们成年之后，总有一天要自己当家的。

现在中学里没有设立家政课，我们到哪里去学习这门学问呢？

如果你的爸爸妈妈很会治家，那么，你在自己的家里就可以学习这门学问，老师就是你的爸爸妈妈。

你可以仔细观察爸爸妈妈是怎样管理家庭经济的，你将看到：

——爸爸妈妈安排家庭生活是遵循“量入为出”这个原则的。所谓量入为出，就是根据收入多少来确定生活水平：收入多可以吃得好些，穿得好些；收入不多，就以维持温饱为限。还有，他们在实际开支的时候，总是使每月的总支出小于总收入，月月有节余。为什么要月月有节余呢？一是为了应付意外的开支。例如，家里有人生病了，就要多花些钱，如果平时没有积蓄，到出现意外情况时就周转不开了；二是为了积蓄一些钱有计划地购买一些大件物品，如电视机、洗衣机等等——这些东西价钱都比较高，单靠一个月的收入是无力购买的，如果平时不注意积蓄，大件物品永远也添置不起来。

——爸爸妈妈在购买生活用品时是区分轻重缓急的。我们知道，家庭消费资料大体可以分为三类：一类是生存资料，例如食物、衣服、燃料等等，这些东西是生活中一天也不能缺少的；二是发展资料，例如书籍、报刊、收音机、缝纫机、自行车等等，这些东西或是能帮助我们提高学习能力和工作能力，或是能给我们带来生活上的方便；三是享受资料，例如彩色电视机、高级组合音响、沙发等等，这些东西能给我们带来快乐和舒适。这三类消费资料各有不同的作用，重要性不一样，因此，爸爸妈妈在安排开支时要加以区别，首先保证生存资料的购买，其次是发展资料，最后才是享受资料。这个次序绝不能颠倒，否则就会使基本的生活需要得不到保证，影响家庭成员的健康。

——爸爸妈妈安排每月各项开支是大体计算过的。每月用多少钱买粮食，多少钱买副食，多少钱添置衣服，多少钱买日用品……大体有个预算，从来不在计划之外随便买东西，更不买近期不需要的东西（即使这东西引起自己的兴趣或是比较便宜），这样，就避免了盲目性消费和积压性消费。盲目性消费容易打乱原先的计划，破坏收支平衡；而积压性消费实际上是一种浪费，因为东西买来不用，时间长了，质量往往降低；过了几年再用，说不定已经降价，这在经济上是不合算的。

——爸爸妈妈买东西的时候，讲究实用而不赶时髦。比方说，你为了学习外语，需要一台收录机，如果买一台时髦的双卡、六喇叭、电脑选曲、连续放音的立体声收录机要花很多钱，而事实上学习外语有一台单卡、单声道的收录机就够用了，因此，爸爸妈妈还是给你买了后一种收录机。他们这样做是对的，在经济还不很富裕的情况下，买东西只要考虑它是不是有你所需要的主要功能，不必追求时髦、高级、多功能，这样，就可以省下一些钱，用在最需要的方面。

——爸爸妈妈买东西总是力求便宜。所谓便宜，就是用最小的代价来满足使用的要求。有的人在商店里一看到处理品和降价货就认为便宜，抢着买回来，其实这样做不一定合算。因为这类商品中有一些是因为质量低劣才降

价的，冒冒失失买回来难免吃亏。当然，有些商品，例如一台冰箱只是表面有残伤，外壳掉了一小块漆皮，并不影响制冷，用便宜一点的价钱买回来还是合算的。有些东西虽然降了价，但算不算便宜货，还要看买回来是不是用得上，比方说，不抽烟的人买了打火机，买回来根本用不着，这就不是便宜货。有些东西究竟便宜不便宜，还要看它的使用寿命有多长，比方说，一双人造革鞋的价格比一双皮鞋便宜一半，但使用寿命只有皮鞋的五分之一，那就不能算便宜货。总之，一样东西便宜不便宜，要考虑多方面的因素，没有善于分析的经济头脑，是买不到真正的便宜货的。

.....

这样的例子还可以举出一些，现在，你该相信家庭经济管理确实是一门学问吧！看来，这门学问是可以在家里学到的，就看你留心不留心了。

愿你做一个有经济头脑的人！

（柏柯）

应该做点家务事

有一回，教室里的窗帘绽线了，我找来三个同学，请他们缝一缝。我给了他们一团线和五根针便走开了。半小时以后，我去看他们，哟！窗帘没有缝好，五根针却全断了，有的同学还戳破手指，流出了血。

我一看就明白了：“你们在家里从来不做家务事吧？”

他们不好意思地点点头。我又问：“是爸爸妈妈不让做吗？”

有两个同学点点头，一个说：“我爸爸不让我做，他说，考大学要紧，你把书读好就行了，做家务事会耽误学习。”一个说：“上一天课，回家就懒得动，妈妈看我累了，总是说，家里的事你别干了，太累了身体会垮的。”只有一个同学说：“是我自己不想做！”我问他为什么不想做，他笑笑说：“将来家务事不是都用机器做吗？现在不会做也没关系。”

我听了以后，觉得这几种思想都不正确，就跟他们谈了自己的看法，我谈了以下四点：

第一，做点家务事不会妨碍学习，反倒能促进学习。

我们在中学阶段学的是基础知识，不要以为基础知识只能从课本中学，其实在日常生活中也能学。生活中处处都有数理化，处处都有生物学，例如：火柴为什么一擦就着？冰箱为什么能制冷？肥皂为什么能去油污？蒸馒头为什么要发面？炖肉为什么要切成小块？蔬菜应当先切后洗还是先洗后切？……这些问题在课本上并没有现成答案，但是只要我们肯动脑子，就能运用课本上的知识，作出科学的解释。我们学习书本知识贵在运用，经常自觉地运用，才能学得活，记得牢。

第二，做点家务事不会损害健康，反而能促进健康。

我们在学校里听课，看书，做作业，基本上是脑力劳动，而回家以后做家务事，则基本上是体力劳动。我们在做家务事的时候，紧张了一天的大脑便可以松弛一下，得到休息。这样，再学习的时候，就能提高效率。再说，做家务事还能起锻炼身体的作用：洗衣服可以练腰，打扫房间可以练手臂，上街买东西可以练腿……各种家务事都做一点，实际上就是一种全身运动。这样看来，做点家务事，对保护大脑，锻炼身体，都是有好处的。

第三，做点家务事，能使我们的手变得更灵巧。

随着现代工业的发展，将来家用电器的种类会越来越多，甚至还有专门做家务事的机器人；社会上的服务行业也会越来越发达，人们吃的、穿的，大部分可以买现成的——这就是说，家务劳动社会化的程度会越来越高。但是，不论工业，服务业如何发达，人们生活上的许多事情，总还要自己动手做；有些事情即使有机器代劳，人也得学会控制机器。从小做点家务事，可以帮助我们养成动手做的习惯，使我们的手变得更灵巧。如果我们从小懒得动手，连日常生活中简单的事情都不会做，将来走入社会，恐怕就很难学会复杂劳动了。

第四，做点家务事，能培养我们的自立能力。

家务事和我们日常的经济生活是紧密联系的，从小做点家务事，对于培养将来走向社会后的自立能力很有好处。大家知道，我们国家正在大力发展社会主义的商品经济，为了适应走向社会的需要，我们在中学时期就应该接触经济生活，懂一点商品经济的知识。如果从小一点家务事不做，不会采买，不会算账，不会计划开支，不会料理日常生活，长大了走入社会独立生活，

就会不知所措，到那时，难道还能事事依赖父母吗？

同学们听了我说的这几点，都点点头，一致表示同意。这时候，我又趁热打铁：“同学们，你们都是有志自立的中学生，你们说，该不该做点家务事？”他们齐声答道：“该！”

（杜爱莲）

勤劳意味着万物不缺，
懒惰意味着一无所有。

时间的运筹法

每个家庭都有一样看不见、摸不着的东西，你越重视它，它的价值越大，如果你不重视它，它就白白地从你身边溜过。它是什么？

聪明的同学可能猜着了：它是时间。

在一天二十四小时中，除了上学的时间以外，其余的时间我们都是在家里度过的。从这部分时间中，再减去睡眠的时间，大概还有七八小时。在这七八小时中，我们要吃饭、做作业、读课外书，还要锻炼身体和进行文化娱乐，总之，要做的事情很多。怎样才能最有效地利用这部分时间把各样事情都做好呢？

这就需要学会对时间进行科学的运筹。

下面就给同学们介绍几种运筹方法，这些方法都是我们在家里用得着的。

一、要学会科学安排做事的程序。在一段时间里是做一件事还是几件事，都要事先计划好。如果要做几件事，就有个程序安排的问题。安排得好，事半功倍；安排得不好，事倍功半。比方说，有这样一位同学，每天早晨起床后，先叠被子，再刷牙、洗脸、梳头，然后再点火蒸头天买好的馒头，接着再熬稀饭，把这些事做完，差不多一个小时过去了，只得匆匆忙忙吃罢早饭去上学。后来，她开动脑筋，想出了新的程序：起床后，首先点火蒸馒头，在蒸馒头的时候，插空叠被子；馒头蒸热了，接着熬稀饭，在熬稀饭的时候，插空刷牙、洗脸、梳头。这么一改，做完这些事只用了半小时，节约下来的半小时，不但可以从容吃早饭，还可以读一点课文。这个例子说明：合理安排时间，就等于节约时间，换句话说，也就是提高了时间的利用率。

二、适应人的生理特点，交错安排学习、劳动、休息和娱乐。生理学告诉我们：人在进行不同活动的时候，大脑中的兴奋部位也不同，交错安排不同的活动，也就是交换大脑的兴奋部位，使脑细胞轮流得到休息，这样大脑就不会感到疲劳，做什么事情都有高效率。根据这个道理，我们放学回家，可以先休息二十分钟，再搞一点家务劳动，然后再做作业或读书，就可以得到比较好的效果。另外，复习和预习的时候，把文科课程和理科课程交错安排，由于大脑的兴奋点不同，效果也会比较好。

三、把两件事放在一起做，一举两得。比如：吃早饭的时候，可以同时收听新闻广播；洗衣服的时候，可以同时烧水；星期日，妈妈请你上街买菜，你可以带上英语单词本，利用排队的功夫背英语单词。还有一种方法，也可以一举两得，这就是：做一件事要求达到两个目的，比如：作文的时候认真真写字，这样，既是作文，也是练字；学唱外语歌，既是学音乐，也是学外语；上学和放学的时候快步走路，既是赶路，也是锻炼身体。这样的例子还可以举出一些。总之，只要动脑筋，你可以想出许多一举两得的办法来。

四、把最重要或最费力的事，放在精力最饱满的时候做。大脑的效率在一天当中是有变化的，但各人的情况不完全相同，因此做法也可以不同：有的同学早晨头脑清醒、思维活跃，他就应该早睡早起，用早晨的时间学习自己感到最难的功课；有的同学觉得晚上环境安静，思想容易集中，他就可以把最难的功课放在晚上学习（当然也别搞得太晚，八小时的睡眠还是要保证的）。那些比较容易的事情，可以放在别的时间去做。用这样的办法来分配时间，就是最有效地利用时间。

五、善于利用零星的时间。在家里，我们要穿插着做各种事情，有些事情只要三五分钟或十几分钟就完成了，因此，我们要善于利用零星的时间来做这些事，不要白白浪费时间。革命前辈董必武在 1958 年为《中学生》杂志题过这样一首诗：“逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻。古云‘此日足可惜’，吾辈更应惜秒阴。”大数学家华罗庚说过：“时间是由分秒积成的，善于利用零星时间的人，才会做出更大的成绩来。”每天都注意利用零星时间，日积月累，就等于延长了自己的生命。

六、无论做什么事，都要努力提高效率。为此，我们在做一件事的时候，一定要思想集中，手脚麻利，力争用最短的时间去完成这件事，绝不要漫不经心，磨磨蹭蹭。青少年时期千万不要养成磨蹭的坏习惯，从小磨磨蹭蹭，长大了就很难成为一个高效率的劳动者了。

在介绍了运筹时间的方法以后，最后还要向同学们说明：强调珍惜时间，并不是要把我们的家庭生活搞得很紧张。人不能始终处在紧张状态中，需要劳逸结合，有张有弛，合理地利用时间，也包括安排休息、运动和娱乐的时间，如果我们把家里的时间作了这种全面安排，我们就可能在德、智、体、美、劳诸方面得到全面的发展。

（周以谟）

爱惜物品，管好用好

“工欲善其事，必先利其器”，这句话的意思是工匠要把活儿做好，首先要使工具精良。我们每位同学要生活舒适、学习有成效、玩得高兴，就必须有合适的生活用品、学习用品、文娱用品。这些用品是我们生活、学习、文娱活动的必要条件。

我们一定要爱惜用品，我认识一位中学生叫小王，他用的课本，不仅封面被撕毁，就连书页也残破不全；做起练习来，不是丢了圆规、三角尺，就是摔坏了钢笔，做起功课来很不顺手，往往事倍功半，因而学习成绩总也上不去。小王的同班同学小张，爱惜学习用品，放置井井有条，学习起来得心应手，也养成了爱惜物品，保管物品的好习惯，一切都是有条不紊，不仅学习起来提高了效率；就是玩耍起来，也不像以前那样东找棋子，西找球拍了。由此可见，物品所具有的实用价值是潜在的，你爱惜它，保管、使用得法，它就可以发挥功能，为你效劳，这就是物尽其用；如果你不爱惜它，保管使用不得当，它就失去为你效劳的机会了。

有的同学可能会说：“这些东西是我自己的，又不值多少钱，干嘛要把它当个宝，那么爱惜呀！”经济学的知识告诉我们，我们所用的种种物品都是劳动产品，是人类劳动和智慧的结晶，里面包含着劳动者的心血和汗水，随便糟蹋是很不应该的。

也有同学对自己的东西倒是爱惜的，但对国家的、社会的、学校的或别人的东西就不那么爱惜了，我们要从小学习做国家的主人、社会的主人。自己的东西要爱惜，别人的东西也要爱惜，集体的、国家的东西更要爱惜，如果损坏了，应当承担责任，该赔偿的要赔偿，这是最起码的公共道德。那种只顾私利而忘记公共利益的思想是应该摒弃的。

爱惜物品是个思想修养问题，而怎样发挥物品的效用，则是一个管理和技巧问题，以下几点值得我们留意：

一、学会使用物品的实用知识，掌握操作技巧，比如对家用电器就要懂得使用方法和保养知识。

二、要养成勤于收拾，有条不紊的习惯。小孩子的东西常常要妈妈帮助收拾，中学生就要锻炼独立生活能力，自己动手放置东西，下次用时，伸手便可以取用，省力省事，提高效用。保管好物品，存放有秩序，是发挥物品效用的前提。

三、表现个人审美观，使旧物增添新意。有的中学生在旧的文具盒上，贴上一个自己心爱的熨烫贴花，表现自己的爱好；还有的中学生利用过期的彩色挂历做花瓶，布置装饰卧室，美观大方。

中学生希望自己使用的东西新颖、美观、表现个性，这个要求是合乎情理的，但要考虑新产品是否符合自己的实际需要，还要价格合适。中学生自己到市场去买东西，也可以增加一些市场、商品、价格等知识。自己买回的东西，就更加知道爱惜，更注意发挥它的实际效用。

（王翠云）

怎样管理家庭的饮食

小梅的妈妈要出差到外地工作一段时间，妈妈让小梅在暑假中学习管理家庭的饮食，小梅不知该做些什么事，妈妈告诉小梅说，我国古代有“民以食为天”的说法，一日三餐是家庭生活的主要内容，家庭饮食管理得好坏，对家庭成员的健康影响很大。管理好家庭饮食主要是做到以下三点：

一、注意饮食卫生。

俗话说：“病从口入”。在家庭中重视饮食卫生，才能保障家庭成员的身体健康。吃的东西要新鲜、干净，蔬菜、瓜果一定要洗干净；隔夜的饭菜要加热处理，变味的食品不要吃；碗筷勺要清洁，使用前最好用开水烫一下；饭前要洗手，饭后要漱口，如果家里有传染病人，食具要专用。

吃饭要定时定量，不要吃得过少或过饱，尽量少吃零食。吃饭的时候不要看书，因为边吃边看不利于肠胃的消化；吃饭时不要说笑，以免引起呛咳；食物不要过咸，以免增加人体循环血流量和钠的储留，使血压升高。不要喝生水。

二、注意食物营养。

加强家庭饮食管理，使家庭成员保持正常的营养，可以促进身体生长发育：增强对疾病的抵抗力。蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、各种维生素等，都是人体需要的营养素。食物要多样化，不要偏食，要荤素结合、干稀结合、粗细结合。在祖国医学中提到的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，正说明食物调配、结合的重要。

三、烹调食物要讲究科学。

人们对烹调的要求除了“色、香、味”俱佳。对家庭烹调还应注意保持营养，这个要求应居首位。

1. 合理的主食烹调加工。

米类食物的烹调，以煮、蒸的烹调方法最好。焖饭，不丢米汤，营养损失较少。不要捞饭。煮粥不要放碱。淘米次数不要太多，尽量少搓洗，以免损失营养。

面食的烹调方法有煮、蒸、烙、炸等。以蒸、烙法营养素损失较少。做发面食物，尽量不用碱，应该使用酵母、发酵粉或面包花，以减少营养成分的损失。

2. 副食烹调加工。

蔬菜是我国人民膳食中维生素 C、胡萝卜素和无机盐的主要来源。要选用新鲜蔬菜，先洗后切，尽量不用水浸泡，切好后，应立即烹调。用急火炒菜比用小火长时间熬菜营养损失少。做菜不宜用铜锅，铜铲，用铜锅炒菜比用铁锅或铝锅对菜中维生素 C 的破坏要高 2—6 倍；做汤菜，水沸后再下菜，不要煮得过烂。淀粉含谷胱甘肽，对维生素 C 有抗氧化作用，做菜时，用淀粉勾芡可以减少维生素 C 的损失；烹调蔬菜时，适量加入食醋可起到稳定维生素 B₁、B₂、C 的作用。

肉类在烹调时一部分营养素可溶于汤汁之中，如果连汤汁一块吃掉维生素损失较少。肉类的营养素随着加工方法不同营养损失多少也不同，烹调宜采用急火，可稍加淀粉。煮排骨、做鱼时，加少许食醋可促进钙磷的溶解。

(裕书)

怎样选择服装

人类的全部行为都离不开衣食住行，人类的生活史，文明史也离不开衣食住行的进化和发展，而最贴近人身的大概要算衣服了，所以衣食住行，衣为首。

服装是反映时代特征的一面镜子，除了遮体御寒外，它对人们的心理、情绪都有着重要的影响。在选择服装时，应该注意以下几点：

一、身份与穿着谐调。

服装的穿着能表明一个人的修养、气质、身份。人们生活在社会中，各自处于不同的位置。具有不同的身份，对服装的要求也不一样。比如：青年女学生的服装与中年已婚妇女的服装有很大的不同。学生的服装款式要简洁、大方、适应性强（能适应多种人体动作的需要），活泼而富有朝气，并且要注意保持一定的风格。中年妇女的服装则要端庄、高雅。如果违背这些规律，不仅不美，反而显得滑稽可笑。只有恰如其分，才能产生良好的效果。

一般说来，服装按照年龄可分为：婴儿装、童装、学生装、青年装、中老年服装。婴儿装：式样简单、易穿脱，没有衣扣，色彩浅淡柔和，用柔软、吸汗的面料制作（如细绒布等）。童装：款式活泼，适宜动作，色彩鲜艳，采用大面积的装饰手法，色彩对比、明暗对比鲜明，面料适宜中低档（因为儿童生长得快，服装更换期短）。学生装：应端庄、严肃、款式朴素，色彩不宜太鲜艳；面料应采用中低档、耐磨、易洗的，造型要简洁、朴素，便于活动；还要和学校的环境协调。青年装：款式变化自由、奔放，但是应以简洁、大方为基准。色彩选择范围很广，既可用鲜艳的色调，也可以用灰色调，面料以中、低档为主。中年装：款式变化多样，但是比起青年装来要适当严谨一些，风格优雅、端庄，也可以适当华丽秀美一些。在配色上不要用强烈的对比色，也要避免用纯颜色，面料以中、高档为主。老年服装：基本上和中年服装类似，同时还要考虑到老人的身体特点，要舒适，而且便于动作。

除按年龄分类的服装外，还有许多按职业、性格分类的服装。例如：教师大多数喜欢挑选端庄、严谨的服装。在战争中要以服装区分敌我。在运动场上，要从服装辨别各队的运动员。

二、注意时间、环境对服装的影响。

自然环境的变化，尤其是季节的交替，要求不同季节的服装有明显的差别，我们在选择服装时，必须注意季节的特点，也就是穿着时间。春天，万物复苏，百花争艳，它带着春的气息，使人浑身充满活力。因此，一般说来，春季到初夏时，要求服装的色彩明快、柔和，使人感到舒适，富于联想；夏季，要求服装的色彩浅淡、柔和，样式也要求简洁，穿着起来，凉爽而舒适；秋装宜用质厚、暖色调的面料，造型要潇洒；冬季服装的款式，则应在保暖的前提下加以变化，色彩要稳重，也可以用饱和度较高的颜色来冲淡寒冷的气氛。

人们一般认为各季服装的不同，是以其保暖或凉爽程度来区别的，其实不仅如此，各个季节大自然的差别，不仅在于温度，还具有许多其他方面的变化，除了自然界的变化以外，还包括人们心理和思想情绪的变化。因此，我们在选择服装时，要充分注意到各个方面的因素，不要违背时间、季节的规律。否则，无论多美的服装，也会由于穿着起来不合时宜而显得荒唐可笑。

怎样选择服装，还涉及到每个人的年龄、职业、体型、气质、肤色、相

貌、生活环境等，只有对自己所具有的条件有一个正确的估计，才能选择到适合自己的服装。

（裕书）

在家里搞点小发明

人们常说：“知识就是力量！”知识在什么情况下才能变成力量呢？在运用的过程中！

我们在家里如果留心观察，就会找到许多运用知识的机会。比如，在日常生活中，常常有一些事让我们感到不方便，不顺手，爸爸妈妈做这些事要花费许多精力和时间。这种时候，要是我们运用已经学到的知识，开动脑筋，搞一些小发明，就可以减轻爸爸妈妈的家务劳动。

发明有大有小，大的发明，例如航天飞机、核潜艇、激光唱盘等等，我们没有能力搞，但是，小的发明，只要肯动脑筋，人人可以搞，中学时期就可以搞。下面这几位中学生，就在家里搞出了小发明：

吉林省长春市有个傅晓霞同学，她家的水龙头离地很高，每回妈妈端着锅去接水时，总是一只手端锅，一只手开关水龙头，端锅的那只手很吃力。晓霞想了个办法。她用粗铁丝做了一只挂钩，挂在水龙头的“脖子”上。接水时，妈妈把一只锅耳挂在钩子上，又省力，又稳当，再不象以前那么累了。

陕西省西安市有个杭晓东同学，她看到妈妈晒衣服时，衣架很容易被风吹掉，衣服掉在地上又得重洗一遍。她经过思索，把衣架的挂钩顶端又弯一个小钩，挂钩的另一端拴一根橡皮筋，另一头拴一个小铁圈。衣架挂在绳上后，把两个小圈套在一起，这样，衣架再不会被风吹掉了，妈妈省了好多事。

浙江鄞县有个郑学武同学，他发现家里的水缸底部常有沉淀下来的污物，每次淘缸都很费劲，就开动脑筋，做了一根吸水管。吸水管是一根比水缸高一点的竹竿（直径大约 3·5 厘米），一头留两个节头不打通，在第 2 个节头 7·1 厘米处开一个小孔，其余的节头用烧红的粗铁丝全部烫通。用手指抵住小孔，把打通节头的一端伸到缸底；放开小孔后，水的压力把空气从小孔排出，污水流进管内；然后再用手指抵住小孔，抽出吸水管，松开手指，污水就流了出去。这样连续做几次，缸底就干净了。

河南省汤阴县有个杨文山同学，他看到妈妈蒸馒头时，一不小心就把水蒸干了。怎样才能及时发现锅干呢？他想出一个办法：在锅里放一片洗干净的碎碗片，水烧开了，碎碗片在水里跳动，发出响声，一旦听不到响声，就知道锅里没水了。

以上只是举几个例子，实际上中学生的小发明是很多的，什么防风火柴盒、省力爬楼车、水开报警器等，真是数不胜数。这些小发明的出现，说明中学生在家里大有用武之地。中学生在家里搞点小发明，不但表达了体贴父母的感情，为建立和谐、幸福的家庭作了贡献，还锻炼了自己灵活运用书本知识的能力。小发明孕育着大发明，当你将来作出大发明的时候，不要忘记，家庭也是你攀登科学技术高峰的阶梯。

（晓芳）

当好家用电器的主人

随着人民生活水平的提高，越来越多的家庭购买了电视机、电冰箱、收录机、洗衣机……这些东西，有的能丰富家庭的文化生活，给人们带来欢乐，有的能减轻家务劳动，给人们带来方便。

谁家买了这类东西，总希望它能正常工作，不出毛病。如果时常出毛病，或是没用多久就坏了，反而会给人们带来烦恼。

那么，怎样才能使它不出毛病呢？顶要紧的就是懂得正确使用和保养的知识。正在学习电学知识的中学同学们，家里如果买了家用电器，应该主动把保养它的责任承担起来。要是你能做到这一点，你的爸爸妈妈一定会很高兴。下面就给同学们讲几点基本的常识：

一、每一种家用电器，都附有一份使用说明书。在使用这个电器之前，一定要仔细阅读说明书，了解它的性能、使用方法和注意事项。对于电器上的各个控制按钮和插孔，要根据说明书一一辨认清楚。如果说明书上有什么地方看不懂，要向懂行的人请教。在弄懂之前，切忌冒冒失失使用，因为不按说明书操作，最容易损坏机器，造成经济损失。

二、家用电器一般使用交流电源，所以要特别注意安全。新买回来的电器首次通电源时，要注意检查电源电压的要求与本地的电源电压是否一致，以免烧坏电器。洗衣机、电冰箱务必用接有地线的三芯插座，防止触电。另外，所有家用电器在不使用时都应该拔下插头。

三、家用电器接通电源后，如果不能工作，未必是机器损坏。这时候，应该先检查本地是否正在停电；如果未停电，再检查插头和插座的接触是否良好；如接触良好，而机器仍不能工作，则可能是电器本身出了故障。如果你不懂电器本身的工作原理，也没有修理经验，不要随意拆开机器后盖，更不要随意拨弄内部的元器件，以免造成更大的损坏（在电源插头没有拔开的情况下，拆开盖后还有触电的危险）。出现这种情况，应该请懂行的人来检查原因。

四、使用家用电器时，如出现以下情况，立即切断电源：1，电视机在工作过程中荧光屏上突然出现一个亮点或一条亮线；2，洗衣机在工作过程中突然出现异常声音；3，收录机在工作过程中突然发生轧带现象；4，电冰箱的压缩机连续运转一两小时仍不停机。出现这类情况，也应该请懂行的人来检查原因。

最后，还有一点要提醒大家：有的同学由于自己学过一些电学知识，并且动手装配过半导体收音机，就以为家用电器出了毛病自己也能修理。这种想法是不切实际的。事实上，家用电器要比一般收音机复杂得多，没有经过专门训练的人，不可能完成修理任务。外行人随便动手，只会造成更大的损坏。我们现在能学一点正确使用和保养的知识，使家用电器不出毛病，延长使用寿命，那就是对家庭的贡献。假如你想成为修理家用电器的行家，那就必须经过专门的学习。有些职业高中开设家用电器维修班，正是为了培养这方面的人才，有志于此的初中同学，将来可以报考这一类职业高中。

（柏柯）

学一点应急的本领

中国有句古语：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”意思说，人们在日常生活中，总要有应付意外事件的准备。我们在家里生活在四面围墙之中，一般说来是安全的，但也说不定什么时候会遇到意外事件，例如被开水烫伤，煤气中毒，触电，火灾，等等。如果我们平时就学一点应急的本领，懂得怎样处理这些事，到时候就不至于惊慌失措，就可能避免危险，或者把危害降低到最低限度。

下面说一说家庭生活中可能发生的意外事件，以及处理这些事件的要领：

家里有人触电

立即关掉开关或拔掉插头（绝对不要用手去拉触电者）；

电源切断后，把触电者抬上床，作人工呼吸和心脏按摩，直到他恢复呼吸；

不论触电者自我感觉如何，都要送到医院治疗，避免以后出现并发症。

家里有人煤气中毒

把煤炉搬到室外并打开门窗；

把中毒者抬到空气新鲜的地方（身体下面应垫被褥）；

使中毒者头部侧向一边，并解开领口，松开腰带；

如中毒者昏迷，立即作人工呼吸和心脏按摩；

如中毒者未昏迷，头上放凉水袋，脚上放热水袋，给他喝浓茶；

症状缓解后，送医院治疗。

家里有人被开水烫伤

立即将烫伤部位浸入干净的冷水中（约半小时），如有水泡，不要刺破；

用消毒纱布或干净的毛巾包扎，防止污染；

大面积烫伤要送医院治疗。

液化石油气炉漏气

进厨房时，如果闻到类似汽油、滴滴涕的气味，说明有漏气现象，此时切勿点火，也不要开关电灯，而要立即打开门窗；

如果已经因漏气而发生火灾，应立即将气瓶上的阀门关闭，拧下减压阀或用剪刀剪断橡胶软管，把气瓶搬到室外空旷的地方，再赶紧灭火。

暖气管或自来水管破裂

立即关闭阀门，通知房管部门紧急修理。

有些意外事件虽然是突然发生的，但发生的因素早就存在，因此，我们在家里要时常细心地检查水、电、煤气、暖气等设备和那些容易出事的用具，及早消除隐患。例如：发现液化石油气炉的橡胶软管老化、烧损、开裂要及时更换，开关松动也要及时修理；发现烧水壶或蒸锅的把手出现裂缝或铆钉脱出，要停止使用，请人修理。

有些意外事件，需要具有一定的专门知识才能处理，因此，平时最好能争取机会向有关专业人员学一点急救知识，消防知识、安全用电知识；有些应急技术（例如人工呼吸、心脏按摩、使用各种类型的灭火器等等）还须经过专业人员的训练，切不可不懂装懂，贸然从事，以免延误抢救时机。

还有一些意外事件是中学生处理不了的，一旦发生，要迅速呼救。因此，

每个家庭都应该备有以下这些电话号码：火警电话、匪警电话、急救站电话、派出所电话、房管所电话、出租汽车站电话等等。

如果你学会了上面说的这些应急本领，你的家庭安全一定会更有保证。

(宇红)

家庭保健常识

为了使家庭成员减少因疾病带来的痛苦和麻烦，我们应该学一点家庭保健常识。

一、对突发病人的处置：

家庭中老年人如有高血压病史，出现周身无力或身体一侧活动不便，或说话口齿不清，嘴角歪斜，流口水，或头痛、呕吐、昏迷等症状，就要考虑到可能是脑血栓。含了硝酸甘油后也没有缓解，又伴随出汗，心跳过缓，或呕吐等症状，就要考虑心肌梗塞的可能。发现这两种病人，切忌摇晃，或大声呼叫，而要让病人平卧，并且保持安静，同时叫急救车急送医院。病人即使脱离危险，也要避免情绪的波动。长期卧床的病人，如发现皮肤上有红晕色，可以用酒精轻轻涂抹，然后用手掌紧贴红晕处揉动，一会儿，红晕即可消失，可以使病人免受褥疮之苦。

有些人由于过度疲劳，休息得不好，早晨起床时或长久站立后，出现心慌、盗汗、眼前发黑甚至休克，这时要让病人平躺，喝些糖水，一般都会缓解。

遇到这些不适症状，在夏天千万不要轻易当中暑治，更不能为病人刮痧，这样做是十分危险的。

二、对常见外伤的处置：

皮肤划破了，如创面不深、不大，可以先用稀释的盐水把创面擦干净，然后抹上红药水。一般说来，让创面外露（不包扎），创面容易封口；如创面较深，千万不要随便处置，只在创面上覆盖一块干净纱布，去医院请医生处理后缝合。如果自己随便抹了红药水，就不能缝合了。

被虫子叮咬以后，皮肤出现肿块，如皮肤没破，也没有水泡，可涂抹碘酒或清凉油；如果皮肤被抓破，或出现水泡，可以抹点红药水或紫药水。平时要把红药水、紫药水、碘酒、清凉油、纱布、棉花棍，有秩序地放在一只干净的纸盒里，用时就方便了。

三、常备的内科药

1、柴胡冲剂、板兰根冲剂、解毒清热冲剂，可以治感冒。如与肝炎患者有过接触，连续服用一周板兰根，可以起到预防传染的作用。

2、仁丹、藿香正气水（丸、片），可治中暑。

3、止痛片。头痛、月经痛或一般性神经痛时服用，但有胃溃疡病的人不能服用。

4、痢特灵、黄连素。腹泻时服用，如发现大便带蛋清状，就应考虑是否患了痢疾，要及时到医院诊治。

5、颠茄片、胃复安。前者用于胃痉挛疼痛，后者用于胃胀、胃痛；如胃酸过多或烧心，可用胃舒平。急性阑尾炎开始发作时，有时也是先有胃痛的症状，因此服用颠茄一定要慎重，以免耽误急性阑尾炎的治疗。

这些药只治小毛病，家庭里准备一点，可及时解除病人的痛苦，又可不必到医院奔波；但是，如果服药后病情不见好转，还是要上医院治疗。

另外，长辈到外地出差或旅游，要帮助他们准备一些常用药：容易晕车的，要带乘晕宁，或在肚脐上贴一块伤湿止痛膏；有过敏症的要带扑尔敏；有肠胃病的，要带痢特灵、黄连素及胃复安；平时易感冒的，要带一些治感冒的速效感冒片或感冒冲剂。

(李焯文)

让音乐进入家庭

在收录机广泛深入家庭的今天，欣赏音乐已经成为许多家庭的文化享受，因而，家庭里怎样欣赏音乐，也就成了同学们需要知道的一种家政常识。

人们为什么喜欢欣赏音乐呢？

首先，音乐能给人带来精神上的愉快。人们在高兴的时候，常常情不自禁地哼哼乐曲，而在精神苦闷、情绪烦躁的时候，听听音乐就能使自己的心灵得到抚慰——几乎每个同学都有过这些体验，这里就不多说了。

其次，音乐能发展人的智力，使人更加聪明。假如你读过一些名人传记，就会知道，许多杰出人物，例如白居易、鲁迅、爱因斯坦、安徒生等，都非常喜爱音乐。他们所以能够对人类的文明作出巨大的贡献，在于他们具有创造激情和丰富的想象力，而音乐恰恰是激情和想象力的催化剂。正是这个缘故，伟大的德国作曲家贝多芬说过：“音乐当使人类的精神爆出火花。”

第三，音乐在人们的家庭生活中有陶冶情操的作用。我国有人访问了一些家庭，发现爱听优雅、严肃音乐的家庭里，一家人总是相处得很和睦，彼此之间很讲礼貌；爱听激情奔放音乐的家庭里，孩子们思想活跃，充满朝气。在苏联也有人作过调查，发现经常让孩子听健康优美的音乐，可以唤起温和善良的感情，使他们爱同学、爱父母、爱集体、爱祖国，不去干不好的事情。

音乐既然能起这样大的作用，那么，我们怎样来欣赏音乐呢？

一般地说，美好的音乐什么时候听都可以。但是，我们如果能在适当的时间选择适当的乐曲，就能使音乐发挥最好的效果。比方说：

当你在家自学感到疲劳的时候，不妨听一些轻松流畅的乐曲，例如江南丝竹乐《花六板》、亨德尔的《水上音乐》、德彪西的《大海》等等。由于大脑右半球对音乐特别敏感，音乐使大脑右半球兴奋起来，就可以使专管学习的大脑左半球得到休息，听完音乐再继续学习，效率就会提高。

每天吃晚饭的时候，是一家人欣赏音乐的好时机，这时候适合听轻音乐，例如《蓝色多瑙河》、《邮递马车》、《花在欢笑》等等。轻音乐节奏轻快、情绪平和。在轻音乐的伴奏下，饭桌上会充满轻松愉快的气氛，不但使你有良好的食欲，还能促进唾液的分泌，帮助消化。晚饭以后，如果你有时间，好好欣赏一首交响诗，那就再好不过了。

当你整理房间或者洗衣、做饭的时候，你可以播放你喜爱的歌曲，同时也跟着唱唱，你就会在不知不觉中把这些家务事做好，不至于感到枯燥、厌烦。

晚上临睡以前，你可以听一些节奏缓慢、旋律优美的器乐小品，例如贺绿汀的《摇篮曲》、舒曼的《梦幻曲》等，紧张了一天的情绪就会渐渐松弛，夜里睡得很香甜。顺便说一说，当你生病卧床的时候，听听音乐能使你更快地恢复健康。据生理学家研究，大脑皮层受到音乐的刺激以后，能使神经系统得到调节，并且促使人体分泌一些有益于健康的激素和酶等物质，病就可以好得快些。

按照上面所说的去做，你就可以在家庭里养成欣赏音乐的习惯，但是这只能算第一步，下一步还要注意提高自己的音乐艺术修养。办法是：在音乐课堂上学一点音乐的基本知识；课外读一些音乐家的故事书，了解一些著名作曲家的生活经历和创作风格，以便在欣赏他们的作品时获得最大的美的享受。还有一点也很重要，就是你在欣赏音乐的时候，要注意发挥自己的想象

力，例如听《泉水丁冬》的时候，你可以想象自己站在流水淙淙的小溪边；听《野蜂飞舞》的时候，你可以想象蜜蜂在花间飞舞的情景；如果是听《田园交响乐》这类的大型乐曲，可以想象的天地就更宽了。如果你能培养起丰富的想象能力，就会真正感悟到音乐的美妙动人之处，提高自己的文化素养。

最后，请同学们记住：当音乐进入家庭以后，家庭就成了我们学习音乐的园地，要好好利用这块园地，从小和音乐结下不解之缘。

（安亮亮）

参加有益的文体活动

中学生正处在人生的春天。我们既要用人类丰富的知识来充实自己，又要锻炼自己的体魄，既要有远大的理想，又要有脚踏实地的努力，既会学习，又会生活。因此，在学习之余，要参加有益的文体体育活动，发展自己的兴趣爱好，培养优秀的品质，陶冶情操，增强体质，增长才干。

课余的一些文体体育活动，大多是在校外或家中进行的，一般没有老师的直接指导，因此特别需要有较高的自我意识，能够约束自己，善于管理自己，培养独立活动的的能力。

参加文体体育活动，特别要注意活动的内容是否有益，是否健康。我们用什么标准来衡量呢？可以从三个方面来考虑。

一、要有利于促进身体健康，提高身体素质。健康不仅意味着不生病，而且意味着身躯、心理、社会适应性都处于完满的状态。一个健康的人应该是：有充沛的精力，能够从容地应付日常生活和工作学习，处事乐观，态度积极，能适应外界环境的变化，内脏功能健全，肌肉丰满结实。因此，我们要根据自身的条件，进行全面的或重点的锻炼。打球、游泳等体育活动都可以达到健身的目的，但在进行活动时，一定要注意卫生与安全。有的同学不注意运动卫生，吃饭后就参加剧烈的体育活动，那是会损害身体健康的。还有的同学，喜欢冒险。勇敢精神是好的，但冒失、莽撞并不是勇敢。独自到江河里去游泳，是不符合安全要求的，千万不要掉以轻心。

二、要有利于增进感情。和同学一起参加各种文体体育活动可以互相学习技巧和毅力，取长补短，增进同学之间的友谊。

三、要有利于提高社会风气的文明程度。社会主义精神文明建设，要求我们每个人做文明市民、文明学生。我们的语言、行为、活动都应该是文明的。我们在文体体育活动中要注意讲文明，不搞恶作剧。游泳时疯打是有危险的，在街上踢球妨碍交通，有时还会碰伤人，或者损坏左邻右舍的门窗玻璃。我们不要这样做。

除了注意文体活动的内容是否有益外，我们在具体做法上还要合理安排，做到三个结合。

一、合理安排学习与娱乐活动。我们的主要任务是学习，文体活动要“适度”。有两种倾向应该引起我们的注意。一种倾向是整天埋头学习，生怕参加文体活动会分散精力，影响学习成绩。这种看法是片面的，连续长时间的学习，大脑就会疲劳，学习效果差，倒不如活动活动，消除疲劳，焕发精神，提高学习效率。列宁说：不会休息就不会工作。陈毅同志也提倡“一闲对百忙”（意思说，不管多么忙，都要挤出一点时间参加文体体育活动）。这些确是人生的哲理。另外一种倾向，忘记了自己的主要任务和职责，把学习丢在脑后去贪玩，那就更不对了。图一时的欢乐，误一生的学业和事业，太不值得了。韩愈说：“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随”，这也是人生的哲理。因此，合理安排学习与文体活动，是人才成长全面发展的一个重要的问题。

二、把智力活动与体育活动结合起来。要兼顾长知识长身体的需要，即参加下棋、阅读、智力游戏、智力竞赛、猜谜等一些增智活动，也适当地参加打球、游泳、滑冰等体育活动。每天以半小时到一小时为宜，星期天和节假日的时间可以长些。

三，欣赏和表演相结合。看电影听音乐，有丰富多彩的欣赏内容，需要我们去欣赏、去思考，体验作者的意图，从而受到教育和启迪。如果自己能从中培养兴趣，逐渐获得一些表演竞技的能力就更好了，或善于歌舞，或下棋绘画。欣赏是内行，又会自演自娱，更能抒发自己的心绪，表现自己的个性。

（三）个人活动与结伴活动相结合。文娱体育活动，有些是一个人可以进行的，例如弹拉乐器，举哑铃，跳舞等。各种球类、棋类、拔河等则是结伴活动。个人活动，好掌握时间，有主动权，集体活动更有乐趣，也是一种社会交往。把两种活动巧妙地结合起来，可以得到更好的效果。

（王翠云）

开发生活中的快乐和宝藏

说起幸福的家庭，人们往往首先想到家庭的物质条件，例如宽敞的房屋、讲究的家具、漂亮的衣服等等，而对家庭的文化生活却不大注意。其实，健康而充实的文化生活，乃是幸福家庭不可缺少的条件。

请你设想一下：

如果有一户人家，房子很宽敞，但是缺少和睦团结、互助互爱的精神，家里经常发生争吵，你说，住在这样的家里能感到幸福吗？

如果有一户人家，每个人穿得虽然很体面，但不讲文明礼貌，常常出口伤人，脏话连篇，你说，这样的一家人，邻里会喜欢他们吗？

如果有一户人家，每月收入不算少，但缺少勤俭持家的观念，有了钱就大吃大喝，每天都倒掉许多剩菜剩饭，你说，这样的家庭能真正富裕起来吗？

如果有一户人家，父母对子女非常溺爱，儿子已经十五岁了，还过着衣来伸手、饭来张口的生活，连洗脚水都要妈妈去倒，你说，在这样的家庭里，子女能养成自立的精神吗？

……

上面说到的和睦团结、文明礼貌、勤俭、自立等等，都是精神方面的东西，它们不像物质财富那样看得见，摸得着，但是它们却实实在在决定着—一个家庭的家风，决定着这一家人的精神修养。这样的东西不是用金钱能买得到的，如果一个家庭要拥有它们，就应该着力丰富家庭的文化生活。

家庭文化生活具有丰富多采的内容，方面颇为广泛，一般地说，在家庭里，我们可以开展哪些方面的文化生活呢？

一、每天看报纸，听时事广播，看电视新闻，从中了解世界大事、国家大事、本地区的大事，了解社会生活中的新鲜事物、好人好事。当今世界新技术迅猛发展，国际政治风云变幻，我们只有经常看报、听广播，不断获取新的信息，才可能认清社会的发展方向，跟上时代前进的步伐，知道如何去担负振兴中华的责任。

二、利用休息时间，读一些使你轻松愉快的书，例如文学书、科普书、历史书等等。读一些文学书，正如高尔基所说，“它会使你的生活轻松；它也会友爱地来帮助你了解纷繁复杂的思想、感情和事件；它会教导你尊重别人和自己；它以热爱世界、热爱人类的情感来鼓舞智慧和心灵。”读科普书，可以帮助你吧科学知识和技能运用于家庭生活，提高家庭生活的质量。读历史书，可以使人明智，从历史人物身上吸取做人的经验和教训。

三、在爸爸妈妈有兴趣的时候，可以邀请邻居来下围棋，下象棋、打桥牌……这些都是有益的游戏、智慧的体操，既可以使人精神愉悦，又可以锻炼人的分析能力和推理能力，养成冷静处理各种事务的稳重性格。

四、利用星期日或节假日，到风景优美的旅游胜地去跋山涉水，观赏大自然的风光。经常跋山涉水去旅行，可以丰富知识、锻炼体魄、磨砺意志；经常领略大自然的美，可以帮助人养成良好的气质。

五、利用星期日或节假日，参观革命博物馆、历史博物馆、自然博物馆、科技馆、美术馆……多方面多渠道地接受科学思想的启发和文学艺术的熏陶。这些活动对确定人的志向，提高人的道德水平和审美能力，都有很大好处。

……………

家庭文化的内容当然不止以上说的这些，还有书法、绘画、摄影、雕刻、种花、养鱼、集邮、编织、朗诵、演奏等等。诗人何其芳说过：“凡是有生活的地方就有快乐和宝藏。”每个热爱生活的人，都可以在平凡的家庭生活中开展许许多多富有情趣的文化生活，使自己能得到精神上的宝藏，成为一个有文化教养的人。只有当家庭中的每个家庭成员都成为有文化教养的人，这个家庭才是真正幸福的家庭。

（周以谟）

创造良好的生活环境

中学生生活的环境，主要是学校和家庭，有时也涉足于社会，不论在哪里，都应注意环境的净化与美化。

下面和同学们谈谈如何净化美化家庭环境。父母尽量为我们提供良好的生活与学习环境，每位中学生也有责任保持和创造良好的家庭生活环境。

(一) 要使学习生活井然有序，整洁清爽。有的同学有自己的房间，多数同学还没有自己独用的房间，但有自己学习生活的“小天地”，有自己的床铺、书桌、抽屉和书架。这些，都应该整理得有条有理。不要弄得满床、满桌、满房又乱又脏。整洁本身就具有美的价值，它是一种质朴的美；而且又是进一步美化环境的基础和前提。我们很难想象在一个杂乱无章的房间里挂一幅名画，放一盆鲜花，会引起人们的美感。因此，我们每位同学除了收拾好自己的生活学习用品外，家里其他的东西用过后也要放置在固定的地方，以保持整体的整洁。

(二) 要勤于打扫收拾，做到窗明几净。可恶的尘埃，趁我们呼吸时，悄悄地潜入呼吸道，损害我们的呼吸器官；它还是病菌的庇护所，不少细菌能够在尘埃庇护下，安然地生活着，寻机侵入人体；它又是一种过敏原，可能引起一些疾病，所以我们要天天打扫。我国自古以来就有“黎明即起，洒扫庭除”（庭除是指庭院台阶）的格言，告诉人们不能光打扫自己的房间，还要打扫四周环境。有的同学把家里打扫得干干净净，大门口却堆着一堆垃圾，那是不卫生不文明的行为。另外，扫地时还要讲究方法，干扫的结果是灰尘扬到上空又落到地上，并且吸入肺里，形成人为的污染。应该先洒水，或者是把扫帚弄湿了再扫，这种“湿式扫地法”符合卫生要求，值得提倡。

(三) 要注意环境的安静。现在城市居民的住房一般比较密集，一家人之间，邻里之间，都要考虑八小时以外的闲暇时间的利用。有人继续学习，有人欣赏音乐和文艺节目，因此开放电视机、收录机，音量要适宜。复习功课，在无噪音干扰下效率高。有人设计了四种环境：(1) 无噪音妨碍的环境，(2) 噪音喧闹的环境，(3) 可能听见弱音乐的环境，(4) 强音乐的环境，让被试者在四种环境里各进行十五分钟的作业，不仅噪音喧闹、强音乐的环境严重影响学习，即令在弱音乐条件下，学习效率也相当低下。有的同学喜欢一边做功课，一边听音乐，分散了注意力，这样做不好。当然，绝对的安静是没有的，我们还要养成在嘈杂的环境中集中注意力的习惯，锻炼自己的毅力，专心致志地学习。

(四) 美化环境还有一些更高的要求，如绿化、采光等。现在养花的家庭越来越多，中学生和父母一起动手，或者自己养点花，既增加了生活情趣，还可以把植物课上所学的知识运用到实践中去。

房间布置得好，可以增添些文化气氛。最好在墙壁上贴上我们喜爱的箴言，或者挂一幅风景画（彩色照片也行）。喜爱大海的同学，可以在墙壁上贴一张海上日出、红霞满天的彩照，在看书做练习疲劳之时，抬头望一下，会情不自禁地发出会心的微笑，一扫疲劳之感。如果贴上自己的书法、绘画，尽管还幼稚，却是自己的作品，别有一番情趣。

我们中学生完全能够自己动手创造良好的生活学习环境，有不少的同学已走在前面了，让我们开展友谊的竞赛吧！

(王翠云)

以后怎样学习家政

同学们读完这本书，大体上知道了什么是家政学，懂得学点家政学有什么好处。但这只能算是起步，今后，还应该进一步熟悉家庭生活以及相关的社会生活，学习掌握更丰富更具体的实用家政知识和艺术。

我国还没有在中学正式设立家政课程，但在中学生的课外活动中已有这方面的内容。有些同学在春游中野炊；在新年晚会上，自己动手包饺子、做汤圆。据了解，苏联中学和中专生都学习家政课程。学校把培养未来的父母亲看作是对劳动、社会生活和个人生活进行全面培养的重要组成部分。还有许多国家从小学甚至幼儿园就开始学家政。现在我们学习家政学，主要靠自己学。“教材”从哪些渠道获得呢？

（一）从书籍刊物报纸广播电视中吸取家庭生活知识。我们不可能花很多的时间去“钻研”生活知识，但作为课外文化生活的一个内容，适当翻阅几篇，收看收听一二十分钟是很有教益的。很多家庭订有报刊，有些报刊上面有“家政与社会”、“家政知识”、“家事”、“家庭内外”等专栏。电视广播中有“生活小窍门”、“生活与知识”等节目。不妨看看听听，费时不多，受益不少。

（二）从文字与声象的文艺作品中，看有关家庭生活的生动形象的描述。你将看到感情伦理生活上的优秀典范得到褒扬，而那些不符合社会道德规范的言行受到贬斥。这将有助于我们提高适应以至驾驭生活的能力，提高道德修养，同时也是一种艺术的享受和积极的休息。

（三）观察现实生活，从生活中学习。现实生活是一本无字的书，很实际，很具体，很生动。我们要在日常生活中做“有心人”，认识家庭生活，了解父母亲，知道饭是怎样做熟的，家用电器怎样使用和保养的，不要做一个只会读书，不懂生活的“书呆”。法国十八世纪百科全书派大学问家狄德罗说：“知道事物是什么样，说明你是聪明人；知道事物实际上是什么样，说明你是有经验的人；知道怎样使事物变得更好，说明你是有才能的人。”我们要做一个聪明的人，一个有经验的人，一个有才能的人，就要留心生活。

（四）自觉地参加家政实践。家政教育的目的，除了提高修养，扩充知识，还必须掌握一些技能，只有这三方面结合起来，才能够有效地全面地提高生活能力。我们要努力做到“能文能武、会说会做”

了解和熟悉家庭生活是必需的而且是必然的过程，谁也不可能完全例外。但是主动学习与被动学习，善于学习与不善于学习，效果迥然不同。愿学、会学又学得好的人是幸福的。不愿学不会学的人将会遇到生活上的一些难题。

学点家政学并不需要专门去花许多时间与精力，只要有这份心思心计，就会发现家庭生活中处处是学问。而且学一点家政学，提高生活修养，丰富生活知识，增强生活管理与操作能力还可以赢得一些时间，更好地学习各门课程，更好地增进身心健康。

愿各位同学又会学习、又会生活，做一个全面发展的现代新少年！

（夏邦新）

