

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

素质教育文库

家政



家政

致家长和老师

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

我以为，这对面对激烈竞争的孩子们来讲，无疑是一件非常必要的事情。

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

那么，我们为什么要让孩子们接触这门学科呢？

让我先从这门学科的特点谈起。

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

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

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

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

我们也是这样设想的。

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

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

例如：有的孩子不懂得礼貌，见了老师和同学，甚至家人，也不打招呼；

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

有的男孩子一身的名牌，但上下搭配得不伦不类；

有的孩子严重缺乏营养，或是大胖子或是“豆芽菜”；

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

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

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

当然，男孩也要学习家政学。

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

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

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

有一天，当你觉得自己的孩子或学生变得“成熟”了，那就是你的教育成功了！

一、步入家政

家政：骄傲女孩必备

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

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

有的同学打耳洞，穿少妇的服装，她们认为女人嘛，理应这样，这样才有魅力。

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

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

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

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

什么是“家政”呢？

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

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

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

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

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

那么，家庭管理学都包括哪些内容呢？我笼统地作一介绍：

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

七、医疗卫生

八、家庭安全

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

男孩：不懂家政不完美

别以为一沾上“家”字就与男孩无关！

别以为饭来张口、衣来伸手是男孩的特权！

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

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

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

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

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

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

实际上，在我的观察中，男人在家庭管理中有很多的不可替代性。细心

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

如果你的父亲没有这些学科的综合知识，试想，你会觉得幸福吗？当然不会。

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

二、学做“管家婆” “家妇”

我是女人。

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

同学们会问：不是常常有人写文章说当女人难，当名女人更难吗？

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

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

我先讲讲自己。

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

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

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

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

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

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

要是能够重走那段路就好了。

我当然会是一个娇美的女孩，有情感，有魅力，有自己独特的见识，讨男孩子喜欢。

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

我还会做一个贤妻良母，成为真正被家人爱戴的主妇，让他们为有了我而感到骄傲。

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

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

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

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

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

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

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

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

最后，我想留些作业给你们。

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

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

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

好了，抽空想想我的问题。

“管家婆”难当

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

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

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

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

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

“如果我现在才结婚，我还是愿意像以前那样做个家庭主妇。我将会努

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

就是这位女性，帮助她的丈夫进入了世界上最大的房子——白宫。

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

以上我讲的，是否会让你感到有些遥远？那就拉近一点说。

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

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

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

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

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

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

教你“绝活儿”

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

1. 巧去衣服汗渍

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

2. 如何洗涤白背心

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

可现出本色。

3. 如何防止洗衣服褪色

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

4. 怎样洗袜子

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

5. 如何洗内衣内裤

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

6. 新内衣应先洗后穿

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

7. 家具烫痕消除三法

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

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

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

8. 怎样煮饺子才好吃

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

9. 巧炖骨头汤

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

学做“预算”

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

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

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

据我对一些老年人的了解，他们居家过日子，首先是量入而出，其次是看米下锅。

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

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

如何成为家庭财务的专家呢？我有6点招术介绍给你。

1. 了解自己的花钱习惯，记录支出情况，最好画出一个简单的表格。

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

2. 按照你掌握的支出情况编制预算。

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

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

3. 攒点钱，用作特殊用途。

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

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

言归正传，让我们先看看几种一般的购物方式：

在购物之前，不琢磨，不商量，不管是否需要，想要就买。

一心赶时髦、赶潮流，只要时兴什么就买什么、穿什么、戴什么。

怕涨价、怕短缺，先买回来待用。结果不实用、不急用的东西买了一大堆。

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

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

作为家庭成员的你，有必要协助父母杜绝以下几样事情的发生。

1. 不攀比

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

2. 不盲目

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

3. 少投入有害性消费

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

4. 别太浪费

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

5. 是否有突击性消费的迹象

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

节俭这个词恐怕还没有过时。我们可以给它注入新的内涵。

有三个方面，请你们帮助父母转变。

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

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

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

总之，“理财”非学不可，在家时帮父母，长大了也可以为自己服务。

三、塑造自我 你的衣看就是你

信不信由你！

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

这就是我们常讲的衣着要得体。

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

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

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

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

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

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

量量你的肩：

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

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

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

下面是几个美化自己的小窍门。

1. 你的脖子漂亮吗？

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

如果颈部较短，就应该选用底领圈服装，如“V”字领，领部的花边饰物不宜多。

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

2. 美化你的腿。

标准的腿（外侧）约等于5个脸部的长度。

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

3. 胸部较平的女孩子适合穿飘垂、宽松的上衣，不要穿贴身衬衫、毛衣等。

4. 身材短小也不可怕，只要在穿着打扮时注意，即可显出美丽动人。

利用相同的颜色创出高度，衣服连同鞋袜都要一色。

开放领口，如方领“V”领之类，能使短颈显长，注意避免高领。

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

恤衫式的衫裙最理想，因为狭长的衫衣没有腰位，穿起来显得修长。

避免下摆有印花的裙子，它会使你显得又矮又胖。

上衫越短，越使人觉得你的腿长。

中学生是很喜欢穿牛仔裤的，那么穿牛仔裤有什么讲究吗？

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

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

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

粗腿者：避免穿裤管紧的牛仔裤，最好穿直筒的或裤管较宽大的牛仔裤。

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

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

为自己创造美丽

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. 促进面部的血液循环，脸部要经常按摩。经常按摩额头、眼边和双颊

可以保持肌肉的弹性，促进血液循环，推迟面容的衰老，让你的俏脸保持红润、光滑的肤色。

9. 注意饮食。饮食要清淡，不要吃太多太刺激的食物，过辣、过甜、过油腻的食品不仅使人发胖，更会使人长出暗疮。所以，应多吃素菜、豆类、禽、蛋、鱼等既有营养又低脂肪的食物。最好每天喝8杯以上的水（当然不是可口可乐类的含糖饮料），这样会令你的皮肤充分吸收水分而起到美容作用。

10. 保持乐观的心情。女孩子切忌心事重重，心胸要开朗，培养健康的生活习惯和道德情操，陶冶美好的情趣和爱好，使自己的学习生活能积极丰富。乐观的心情是与美丽共有的。

秘诀是秘诀，能不能真的创造美丽，还要靠你的毅力和坚持不懈的精神。是否美丽并不重要，重要的是你是否拥有健美的体魄和优雅的仪态，如果你是个魅力十足的女孩子，那才真正让人羡慕呢！

测试自己 帮助自己

当你还是个女孩子时，也许你不会仔细考虑关于自尊自爱这个问题。但是，当你长大成人之后，自尊自爱已不知不觉地成为了你的生命线。因此，从少女开始，自尊自爱已是你的必修课。

懂得自尊自爱的少女即使身处逆境，也能宛如一株出污泥而不染的白莲，依旧洁身自好。反之，也可能成为一茎受蛀的茅草，把自己毁于泥淖。

你想知道自己是否是一个懂得自尊自爱的少女吗？那么，请完成以下测试，它会给你一个基本公正的答案。

1. 放学回家，你通常做的第一件事是：

- A 照镜子，梳头；
- B 看爱情小说；
- C 做作业。

2. 有朋友给你递香烟，你会：

- A 认为是社会礼仪，应学着抽；
- B 婉言拒绝；
- C 正好借此吸引大家的注意。

3. 对你的衣着打扮，父母通常的评价是：

- A 太暴露了；
- B 得体，恰当；
- C 漂亮是漂亮，却看不出你是个学生。

4. 你认为一个女孩最有魅力的方面体现在：

- A 漂亮的身材；
- B 追求者众多；
- C 温文尔雅，心灵手巧。

5. 一个刚认识你的异性，不停地称赞你漂亮，你做出的姿态是：

- A 一笑置之；
- B 沾沾自喜；
- C 趁机进一步显示自己女性独有的优势。

6. 你觉得男朋友多是一种：

- A 生活的需要；
- B 女性在开放时代的风采；

C 花心的表现。

7. 你梦见过小鸟围绕着你旋转和嬉戏吗？

A 经常梦见；

B 不曾梦见；

C 偶尔梦见。

你的得分评议：

19~22分：你的生活已亮起红灯，蛀虫已在你体内蛀蚀你的灵魂。青春的资本有限，望你能早日省悟。

14~18分：你已是一个边缘人，污浊的雾正遮着你的眼睛，令你分不清生活的是与非。希望你赶紧学会自尊自爱，以免堕入泥潭。

10~13分：你的本质并不坏，但受到社会或身边朋友的不良风气的影响，令你有时稍欠自爱。你如能结交一些益友，并多看一些健康的书籍，可以成为出污泥而不染的白莲。

6~9分：你的自尊意识良好，懂得自爱自重，不慕虚荣，是一株纯洁亮丽的白莲。

评分标准：

题 目	1	2	3	4	5	6	7
A	3	2	3	2	1	3	3
B	2	1	1	3	2	2	1
C	1	3	2	1	3	1	2

作为一个女孩子，也许你很看中自尊自爱方面的评价，不过，你不必为某一次测试而自卑。你现在正是张开大口拼命获取营养的时候，换一种思维方式，也许会比悲观好些。不妨多注意其他同学是怎么做的，用多向别人学习来抵消自己的不足。

我想，你一定很想做一个受欢迎的女孩，那么让我告诉你：

1. 善用身体语言：除了说话外，无声的身体语言也能表达你对别人的专注态度。例如微笑、点头及视线接触等，都能表达出你的善意。

2. 善于聆听对方：专心聆听，可以避免作出胡乱批评及重复询问对方相同问题的尴尬场面。

3. 善于发问：懂得向对方提问题，表示你明白对方说话的内容，也让人感到你对他的尊重，但切忌明知故问。

4. 善用幽默感：在一片沉闷的气氛中说个笑话，或者用轻松幽默的语调来缓和紧张的谈话气氛等，都能令双方更易沟通。

5. 善于寻找话题：健谈的人并不一定聪明，他们有的是无限的求知欲及广博的知识。他们对身边所发生的事物都有兴趣探求，亦能将自己所懂得的知识与人分享，让谈话内容更丰富。

6. 善于欣赏不同的人：尝试与不同的人交往，既可扩展自己的视野，也可吸取别人的长处，让自己能更好地处理人际关系。

上面的方法是一些与人沟通时的小窍门，不知是否对你有用。不过，在看到了自己的“画像”之后，再想办法帮助自己，实在是一种理想的办法。

当你成为了一个受欢迎的女孩以后，你的自信心会大增，你会更加热爱你自己以及你周围的一切，那时你一定是一个自尊自爱的好女孩。

当心“礼仪”

礼仪是什么？礼是礼节，仪是仪典。

为什么要学习礼仪？因为在日常生活中，我们必须和他人接触、交往。接触的范围也从家人扩展到朋友、同学、邻居。人与人之间年龄不同、性情不同、生活习惯不同、思想观念也不同，这么多不同，摩擦就难免了。为了使各种人相处在一起愉快融洽，使社会生活正常运行，就必须有一种大家所共同遵守的法则，这就是礼仪。

礼仪，对一个国家来说表明的是其文明和传统，对个人而言则反映的是品格和教养。对外面人要讲礼仪不难理解，那么对待家人还要讲礼仪吗？

虽说家庭是私生活的领地，是人们可以卸下面具、自由放松的地方，但也不可不讲礼仪。为了不妨碍亲人及他人，你得对自己有所约束。

在这里，我着重介绍与家庭生活有关的礼仪。

起居礼仪

日常生活起居是我们家庭中十分重要的内容，良好的生活习惯和礼仪修养应从日常起居方面养成。生活起居礼仪主要有以下几个内容：

1. 不妨碍他人。目前，我国大部分人的居住条件比较拥挤，房屋的隔音效果较差，因此，日常生活中一定要时刻想着他人。比如：大家休息的时间不要高声喧哗，电视机等的音量要适当，开关门要轻。住在楼房中的人还要考虑楼下的邻居。

不要在别家门口、窗前或公共通道内与人大声谈笑。找人应上楼叩门，不应站在楼下大声喊叫。

2. 尊重别人隐私。邻居之间对门不可张望，隔窗不可窥视；欲进他人房间先要敲门，即使门未关也不要擅入。若主人开门后未表示请进，也许是屋内正有所不便，最好不要进入。

即使家人之间，也不可乱翻别人的东西或私拆别人的信件。子女拆父母的不行，做父母的也不可随便拆孩子的信件，或私自翻阅孩子的日记。

3. 邻里之间谦和诚恳、互相帮助。我们平日待人接物应谦和、诚恳。所谓“谦”，即谦逊、谦让；“和”，即和气、和睦。不斤斤计较，总以诚相待。俗话说“远亲不如近邻”，邻里和睦确实是家庭生活的一大幸事。遇邻家有事，应量力相助。若遇邻居有疾病或丧事时，除安慰外，还应保持沉默，不应高歌作乐。

4. 注意个人和家庭卫生。居室内外要经常打扫，厨房、厕所要经常清洗，这不仅利于家人健康，而且反映一个家庭的形象。

5. 勤打招呼。晨起见到家人及同住的亲友应问声好，晚上睡前也应道晚安。平日与邻居相见应注意相互打招呼。出门时应与家人说明去向及归来的时间，如不能按时归来应及时与家中联系，免得家人不放心，这要养成习惯。如在亲友家借宿，要留心主人的生活习惯、不要给人家带来不便。尤其是到外地亲友家借宿，外出时一定要说明回来的时间，以便主人安排。

信函的礼貌用语：

对父母、祖父母用“敬请”、“叩请”，低两格另起一行顶格，用“金安”、“福安”等来结束。不过，此种用法已不多见。

对一般长辈，用“敬请”、“敬候”而不用“叩”，后面用“崇安”、“尊安”、“教安”；或前用“敬颂”、“敬祈”，后用“道祺”、“福祉”。

对一般平辈，用“此布达”或“此”，然后是“即颂”、“顺颂”（“顺”

即顺便之意，不可用于长辈)。然后是“大安”、“近安”。对父母、祖父母，自称儿或男、女、孙、孙女，然后加名，然后是“叩上”、“敬禀”。

餐饮礼仪：

中国历来注重饮食文化，因此，餐饮时的礼仪很讲究。如餐桌上的长幼座次、举碗放筷的动作都要有礼数。现在，一般家庭已不讲究太多。但遇有外人应该怎么办？在社交场合怎么办？如果什么礼仪都不懂，岂不是让人觉得没了教养？

一般的餐饮礼仪不必过于拘谨，但要落落大方，身子要坐正，不要前伏于桌上或仰靠在椅背。进食开始后，手臂要靠近身体，以免妨碍邻座客人。长者或者是主人未打招呼前，不要先吃。另外，取菜时应取靠近自己一面的菜，不要“翻山越岭”，或在盘中东挑西拣，甚至弄出丁丁冬冬的响声。食物送入口中后，要闭嘴咀嚼，不要发出声响，也不要一口接一口地往口中送食物。

如果要咳嗽、擤鼻涕，一定要背过身去或离席处理；餐后剔牙要用餐巾或手掩嘴为好。

接访礼仪：

在访问别人时，尤其是上级、师长、不太熟悉的朋友，应事先约定时间，并准时到达。访问较熟悉的朋友、同学等，也应以不妨碍别人休息为好。

拜访前勿食葱蒜等有难闻味道的食品，适当修饰仪表。

客人来访时，主人应为客人接过大衣、雨伞等物，让坐、倒茶。若家中有客，主人应为客人们介绍。介绍的次序为：先将职位低的介绍给职位高的，先把年少者介绍给年长者，先将小姐介绍给已婚女士。

服装礼仪：

一般来讲，衣服应清洁，有破绽、掉扣要随时缝好。少男少女也不要因为年少而忽略此事。男孩子出门不要穿小背心、拖鞋。女孩子穿裙衣一定要穿衬裙和内衣，天热时可以不穿丝袜，但要穿袜子就一定要在裙子以内，不要露出一截皮肤。

各种礼仪当然很多，但仔细一想也好掌握。居家、外出多留意文明人怎么做，用心向他们学，看一些相关的书籍，自然就学会了。

学习“社交”

我想，“社交”是一门很不简单的课题。既然不简单，我就把它讲得简单一点。下面我讲几点要领。

1. 注意讲话时的姿势

在与人讲话时，一定要注意自己的姿势。姿态会展示你的性格、心理和教养。搔头、摸耳朵、抠鼻子，不但个人风度，也显得对别人不礼貌。要站如松、坐如钟，要重心稳定，不要过分依靠一只脚的力量。

2. 你会听人谈话吗？

一般人在交谈时，习惯于以自己的意见、观点、感情来影响别人，往往只顾自己喋喋不休地讲，而不注意自己的听众。其实这样做挺愚蠢的，别人会认为你自以为是、自私，会不受欢迎。若是你认真地听对方讲话，他会认为你尊重他。

专家学者们曾经归纳出若干条“听”的要领，我仅摘录其中的6条：

选择安静环境，减少外界干扰。

倾心地听对方讲，消除心理障碍，不要显露不耐烦。

少讲多听，不要轻易打断对方，不乱插话。
保持冷静，不要受个人情绪和当时气氛的影响。
不要急躁，以免过早作出判断。
恰当地提出问题，表明你十分认真，并力求了解对方的含义。

3. 女青年握手须知

相对于男士而言，女士们握手之时禁忌要多一些，否则会给人轻佻、放荡的印象。

在仅有几个人的场合，特别是在那些自己相熟的同学朋友之间，女青年可以随便一些。但这并不是说不必注意分寸。若是紧握别人的手不放，摇来摆去，表现轻狂，则会让人感觉很不舒服。在仅有一男一女时，能不握手则不握手，若握手，浅尝辄止即可。若是人数多，则不必一一握手。

女青年与人握手，也应视对象而定。若遇到长辈、领导人，则以行欠身礼为佳。在这样的场合，如果频频伸手相握，会给人留下不庄重的印象。但若是长辈、领导人伸手与你相握，则应快速作出反应。若面对的是同龄人，则视性别而定。一般来说，女士们不应先伸手与男士相握，而应等对方先伸手。

4. 打电话时应注意什么？

电话是现代的主要通讯工具之一，其地位在当今越来越重要。因此，打电话时的礼节、礼貌和礼仪十分重要。

打电话时要注意声调与语气，以显示我们的修养和礼貌。如若遇到偶尔心情不好，也要尽量调整自己。因为别人不知道你的心事，而你的情绪会带给对方另外的暗示，容易产生误会。

打电话时，口要对着话筒，说话音量不要太小或太大。咬字要清楚，频率要稍慢一些，语气要自然。必要时要把重要的话重复一遍，交待时间、地点时要清楚仔细。对方如若听不清楚也不要急躁。

除了说话要讲究礼貌以外，还要注意谈话时间不要太长，不要利用电话闲谈或开玩笑。谈话结束时，应向对方说再见，然后挂断电话。若是一时粗心拨错了号，不应粗鲁地挂断电话，而应向对方道歉。

5. 找人谈心应注意的问题

并不是任何一个人你都可以与之谈心。人与人之间存在着差异，文化水平、生活经验、社会阶层、宗教信仰等都有所不同。所以，谈心的对象也要选准确。

另外，还要注意环境是否适宜。若是身处封闭、幽静的小会客室，与你谈心的人是一个你相熟的朋友，自然可以作倾心长谈；但若是身处开放的环境，诸如大办公室、公共场合，就不宜长谈。同时还要注意声调的高低，既使对方能听到，又不至于干扰别人。

与人交谈时，还应注意察颜观色。如果对方脸色阴暗，兴致不高，或正忙于其他事务，则应及时打住，否则会惹人讨厌。

6. 与人交往应注意距离

一个人与其恋人、密友之间的距离，一定远比与尊长交往时的距离近。实际上，我们一直是在不自觉地运用空间方位的远近，来辅佐我们的非正式人际交往：关系亲密，交往距离就近；反之则远。在正式的交往场合也是这样。在宴会上，与主人关系密切、地位较高、年岁较大的尊长，一般要安排在主桌，或者与主人较近的席位上；关系一般的则被安排在离主人较远的位

置上。由此可见，交往距离的远近，不仅与关系密切与否有关，还与是否受到尊重有关。关系决定距离。

有人把人际交往距离分为4类：

亲密空间：近区为接触，远区则为15~46cm。能进入这一空间的为父、母、夫、妻、子、女、恋人等。

个人空间：近区为14~26cm，远区为76~122cm。

社交空间：近区为122~213cm，远区为213~610cm。

公共空间：社交空间以外的公共场合。

当然，这种分类法并不是固定的，也不宜教条地遵守执行。但是，一般的规律是亲必近、远必疏，千万不要因为尺度掌握得不好而让人耻笑。

以上只是讲了几个方面，需要注意的还很多，到底应该怎么办呢？常常看别人是怎么做的，掌握起码的礼貌，以不变应万变。

人与“六要素”

人类为了生存和繁殖，必须从外界摄取各种食物，经过消化、吸收和新陈代谢，以维持机体的生长、发育和多种生理功能，这一连续过程就叫营养。

营养包括什么？营养主要分成6大类，即蛋白质、糖类、脂肪类、维生素、无机盐和水。据专家统计：一个人在60年中通过物质代谢等与体外环境交换的物质大约有60吨水、10吨糖类、1.6吨蛋白质、1.3吨脂肪。

不同的人在不同的时期对营养的需求是有差别的，营养素摄入的不同以及营养素摄入的不平衡，都会给人体带来影响。因此，了解营养素的性质、功能及人体的需要量，是科学饮食的前提。下面让我们一一分析一下6大要素。

1. 蛋白质。蛋白质是生命的物质基础，是构成细胞和组织结构的最主要成分。蛋白质在人体中的作用表现为肌肉收缩功能、催化功能、免疫功能、运载功能、遗传功能及能量供给功能等。蛋白质的分子量很大，经水解后产生一系列低分子量的简单有机化合物——氨基酸。根据氨基酸的种类和数量，专家把蛋白质分成3类。

第一类是完全蛋白质。它所含的氨基酸种类和数量都适合人体的需要。牛奶、鸡蛋、肉类、鱼类等食物中所含的蛋白质都是属于这一类。

第二类是半完全蛋白质。它所含的氨基酸是人体必需的，但如果比例不合适，仅能维持生命，不能促进生长。面粉、玉米、杂豆、花生、瓜子都属于这一类。

第三类是不完全蛋白质。如果只吃这类蛋白质，不能维持人体健康。肉皮、琼脂中的蛋白质属于这一类。

判别食物的营养，不仅要看食物中蛋白质含量的高低，而且必须看蛋白质中氨基酸的含量和配比情况，以及蛋白质的消化率。一般动物性蛋白比植物性蛋白营养价值更高。

人体对蛋白质的需要量有多大呢？专家认为人体对蛋白质的最低需求量为每日30~45克。中国医学科学院推荐的数据则是：成人男子日供应量应为75克，女子应70克。在我们日常所吃的食物中，富含蛋白质的食物主要有：鸡、鸭、鱼虾、瘦猪肉、牛羊肉、兔肉、奶类、蛋类。花生、芝麻、葵花粉等含量也很高。

2. 脂肪。脂肪也是人体的重要组成部分，作用仅次于蛋白质。它的功能主要是：储存能量；构成组织成分；促进脂溶性维生素的吸收；调

节生理功能； 保护肌体； 增进食欲。

人体对脂肪的需求，专家一般认为以每天 50 克为好。若长期过量食用高脂肪食物，就有可能造成高血脂。属于高脂肪的食物主要有猪肉、羊肉、大豆、花生、葵花子以及坚果类种子。

3. 糖类。糖是植物通过光合作用生成的一大类有机化合物，在生物界分布最广，储量也最丰富，是人体最经济的营养素。

糖类的生理功能主要表现在 4 个方面：供给能量，合成蛋白质和脂肪的成分，解毒作用，促进肠道蠕动。

专家认为，糖的供应量一般占每日需求总热量的 60%~70%。糖量过少会引起身体消瘦、头晕，但过量也不行，糖过量会引起蛀牙、消化失常、排泄失调、肥胖等。

糖类的食物来源大致分为三类：一是各类根茎类食物，如谷物、豆类、薯类、土豆等；二是食用糖；三是水果和蔬菜。

4. 无机盐。无机盐也称矿物质，虽然在人体中含量较少，却是维持人体正常生理机能必不可少的，是构成人体组织的重要材料。

在组成人体的化学元素中，碳、氢、氧、氮约占组织的 96%，其余 4% 则由钙、磷、钾、钠、镁等常量元素和碘、氟、铜、锌、钼、铁、钴等微量元素组成。无机盐对维持人体酸碱平衡起着积极的作用。

在诸多元素中，我们要了解其中的几种主要元素。

1. 钙是构成骨骼和牙齿的主要材料，钙质可以镇定神经，维持肌肉张力和正常的心肌活动，同时也是血液凝固的要素。血浆中钙含量低于正常标准 10%，即会引起心跳加快、心率不齐、手足抽搐、骨质增生等。人体对钙的需求量为：成年人每天需要 600~800 毫克。钙的来源较广，奶类、虾、蟹、蛋类都含有较多的钙。

2. 铁在体内含量极少，它的营养价值却非常重要。若人体长期缺铁，就会产生缺铁性贫血，甚至引起脑部缺氧，使思考力降低、健忘。人对铁的需求量为：成年男子每天 10~12 毫克，妇女每天 15~18 毫克。

3. 碘是组成甲状腺素的重要成分。含碘丰富的食品主要是海带、海蜇、发菜、蛤蜊等。成人每日需要量为 0.1~0.2 毫克。

4. 锌主要存在于头发、骨骼、肝脏、肌肉、雄性腺及分泌物中。缺锌时儿童生长迟缓，身材矮小，食欲不振，睾丸萎缩，或者肝脾肿大。正常人锌的供给量为每天 15 毫克。

5. 维生素。维生素是维持正常生长发育和维持生命所不能缺少的有机化合物，需求量很少。但是，缺乏任何一种维生素，都可能引起某些疾病甚至死亡。人体本身不能制造维生素，必须由食物供给。

6. 水。在讨论各种营养素时，水往往被忽视，其实，水对维持生命更重要，人不吃饭能活一个月以上，而不喝水只能活几天。正常人每天需水 2500 毫升。

关注“营养”

“营养”这个词可能和文化有关。尤其在较有文化的家庭的孩子们，常常会说起这个词。

我下乡的时候，同宿舍有个女同学，是一个女校的初中学生。虽说她个子矮小看起来并不强壮，但身体始终没什么大病。20 多年来每当回想起这个人，第一个印象便是她像小白兔一样生吃各种蔬菜。过去觉得奇怪，现在想

来此人倒是蛮超前的，不是说，当今美国人对菜的口号就是能生吃就不熟吃嘛！当时，问她为什么这么爱吃生菜，她的回答就是“营养”二字。

在我们国家里，由于文化素质和传统习惯的影响，对于家庭营养和膳食普遍关注不够，而且有些人的观念始终存在误区。就说眼前吧，大家生活好了，很多人还不知道吃什么好，也不知道怎么吃好，于是富贵病患者猛增，小胖子、大胖子猛增。因此，有人提出，“营养”问题应作为当务之急，提上议事日程。

作为“90年代中国居民改善营养行动计划”的一部分，中国营养学会于1997年向公众推荐新修订的《中国居民膳食指南》，适用于健康成人和2岁以上儿童。它通过8条以食物为基础的建设性陈述，指导人们合理选择与搭配食物，倡导平衡膳食、合理营养，以期减少与膳食有关的疾病。

根据全国营养调查，我国居民因食物单调或不足所造成的营养缺乏病虽逐渐减少，但仍不可忽视，而与膳食结构不合理有关的慢性病如心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤等的患病率与日俱增。

8条指南的第一条是“食物多样，谷类为主”。多种食物包括谷类及薯类（米、面、杂粮、马铃薯、甘薯、木薯等）、动物性食物（肉、禽、鱼、奶、蛋等）、豆类及其制品（大豆及其他干豆类）、蔬菜水果（鲜豆、根茎、叶菜、茄果等）、纯热能食物（动植物油、淀粉、食用糖和酒类）。还要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等，稻米、小麦不要碾磨太精。谷类食物是中国传统膳食主体，但现在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量，膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。

“指南”第二条是“多吃蔬菜、水果和薯类”。红、黄、绿等深色蔬菜中，维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果。红黄绿色水果和鲜枣、柑桔、柿子和杏类是维生素C和胡萝卜素的极好来源。近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是胡萝卜素、维生素C的丰富来源。我国居民近十年来吃薯类较少，应当鼓励多吃些薯类。这些膳食对保护心血管健康、增强抗病能力、减少儿童眼病及预防某些癌症，起着十分重要的作用。

“指南”第三条是“每天吃奶类、豆类或其制品”。我国居民膳食提供的钙普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右，因此婴幼儿佝偻病患者也较多。奶类是天然钙质的极好来源。豆类含丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸及钙等，应大力提倡多吃，特别是大豆及其制品。

第四条是“经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油”。我国相当一部分城市 and 绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，但部分大城市居民食用动物性食物过多，对健康不利。肥肉和荤油摄入过多往往会引起肥胖，还会导致某些慢性病。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高、脂肪较低，应当多吃，以适当减少猪肉的比例。

第五条是“食量与体力活动要平衡，保持适宜体重”。体重过高或过低都是不健康的表现，脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。三餐分配要合理，一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

第六条是“吃清淡少盐的膳食”，即不要太油腻、太咸，过多摄入动物性食物和油炸、烟熏食物。我国居民食盐摄入量平均值是世界卫生组织建议值（6克/天）的两倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量与高血压发病呈正相关，因而食盐及酱油、咸菜、味精等高钠食品不宜摄入过多。

第七条是“如饮酒应限量”，严禁酗酒。若饮酒可少量饮用低度酒，青少年不应饮酒。

第八条是“吃清洁卫生、不变质的食物”。

要使家庭成员得到充分的营养，还需要有一个科学的膳食计划，当然，你们大多还不是一家之主，很难有决策权，不过有一点你们要弄懂：就是懂得吃什么、怎么吃。尽管你们未来的家庭生活条件高低难测，但你仍然要学会根据不同的生活水平、按照个人的不同需求，搭配多种膳食。

如果不懂，不要紧。赶紧看一点有关营养与烹调方面的书，书这位老师自然会教会你许多。

布置自己的黄泥小屋

我认识一位女孩子，从上小学一直到高三，我们一直有联系。她最大的特点是极会布置属于自己的一方天地，用她的话就是：“会收拾自己的黄泥小屋”。

她上小学时，我去过她的家。那时，她家住平房，她的房间有一套桌椅、一张床。她的房间还兼做饭厅和客厅，因此还有餐桌和沙发。她占了房间的一头，正好牢牢地占领着一面墙。凡是到她家去过的人，都会对那面墙留下印象。在那面墙上，有妈妈的记者朋友送的摄影作品，有亲戚朋友从国外带来的一些小件装饰品，还有她用妈妈淘汰了的开败了的水仙花做的洋娃娃，以及她自己动手刻的剪纸等等。墙上错落有致的挂件，使这间一屋多用的小房子充满生气，既体现了女主人对子女的艺术教养，也体现了小主人的丰富的想象力。

上高中以后，她有了一间完全属于自己的房间，足有十四五平方米。这下她高兴坏了！装修前，她找了一堆画报、资料，与妈妈一起一遍遍地画图，设计自己的“黄泥小屋”。

她与妈妈商定的基本宗旨是少花钱、多办事，尽量让自己的房间新颖、别致。

她的学习区摆放着按地形设计的家具，包括书柜、写字台、电脑桌、椅子，全部请人按空间定做。墙上的镜框必不可少，一面墙上是一幅叫“大侦探波罗”的照片，照片的主角是一只有着智慧双目的猫。镜框是用硬纸板中间的瓦楞纸做成的。一面墙较大，全部摆放着她自己的摄影作品，镜框是用圆木（树丫截断）搭成的井字，中间的大方口刚好放照片，显得古朴、纯真。一面墙则分成两个区：一个区生活化些，在墙上现制的固定架子上摆着各种与众不同的摆件；另一区工作化些，码放着与电脑有关的杂物，这些又与写字台、电脑桌呼应，既严肃又整洁。

这种富有个性的房间布置，提醒着一切来访者，房子的主人热爱生活，也懂得生活的艺术。

在日常生活中，不是所有的人都有机会获得自己的黄泥小屋，但毫无疑问每一个人都会有一个相对稳定的环境或者是学习空间，布置好这个空间，颇有点学问。

我们通常遇到的问题是空间小。空间小是不可改变的事实，但良好的设计往往能使小空间具有多种功能而不至于感到拥挤。一般常用的办法之一，是将室内划出不同的功能区，并在不同的区域间用家具、百叶窗帘、屏风等做隔挡，尽量减少不同区域的相互影响。

划分功能区域，要根据房间的具体格局——面积、朝向、门窗的位置，

并考虑家庭生活的顺序，何者为先，何者为后，务必使各功能区域适应日常生活的需要。例如：睡眠区属私密区域，不宜让客人进门先见床，应适当遮挡。而餐饮、洗漱等区域要常用水，则应放在门口，一来整理、清洗方便，二来避免端着碗盘迂回经过其他区域。

另外，家具在室内布置中的作用也很重要。要提醒家人不要摆阔气、赶时髦，把本来不大的房子堆得太满，那样既多花钱，又显得拥挤，给生活带来不便。一般来说，屋子里家具所占的面积不要超过60%，留些余地摆饰品，如花草等会使房内显得宽敞、有情调。

不过，我也常常发现，有的人家房子宽敞，家具新潮，但总体感觉并不赏心悦目。原因在哪里呢？可能忽略了墙面、地板、天花板、灯光等要素。

对于墙面来讲，要点有二。一是色彩，二是风格。墙壁的色彩，常成为室内色彩的主调，并淋漓尽致地反映出主人的性格和偏好。当然，对于颜色也有共性可寻，如浅蓝色墙壁的书房让人感到安静、严肃，而米黄色的客厅则给人以明快、热情的感受。目前，建材市场丰富多彩，各种涂料琳琅满目，切忌因此就乱了阵脚，比如大红绝不能用在卧房，而儿童房倒是应当充分发挥想象力，让墙壁“活”起来。

空旷的墙面，会给人一种“家徒四壁”的感觉，为了美化房间，可将墙面作些适当美化，悬挂字画、照片、壁挂等就是较为常用的办法。

地面是人们活动的承受面，布置时先要考虑安全、实用，其次才是美观。例如某些花色地砖十分美丽，但洒上水很滑，若铺在浴室内就可能把人滑倒，这种美于人何益呢？

屋顶或天花板的色泽对室内光线影响较大。较小的房子，屋顶或天花板宜用白色或其他浅色。

室内照明的布置主要是为生活方便和视觉舒适，而不仅仅在灯饰的外观。有人认为买几盏豪华的吊灯把房间点缀得富丽堂皇，就是照明设计，其实不然。照明必须使室内的各项活动都能方便地进行，例如：日常起居用普通照明，而梳妆、阅读、缝纫等活动则需要完善的局部照明，光源应能充分照亮面部、书本或衣物。

好的照明设计应该烘托出室内布置的重点。

对于布置房间，我们当然不是艺术家！但我们要尽量让其和谐，所用颜色、饰品都要尽可能地协调。

以上这些，是不是太枯燥了？不过，当你家有了一套新房，当你有了一间属于你自己的“黄泥小屋”时，你一定会觉得我帮你的太少了。

四、学会持家

不舍家务 先输一分

谈起做家务，我想先说一段自己的故事。

我小的时候生活优越。那时候，独生子女很少，像我这样当独生女的甚至不愿意把自己的“身分”公开。我总是和班里的其他同学一样，做值日，大扫除，一起去校园种向日葵，一起去伙房帮厨，甚至到大街上为警察叔叔擦岗亭和路牌。课余时间，也去朗诵班学习朗诵，去合唱团唱歌，还帮助“大跃进”时代忙碌的父母做晚饭、收拾房间。那时的我一点不把“干活”当成负担，特别喜欢我们和蔼的女校长摸着我的头夸我“不娇气”的感觉。

儿时的努力，使我养成了良好的习惯。16岁下乡，自己独立生活，从没有惊慌的感觉，我从不依赖别人，会安排自己的生活。回城后结婚、生孩子，

到后来与女儿、丈夫同上一年级（女儿上小学一年级，我和丈夫同上大学一年级），虽然生活拮据，但从未因为做家务而感到疲惫不堪。

女儿长大了，在要不要让女儿学习家务这件事上，我突然有了一种莫名奇妙的念头。我想，女人这一辈子要做的家务太多了，还是让我多做些，让她少受点累，以后受累的时候长着呢！于是，在女儿的生活中，安排了看书、旅游、学音乐、学体育，唯独没有学习家务这门课。尽管平时也让她象征性地做一些，但在我的意识里，没有把做家务安排上“议事日程”。直到有段时间，我在送她出门前发现她不是忘了带书包就是忘记带饭盒，才开始醒悟，自己干得太多了。

无独有偶。北京某重点学校高中同学军训时，一个平日学习很好的女生居然不会洗碗，望着沾满油污的碗大呼小叫，一改平日深沉状。据说，此举在同学中大失面子。

我想，这个女高材生也许真的不会刷碗。因为她的成绩好，她的妈妈也许会有像我一样的想法，也许还会跟她说，只要好好学习，其他的事你都不要管！

还有一件事，也发生在该校，那是一个男生的故事。一个女生告诉我，这个男生特帅，唱歌、画画、打球、滑冰、功课都不差，玩得也潇洒，在同学当中评价极高。使这位女生更为惊讶的是，同窗几年后，大家才知道，这个男生居然是自己料理自己的生活。他的父母经常不在家，除了按月给他添置衣物的钱、吃饭的钱以及零用钱外，生活都要他自理。一个偶然的的机会，同学们到他家去，才发现他的居室竟是那么整齐，让女孩子们甚感惭愧。打这以后，该男生在女生当中的形象更加完美了。

我不想去评价这个男孩，但极想拜访他的双亲，因为孩子有规律的生活方式以及对家庭的热爱一定源于他的首任教师——父母对他的影响或者说对他的要求。

我曾征得一位男生的同意，看了他的日记，他在日记中写道：

“在孩子们眼里，妈妈似乎是世界上永不会疲倦、永不会生病的人。但是，这一次妈妈真的病了。

从星期五开始，妈妈就开始说腿疼，可我和妈妈都认为是累的，没太在意。到了星期六晚上，妈妈的腿疼加重了，连地也下不了。第二天，我没去上学，在家陪妈妈。

妈妈的腿疼并不是总那么厉害，但有时突然暴风雨般地加重。这时，妈妈总是咬着牙，头上满是汗珠。我用毛巾擦去妈妈额头上的汗，用手给妈妈揉腿，胳膊并不感到酸痛，头脑也意识不到时间的推移，只想让风暴停息。每当我看到妈妈战胜风暴，安详入睡，我便十分安慰。

这两天，妈妈的伙食由我料理，自然不很精致，三餐以粥为主。不过，我熬粥的技术倒是长进不少。每当我把香甜的米粥端到妈妈床前，她总是亲热地说：“我的小乌鸦……”

读了这则日记，我很感动。如果没有母亲的言传身教，如果不是母亲教会孩子起码的生活常识，这位妈妈哪里会有“乌鸦妈妈”般的享受。

我想，不让孩子做家务，不仅仅是让她丧失动手锻炼的机会，而且是放弃了对她的某种品格的培养。

美国的《读者文摘》曾刊登一篇题为《如何让孩子参加家务劳动》的文章。文章称：一个14岁的孩子，应该有能力独立做大部分的家务，决定菜单

和烹调，收拾房间和管理自己的钱。父母过分地宽容孩子，反而会使孩子变成有依赖性的人，不利于孩子成长。

我想，对于绝大多数家庭而言，家务劳动的责任都很少会落在孩子身上，但是做父母的绝不应该剥夺孩子做家务的权利，从而使孩子失去综合能力培养的机会。

此时，我们要为“家务劳动”或“家务活”下一个定义，即家庭中必不可少的相互服务。这样定义以后，不管家务有多复杂也会让人感到一种对家庭的责任心。

快快行动起来。如果你的妈妈也像我一样，请快快叫她“一改前非”吧。

今日你下厨

今天你是一家之主，或充当爸爸或充当妈妈，反正今天关于厨房的一切由你做主。当然你必须自己采购，自己制定菜谱，自己制定营养配方。

巧妇难为无米之炊。采购是当务之急。出门前心中要有数，大概今天吃什么主菜？搭配什么菜？吃什么档次的菜？大约要花多少钱？……心中有数了，才好出门采购。

买菜当然要去农贸市场。那里菜品新鲜，进货环节少，价钱便宜，可以讨价还价，还可以自由挑选。花什么价钱买什么货品。不过，要选择信誉好的农贸市场。

首先，去农贸市场采购有规律可循，一般是早晨高峰时菜多价高，中午、下午则向下浮动；星期日菜价较高。进入菜场，先不忙采购，可以到每个摊位走走问问，货比三家嘛！看看哪家的货新鲜，哪家的货便宜，哪家的货价格适中。卖菜的都说自己的货好，尽可能地卖高价；买菜的则希望物美价廉，这就要你去判断。什么样的黄瓜嫩？什么样的扁豆不老？什么样的肉没注水？都要靠你生活的积累，以及对别人选购时的留心学习，不过一回生二回熟，买多了自然就能分出好坏。

基本选定所需的菜品后，你就可以讨价还价了。别以为讨价还价是为了几毛钱的事，这一方面是你自己的价值体现，同时，节省小钱日积月累也是大钱。和小摊贩打交道，不要怕砍价，最初先看别人怎么砍，有的可以拦腰一刀，有的只能砍掉一节，而有的稀罕物则只能象征性地砍，要看情况而定。一般来讲，货主自家经营的菜品比较便宜，而趸来的菜品甚至经过二道以上倒来的货品较贵。另外，还有一种可能，就是货主看你年龄小，不懂行而卖高价。这时，就看你的本事了。

接下来，你要设计菜谱。

一般来说，一个家庭的膳食计划的制定，要考虑家庭中各个成员的营养需要、饮食习惯、家庭经济状况和市场供应情况。尽量做到膳食结构既适合每个人的需要，又经济实惠，便于制作，营养丰富。

在家庭中，年龄不同，所需营养也不同，千篇一律的食谱一是令家人没有胃口，二是会造成浪费，三是造成营养不均衡。另外还要照顾家人的饮食习惯，要考虑谁喜欢吃什么？谁不喜欢吃什么？这样你才能决定哪种菜多买，哪种菜少买，哪种菜不买。

考虑什么季节应该怎样调理，什么季节吃什么菜价格便宜，也是十分重要的。例如，春季由寒转暖，各类蔬菜上市较多，那么在膳食搭配上就要多选些时令蔬菜，同时注意减少带有刺激性的食品。夏天天气较热，人们食欲降低，消化力也减弱，那么，在膳食安排上就要注意色、香、味，以引起食

欲。一般来说，该季应少吃肉类，多食些鱼。水产品、凉拌菜、蛋类、豆制品、芝麻酱等。秋季气温逐渐凉爽，人的食欲也在逐渐提高，这个季节食物品种也最丰富，因此在膳食上多注意均衡就可以了。冬季的严寒使人代谢率升高，为了防寒，可多增加一些高热量的食物，在调味品上也可多用一些辛辣食物。但要特别注意的是，冬季绿色蔬菜品种较少或较贵，食用过少会造成维生素不足。

另外，对于一些时令菜品要多加考虑。因为时令菜上市集中、新鲜、营养丰富，而且上市越多价格越低，因此不如乘此时机多选一些给家人享用，既便宜又有营养，一举两得。相反，对于一些时鲜货，则要量力而行，不如等等再买。不然，虽说早吃了两天，却相对加大了开支，不划算。”

在懂得怎样采购之后，就是搭配三餐了。中国营养学会制定的“每日膳食中营养供给量”，可作为饮食调配和评价膳食营养状况的标准。当然，严格按照食物成分表格列出的数字来计算每天吃多少蛋白质，多少脂肪，多少碳水化合物、维生素等，未免过于繁琐。但是，凭借我们的一般营养常识，多注意搭配即可满足营养的需求。

我想，此时你就应当知道今天你买什么主菜了。比如：你买上一块排骨，一些白萝卜，一些西红柿、芹菜、胡萝卜等。排骨萝卜煮汤做主菜，西红柿炒鸡蛋下饭，芹菜、胡萝卜等焯熟后凉拌，类似这样的午餐或晚餐既够营养，也不会花很多钱。

当然，烹调技术对于任何一个家庭都非常重要。饭菜做得可口，既可以让家人食欲大增，又可以促进家人健康。否则，饮食无味，挺让人觉得不舒服。所以学点烹调技术，一方面增长知识，为生活增添乐趣，另一方面为家庭节约开支。

另外，还有一点值得注意，就是烹调中的营养流失问题。洗米时不要次数太多，更不能用开水泡。蔬菜不要切好后泡，切好后要马上炒，放的时间不要过长，不然，放的时间越长，丢掉的营养就越多，甚至会产生影响人类身体健康的物质。另外，做米饭尽量不用捞饭法，煮各种粥时不要加碱，菜类最好大块儿炒，能生吃的菜绝不熟吃。

还有一点就是在家中购买餐具、炊具时，最好你也参加一点意见。别为了省一点钱买些质量差、品位一般的，而是尽量买别致些、美观些的，因为美食不如美器嘛！

教你露一手：插花

在日常生活中，有时不起眼的一点小技巧会使你获得意外的收获。我要教你的插花艺术正属这一类。在你烦闷时，花可以为你排遣；在你高兴时，花可以帮你抒情。在家中，花可以增添你的生活情趣；在社交中，花可以体现你的品位。

插在室内装饰美化中，起着营造气氛、表达情思的作用。它是用植物的枝条、果实、花叶等经过截选，依照一定的画理插起来的，通常被专业人士称为瓶花或插花。一盆成功的插花要体现出色彩、线条、造型、间隙等要素。

插花作品的特点是：装饰性、随意性以及时尚性。

按我从专家那里得到的知识，插花简直是一门深奥的艺术，我斗胆将其简化，使你们能够入门，能够在日常生活中不时露一手。如果谁今后想成为插花艺术家的话，还得再去找专家讨教。

首先，插花有它的艺术分类，或依花材不同，或依用途不同，总之要适合对象，表达情感。插花讲究风格，如西方式讲究形式和色彩，讲究由外形表现主题内容，花材种类多、用量大。东方式以我国和日本为代表，讲究花材简单和以质取胜，追求自然美和意境美，除日本插花外，一般不拘泥于一定的格式。目前世界上还流行一种较为前卫的流派，表现抽象、写实，选材更加广泛，强调装饰性。

我国较流行三种插花。

1. 传统插花，也叫花瓶插花。大瓶可选用南天竹、蜡梅、梅花、桃花等木本花卉，小瓶可选用康乃馨、菊花、非洲菊等，同时可切绿色枝叶相配。

2. 花插插花。此种插花不拘一格，花材少而变化多，适宜多种场合。要求搭配得当，层次分明。

3. 现代插花。可选用植物自然生长的树叶或花果，取样子好看的枝条，配上鲜花，毫无规矩，随心所欲，但总的目标是求新立异。

当然，插花还要讲究立意，这讲起来太复杂，不想当专家的人可以取个巧，只掌握原则即可。记住8个字：统一、协调、均衡和韵律。

请关注以下几点：

1. 插花时，花束中最高的花枝，一般为花瓶高度与瓶口直径之和的2倍。盘插时，第一花枝的高度一般为盘的直径与盘高之和的1.5倍。

2. 一束插花中需以一枝高大、花朵色彩鲜艳的大花为主枝，其他枝叶为陪衬。通常应以3枝花为主体。除了最高的第一花枝外，第二花枝的高度应为前者的3/4，第三花枝的高度约为第二花枝的3/4，三者错落有致。从上俯视，这三枝花应呈一个锐角三角形，从正面看也是一个三角形。

3. 构图造型时应分清主次，将需要突出的花枝放在显眼的位置。插花时要有层次感，一般可分为上中下三层。这个层次是由花枝的长短不一决定的，因此裁剪花枝要结合层次安排来考虑其长短。另外，还要注意疏密，不可偏重一方。

还有几个窍门：

1. 插花的容器不必局限于大小花瓶或花盆，凡是能容纳一定水量的盆、碗、碟、罐、杯以及能盛水的工艺品都可以插花。不过，容器与花材要搭配得当，才能相得益彰。比如，拿一只广口小酒杯，配上一大把星星般的小野花，满满的怒放一杯，非常别致好看。

2. 收集一些废弃的竹片、铁段、木棍等，用作固定花枝，还可以将枝叶剪成各种弯曲的形状，作为固定用。

3. 花材切口要用沸水浸烫或用火灼烧，尽可能切成斜面，增加吸水量，使花期延长。

4. 注意插花作品的体积。花材与容器之间长短，大小比例关系为最长花枝一般为容器高度加容器口宽的1~2倍。

5. 插花的步骤为：先放花泥后插衬叶 插入常绿植物 插外围花卉 插摆内部花卉 定型。

6. 据专家说，郁金香与勿忘我、丁香与紫罗兰等不宜搭配在一起插。另外，插花作品旁如放上一盘新鲜水果，会促使花的凋谢。

在了解了插花的这些基本常识后，你就可以试着插花了。插花并不难，只要掌握了基本要领就可以大胆想象了。试试看，也许几根枯枝、几个颜色鲜艳的酒杯、一把麦穗，都有可能成为你插花作品的主角。

谈到插花，我再赘言几句赠花的常识：

在参加婚礼时，除用香石竹、非洲菊等花以外，还可以用月季，它们象征幸福和爱情。

在探访病人时，可选用色泽素雅、清淡的花，若配上几枝夜来香，也许会对病人的睡眠有益。

在节日里，切忌用单黄色或单白色花送人，这在我国民间已成为传统民俗。

设计家宴

我知道，当孩子们长成少女少男之后，无论他们设计什么规模的家庭聚会，他们最大的愿望就是“赶走”父母，自由自在地当主人。

那么好吧！就让当家长的远离你们，让你们也轻松一回，家就交给你们了！

首先，你们要考虑聚会的规模、客人的档次、客人的口味和自家的财力，否则，高了显得不实事求是，而低了则让友人感到你不够热情。只有安排得当，才能既显示主人热情好客，又联络感情，增进友谊。别小看这种小小的聚会，它还真是同学之间、友人之间、家庭之间进行交流的好方法呢！

我想先介绍中式家宴的设计和制作。

所谓中式家宴，指的是中国传统式的聚餐，这符合多数人的习惯。

完整的家宴程序如下：

首先要确定聚餐的日期和邀请对象，发出书面或口头邀请，然后确定人数并根据被邀请的人数准备适量的热菜、冷菜、点心、甜食、水果以及酒类和各种饮料，等客人到齐后，方可入席。

准备工作要提前做好，除了现吃现做的，其余的也要准备停当，免得客人到来后手忙脚乱。这种中式的家宴时间较长，特别适合同学、同事、朋友和邻居聚会。

家宴结束后，要及时撤掉桌上的杯盘，并换上茶水，给兴犹未尽的客人有继续留下的机会。

下面是一桌宴请同学的菜谱，供参考。

冷菜：什锦沙拉

原料：熟土豆（根据我的经验，较受人欢迎）一斤、胡萝卜一根煮熟切丁、豌豆少许煮熟备用、苹果丁、二个蛋青煮熟切丁、火腿一两切丁、沙拉调料、精盐、味精、白醋若干。

制作办法：将各种熟质的原料混合在一个大些的容器中，将各种调料放入，搅拌并尝好口味后装入透明的器皿中备用。

什锦菜

原料：红肉椒 2 两、青肉椒 2 两、胡萝卜 2 两、茭白 2 两、水发香菇 2 两，花生油、麻油、味精、精盐、料酒若干。

制作办法：

1. 把青、红肉椒洗净去籽摘蒂，胡萝卜、茭白和水发香菇洗净，全部切丝备用。

2. 炒锅中放入花生油，分别将各种菜丝略作煸炒，然后再全部倒入锅中，加入各种调味品，淋上麻油，之后起锅放入大器皿之中，待晾凉后装入盘中待用。

青菜松

原料：嫩青菜叶 1 斤，植物油若干，精盐、白糖、味精适量。

制作办法：

1. 青菜叶洗净摊开，晾干水分，切成细丝，越细越好。

2. 炒锅放置旺火上烧热，倒入油烧至 4 分热，分五六次投入菜丝，将菜丝炸至香脆时，用漏勺轻轻捞起，沥干油后装入盘中，趁热加入精盐、味精和白糖，并用筷子轻轻拌匀。这道菜的特点是菜丝碧绿而膨松，口味香脆。上桌前在菜旁嵌上一些刻花胡萝卜片，会使此菜更具诱惑力。

麻辣鲜蚕豆

原料：新鲜蚕豆 1.5 斤，辣椒粉少许，花椒粉少许，花生油 4 两，黄酒、味精、精盐、麻油适量。

制作办法：

1. 将嫩蚕豆剥皮洗净。

2. 炒锅放置旺火上，下花生油烧至 6 成热投入蚕豆煸炒，随后下入精盐、黄酒、白糖，翻炒，烧至入味，再投入花椒粉、辣椒粉、味精、麻油起锅。此菜的特点是鲜嫩爽口、麻辣清香，晾凉后上桌效果更佳。

热菜：焖大排

原料：大排一斤，植物油一两，葱段、姜末各 2 钱，精盐、味精、料酒、酱油适量。

制作办法：

1. 将大排放案上拍平，使其薄厚均匀，再用刀背轻轻锤敲大排两面，将大排拍松，使其肉质松嫩，然后抹上精盐。

2. 炒锅放置中火上烧热，待油烧至 4 成热，将大排平摊锅中，煎至两面金黄后铲起。

3. 将葱段、姜片放入锅中，旺火煸出香味，把煎好的大排放入锅中，加入料酒、酱油及清水适量（没过大排为好），烧沸后改用文火焖 2 小时至大排酥烂，放入味精提味后起锅上盘。

纸包鸡

原料：鸡肉 6 两、冬菇 6 个、火腿丝一两，葱、香菜适量，玻璃纸 6 小张，酱油、精盐、白糖、料酒、花生油适量，胡椒粉、麻油少许。

制作办法：

1. 水发冬菇去蒂切丝，鸡胸肉切成薄片。

2. 将切好的鸡肉和冬菇拌入调料腌制 10 分钟。

3. 取一小张玻璃纸，放上葱、香菜、火腿丝、冬菇丝及鸡肉片，共包 6 小包。

4. 将 6 小包鸡码放在一个中盘中，用微波炉高段火力加热 4 分钟即可。

特点：拆开纸包鸡，浓香扑鼻，别具风格。

主食：烧卖

原料：富强粉一斤，蛋黄 4 个，热水一杯，瘦猪肉馅 6 两，香菇 5 个，虾米若干，盐、酱油、胡椒粉、麻油少许。

制作办法：

1. 先用热水和好面，置放一边备用。

2. 香菇切丁，虾米切丁，加猪肉馅一同顺同一方向搅至富有粘性，备用。

3. 蛋黄放入碗中，用微波炉高段火力 50 秒，取出剁碎备用。

4. 将面粉分成两打 24 份，压成烧卖皮（中间厚四周尽量薄），包上肉

馅，上面撒上蛋黄沫，码放在抹过油的器皿中，罩上保鲜膜，以高段火力蒸5分钟即可。

特点：形如花朵，味道鲜美。

注意：在烹制过程中为防皮干，可以中途喷些水。

水果盅

原料：西瓜一个、时鲜水果若干、罐头几个自定。

制作办法：

1. 西瓜在蒂部一寸处横向切开，掏空备用。

2. 西瓜去籽切成丁，罐头水果切丁，一并连同果汁倒入掏空的西瓜壳中，上面放一根生香菜点缀。

饮料：

干白葡萄酒一份、雪碧两份、冰块若干、柠檬一个切片同放一大容器中，调匀后即可饮用（也可将干白葡萄酒变成干红葡萄酒，雪碧变成可乐，其他不变，形成另一种风格）。

学点保健与急救知识

大人们聊天，常常感叹：家里有个学医的就好了！在一般人家里，两对老人、两个大人，只有一个孩子，最怕的就是身体有病。生活幸福与否，身心健康是重要因素之一。因此，家庭保健在家庭管理中非常重要。

家中有老年人、中年人、少年或儿童，由于年龄不同，健康状况不同，因此每人的保健内容也不一。在这里我想着重谈谈少男少女的保健。

你们这个年龄，医学上称青春期，这一段是身体成长的关键时期。一般来讲男孩从15岁左右开始、女孩从13岁左右开始。这时，你们一下子从小男孩小女孩变成了“大人”，最显著的是身体的变化，个子一下子猛窜，体重也会增加，从外形上看，你们一下子变大了。我相信此时你们的心理也会起变化，你们不再想依赖父母，不愿父母干涉自己的事情，更不希望长辈将你们看成小孩子。你们愿意用自己的头脑分析周围的事物，不喜欢长辈的说教。许多父母告诉我，处于这个时期的孩子怪极了，不愿意与父母多说话，总喜欢呆在自己的小房间里闹“独立”。

当然还有一些变化你们会明显地感觉到，但却不愿讲给别人听。这就是青春期的性发育，即第二性征的出现。比如男孩子出现胡须、喉结，女孩子乳房发育，男孩子阴茎、阴囊增大，睾丸开始产生精子，女孩子开始月经初潮等等。当然，这些是正常的发育，不必害怕。除此以外，处于青春期时性意识也会不断增加，有的人喜欢在异性面前表现而有的人又喜欢抵触异性。这些表现都与青春期发育有关，绝大多数少男少女都会顺利地渡过这一关。

懂了这一些，你们就应该先做自己的“保健医生”。相信科学，属于正常范围的变化要学会心理调适，发现异常要及时去看医生，不要因为有些不适，难于启齿而贻误病情。

另外，有些女孩子怕胖，不肯多吃东西。我就听说有位重点学校的女生因为怕胖而不吃鱼肉蛋奶，身体瘦得经不得风吹，结果从稳坐的全班第一落至中上，直到高考也未追上来。

营养专家曾有一份对青春期青少年每日食物供应量的参考量，可以为你们提供参考。

青春期青少年每日食物供应参考量：

牛奶 250~500克

水果 适量
蛋类 1~2 个
蔬菜 250~500 克
肉类 50~400 克
脂肪等 适量
每日所需总热量：

10~12 岁：男 2 200 卡，女 2 100 卡
13~15 岁：男 2 700 卡，女 2 400 卡
16~19 岁：男 3 100 卡，女 2 200 卡

知道了自己所需热量的情况，就要学会调整自己的饮食，并帮助父母依此法而调整全家的饮食。别以为这只是区区小事，这些都是你要掌握的家庭保健医生的法宝。保健做得好，人自然少生病，全家的健康比什么都重要，而你们从小学会这些常识则会终身受益。

除了保健，还要学习一些急救的常识。

在家里或学校有人发生意外时，不要惊慌，除打急救电话外，一些简单的急救办法甚至能起到起死回生的作用。

比如，人工呼吸法：

当遇到因触电、溺水及各种意外伤害所致的呼吸运动停止时，用人工办法帮助病人呼吸，是重要的急救办法。这里介绍的是一种简便易行的人工呼吸法，即口对口吹气的办法。

1. 首先要清理病人口腔、鼻腔的痰液、鼻涕和其他异物，摘掉活动的假牙，保持呼吸道畅通。

2. 让病人仰卧，头向后仰。做人工呼吸者一手托起病人下巴，一手捏住病人鼻孔，深吸一口气，对准病人口腔吹入，直到其上胸部升起为止。

3. 吹气停止后，急救者的嘴离开，捏鼻子的手放松，让病人呼气。

4. 如此反复进行，每分钟吹气 15 次左右。

类似的急救方法还有很多。你如果是个有心人，不妨找来这方面的书看一看，并且推荐给自己的父母。现代人虽然早已离开了原始森林，没有生猛野兽的威胁，但各种自然灾害和人为突发事件也在我们的周围时有发生。学会灾难中的救急技巧，也是现代人必备的能力呢！

五、品味家教

当一回妈妈

当我一天天长成大女孩以后，我常想，假如有一天我做妈妈……

就像家里一下子呼啦啦有了彩电、冰箱一样，我的梦境也从黑白变成了彩色，来不及多想，有一天我真的成了妈妈。

当妈妈并不那么浪漫，常常是睡得正香时突然被闹钟惊醒，断断续续的睡眠已驱赶不走一天的劳累，彩色的梦境也无影无踪。

女儿一天天长大。她懂得了天文地理，懂得了为人处世，知识使刚刚长大的她目空一切。有一天，我突然感觉女儿已经认为自己超过了我——她的妈妈。

我平心静气地想，女儿是应该比妈妈强，青出于蓝而胜于蓝嘛！女儿刚刚步入青少年，以为自己已长大成人，超过妈妈，这也很正常，我理解她。但是女儿在感觉上的错位，我是必须要将她引入正轨的，目前她与妈妈还不可比。

于是我问女儿。

你是不是觉得你比妈妈强？我问。

“嗯……”女儿没有思想准备，有些回答不出。

“我真的很多地方不如你。”我说。

“不过……还是妈妈强。”女儿说。

这次谈话，引出了一个小小的计划，这当然出自女儿之手。她写了一篇文章，并且送给我看。这篇小文章竟然对我的帮助也很大。她的文章充满遐想，而且很有意思。

题目是：我做我妈妈

星期一

从今天开始我做妈妈。

早晨我6点起床。然后，我打开冰箱，拿出前一天准备好的汉堡包、牛奶。女儿6点10分起床，在她收拾个人卫生的时候，我将早餐热好，摆上餐桌，然后打开收音机，让女儿边用早餐边听新闻和报纸摘要节目。6点55分送女儿上学。

当然，除了妈妈，我还要做爸爸的妻子。我会为自己和丈夫准备早餐，待他起床后，我们会共同抓紧时间收拾房间，督促丈夫吃钙片和刮胡子。我想，做妻子首先要善解人意，这比顿顿给他吃红烧肉来得重要。同时，我要给他温柔，不管工作多忙，我都要和他一起分享当天的喜怒哀乐，哪怕仅仅几分钟。还要抓紧时间一起去看电影，有再多的家务，也要参加全家的集体活动，不怕耽误时间，也不怕花钱。

下班后，夫妻二人谁回家早谁做饭。当然，主菜早已准备停当，食谱贴在厨房，只要配些时鲜蔬菜即可。女儿学习很累，让她吃现成饭，但她要参与收拾餐桌和洗碗筷。让她养成一种习惯，而不是每天都要反复叫她做。适当做些家务，对孩子来讲既是休息，又尽孝道。

星期二

女儿的学习成绩，当妈妈的很注意。我会问女儿，今天考试怎么样？不过我会这样告诉女儿：不管你考多少分，只要你尽力了就行。谁愿意考个坏分数呢？我想我要尊重女儿的意愿，女儿不愿做的事情就不必强求她，女儿有权选择自己的生活。

今天是练习拉手风琴的日子，虽然女儿学习较忙，但我还是决定督促她。因为，拉琴对女儿有用，一是自娱，精神休息；二是在学校有用，可以为同学助兴，为班级争光，同时也提高自己的威信。

星期三

我明显地感觉到女儿撒谎了。原本是一件微不足道的事，没有必要撒谎，但女儿竟编得没有一点破绽。

是不是我平时对她管得太严了，一但发现女儿有错就唠叨她，把她说怕了？女儿心中无底，如果她知道她说了实话能得到理解和宽恕，她就不会说假话了。

于是我趁女儿洗碗时对她说，她是一个多么富有想象力的孩子，同时暗示她，有什么事可以和妈妈讲，妈妈也是她的好朋友，值得信赖和依靠。

星期四

家中的金丝熊（说是熊，实际上和耗子差不多）妈妈和金丝熊爸爸相继死掉了。它们的到来曾为我们全家带来欢乐，它们的离去使我们全家难过。

女儿更热爱它们。她喜爱鸟儿、鱼儿，我都不反对。因为爱大自然、爱小动物是热爱生活的表现。善待生命，扶助弱者，与家人共享快乐，实在是太美妙了。我不会像有的妈妈，不许孩子养小动物，不许孩子帮助同学复习功课，不许给路边卖唱的盲人钱。懂得爱别人的人，将来才能真正做一个好妈妈。

星期五

周末，我们全家包饺子，同时请外公外婆到我们家作客。

因为我是妈妈，所以我准备菜谱，准备面和馅，同时准备外公爱喝的茶和酒。

女儿这时是我的助手，除了考试阶段，平时，孝敬老人的场合我都让她参加，用事实教育女儿尊敬老人、孝敬老人。

在讨论家事时，我也不避开女儿。比如，哪个结婚要帮助张罗，哪个生病了要去慰问，哪个闹家庭不和要给他们做工作……这些事情如果总是背着孩子，她就永远也学不会处理这些家庭课题。不过，这也是对当家长的一次考验，因为，但凡这种时候，家长不能任性，不能感情用事，只能公正。

星期六

全家做卫生。女儿不能例外。

中午饭吃得简单些，抽空去趟超级市场采购。只要女儿不忙，我欢迎她同去，听听她的意见，让她也学习采购。

晚饭出去吃，不管是吃川菜还是上海菜。不过，此时我不会放过女儿，要让她学习点菜，懂得如何协调、搭配，花钱适当。

星期日

准备好下周的主菜。做下周的各种准备。

以上是女儿自己异想天开的产物，仔细研读，满篇是女儿的心声。我读了之后，就知道自己当母亲的在哪个地方欠缺了。你们呢？你们也试想一下，做一回你们的妈妈吧。

教养从哪来

一位叫做布鲁姆的美国心理学家曾提出了一种叫做“关于人的智力成熟百分比”的看法，即以17岁时的智力为成熟的智力，那么在智力成熟发展过程中，其中50%是在胚胎至4岁期间形成的，30%是在4~8岁期间形成的，剩余的20%是在8-17岁形成的。

美国人指的仅仅是智力。而我认为，这个“百分比”同样适用于其他非智力因素，这包括品格、对人生的看法，以至于人的整体教养。在你成长为大人之前，以上这些最基本的素养已经基本形成了。而这些基本素养的形成与家庭不可分割。

我们常说，父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一生活环境。良好的家庭教育，对子女身心健康成长、独立走向社会起着特殊的作用。它对一个人的品德、智力、性格、身体等方面的培养训练，比以后任何环境的教育都更深刻、更直接。

到此，我想你已经懂得了，教养大部分来自你的父母和家庭，以及他们为你提供的教育环境。不过，我不赞成绝对地看待一件事物。如果你认为自己的家庭教育不够成功，使你在同学中、在工作中深受其苦时，你应该回过头来重新审视自我，重新调整自我。这样就将坏事变成了好事。这不仅使你对自己的家庭教育的经验刻骨铭心，同时你会在未来的子女教育中比别人更

加用心。

下面，我从个人教养形成的基本环境讲起。你可以作为第三者来审视自己的家庭和父母，同时也不要忘了检点自己，因为你已经有了给自己挑毛病的能力。

家庭教育的环境包括两个方面：一是精神环境，即家庭成员尤其是父母的道德水准、生活态度、文化教养、情趣爱好及他们的教育态度、教育方法等等；其次是物质环境，即家庭生活和学习的的环境，例如住宅内外的布置、美化等等。

一个人教养的好坏，首先取决于家庭的教育。家长在一起时常议论：自己不经意的一句话、一个动作，不知怎么会被小孩子原汁原味地学去。有的家长也口口声声让孩子好好学习，在自己的行为上却又管不住自己，忽视自身素质对孩子的影响。在潜移默化中，家长不但不能达到教育好孩子的目的，反而事与愿违。

有些家长教育孩子是一套，自己行的又是另一套，让孩子无所适从，不知到底该怎么办。久而久之，涉世不深的孩子就会养成在待人接物方面的不实事求是。

还有的家长生活没规律，随心所欲，结果孩子也跟着染上生活无秩序的毛病。

总之，家长的表率作用实在重要。回想自己的爸爸妈妈，他们是怎样培养你们的呢？

有眼力的家长在孩子的幼儿期就着手培养孩子适应社会生活的能力。家庭要创造条件，培养孩子生活自理的能力，自己能干的事，父母绝不“越俎代庖”；鼓励他们勇于进取，在挫折困难面前不退却；支持他们的对外交往，培养孩子与他人相处的社交本领和对各种情况的应变能力。此外，利用绘画、讲故事、手工制作、小试验等培养他们的创造力；通过与孩子共同分析自己做错的事，提高孩子的分析能力；让他们自己独立准备或安排家庭郊游或生日活动等，培养孩子组织能力……等等。相信，在这样的教育环境下，孩子的脑力、智力等都会得到较为全面的发展。

另外，家庭教育的物质环境也很重要。细心的家长会孩子的不同生长阶段为孩子布置一个良好的环境。比如：学龄前儿童的主要活动是玩耍，因此，家中要有一个专门收藏各种杂七杂八玩具的地方，一方面整齐，另一方面也会促使孩子养成东西从哪拿来放回哪去的习惯。

孩子的房间应该布置得漂亮，颜色要鲜艳，尽量用孩子自己剪贴、绘画的作品布置他的房间。这样一方面可以培养孩子的自信心，另一方面使孩子赏心悦目，增强学习自信心。上小学的孩子要有做作业的场地。另外，家长还应该根据孩子生长的情况，及时调整更换孩子的桌椅和睡床，防止由于家具的不合适造成孩子驼背、脊柱侧弯和视力减退等生理畸型。孩子一天天大起来，有心的父母还要注意与孩子分居，注意生理卫生。

还有一些问题，我提问，请你们回答，从中可以考察出你们的家庭教育如何？

1. 你的家长是否常告诉你：“你的玩具不准拿到外面给小朋友玩。”“不准把邻居小朋友领到家里来。”

2. 你受了委屈，你的父母是否会告诉你要以牙还牙？

3. 对你不爱吃的东西，家长怎么做？

4. 你吃剩的饭，是父母帮你吃吗？
5. 你是否在饭前客气地说：“爸爸妈妈一起吃吧！”在饭后说：“我吃完啦，请爸妈慢慢吃！”
6. 是否在睡觉前大便？
7. 是否穿着衣服睡觉？
8. 你会自己剪指甲吗？
9. 你是否知道擤鼻涕时应先擤一个鼻孔，再擤另一个鼻孔吗？
10. 你知道明天上学穿什么衣服吗？

争夺“闲暇”

不知道你试过没有，假如你有兴趣把你一星期内所有睡眠以外的时间都记录下来，不用细看你便会大吃一惊：这么多的时间在我身边轻而易举地溜走了。

在日常生活中，常听人们标榜自己忙。大人们说，工作忙，忙得没空管家，没空管孩子，没空看书，没空美化自己和家人；孩子们也说自己忙，忙读书，忙考试，忙得没空玩，没空乐……

真的那么忙吗？

翻开过去一周的时间表，不！仅仅翻开过去一天的时间表你就足够惊讶！

有多少时间用于和同学打电话聊天？当然理由是问功课。

有多少时间对着镜子端详自己？看看自己的魅力究竟在哪里？

有多少时间用在和老同学、新同学随便搭讪、聊天上？

5分钟、8分钟、10分钟……时间悄悄地溜走了，把这分分钟加起来竟成了一小时、两小时……好在早晨睁开眼睛后又有24小时留给你。

我曾采访过许多有特长的男女同学，这其中有业余弹钢琴的、跳舞的、做舰模的，也有画画的。他们除了业余爱好外，业内的功课也都很好，有的同学还告诉我，业余爱好促进他们的学习与生活。我的意思是说，业余爱好总要时间来满足，而他们不会拥有一日26小时甚至28小时。

有的大人们也是同样。在她与邻居交头结耳的时候，搓麻将的时候，也许她的同事们正在学习外语、学习烹调、学习服装裁剪。积少成多，在她抱怨生不逢时、运气不佳的时候，她的伙伴已经用点滴时间学到的新本领，找到了二次就业的机会。

在这里，我想提个建议，是否把自己的24小时重新作个划分，争取在最短的时间里，做完必须做的一切，腾出空闲去做自己有兴趣的事情，哪怕睡觉。

首先要除掉上学时间及上、下学路途时间，还有个人生活必需时间和家务劳动时间，例如睡眠、用餐、个人卫生及其他时间。

剩下的应算是闲暇时间：即业余学习时间、文体活动时间、社交活动时间等等。这段时间是用于休息、娱乐的，也是用于享受和发展自身的，完全由你自己支配。

有人建议把时间分类，即把时间分成整体时间、阶段时间和短时时间，对不同时间进行分段管理。我则比较赞成就个人而言的短时时间管理：以小时、日、星期为时间单位。精确、适时地安排好工作和生活，尤其要对“零星时间”、“边角时间”多加珍惜，不要让它们白白溜掉。

我还赞成中华女子学院李洪涛教授的一种理论，即每个人都有较为规律的生理节律，不妨摸清自己的生理节律，顺从自己内在的生理节拍，调整生

活步骤，使用于工作、学习的时间更有效率，使“闲暇”更充分，更愉悦。

卡耐基也曾为有效利用宝贵时间专门著书立说，并总结出 8 条宝贵经验。不过我不能照搬给你们，那是写给成熟女性的，不适合你们。我把它们改动了一下，你们读读看。

1. 把你每天使用时间的方式做个忠实的反省。这个工作至少要做一个星期，看看你的时间到底浪费到哪里去了。

2. 每星期为下一周做一次每天的时间计划。为每天的学习、生活安排一段合理的时间，这样可以消除神经紧张、疲乏和混乱。当然，有时候会有些意想不到的事发生，这就需要你随时根据情况调整计划，但要把原计划作为原则。相信这样会使你的日子更有收获。

3. 设计好省时省力的办法。如每天骑自行车或乘公共汽车的路线是否合理？中午用餐时间，在哪一段既减少排队时间又能吃到较好的菜？做哪些事情可以一举两得？

4. 好好利用你每天浪费掉的时间。马上开始一个计划，去做一些你从没时间做的有价值的事情，而且只能利用你的闲暇时间来完成这些事。试试这个方法，看看效果如何？

5. 利用你有限的时间，试着做两倍的工作。如当你排队买饭时，能否背上几个单词？饭前，边休息边洗手边听体育新闻是否一举多得？

6. 学习利用现代化的省时省力的办法，不要过于劳累你的筋骨。注意认真听讲，课上充分利用每 10 分钟，就可争得课下的 20 分钟“闲暇”，学会使用电脑等先进“武器”。

7. 学会聪明地学习，节省课余用于复习的时间，把预习和复习巧妙地结合起来，你会感到事半功倍。

8. 在学习或工作中避免中断。在集中精力做某件事情的时候，暂时不去理会电话和门铃的响声。不用多久，你的同学或朋友将慢慢学会只在某些特定的时间才会打电话给你——她们也会因为你讲究效益而更加尊敬你。

我想，在听了“老卡”的建议之后，你们也许会对我所说的抓住“闲暇”有了更深的体会，别总想着还有明天、还有后天……

