



普通高中教科书

通用技术

选择性必修4

现代家政技术



普通高中教科书

通用技术

选择性必修4

现代家政技术

主编 顾建军 岳云霞



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

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，也成为实现中华民族伟大复兴的重要支柱。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。

通用技术是指当代技术体系中较为基础、在日常生活中应用较为广泛、育人价值较为丰富并与专业技术相区别的技术，是学生适应社会生活、高等教育和职业发展所必需的技术。普通高中通用技术课程，以提高学生的学科核心素养为主旨，以设计学习、操作学习为主要特征，是一门立足实践、注重创造、体现科技与人文相统一的课程。它的学习过程是同学们主动建构知识、不断拓展关键能力、铸造积极价值观和关键品格的过程，是一个富有生机、充满探究、方式多元的活动过程。

相信通用技术的学习一定会成为同学们高中时光中夯实基础、练就素养、挑战自我、享受创造与发展乐趣的美好生活的一部分。

单元

第三单元

经济高效的家庭生活

- 一 家庭理财与生活
- 二 家庭收入与消费
- 三 合理投资理财

节

一、家庭理财与生活

了解本书章节和任务的构成，能使我们总揽全貌，形成关于课程学习的宏观架构。

学习目标

学习目标会使我们明确学习方向，为进入学习过程做好心理准备。

同学们，欢迎你们进入技术世界。

走进情境

基于学生生活经验和学科基本特点的情境，带领我们走进真实的技术世界，发现复杂而真实的技术问题，进入富有意义建构的学习过程。

任务一

每节有2~4个相互联系的任务。我们将在完成一个个任务的过程中，建构积极价值观、必备品格和关键能力，形成核心素养。

技术体验 选用

亲临其境、亲自动手、亲身体验是本栏目的宗旨。这里的一系列精彩项目将使我们经历激动人心的操作实践，使我们感受到技术实践的特有乐趣，感悟到技术世界的丰富多彩。

第三单元 经济高效的家庭生活

- 一 家庭理财与生活
- 二 家庭收入与消费
- 三 合理投资理财

一、家庭理财与生活

学习目标

- 1. 认识家庭理财的意义
- 2. 了解家庭理财的内容
- 3. 掌握家庭理财的方法

任务一 树立正确的理财观念

家庭理财是指个人或家庭对家庭资产的管理和运用，以实现家庭财富的保值增值。家庭理财的内容包括家庭资产的规划、家庭资产的配置、家庭资产的风险管理等。家庭理财的方法包括家庭资产的规划、家庭资产的配置、家庭资产的风险管理等。

二、家庭收入与消费

学习目标

- 1. 认识家庭收入与消费的意义
- 2. 了解家庭收入与消费的内容
- 3. 掌握家庭收入与消费的方法

任务二 树立正确的消费观念

家庭收入与消费是指个人或家庭对家庭收入和支出的管理。家庭收入与消费的内容包括家庭收入的规划、家庭收入的配置、家庭收入的风险管理等。家庭收入与消费的方法包括家庭收入的规划、家庭收入的配置、家庭收入的风险管理等。

三、合理投资理财

学习目标

- 1. 认识合理投资理财的意义
- 2. 了解合理投资理财的内容
- 3. 掌握合理投资理财的方法

任务三 树立正确的投资理财观念

合理投资理财是指个人或家庭对家庭资产的管理和运用，以实现家庭财富的保值增值。合理投资理财的内容包括合理投资理财的规划、合理投资理财的配置、合理投资理财的风险管理等。合理投资理财的方法包括合理投资理财的规划、合理投资理财的配置、合理投资理财的风险管理等。

怎样使用本书

不 导读

学习评价

对学习过程和学习结果作一回顾总结和反思，有助于学习目标的真正实现，有助于核心素养的有效形成。

综合实践

将本单元所学内容与本学科其他内容、与其他学科知识、与自己已有知识和经验综合起来，可以提高综合能力，领略学习的最高境界。

单元小结

在学完一单元后，以思维导图形式，对学习内容进行概括和归纳，有助于我们学会学习和自我建构。

练习

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

拓展阅读 选用

这些是我们技术学习中拓宽视野、深化认识、铸造精神、品味技术信息的“美味佳肴”，不要错过哟。

小辞典

案例分析 选用

本栏目富有典型意义的范例、素材、话题是学习对话的平台，使我们享受到由丰富的技术感性走向深刻的技术理性的快乐。

思维碰撞

基于关键的技术问题，立体化地加以呈现，这是我们思维互联、智慧众筹、头脑风暴的广阔天地。

学习反思

学习，是一个螺旋上升的过程，它永无止境……



学习目标

《消费者权益保护法》中明确规定了消费者的合法权益，当我们在消费中，权益受到侵害，与商家发生纠纷时，可以通过法律手段维护自己的权益。

学习目标

消费维权	维权途径
与经营者协商和解	与经营者协商、与消费者协会、与法院
请求消费者协会调解	与消费者协会、与法院
向有关行政部门申诉	与工商部门、与法院
提请仲裁机构仲裁	与仲裁机构、与法院
向人民法院提起诉讼	与法院

二、家庭收入与消费

任务一 列举家庭收入与支出构成

1. 列举家庭收入来源

2. 列举家庭支出构成

3. 列举家庭消费构成

4. 列举家庭消费构成

5. 列举家庭消费构成

6. 列举家庭消费构成

7. 列举家庭消费构成

8. 列举家庭消费构成

9. 列举家庭消费构成

10. 列举家庭消费构成

11. 列举家庭消费构成

12. 列举家庭消费构成

13. 列举家庭消费构成

14. 列举家庭消费构成

15. 列举家庭消费构成

16. 列举家庭消费构成

17. 列举家庭消费构成

18. 列举家庭消费构成

19. 列举家庭消费构成

20. 列举家庭消费构成

21. 列举家庭消费构成

22. 列举家庭消费构成

23. 列举家庭消费构成

24. 列举家庭消费构成

25. 列举家庭消费构成

26. 列举家庭消费构成

27. 列举家庭消费构成

28. 列举家庭消费构成

29. 列举家庭消费构成

30. 列举家庭消费构成

31. 列举家庭消费构成

32. 列举家庭消费构成

33. 列举家庭消费构成

34. 列举家庭消费构成

35. 列举家庭消费构成

36. 列举家庭消费构成

37. 列举家庭消费构成

38. 列举家庭消费构成

39. 列举家庭消费构成

40. 列举家庭消费构成

41. 列举家庭消费构成

42. 列举家庭消费构成

43. 列举家庭消费构成

44. 列举家庭消费构成

45. 列举家庭消费构成

46. 列举家庭消费构成

47. 列举家庭消费构成

48. 列举家庭消费构成

49. 列举家庭消费构成

50. 列举家庭消费构成

51. 列举家庭消费构成

52. 列举家庭消费构成

53. 列举家庭消费构成

54. 列举家庭消费构成

55. 列举家庭消费构成

56. 列举家庭消费构成

57. 列举家庭消费构成

58. 列举家庭消费构成

59. 列举家庭消费构成

60. 列举家庭消费构成

61. 列举家庭消费构成

62. 列举家庭消费构成

63. 列举家庭消费构成

64. 列举家庭消费构成

65. 列举家庭消费构成

66. 列举家庭消费构成

67. 列举家庭消费构成

68. 列举家庭消费构成

69. 列举家庭消费构成

70. 列举家庭消费构成

71. 列举家庭消费构成

72. 列举家庭消费构成

73. 列举家庭消费构成

74. 列举家庭消费构成

75. 列举家庭消费构成

76. 列举家庭消费构成

77. 列举家庭消费构成

78. 列举家庭消费构成

79. 列举家庭消费构成

80. 列举家庭消费构成

81. 列举家庭消费构成

82. 列举家庭消费构成

83. 列举家庭消费构成

84. 列举家庭消费构成

85. 列举家庭消费构成

86. 列举家庭消费构成

87. 列举家庭消费构成

88. 列举家庭消费构成

89. 列举家庭消费构成

90. 列举家庭消费构成

91. 列举家庭消费构成

92. 列举家庭消费构成

93. 列举家庭消费构成

94. 列举家庭消费构成

95. 列举家庭消费构成

96. 列举家庭消费构成

97. 列举家庭消费构成

98. 列举家庭消费构成

99. 列举家庭消费构成

100. 列举家庭消费构成

101. 列举家庭消费构成

102. 列举家庭消费构成

103. 列举家庭消费构成

104. 列举家庭消费构成

105. 列举家庭消费构成

106. 列举家庭消费构成

107. 列举家庭消费构成

108. 列举家庭消费构成

109. 列举家庭消费构成

110. 列举家庭消费构成

111. 列举家庭消费构成

112. 列举家庭消费构成

113. 列举家庭消费构成

114. 列举家庭消费构成

115. 列举家庭消费构成

116. 列举家庭消费构成

117. 列举家庭消费构成

118. 列举家庭消费构成

119. 列举家庭消费构成

120. 列举家庭消费构成

121. 列举家庭消费构成

122. 列举家庭消费构成

123. 列举家庭消费构成

124. 列举家庭消费构成

125. 列举家庭消费构成

126. 列举家庭消费构成

127. 列举家庭消费构成

128. 列举家庭消费构成

129. 列举家庭消费构成

130. 列举家庭消费构成

131. 列举家庭消费构成

132. 列举家庭消费构成

133. 列举家庭消费构成

134. 列举家庭消费构成

135. 列举家庭消费构成

136. 列举家庭消费构成

137. 列举家庭消费构成

138. 列举家庭消费构成

139. 列举家庭消费构成

140. 列举家庭消费构成

141. 列举家庭消费构成

142. 列举家庭消费构成

143. 列举家庭消费构成

144. 列举家庭消费构成

145. 列举家庭消费构成

146. 列举家庭消费构成

147. 列举家庭消费构成

148. 列举家庭消费构成

149. 列举家庭消费构成

150. 列举家庭消费构成

151. 列举家庭消费构成

152. 列举家庭消费构成

153. 列举家庭消费构成

154. 列举家庭消费构成

155. 列举家庭消费构成

156. 列举家庭消费构成

157. 列举家庭消费构成

158. 列举家庭消费构成

159. 列举家庭消费构成

160. 列举家庭消费构成

161. 列举家庭消费构成

162. 列举家庭消费构成

163. 列举家庭消费构成

164. 列举家庭消费构成

165. 列举家庭消费构成

166. 列举家庭消费构成

167. 列举家庭消费构成

168. 列举家庭消费构成

169. 列举家庭消费构成

170. 列举家庭消费构成

171. 列举家庭消费构成

172. 列举家庭消费构成

173. 列举家庭消费构成

174. 列举家庭消费构成

175. 列举家庭消费构成

176. 列举家庭消费构成

177. 列举家庭消费构成

178. 列举家庭消费构成

179. 列举家庭消费构成

180. 列举家庭消费构成

181. 列举家庭消费构成

182. 列举家庭消费构成

183. 列举家庭消费构成

184. 列举家庭消费构成

185. 列举家庭消费构成

186. 列举家庭消费构成

187. 列举家庭消费构成

188. 列举家庭消费构成

189. 列举家庭消费构成

190. 列举家庭消费构成

191. 列举家庭消费构成

192. 列举家庭消费构成

193. 列举家庭消费构成

194. 列举家庭消费构成

195. 列举家庭消费构成

196. 列举家庭消费构成

197. 列举家庭消费构成

198. 列举家庭消费构成

199. 列举家庭消费构成

200. 列举家庭消费构成

201. 列举家庭消费构成

202. 列举家庭消费构成

203. 列举家庭消费构成

204. 列举家庭消费构成

205. 列举家庭消费构成

206. 列举家庭消费构成

207. 列举家庭消费构成

208. 列举家庭消费构成

209. 列举家庭消费构成

210. 列举家庭消费构成

211. 列举家庭消费构成

212. 列举家庭消费构成

213. 列举家庭消费构成

214. 列举家庭消费构成

215. 列举家庭消费构成

216. 列举家庭消费构成

217. 列举家庭消费构成

218. 列举家庭消费构成

219. 列举家庭消费构成

220. 列举家庭消费构成

221. 列举家庭消费构成

222. 列举家庭消费构成

223. 列举家庭消费构成

224. 列举家庭消费构成

225. 列举家庭消费构成

226. 列举家庭消费构成

227. 列举家庭消费构成

228. 列举家庭消费构成

229. 列举家庭消费构成

230. 列举家庭消费构成

231. 列举家庭消费构成

232. 列举家庭消费构成

233. 列举家庭消费构成

234. 列举家庭消费构成

235. 列举家庭消费构成

236. 列举家庭消费构成

237. 列举家庭消费构成

238. 列举家庭消费构成

239. 列举家庭消费构成

240. 列举家庭消费构成

241. 列举家庭消费构成

242. 列举家庭消费构成

243. 列举家庭消费构成

244. 列举家庭消费构成

245. 列举家庭消费构成

246. 列举家庭消费构成

247. 列举家庭消费构成

248. 列举家庭消费构成

249. 列举家庭消费构成

250. 列举家庭消费构成

251. 列举家庭消费构成

252. 列举家庭消费构成

253. 列举家庭消费构成

254. 列举家庭消费构成

255. 列举家庭消费构成

256. 列举家庭消费构成

257. 列举家庭消费构成

258. 列举家庭消费构成

259. 列举家庭消费构成



目录

现代家政技术



第一单元 幸福美满的家庭生活

一 追寻理想的家庭生活

- 任务一 体验幸福的家庭生活/002
- 任务二 营造多样的家庭文化/009
- 任务三 感受不同的家庭生活风格/012

二 让技术走进家庭生活

- 任务一 体会技术发展对家庭生活的多重影响/016
- 任务二 运用现代技术搭建未来的家/019



第二单元 井然有序的家庭生活

一 家庭事务的管理及技术

- 任务一 了解家庭管理的内涵/026
- 任务二 家庭事务管理/030
- 任务三 家庭环境管理/034

二 家庭用具设备的选购与使用

- 任务一 家庭用具设备的选择与购买/039
- 任务二 家庭用具设备的使用与维护/042



3

第三单元 经济高效的家庭生活

一 家庭理财与生活

任务一 树立正确的理财观念/048

任务二 运用技术手段提高家庭理财效率/052

任务三 设计家庭财产管理方案/053

二 家庭收入与消费

任务一 列举家庭收入与支出构成/058

任务二 编制收支预算表/060

三 合理规划消费

任务一 分析家庭消费结构/064

任务二 建立理性消费观念/070

4

第四单元 健康安全的生活

一 生活方式与健康

任务一 践行健康的生活方式/078

任务二 识别医疗保健技术/083

任务三 照顾家庭成员身心健康/086

二 家庭事故的防范与处理

任务一 预防家庭事故/090

任务二 应对家庭事故/094

三 创设健康的家庭环境

任务一 发现家庭环境污染源/096

任务二 治理家庭环境污染/097

主 编 顾建军 岳云霞

编写人员 (按姓氏音序排列)

顾建军 施轶群 苏古杉 岳云霞

朱运致



第一单元

幸福美满的家庭生活

- 一 追寻理想的家庭生活
- 二 让技术走进家庭生活

“土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻。其中往来种作，男女衣着，悉如外人。黄发垂髫，并怡然自乐。”陶渊明笔下的幸福生活，宁静而安乐。人生幸福的根基就在于理想幸福的家庭生活，家庭生活是人生的起点，是幸福的摇篮。而个性多样的家庭文化、家庭风格渗透进我们家庭生活的方方面面，塑造出一个个幸福家庭的模样，这一切都离不开家政理念的统领与家政技术的运用。让我们一起拥抱技术，创造一个温馨美满的家吧！

一、追寻理想的家庭生活

- 任务一 体验幸福的家庭生活
- 任务二 营造多样的家庭文化
- 任务三 感受不同的家庭生活风格



学习目标

1. 结合个人成长经历，感悟家庭生活对追求人生幸福的重要价值。
2. 通过案例分析和活动体验，体会家庭文化以及家政理念的重要性。
3. 通过案例分析和活动体验，归纳家庭风格对家庭生活的影响。



走进情境

卢扬生活在一个幸福的三口之家，每天餐桌上的交流是他们最幸福的时刻：爸爸和妈妈会谈论一些工作上的事情，有时还请卢扬帮着拿主意；卢扬分享很多在学校与同学和老师相处的趣事。最近，卢扬的爸爸被公司调去外地工作，卢扬也因为学业繁重经常补习功课，一家人开始了聚少离多的生活。



任务一 体验幸福的家庭生活

■ 幸福的家庭生活

家庭是社会的细胞。家庭和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明。家庭是我们获得幸福最直接、最方便、最可靠、最持久的源泉。



马上行动

我的幸福宣言

幸福是_____

幸福是_____

幸福是_____



思维碰撞

托尔斯泰说：“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭却各有各的不幸。”怎样理解这句话？

幸福是一个谜，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，幸福是五谷丰登；科学家说，幸福是新发现；年轻人说，幸福是自由自在；老年人说，幸福是合家团圆……



马上行动

卢扬家遇到了什么问题？为了让家庭生活更幸福，他们应该做出哪些改变？想一想，有哪些技术手段可以帮助他们实现更好的沟通，从而提升家庭成员的幸福感？

每个人对幸福的理解、对幸福的追求、对幸福的体会都是不同的，但人们对幸福的向往是共同的。为了使家庭生活幸福，人们都在努力。有的人拼命挣钱，以改善生活条件；有的人尽情享受，希望每一刻都过得精彩；有的人精心规划，将自己和儿孙的未来都计划得井井有条……大家都期望过上幸福的好日子，拥有高质量的生活。那么，什么样的日子才算得上是好日子？什么样的生活才算得上是高质量呢？



马上行动

下图中哪些条件是高质量的家庭生活必须包含的？请选出最重要的五项，并说说理由。



家庭生活质量的的高低可以用物质生活的丰裕和精神生活的和谐作为衡量标准，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。



思维碰撞

在高质量的家庭生活中，丰裕的物质生活与和谐的精神生活哪个更重要？

家庭结构、规模、价值取向不同，其呈现出的画面也不尽相同——温暖热闹的五口之家，轻松浪漫的二人世界。即便是相似的家庭，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。



图1-1 五口之家



图1-2 二人世界



案例分析

幸福是什么

一

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。这话引起了税务部门的注意。前去调查他的税务员问道：“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顾，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，难道你没有什么房产、银行存款吗？”

老人微笑着说：“我拥有这些，难道还算不上是世界上最富有、最幸福的人吗？”

二

一个老汉横卧街头，警察发现了他，并开车把他送到家——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：物质财富在家庭幸福生活中的作用是什么？



图1-3 平凡人的幸福



图1-4 富人的烦恼



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	家庭成员的昵称	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。



图1-5 各有各的幸福

家政是家庭生活的学问

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的学问。也就是运用多种学科知识，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，保证家庭中的每一位成员身体健康、心情愉快，使家庭生活井井有条、丰富多彩、和谐美满。



图1-6 家政领域广泛

家政渗透在我们日常生活的细枝末节中，内容十分丰富，不仅涉及物质生活，如衣、食、住、行等，还包括精神生活，如人际关系、休闲娱乐等，涵盖了居住与环境、食品与营养、服装与织物、儿童养育、家庭关系等方面。



马上行动

家政还包括哪些内容？请填入下图空白的气球中。



小辞典

家政学

家政学是以人类家庭生活为主要研究对象，以指导家庭生活、社会生活、感情伦理生活，提高家庭生活质量，强化家庭成员素质，造福全人类为目的的综合性应用学科。这一知识领域所关注的是通过种种努力来改善家庭生活：（1）对个人进行家庭生活教育；（2）对家庭所需的物品和服务进行改进；（3）研究个人生活、家庭生活中各种不断变化的需要和满足这些需要的方法；（4）促进社会、国家、国际状况的发展以利于改进家庭生活。

家政学研究的内容不是仅局限在家庭内部事务，而是从“人—家庭—社会”这个密不可分的关系中探求人类发展的最佳环境，并研究在“社会—经济—自然”这个复合体系中，家庭和自然、家庭和社会经济是如何相互联系、相互作用的。家政学对人类发展和社会进步有着重要作用。

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，有助于孩子身心健康发展；掌握家务管理的科学方法，可以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，可以实现开源节流，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，有助于家庭成员健康地享受生活。总之，只有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，涵盖了家庭生活的方方面面，蕴含着深邃的人生智慧。一些倡导修身养性、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

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
父子关系	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

请小组从上表中选择一个家政理念，并就它在现代家庭生活中是否还有积极意义进行辩论。

家政理念： _____

正方观点： _____

反方观点： _____

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。



马上行动

卢扬的爸爸长期在外地工作，妈妈工作也很忙，卢扬和妈妈决定把爷爷奶奶接到家里与
他们一起生活，彼此照应。请结合自己的生活经验，设想：祖孙三代人生活在一起会遇到哪
些问题？你有没有解决这些问题的好办法？

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
都有其独特的持家之道，在饮食起居、子女教育、家庭关系、礼仪习俗等很多方面
都大不相同，国外家庭的很多做法也与我们大相径庭。



案例分析

卡耐基的遗产分配

美国钢铁大王卡耐基是当时美国数一数二的富翁。他把绝大多数财产都捐赠给了公共事
业，其中大约35 亿美元用于图书馆和教育事业。
而对他最可爱的小女儿，他只留了一个小小的零
头。卡耐基认为，为孩子留下丰厚的遗产是不明
智的做法。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：结合案例分析中、外家政理念有什么
不同，请填写下表。



图1-7 遗产的分配

内容	中国家庭	外国家庭
子女教育		
家庭角色		
与长辈相处		
遗产处置		

人的一生会面临许多现实的挑战。在升学、就业、婚恋、生育、退休等一系列生
活历程中都可能遇到不可预测的困难，需要我们不断变换角色，迎接挑战，创造新生
活。学习家政的目的就是尽可能预防问题的发生，储备解决问题的能力 and 策略。



任务二 营造多样的家庭文化

在浩瀚的文化海洋中，有一片以家庭为核心的港湾，这就是家庭文化。家庭文化是发生在家庭内部的，由所有家庭成员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，就来自家庭文化。



马上行动

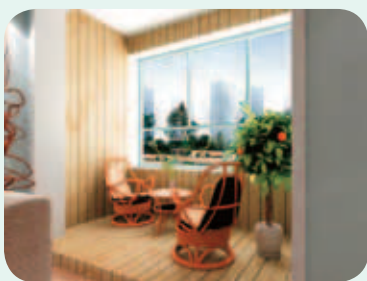
下面四幅图分别是四个家庭的阳台，你对这四个家庭各有什么印象？这四个家庭的主人会是什么样的性格？请说出自己的想法并进行小组讨论。



甲家：_____



乙家：_____



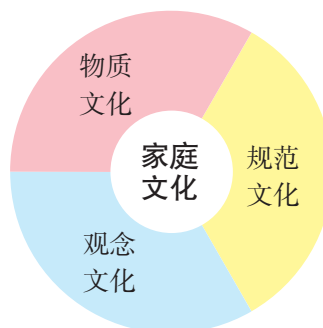
丙家：_____



丁家：_____

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、风俗习惯、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。



马上行动

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. 对待家庭忠诚和无私奉献。
2. 居室装修简洁、实用，物品摆放得井井有条。
3. 经常走亲访友。
4. 早晨起床后大家互相问好。
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. 全家人总是一起入席吃饭。
7. 与家人交谈，要直视对方。
8. 未成家的子女工资收入由父母保管。
9. 不得晚归。
10. 经常听音乐会。

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影响。



案例分析

不同民族背景下的家庭文化



图1-8 蒙古族舞蹈

每年除夕，薛萍的家人都要相聚在一起，团团圆圆迎接新年的到来；清明节，全家人会去为先人扫墓；端午节，奶奶、妈妈会包粽子；中秋节，家里会吃月饼，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”深深印在了家庭文化之中。

维吾尔族人民喜爱唱歌跳舞，他们的生活中少不了歌舞相伴。他们常常全家围坐一圈，招呼朋友，畅谈叙旧，载歌载舞，气氛非常热烈，这形成了维吾尔族特有的家庭文化。

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？



图1-9 维吾尔族舞蹈

家庭文化经过历史沉淀、家庭传承，会在家庭生活中形成较固定的风气，成为家庭成员相处和生活的准则，也是对外展示家庭风貌的重要方式，会对家庭成员的个体成长产生重要而深远的影响。“忠厚传家久，诗书继世长。”好家风如化雨春风，护着家，护着国。

家风是社会风气的重要组成部分。家不只是人们身体的住所，更是心灵的归宿。家风好，就能家道兴盛、和顺美满；家风差，难免殃及子孙、贻害社会。



图1-10 餐桌礼仪



案例分析

诫子书

夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也；非学无以广才，非志无以成学。淫慢则不能励精，险躁则不能治性。年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世。悲守穷庐，将复何及！

思考：《诫子书》是三国时期政治家诸葛亮临终前写给他儿子诸葛瞻的一封信。从文中可以看出诸葛亮具有怎样的品格？对儿子表达了怎样的期望？



马上行动

与同学们分享一下自己家世代相传的家风，并说一说家风对个人成长起到哪些作用。

不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。



案例分析

周恩来的十条家规

早在新中国成立之初，因不少故乡亲友要谋求一官半职，周恩来曾专门召集家庭会议，定下“十条家规”：一、晚辈不准丢下工作专程来看望他，只能在出差顺路时来看看；二、来者一律住国务院招待所；三、一律到食堂排队买饭菜，有工作的自己买饭菜票，没工作的由总理代付伙食费；四、看戏以家属身份买票入场，不得用招待券；五、不许请客送礼；六、不许动用公家的汽车；七、凡个人生活上能做的事，不要别人代办；八、生活要艰苦朴素；九、在任何场合都不要说出与总理的关系，不要炫耀自己；十、不谋私利，不搞特殊化。

讨论：大家还知道哪些家风、家规的故事？如果自己家没有家规，请结合自己家的实际情况，以及我国优秀的家风传统，和家人一起讨论，定几条家规，树起家风。



任务三 感受不同的家庭生活风格

家庭生活风格是家庭生活方式个性化的表现形式。即便生活方式相似的家庭，也会由于各自家庭成员的兴趣、爱好、价值取向等不同，展现出迥然不同的风格。有的浪漫随意，有的严谨规范，有的书香四溢，有的乐声环绕，有的安静闲适，有的热闹欢快……



案例分析



思考：图中两个家庭的对话片段分别表现了家庭生活哪些方面的风格？



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折射出其特有的风格。

案例分析

家庭周末活动

又到周末了，放学的路上，卢扬和他的同学李鑫、高林、欧阳杰就这个周末各自家庭活动的安排谈论开了。



讨论：

1. 这几个家庭的休闲方式有什么特点？你更欣赏哪一个？
2. 结合自己家的情况，说说什么样的休闲方式更好。



马上行动

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。请结合下面三个家庭过春节的方式，描述一下他们的家庭生活风格及从中折射出的家庭文化特点。

日 期	卢扬家	李鑫家	高林家
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	启程去南方某地旅游
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	旅行，参加当地的除夕晚会，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	打电话或视频拜年	发短信给亲朋好友，拜年，旅行，选购礼物
正月初二	回娘家，走亲访友	亲朋好友聚餐	旅行



卢扬家



李鑫家



高林家

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，以及不同家庭成员兴趣、爱好的变化等，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，希望通过积极的改变，建立起新型的、合理的家庭文化。



思维碰撞

原有的家庭文化可能会因为哪些家庭变化而出现问题？问题出现后，该如何解决？



学习反思

我们高中生的成长受家庭文化的影响十分深刻，那么我们个人在形成和改变家庭文化方面又起到哪些作用？



练习

- 1. 请举例描述幸福家庭生活的诗句或文学作品，并说说自己向往的幸福生活是什么样的。
- 2. 请列举自己所熟知的家风、家规，并研究其对应的家庭文化背景。
- 3. 走访自己熟悉的几个家庭，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（关键词）	文化建设情况（列出具体的事例）

4. 阅读下列材料，回答问题。

材料一：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。”

材料二：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。

材料三：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。我们在一起互敬互爱、取长补短、团结奋进、拼搏不息。”

请就以上三个事例，谈谈家庭生活风格对家庭成员个人发展的影响，并说说自己家的生活风格对自己产生了哪些影响。

二、让技术走进家庭生活

- 任务一 体会技术发展对家庭生活的多重影响
- 任务二 运用现代技术搭建未来的家



学习目标

1. 通过活动体验和案例分析，体会技术发展对生活方式变化的多重意义。
2. 畅想现代技术在家庭生活中的实际应用。



走进情境

爷爷奶奶自从跟卢扬生活在一起，每天都能享受到天伦之乐，十分开心和幸福。奶奶总想帮着做些家务，可是卢扬家的洗衣机是全自动带烘干功能的，扫地机每天都准时打扫卫生，就连煮饭和烧菜都是智能锅，按一键就好。爷爷更是闹出不少笑话：他喜欢抽烟，但只要在家里抽烟，烟雾报警器就响；出门回家总是忘记开门密码。这让二位老人生活得很不自在。



任务一 体会技术发展对家庭生活的多重影响

技术的发展给家庭生活带来了巨大的变化，如厨房家电用品改变了我们的烹饪方式；手机和互联网改变了我们与家人沟通的模式。各种高科技产品的出现，使家庭生活更加丰富多彩，家居环境朝生态化、智能化方向发展。技术正改变着我们的衣食住行，渗透进我们家庭生活的方方面面。



马上行动

观察下面的图片，想一想：生活中还有哪些技术改变了自己的家庭生活方式？





科技在日常生活中的广泛应用也使人们越来越体会到科技的魅力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。

 马上行动

随着时代的发展，科技让我们的生活发生了哪些新变化？梳理后填写下表。

家庭生活观念类别	过去观念	现在观念
饮食观念	吃饱，有鱼有肉	科学搭配、营养均衡
居住观念		
保健观念		
消费观念		
休闲观念		
育儿观念		
养老观念		
.....		

思维碰撞

如果你是卢扬，将如何帮助爷爷奶奶适应现代家庭生活？说一说生活中自己会使用哪些家用电器？

互联网技术的发展给家庭生活方式带来了翻天覆地的变化。通过家庭通信系统，医生可以在线问诊，开出药方；几乎所有的物品都可以在家中采购，网上支付，快递到家；人们通过移动终端收送书信，与千里之外的友人“面谈”；孩子可利用移动终端与学校教育系统终端连接，在家听老师讲课，访问著名图书馆……

案例分析

家庭档案见证生活变迁

从20世纪70年代初凭票购买紧俏的年货，到如今大冰箱都装不下丰盛的年货；从过年一家人在家吃团圆饭，到在餐馆里享受年夜大餐；从亲友间联系的一封封书信到邮件和聊天软件……一张张粮票、肉票、书信、电话卡、老照片，记录了邵桂明一家40年的春节记忆和生活变迁。

2008年开始，他正式建立家庭档案，将自己和家庭人员参加社会活动的每件事，所产生的材料、光盘、照片汇集后装订成精美书册。目前已经形成50余卷，分为学习材料和笔记、证书证件、理财记录等40余个类别。

在邵桂明的家庭档案中，还有一张中国地图，上面画满了圆圈，记录了老人走过的大大小的城市。现在科技飞速发展，乘坐高铁、飞机越来越方便，邵桂明还想游遍祖国壮美山河。“家庭档案的建立来源于生活，服务于生活，能愉悦身心，特别是过年过节时，闲下来翻着看看，有一种喜悦感。”邵桂明说。

讨论：大家平时是怎样记录自己的家庭生活的？说一说生活中有哪些技术可以记录家庭生活。



图1-11 家庭档案

马上行动

翻阅自己的家庭生活照，以“我家这五年”为主题，晒出技术给家庭生活带来的变化。



日新月异的科技发展在影响经济和社会发展的同时，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。



案例分析

智能手机的利与弊

随着科技的发展，手机已经成为我们重要的交流工具。手机使我们能够与亲人朋友随时随地沟通，得到彼此的信息，增进感情；手机在一定程度上能保障我们的安全，在遇到危险时可以与相关部门迅速取得联系并得到帮助；手机能够浏览新闻，让我们了解国家大事，增长见识。

但过度使用手机却是弊大于利。虽然学校和家长都明确学生不能使用手机，但仍然有部分学生拥有手机。手机中的游戏、社交等功能会使学生上课不认真听讲，严重影响学习效果。

李风就是这样一名学生。平时，他在家跟父母聊天都是“群里喊一声”。久而久之，李风发现自己提笔忘字，视力下降，学习效率也大不如从前，甚至不知怎样与父母、老师和同学进行正常的沟通与交流。李风的爸爸感慨：“世界上最遥远的距离莫过于我们坐在一起，你却在玩手机。”经过家长和老师的共同教育，他终于改掉了玩手机的不良习惯。

讨论：

1. 智能手机可以替代我们日常生活中的哪些工具？
2. 智能手机可能会对我们的身体健康带来哪些危害？我们应该怎样正确使用手机？



思维碰撞

现代科技给我们的家庭生活带来很多便利，但也可能对家庭环境产生负面影响。我们可以不用现代科技产品吗？



任务二 运用现代技术搭建未来的家

现代技术使我们的家庭越来越智能化。智慧家庭是利用通用的信息系统将家中各种服务集成一个整体的技术，具有经济、安全、舒适、灵活、智能化等优势。例如，空调能自动调节温度，加湿器能自动调节湿度，空气净化器能自动净化空气，非穿戴式智能睡眠检测器只需铺在床上，就能采集人体整夜的睡眠信息，包括心率、呼吸率、翻身次数、离床时间、睡眠深度、入睡时长、睡眠周期等数据，从而进行睡眠质量分析并供睡眠专家指导。



图1-12 智能家居系统



寻找自己家中与智慧家庭相关的硬件设备，并填写下表。

系 统	相关设备
智能安防系统	智能摄像头、智能门锁
智能娱乐系统	智能投影

智慧家居控制系统可以提高我们的生活质量，改变我们的生活方式，使家庭生活更简便、舒适。如灯光、窗帘、空调可自动开关；回到家，系统可自动播放喜欢的音乐、电影等。同时，还能提高家庭的安全防范能力。例如，报警系统能够帮助家人在遭遇紧急情况时，适时联动预警电话、网络摄像头、警铃、电卷门、照明设备等，进行轮番报警，以确保家庭成员的人身和财产安全。



卢扬的爷爷奶奶白天待在家中很少外出，奶奶患有高血压，爷爷腿脚不好，但二老坚持不要家人照顾，还尽力分担家务。卢扬想为家里设计一套智慧家庭的解决方案，帮助奶奶测血压，与医生联络，并随时关注爷爷奶奶的人身安全。请为卢扬选择合适的家庭智慧服务项目，并提出具体需求。

智慧家庭服务项目	是否需要 是(√) 否(×)	具体需求
家庭娱乐		
安全防盗		
智能家电		
家庭医疗		
智能节电		
远程遥控		
新风净化		



技术体验

搭建“未来的家”模型

体验目的：通过搭建智能家居模型，感受技术是如何融入我们的生活的。

情境展示：技术发展让人们有了更加美好的愿景，卢扬不由得畅想起20年后家庭生活的样子。

问题分析：未来的家是什么样的？家中应有哪些设备？

活动准备：智能家居设计软件和智能家居搭建套件。

主要过程：

- 1. 确定进行设计的生活空间，如厨房、阳台、卧室、客厅等。
- 2. 调查空间使用者的实际需要，并记录下来。
- 3. 利用室内设计软件搭建选定的空间。
- 4. 撰写智慧空间解决方案，包括设计意图、家居布置方案、技术支持、具体使用场景展示、设计创新点等。
- 5. 利用实物进行搭建。

思考：自己搭建的“未来的家”模型有没有什么安全隐患？有没有考虑家庭安全防范？如果没有，请增加相关设计。



图1-13 智能家居模型



学习反思

技术的发展日新月异，在改变家庭生活方式的同时，也给家庭生活带来很多问题。我们该如何正确使用技术手段建设幸福的家？

 练 习

1. 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象也有可能在不久的将来得以实现。请自己的祖父母、父母谈谈童年经历，比较三代人的童年生活因科技而产生的变化，将其填入下表中，并说说对“科学技术创造新生活”的理解。

生活方面	祖父母	父 母	自己
衣			
食			
住			
行			
……			

2. 科技产品的发展悄然引领着人们的时尚生活，对人们生活水平的提高起到了有力的助推作用，加速了人们生活方式的转变，并影响到人们工作、学习、生产等方方面面。请说说还有哪些服务于生活的新兴科技产品。

产品名称	
产品介绍	

3. 根据实际情况，上网查阅智慧家庭相关资料或者参观当地智慧家庭体验馆，并畅想智慧家庭中的2个场景。

 场景一

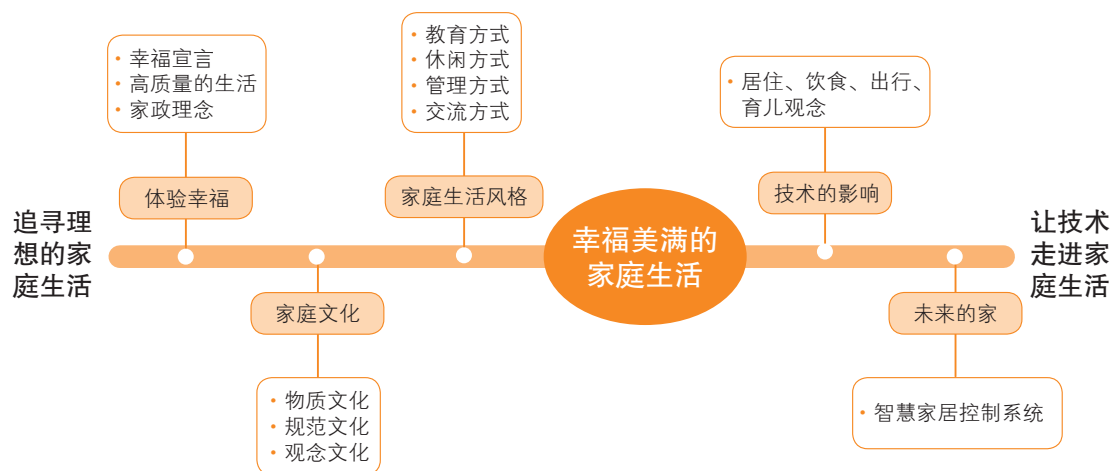
7: 05 安防模式开启，当家人不在家的情况下，有人从门窗进入室内时，门窗报警器会蜂鸣报警，摄像头会自动抓拍，并将照片推送到家人手机中。

 场景二

 场景三



单元小结



综合实践

1. 以下三种观点，你赞同吗？为什么？

观点一：每个家庭各有各的生活方式，无须统一标准。

观点二：居家过日子是人的自然属性，不教自然会。

观点三：只要有钱，谁都能过好家庭生活。

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、独特家庭生活的创造与高质量家庭生活的追求等方面着手，给自己的家庭开妙方。

3. 分组编排小短剧，展示不同的家庭生活风格。

第一单元

学习评价

评价内容	达成情况		
	优良	合格	不合格
感悟家庭生活对追求人生幸福的重要价值（TA）			
体会家庭文化以及家政理念的重要性（TA）			
归纳家庭风格对家庭的影响（TA）			
体会技术发展对生活方式变化的多重意义（TA）			
畅想现代技术在家庭生活中的实际应用（CM、TA、ID）			
说明 TA——技术意识，ET——工程思维，ID——创新设计，TD——图样表达，CM——物化能力			

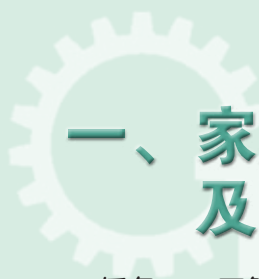
在平台中完成自我测试	
测试成绩	
存在的主要问题	



第二单元 井然有序的家庭生活

- 一 家庭事务的管理及技术
- 二 家庭用具设备的选购与使用

子曰：“修身，齐家，治国，平天下。”治理家庭成为治理国家的起点。因此，维护个体家庭的安定，使家庭生活有序开展是自古至今不变的话题。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。



一、家庭事务的管理及技术

- 任务一 了解家庭管理的内涵
- 任务二 家庭事务管理
- 任务三 家庭环境管理



学习目标

1. 理解家庭管理的内涵，树立科学管理家庭事务的观念。
2. 分析家庭资源的种类及对家庭管理的影响。
3. 熟悉家庭管理的基本方法和一般实施步骤，能够管理和设计家庭环境。



走进情境

张力一家本来住在生活便利的老城区，由于城区改造与建设，他们搬到了近郊的一处新居，新家距离学校较远，张力需要每天提早半小时起床，爸爸每天上下班路上要耗费两三个小时，开车油耗增加不少。新家附近配套设施还没有建设好，超市、菜场、小吃店都离得很远，张力妈妈觉得很不方便。



任务一 了解家庭管理的内涵

家庭是人类最早的组织，自从有了家庭生活以来，人们凭借生存本能来维护家人的生命财产，改善家庭生活。随着社会的进步、科技的发展，家庭生活日趋丰富和多元化，单纯依靠摸索、凭借经验，已经不能对家庭进行高效的管理。家庭管理逐渐成为融科学、艺术与技术为一体的学问。

■ 家庭管理与家庭生活

家庭管理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地进行，营造出安定、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，涉及日常生活诸多方面。



马上行动

张力一家搬家后，生活节奏被打乱了，需要重新调整家庭管理的模式才能让生活重新顺畅起来。请结合自己的生活经验，列举出张力一家需要调整的家庭管理内容。



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

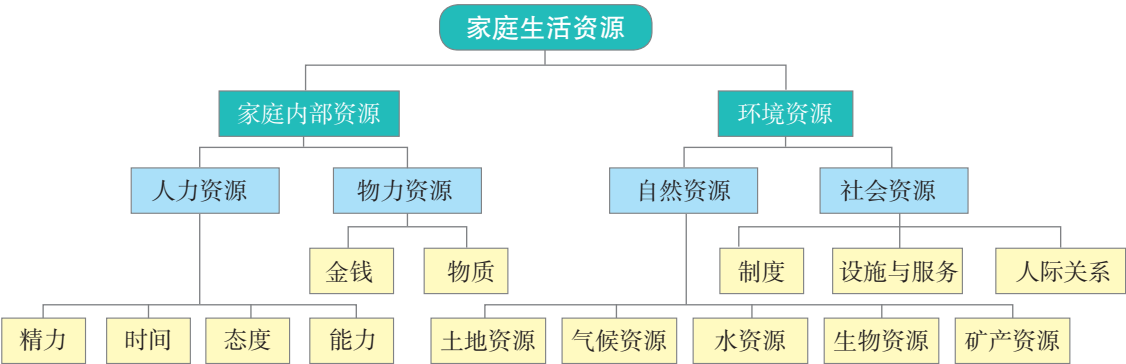


图2-1 家庭生活资源分类



马上行动

请说说张力一家可以运用哪些资源来解决他们面临的问题。

问 题	解决问题的可用资源
交通不便利	
作息时间不规律	
买菜不方便	
缺少健身场馆	
家庭共享时间变少	



案例分析

从“人工管家”到“智能管家”

过去，大户人家通常会有一个管家来管理家庭事务。购物、家庭理财、洗熨衣物、接待客人、准备膳食、房屋维修、整理园艺等，事无巨细都需要管家来安排。

现代人生活节奏加快，物质与精神要求提高，管家这一称谓不仅限于大家庭里，小家也存在家庭事务管理的需求。而且现代人要求的管家并不局限于管理日常生活，有时还需

要对生活中各个方面进行管理，包括理财规划、营养饮食规划、服装搭配建议、提供出行方案等。

随着科学技术水平的提高，特别是计算机技术、通信技术、网络技术、控制技术的迅猛发展，智能管家逐渐进入每个家庭。智能管家集防火防盗、日常事务提醒、家庭理财消费、音乐播放、娱乐遥控于一身，为现代家庭管理提供了更全面、更智能的服务。

讨论：结合自己的生活实际，谈谈现代家庭管理方式是越来越简单还是越来越复杂。



结合生活经验，想一想有哪些软件或App可以用于辅助各种家庭事务的管理。

家庭事务	软件/App	管理的内容
家庭消费		
家庭理财		
家庭饮食		
家庭时间		
家庭娱乐		



家庭事务管理平台

乔安是四个孩子的母亲。她在照料孩子时遭遇过一次紧急事件，小儿子生了疾病，她却离家很远，无法提供小儿子的诊断记录，由此她产生了创业的念头，开发一个家庭事务管理在线平台。

这个平台提供云存储和分类管理服务，希望家庭用户将其作为存储家庭事务信息的唯一系统，以此更方便地安排家庭生活。平台提供的存储内容包括健康、教育、交通和理财记录，可以用于管理家庭联系人，还能随时通过互联网分享视频、照片、文本、孩子的作品等。

这个平台不仅能让家庭用户免去翻箱倒柜寻物之苦，而且能在此基础上为家庭用户提供更为便利的服务。比如将家庭成员健康信息导入平台，用户只需输入识别码，就可以查看和下载家庭成员的就诊记录、体检报告、治疗方案、药物过敏等信息。



■ 家庭管理的实施

家庭生活中，如果我们依据科学的管理理念，采用科学的管理方法，那么无论大事小事，都能更高效、圆满地得到解决。家庭管理一般遵循以下步骤：计划—组织—执行—控制。

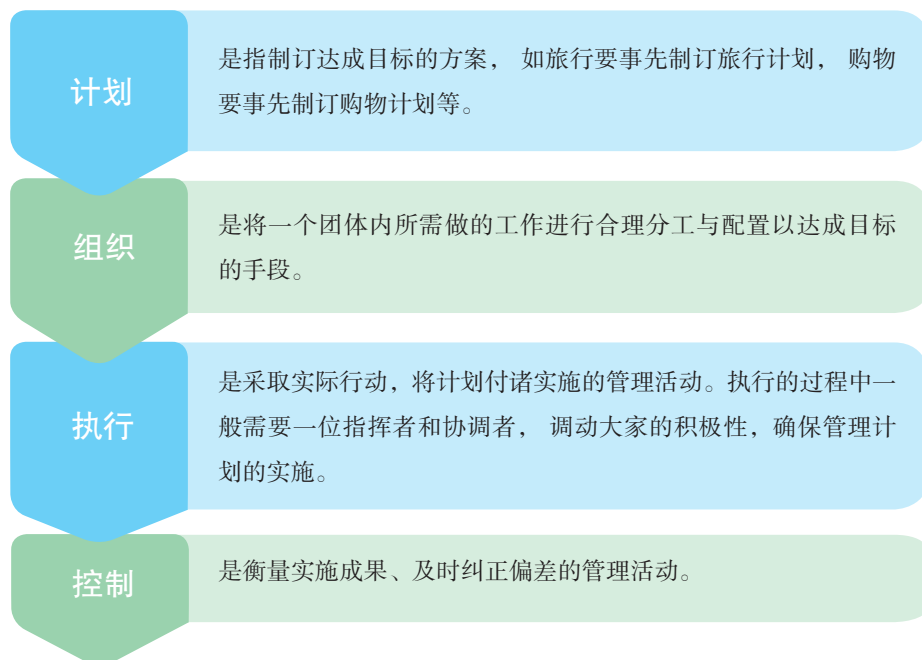


图2-2 家庭管理的一般步骤

以上四个步骤依次进行，构成合理有效的家庭管理的一般程序。但事实上，在家庭管理过程中，这四个步骤是相互密切关联的，并非逐项分开、单独运行的，而是交织重叠，同时发挥各自功能，实现管理目标的。比如，计划和组织虽是管理的首要步骤，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。

另外，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，调整管理步骤。比如，一件工作的管理者就是唯一的执行者，那么组织的过程就可以减少很多。



马上行动

假设国庆期间，远方的亲戚一家三口来访3天。请结合你的生活经验，依据上述管理步骤，制作一份待客计划，安排好客人的食宿、游玩等活动。

家庭管理应有平等、民主的原则，需要依赖亲情来促进家庭成员之间的团结与合作。家庭管理的最终目标是满足人的物质、情感、精神需求，促进人的身心发展。



马上行动

张力的奶奶骨折住进了医院，需要家人照料。张力父母工作紧张，很难请长假。张力姑姑家开着一家养鸡场，她的儿子在城里一家饭店学厨。张力爸爸叫来妹妹和外甥，一起商量如何安排照顾母亲的事宜。

请4~5名同学一组模拟组建一个家庭，假设你们正处于张力一家同样的处境，请想出一些解决问题的方案并作出最终决定。分析一下，在家庭会议过程中，哪些因素能生成解决问题的方案。

在家庭管理方面，尊重科学、善用技术非常重要，但我们首先要懂得以人为本、尊重个体需求差异。只有细致体察每位家庭成员的需要，我们才可能恰到好处地利用科技产品和服务，创造出满意和谐的家庭生活。



任务二 家庭事务管理

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和成果。

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，能够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健康。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。



思维碰撞

张力奶奶的治疗和照顾，如咨询医生、辅助康复训练、日常护理、饮食保障等都需要一一安排。请同学们分析一下，这些工作在张力家怎样分工比较合理。



马上行动

根据下表中描述的家庭成员特点，提出对其进行家庭分工的具体方案。

家庭成员特点	适合的任务
动作麻利，但有些粗心	
喜欢养生，关注健康	
细心，稳重，有条理	
懂技术，会修理家电	
头脑精明，对数字敏感	



人的一生中大约有三分之二的时间是在家庭度过的。这些时间，需要有效地利用和统筹安排。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。

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进行统筹定位的一种时间计划方法。

周期规律法 就是根据相对固定的生活模式，按照周期安排活动时间的办法。

顺路搭车法 就是在互相不产生干扰的情况下，做一件事的同时，顺便兼做另一件事。

见缝插针法 就是利用零星的时间来做一些零散的小事，积少成多。



马上行动

1. 请用确定时间法为自己下一周的家庭活动画一张棋盘图。
2. 早晨起床后到出门上学前，最短需要多长时间完成以下几件事？写出自己的时间安排计划。
整理床铺 刷牙洗脸 热包子 吃早饭 听英语 收拾碗筷

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下一章《经济高效的家庭生活》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，还有利于节省能源。



图2-3 合理使用家庭物品的方法



马上行动

请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

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。



案例分析

社区嵌入式养老模式

某市区各级政府把社区居家养老服务工作列为重要的民生工程，按照4.5 床/千人的标准在居住区配套建设养老院、社区日间照料中心和老年人活动站点等养老服务设施，逐步建立覆盖城乡的居家养老服务网络，为居家老年人提供生活照料、助餐配餐、文体娱乐、康复保健、心理慰藉、信息支援、紧急援助等养老服务。



图2-4 社区养老服务

讨论：结合生活实际，谈谈社区给自己的家庭生活带来了哪些方便。



共享经济正不断地改变着我们的生活场景和习惯。例如，交通工具的共享，让我们不再面临开车烦、打车难、用车不及时等问题，使出行变得更加自由和便捷；房屋的共享，让低成本的个性化旅游成为可能，闲置的房屋资源也得以有效利用。此外，知识学习、医疗服务等也能通过共享变得更为快捷且精准，让人们消费升级的新需求得到很好的满足。

 思维碰撞

结合生活经验，说说共享经济如何影响或改变了自己家的家庭生活方式。

做家务是令许多家庭成员感到烦恼的事情，琐碎的家务事牵扯着我们有限的时间、精力。可家务事又不得不做，如何轻松高效地完成家务工作在生活节奏加快的今天就显得格外重要了。

家务工作ABC法	家务工作简化法
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。	减少家务工作量，选择使用一些替代方式满足家庭生活的要求。
降低家务工作要求。在时间和精力有限的情况下，降低对家务工作质量的要求。	优化家务工作过程。做家务时选择合适的工具和巧妙的方法能减轻家务劳动的强度或缩减工作的步骤。

图2-5 家务工作方法

 马上行动

周末，张力妈妈难得在家休息，她计划着好好打扫一下卫生，给地板上蜡，趁天气好洗晒床单、被套，晚上为丈夫、儿子做一顿可口的饭菜。不料，正当她准备着手干活时，单位来电话叫她下午2：00去开会。张力妈妈只剩下半天时间，显然不能按计划行事了。她该怎么办呢？

请运用所学方法帮张力妈妈做个安排。

家务排序：A：_____ B._____ C._____

减少工作量：_____

降低工作要求：_____

优化工作过程：_____

进行家务工作时，保持愉快的心情十分重要。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做家务，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。例如，当妻子忙着烧菜时，丈夫在一旁洗菜、配菜，与妻子聊天，妻子烧饭的辛苦就会烟消云散；当母亲收拾房间时，孩子说声感激的话，母亲的心就暖了。只要我们安排得当，家务工作不仅不增添烦恼，还可能成为家庭关系的润滑剂。



家庭管理事无巨细，我们在家庭管理中应承担什么样的责任？



任务三 家庭环境管理

家庭居住环境设计应考虑光线、日照、通风等方面的舒适度，符合健康要求，还需要满足我们饮食、休息、娱乐、交流、学习等各种活动的需求。因此家庭环境设计不仅要研究房子的面积、户型和结构，而且要了解家庭成员的生活需求和生活习惯。



案例分析

利用巧妙设计，打造宜居空间

不管家庭空间有多小，只要发挥想象，发现和使用隐藏空间，选择多功能家具，突破传统，就可以动手把梦想变为现实。



图2-6 带工作台的厨房



图2-7 拐角衣柜

想要一个乡村风格的宽敞厨房，却生活在城市的小公寓里，只要想办法把它缩小一下就行。建一个厨房工作台，不仅可以放下所有大件烹饪用具，还有足够的空间施展主人的厨



艺。在小空间打造大衣柜似乎是一个遥不可及的梦想，但其实做起来很简单。

无论是居住在大别墅还是小公寓里，巧妙的小创意都可以帮助人们充分利用空间。

思考：在高效利用居室空间方面，还有哪些更好的方法？

在布置居室时，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、休闲娱乐区、学习区等。这样可以使家庭成员的各项活动互不干扰。此外，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。



图2-8 家居分区布置



马上行动

请分析一下在家庭收纳设计方面需要考虑哪些因素。

有老人的家庭：_____

有幼儿的家庭：_____

人口多的家庭：_____

人体尺寸是室内环境管理的要素，人在每个空间中的体积、位置、方向都是设计时应考虑的，所以在打造自己家的生活空间时，一定要细心地为每位家庭成员考虑周到。应特别注意家庭成员的身高体重、生活方式和行为习惯，以便在空间布局和家具尺寸上有更贴心的设计。也就是说，要根据人的活动规律、人体各部位尺寸和在使用家具时的姿势来确定家具的结构、尺寸和摆放位置。

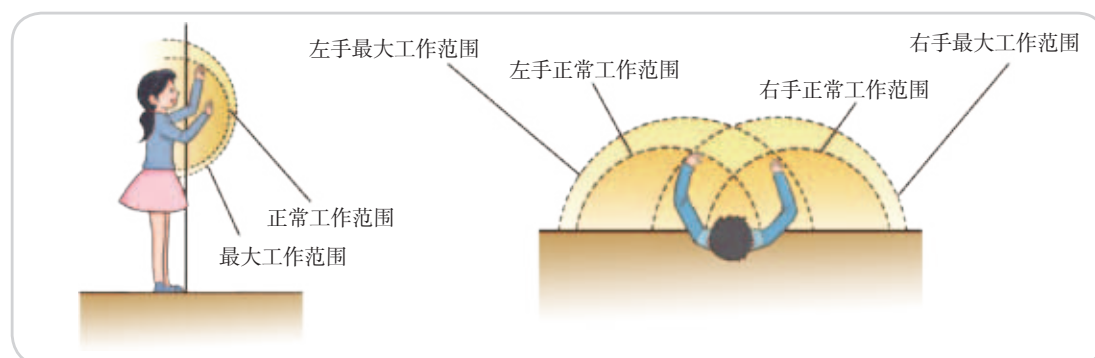


图2-9 人体的工作范围



马上行动

1. 请根据父母的身高体重、生活方式和行为习惯，计算并设计一下厨房工作台和工作凳，画出设计图。
2. 根据四岁小朋友的平均身高，设计一个卫生间脚踏凳，让小朋友可以自己在洗漱池洗手、刷牙。

摆放家具时，应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。经常变换家具摆设的位置，可以令人耳目一新。



拓展阅读

家具设计的创意化和人性化

理想的家具设计要综合考虑家具的造型、材质、色彩和尺度等因素之间的相互作用，创造性地建构人与人、人与家具、人与环境、家具与环境的和谐关系。合理的空间布局和家具设计，可以创造出宜居的环境，让老人享受独立生活的便利和尊严，给儿童从小锻炼自主能力的机会和信心，既尊重家庭成员个体的隐私，又促进彼此之间的交流与合作。家具陈设也是各个家庭独特生活方式和审美情趣的表达，是人们的归属感和认同感的依托。



图2-10 创意家具



案例分析

2 m²变出一个书房

张力的新家是两室两厅的布局，面积有限，设置独立的书房空间不现实，但学习这件事却耽误不得。张力的爸爸为此精心设计，因地制宜，将张力卧室中闲置的1~2 m²的小空间变化出一个读写区！



图2-11 卧室读写区

讨论：结合自己家的实际情况，设计一个既能满足学习需求，又能与朋友休闲娱乐的2 m²书写空间。请画出设计草图，并阐述你的设计思路。

此外，还可根据家庭居室的空间大小、光线、家具摆放的位置对空间进行美化，如放置绿色盆栽或装饰品，巧用布艺、藤艺制品装点居室，使我们的生活空间情趣盎然。



学习反思

我们该如何改变家居环境，使家庭更健康、环保、舒适呢？有哪些美化家庭环境的好方法呢？



练

习

1. 请上网查找国内外已有的家庭管理网站或软件，了解其使用方法。做一份家政助手指南，分享给同学或家长。
2. 假设家里的老人需要一种小型取暖设备，请进行市场调查，至少选择三种不同品牌或型号的产品进行比较，并推荐一种最合适的产品，说明理由。

3. 分组上网查找可以购买到的创意家居用品，每组负责一个类别，收集不少于5件产品，并制作PPT展示这些产品的设计亮点。

家居用品类别	创意产品
厨具灶具	
卫浴用品	
收纳用品	
清洁用品	
园艺用品	
文具灯具	

二、家庭用具设备的选购与使用

- 任务一 家庭用具设备的选择与购买
- 任务二 家庭用具设备的使用与维护



学习目标

1. 树立合理利用各种工具设施，提升家庭管理效率和家庭生活质量的意识。
2. 能够对家庭购买、选择电器和家具以及家庭用具提出方案。
3. 熟悉基本的家庭用具设施维护方法，做到环保节能、减少浪费。



走进情境

张力的爸爸妈妈给家里添置了许多智能产品，如扫地机、智能电饭锅、智能洗衣机、自动饮水机，想帮爷爷奶奶分担些家务活。但是使用一段时间后发现，爷爷奶奶并不喜欢使用这些智能产品，因为按键太多不知怎么操作，使用前还要阅读厚厚的说明书，很麻烦，时间久了，这些电器又被束之高阁。



任务一 家庭用具设备的选择与购买

高科技产品家庭化的步伐在不断加快，新产品层出不穷，为改善家庭生活质量提供了更多的资源，只有充分了解这些产品的功能、特点和使用方法，才能够判断这些产品是否符合自己家庭的需要。



案例分析

小家电解决大问题

张力父母购买了一个扫地机，把厨房里用了10年的老式电饭锅换成了智能电饭锅，还添置了一个可预约定时的电炖锅。张力选了一家配送蔬菜食品的电商，下载了一个送菜上门的App，解决了买菜问题。家里还安装了一个摄像头，可以拍到奶奶活动的主要区域，张力父母可以在自己手机上随时查看奶奶家的情况。

讨论：比较张力家以前和现在的家庭事务管理方式，分析各有什么利弊。



图2-12 手机送菜软件

选购合适的家电产品常常是令人费心的事。如今的家电用品品牌众多，各种新技术、新材料的应用，令人眼花缭乱。通过可靠的途径获取有价值的信息就显得格外重要。



案例分析

买空气净化器要看清参数

“有效清除甲醛”“对过敏体质有改善”“预防呼吸系统疾病”……此前，空气净化器在宣传中被故意夸大净化效果，而且有特殊功能，甚至混淆指标参数，这让消费者在选购时云里雾里。

2016年3月1日，GB/T 18801-2015《空气净化器国家标准》开始实施，明确了评价空气净化器的基本技术指标和产品标注，消费者选购也有了统一的参考标准。国家标准明确了影响净化效果的四项具体参数：CADR值（洁净空气量）、CCM值（累积净化量）、能效等级及噪音标准。也就是说，一台高品质的空气净化器应具备高CADR值、高CCM值、高净化能效和低噪音。

讨论：如何根据参数选购家电？请举一个具体的实例进行说明。



图2-13 《空气净化器国家标准》解读

选择家庭用品与设施时，一方面要考察产品本身的质量、性能、品牌 and 价格，另一方面要考虑家庭成员的实际需求，如使用者的知识与技能水平、习惯喜好、使用条件的限制、安全因素等。根据家庭的需求进行选择才能让家电用品真正发挥作用，否则有些家电用品就成了摆设甚至累赘。



案例分析

小家电为啥“压箱底”

这几天，刘女士在家大扫除，翻腾出不少“存货”。当时觉得这些小家电新鲜、时尚，就买下了。结果成了压箱底的货。在刘女士家里，客厅的茶几成了小家电陈列台，榨汁机、豆芽机、酸奶机、绞肉机、榨油机等一应俱全。刘女士说，买豆芽机、酸奶机就是觉得新奇，“一激动”就买下了，就用了一次。榨油机买原料不容易，就没有用过。

这几天，张先生想把家里的电壁炉拆掉，可是电壁炉后面的墙上已经有了一块明显的印痕。张先生家里也有酸奶机、洗碗机、打蛋机、电烤箱等小家电，但除了电烤箱，其他都闲



置着。洗碗机，逢年过节锅碗瓢盆多的时候好用，但平常也就五六个碗、盘子，手洗更省事。打蛋机，他也不知道当初为什么要买。

讨论：购买小家电时要考虑哪些因素？



图2-14 闲置的小家电



马上行动

请大家找找自己家庭生活中有哪些物品是使用率比较低的，分析使用率低的原因。

内容	物品1：	物品2：	物品3：	物品4：
使用方法复杂				
没有真正需求				
环境因素制约				
产品设计缺陷				
保养维修困难				
.....				

平日不理智的购物、礼尚往来的礼品、开会的纪念品、商场活动的赠品……家里闲置不用的东西越来越多。有的社区设有旧衣物回收站，废纸旧书可以卖给纸品回收站，网络上也有很多闲置物品交换平台。这些方法都可以充分利用闲置资源，让我们享受低碳生活。

任务二 家庭用具设备的使用与维护

正确使用与维护家庭用具和设施能够保障安全，减少能源损耗，延长物品使用寿命，避免因故障、损坏带来的麻烦，从而使家庭事务的管理更顺畅、高效。

案例分析

正确使用很重要

胡大哥在书房添置了一个又高又宽的书架。一天下午，胡大哥的儿子在书房玩耍，攀着新书架的格挡往上爬，书架轰的一声倒了，幸好旁边有一个橱柜撑住了书架，小朋友才不至于被压伤。胡大哥很后悔没有按说明书上的要求，把书架固定在墙上。

钱阿姨家的电饭锅按键按不下去，她灵机一动，用一根木块卡住按键，这样电饭锅就开始正常加热了。但饭熟了，按键不能弹回来，电饭锅继续加热，不仅饭烧焦了，最后连电饭锅也开始冒烟，起火。



图2-15 倒塌的书架



图2-16 冒烟的电饭锅

思考：引发这两起事故的原因是什么？

正规厂家生产的家庭用品都有规范的说明书，尤其是家用电器产品，因其构造复杂、使用程序要求高，往往都配有非常详细的产品介绍和使用说明。我国GB5296.1-2012《消费品使用说明 第一部分：总则》作为国家标准，规定了消费品使用说明书的编制原则和方法。我们可以通过认真阅读使用说明书，做到安全、健康、环保地使用各种家庭用品与设施。

马上行动

从家电普及之后，家电事故就屡有发生，但纵观这些年的家电事故原因，除了使用不当的因素外，老旧家电引发的事故愈发频繁。有人一台冰箱用了20多年，我们在赞叹这台冰箱质量好的同时，不禁质疑：它真的安全吗？现在不少用户都在使用着“大龄”电器，有的甚至是“古董”级的。但是“超期服役”的家电产品也许就是你身边的一颗定时炸弹。请结合生活经验，分析以下电器的使用年限，并说说自己家里是否有超期使用的电器。



电 器	使用年限	自己家是否有	打算如何处置
热水器			
冰 箱			
洗衣机			
电饭锅			
煤气灶			
空 调			
微波炉			
电 视			

维护与保养对于增进家庭用具的使用功效非常重要，一些基本的维护在家庭日常使用的同时就能做到，并不需要非常专业的知识和技能。清洁、除尘、除垢、除湿、润滑、杀毒等工作能起到维护保养家庭用具的作用。



马上行动

请阅读相关产品说明书或查阅“家电百科”网的有关知识，概括下列家用电器的基本保养方法。

	空 调	冰 箱	洗衣机	微波炉	电 脑
保养方法					

节能环保和我们的生活息息相关。司空见惯的“无意识浪费”在家庭生活中十分常见：多个计算机同时用；电视不看时也不切断电源，长期处于待机状态；饮水机24小时烧水；冬季电热器整天开……在不经意中浪费掉的宝贵能源实在太多了。改掉那些不经意的浪费习惯，其实只需要举手之劳。做好家庭的节能环保工作，不仅节约了资源，也为家庭节约了开支，一举两得。



思维碰撞

针对各家的情况，如何制订一个家庭用品和设施使用方面的节能环保改进方案呢？



拓展阅读

家庭节电小窍门

用浸泡过的米煮饭

及时清洁电饭锅的污物

及时去除电水壶中的水垢

低谷时段用电

电器不用时切断电源

选购节能型电器



练习

1. 选购家庭用品时，可以通过哪些渠道获得比较客观的建议呢？全班分成几个小组调查并汇总可靠的家庭用品购买渠道。

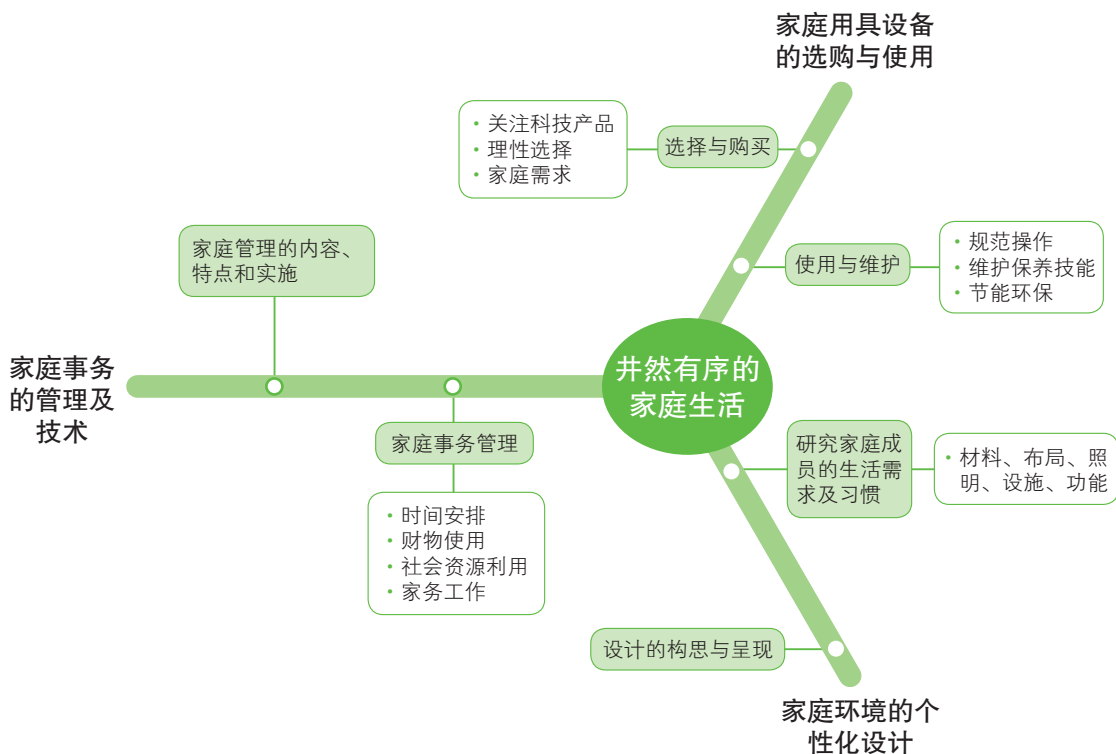
家庭用品类别	信息渠道
家电	1. 2. 3.
家具	1. 2. 3.
日用化学品（如各类清洁剂）	1. 2. 3.
.....	

2. 张大姐和陈大妈是门对门的邻居，她们参加团购各买了一台新款带烧烤功能的微波炉。使用一段时间后，张大姐觉得这台微波炉买得实在值，她用这台微波炉烤鸡翅、肉串、红薯、土豆、蛋糕、蛋挞，还上网学了很多可以用这种微波炉烹饪的新菜式，孩子爱吃，自己省事儿。陈大妈家里人都不爱吃烤制食物，微波炉主要还是用来热饭热菜。张大姐虽然教了她几招微波炉烧菜的方法，但她记不住，还是觉得炉火烧菜好吃。微波炉的烧烤架很快就被她束之高阁了。

讨论：为什么同样的微波炉在张大姐家和陈大妈家发挥了不一样的作用？



单元小结



综合实践

1. 假设有一个四世同堂之家生活在一个三居室的住宅里。请设定这一家人的年龄、职业、生活习惯等，在此基础上做一个居室设计，让每个家庭成员的需求都得到关照。设计成果表现形式不限，可以是设计图、模型、文字描述等。

2. 与班级同学一起组织一次“我爱我家”家庭环境美化与设计大赛，并将美化和设计家庭环境的方案用文字和图片的形式呈现出来。

第二单元

学习评价

评价内容	达成情况		
	优良	合格	不合格
理解家庭管理的内容及特点，树立科学管理家庭事务的观念（TA）			
分析家庭资源的种类及对家庭管理的影响（TA）			
熟悉家庭管理的基本方法和一般实施步骤，能够管理和设计家庭环境（ET、ID、CM）			
树立合理利用各种工具设施，提升家庭管理效率和家庭生活质量的意识（TA、CM）			
能够对家庭购买、选择电器和家具以及家用工具提出方案（ET、ID）			
熟悉基本家庭用具设施维护方法，做到环保节能、减少浪费（TA、ET）			
说明 TA——技术意识，ET——工程思维，ID——创新设计，TD——图样表达，CM——物化能力			

在平台中完成自我测试	
测试成绩	
存在的主要问题	



第三单元

经济高效的家庭生活

- 一 家庭理财与生活
- 二 家庭收入与消费
- 三 合理规划消费

我国自古就有许多重要的理财观点和原则，如量入为出、开源节流等。在家庭理财方面也积累了不少经验，如“合计一岁之所入，除完给公家而外，分为三分，留一分为歉年不收之用，其二分，分为十二分，一月用一分”。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、移动支付等成了人们理财和消费的重要手段。树立正确的理财观念，掌握一定的理财知识能帮助我们更从容地应对高效率、快节奏的家庭生活。

一、家庭理财与生活



学习目标

- 任务一 树立正确的理财观念
 - 任务二 运用技术手段提高家庭理财效率
 - 任务三 设计家庭财产管理方案
1. 分析影响家庭理财方式和效率的因素，能够合理选择理财方式。
 2. 运用理财技术手段，方便理财生活，提高理财效率。
 3. 设计家庭财产管理方案，培养积极、主动、科学理财的意识和能力。



走进情境

言菲和孙浩都是普通的上班族，两个人结婚到现在一年多，每个月的工资都是自己管理。现在两人没有小孩，经济压力不大，所以对投资理财还没有计划。



任务一 树立正确的理财观念

家庭理财观念

家庭对金钱的筹划、运用和管理就是家庭理财。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可以提高生活品质；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。



案例分析

孙浩和言菲的理财观

孙浩，30岁，在一家IT公司上班。言菲，27岁，是一名中学老师。孙浩的税后收入10 000元/月（扣除三险一金），四大节日奖金6 000元/年，住房公积金35 000元/年。言菲，6 000元/月（扣除三险一金），住房公积金15 000元/年。夫妻俩现有一套约100平方米的住房，除去公积金还款，每月需还贷2 000元，车贷每月需还3 000





元。孙浩每天在食堂和家里吃饭，平时基本没有应酬和其他消费，每月节省下1 000元寄给父母。言菲的消费主要用于购买化妆品、包、鞋以及家庭日用品等，每周会与朋友聚会。之前买房，花光了孙浩所有的积蓄，还欠朋友20万元。目前，孙浩存款5万元，言菲基本没有存款。

他们准备这两年还清朋友的欠款，再存一笔钱，为迎接小宝宝出生做准备。

思考：

1. 请分析一下孙浩和言菲的理财观念。

姓名	生活方式	理财观念
孙浩		
言菲		

2. 请结合案例分析，孙浩和言菲能够实现理财目标吗？为了实现理财目标，他们该怎么做？



思维碰撞

在现代社会，有一部分年轻人奉行“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？

影响家庭理财方式和效率的因素

家庭理财方式受到家庭的经济水平、家庭成员结构、成员素质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。

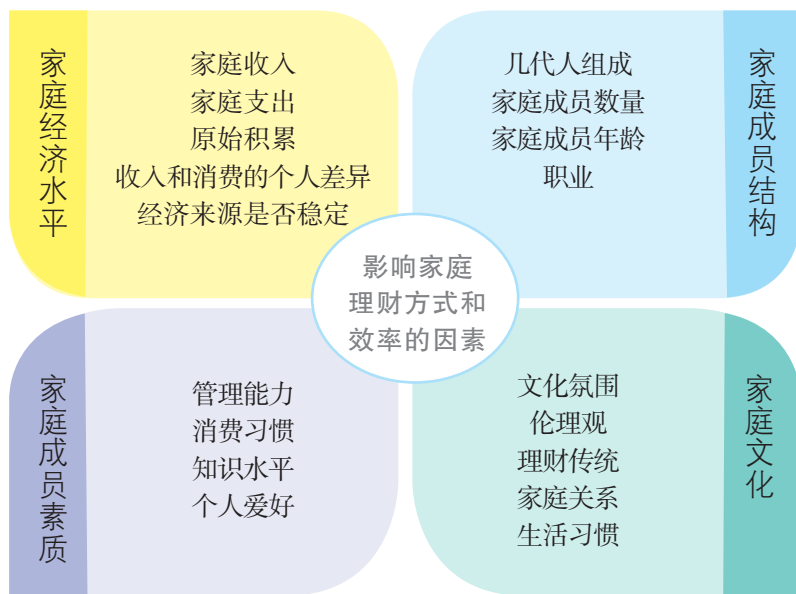


图3-1 影响家庭理财方式和效率的因素



思维碰撞

1. 家庭理财人员需要具备哪些基本素质？
2. 结构不同的家庭会如何影响家庭理财方式的选择和家庭理财活动的开展？



案例分析

孙浩出生在农村，父母都是朴实的农民。他本科毕业于某重点大学计算机专业，工作7年。言菲出生于小城市，父亲是某工厂的工人，母亲是小学老师，她研究生毕业于某师范大学，工作1年。孙浩的父母在老家种地，有些微薄的收入；言菲的父母仍然在工作岗位上，可以在经济上给他们的小家一些支持。

讨论：请分析影响孙浩和言菲家庭理财的因素有哪些。



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

以下是经常被提到的20种重要的事物，你认为是“最重要”的事物选择A，“有些重要”的选择B，“不重要”的选择C。仔细考虑自己的决定，越慎重得出的结果就越能显示出自己对人生各个有价值事物的真正看法。

项 目	A	B	C	项 目	A	B	C
舒适的生活				刺激/感官			
社会服务/义务活动				家庭生活/度假			
文化素养（电影、戏剧等）				朋 友			
赚很多钱				工作成功			
教育/知识				名气/社会认同			
健 康				娱 乐			
新的家或公寓				安 全			
独立/自治				成就感			
购物/花钱				创业/维持事业			
优质的产品和服务				外形/个人外表			

请统计选择结果并谈谈自己对上表“最重要的”事物的排序会怎样影响自己的理财方式。

家庭理财方式的种类与选择

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。



 马上行动

孙浩和言菲觉得应该好好规划一下家里的钱，不能没有节制地消费。言菲觉得自己细心，应该由自己来管理，每月给孙浩固定的零花钱即可；孙浩觉得还得两个人商量着来，不能一人独揽。

请分析以下几种家庭理财方式的利弊，并为言菲家选择合适的理财方式。

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

家庭理财方式没有绝对的优劣，只有它适应家庭的具体情况时，才能发挥出最大的效率。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，理财方式也要做出相应调整。

 马上行动

《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？



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。

 思维碰撞

- 1. 还有哪些理财方式？
- 2. 家庭财务民主会不会影响家庭经济决策的效率？

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，发挥想象力和创造性，才能找到最适合自己家庭的高效理财之道。



任务二 运用技术手段提高家庭理财效率

过去电费、水费、燃气费等都需要去指定地点缴纳，目前通过手机终端都可以解决，还可以提供用量查询、缴费提醒等多种服务，帮助用户随时随地了解日常生活的开销情况。以前必须去银行办理转账、汇款等业务，现在通过手机终端都可以快捷完成，银行App、第三方服务平台等理财软件详细记录了钱的来源和去向。新兴的理财技术着实方便了我们的日常生活。



思维碰撞

请列举出还有哪些理财技术方便了我们的日常生活。

随着人们对理财的需求日益多元化，市面上的投资方式也随之增多，除了传统的储蓄、基金等，还有P2P理财、第三方支付平台的理财产品等，让投资逐渐向多领域转变，进而分散风险。



案例分析

量化投资

相对于依赖投资经理个人主观判断为主的传统投资，诞生于互联网大数据云计算思维下的量化投资越来越受投资者青睐。

量化投资强调对数据的挖掘和应用，借助现代统计学、数学方法，从海量历史数据中寻找能够带来超额收益的模型，在投资广度上超过传统投资模式，因而收益更稳定、风险控制更精细。国内不少基金、券商、私募都已经推出了量化产品。

对每一个从事量化投资的人来说，心中都有一个用“公式打败市场”的梦想。在大数据时代，各种针对大数据处理技术的发展将在量化投资中得到应用，为投资者创造更大的回报。

讨论：请结合案例，分析量化投资相对于传统理财方式有哪些优势。日常生活中，自己或者父母都是通过什么方式进行理财的？请举例说明。





随着理财成本的逐渐降低和操作流程的简化，人们的理财方式已从传统的在银行购买理财产品更多地转变为线上线下相结合的方式。



理财软件

理财软件是指以财务账户为核心，以增值获利为目的，以资金流动为手段，以统计分析为决策的管理软件。从接入平台上分，理财软件分为PC端理财记账软件、Web在线理财和手机理财三大平台，它们之间的数据既可独立，又可同步。从使用者角度看，有个人理财类和委托理财类。



理财软件颇受百姓青睐，不少家庭以前收支是一笔糊涂账，现在使用理财软件使家庭资产配置更合理，降低了理财风险。孙浩和言菲经过商量，也准备下载一款理财软件，足不出户就能理财。请帮他们选择一款合适的理财软件，并说明理由。



任务三 设计家庭财产管理方案

家庭理财计划

家庭理财的首要问题就是制订一套理财计划，没有计划我们就会像一只漂浮在大海上的小船，不知道将会漂向何方。一套“合身”的家庭理财计划可以确保理财重点并兼顾其他，避免家庭理财隐患，使家庭处于稳步发展的状态。



家庭收入分配

李先生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2 000元的工资。李太太在一家小公司做出纳，每月只有3 000多元的收入。全家每月收入只有5 000多元，属于城市中低收入家庭。为了改善家人的生活，李先生制订了

这样一个计划：

（1）李太太在另一家公司兼职出纳，所得的收入用来补贴家用。

（2）李先生请朋友帮忙，为自己找了一份新工作，所得收入计划为家人购买保险。

（3）把老房子以每月2 000元的价格出租，所得租金以“教育储蓄”的方式存入银行，连本带利长期储蓄，作为儿子将来上大学的费用。

（4）将夫妇两人工作20多年来的30万元存款分成两半，一半继续定期续存，一半购买银行理财产品。

一年后，全家人的生活得到了明显改善。李太太每月从事兼职工作所得的收入加上之前的3 000多元，总共5 000多元，已可以基本维持全家的日常开支并有结余；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”，而投入理财的那笔资金也在不断增值。

讨论：李先生一家是如何摆脱财务困境的？



制订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，为孩子降临做准备
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，之前的储蓄到了收益期	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



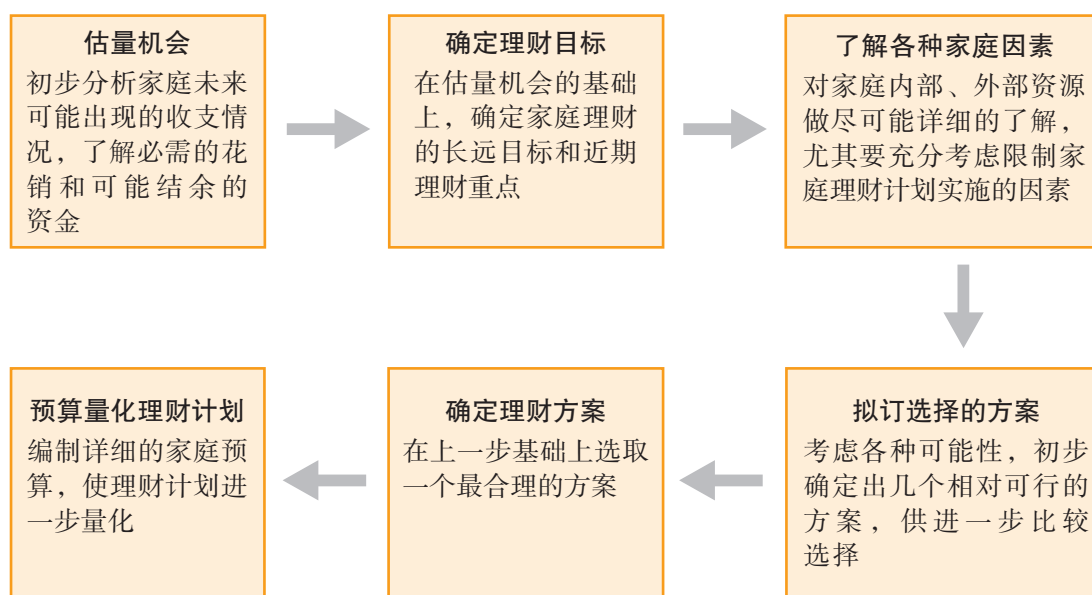
其次还要考虑家庭成员的个人特点，如能力、职业、爱好等。若家中有人从事危险性高的工作，在制订理财计划时宜考虑购买保险。又如，家中如果有人喜欢收藏字画、邮票、古玩、钱币等物品，那么在做家庭理财计划时也要考虑这方面的增值潜力。



马上行动

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

如何制订一套合理的理财计划呢？一般来说，要经历以下几个环节。



对已制订的计划，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。



案例分析

家庭资产配置

有的家庭把家庭资产分成四个账户，每个账户作用不同。拥有这四个账户，并且按照固定合理的比例进行分配，能保证家庭资产长期、持续、稳健地增长（如下图）。

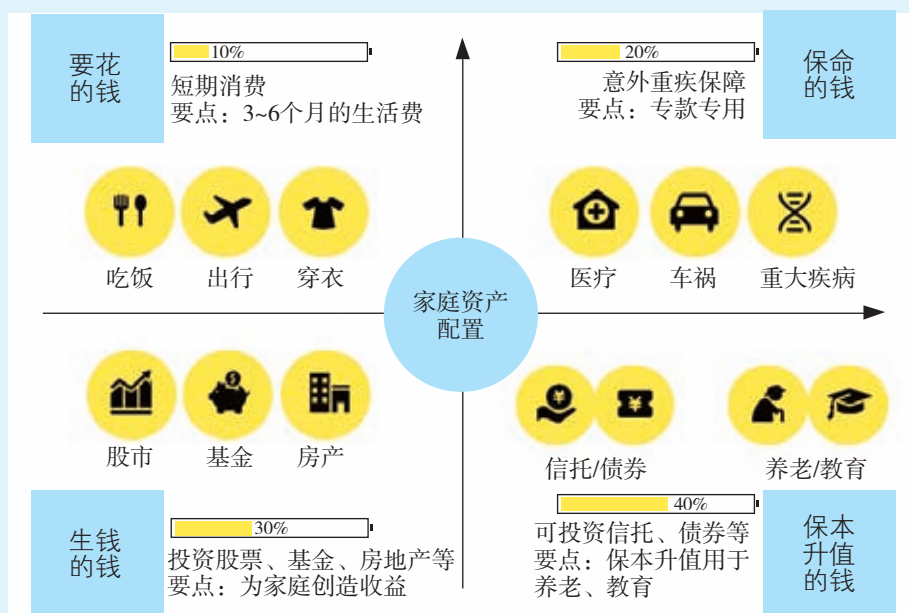


图3-2 家庭资产配置图

思考：图中的资产比例分配是否适用于自己家的情况？如果不适用，该如何调整？



技术体验

制订家庭财产管理方案

体验目的：通过制订理财方案，学会科学合理地配置家庭财产。

情境展示：言菲和孙浩计划在两年内生个宝宝，俩人打算制订一个合适的家庭财产管理方案。

问题分析：言菲和孙浩目前处于组建家庭的萌芽期，虽然开支不大，但是要为孩子出生做准备。

活动准备：参考本节任务一中“孙浩和言菲的理财观”案例分析的信息，请两位同学分别扮演言菲和孙浩，其他同学利用访谈问答的方法了解他们家的基本情况。

主要过程：

1. 对言菲和孙浩进行访谈，了解其财务状况、理财目标等。例如每月收入，是否有房贷、车贷，是否已购买一些理财产品，有多少存款等。
2. 客观评估两人风险承受能力。

- 3. 根据实际情况，分组帮助其形成几套家庭财产管理方案。
 - 4. 分析不同的家庭财产管理方案，选择一个合适的作为最终方案。
- 思考：用什么方法能够客观了解两人的风险承受能力？说一说最终方案的选择理由。

 学习反思

如何给自己的家庭制订长远和近期的理财目标？

 练习

- 1. 分析几种不同的理财观念，这些观念对生活会有怎样的影响？

理财观念	对家庭生活的影晌

- 2. “钱多的花法和钱少的花法是否相同？”请就这一问题展开调查，分析家庭经济水平是如何影响家庭理财方式的。
- 3. 列举家庭理财小窍门，并与同学们分享。
- 4. 说说自己家的理财方式是什么，为什么采取这种理财方式。

二、家庭收入与消费



学习目标

- 任务一 列举家庭收入与支出构成
- 任务二 编制收支预算表

- 1.能够分类列举、分析家庭收入与支出的构成。
- 2.利用软件等工具，根据家庭具体情况，编制家庭收支预算表、支出明细和收支平衡表。



走进情境

时光飞驰，言菲和孙浩结婚三年了，他们活泼可爱的宝宝康康诞生了。康康出生后，奶粉、婴儿食品、尿布、玩具、宝宝推车和儿童床……这些消费让家庭开支明显增加，言菲和孙浩商量后决定由言菲记录家庭的每一笔收入和支出，合理控制家庭每个月的收支。



任务一 列举家庭收入与支出构成

家庭预算是对家庭的收入、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。这需要先了解家庭收入和支出情况。

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：

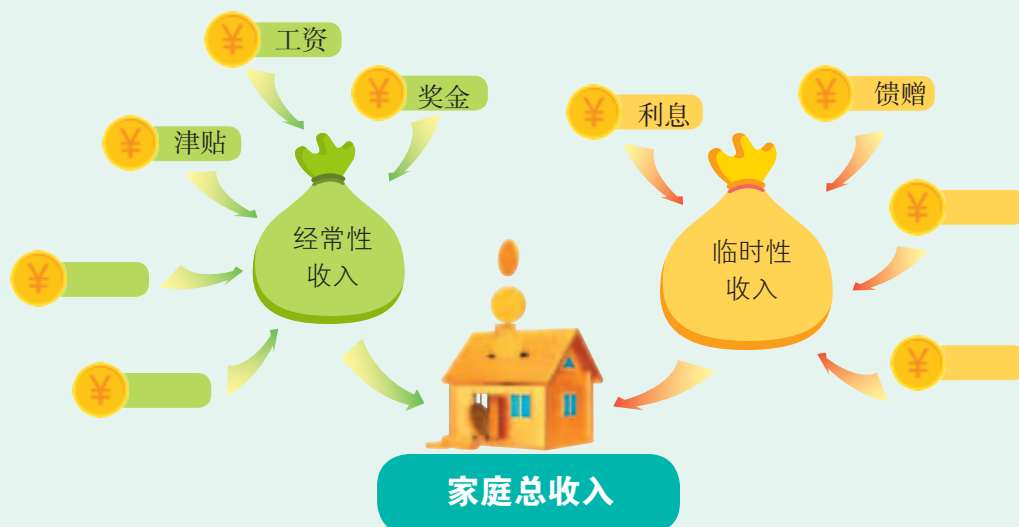
收入类别	具体举例
劳动所得	工资、奖金、津贴
劳保福利性收入	交通费、误餐费、书报费、出差补助
从事第二职业的收入	业余写作、技术顾问、农村家庭的副业生产
其他现金收入	存款利息、股票交易获利、遗产、馈赠、退休金、抚恤金
.....	

每个家庭的收入构成中，总有一部分是经常性的，一部分是临时性的。



马上行动

根据自己家庭的实际情况，分析哪些属于经常性收入，哪些属于临时性收入，并填写在下图空白处。



家庭支出是指家庭通过各种途径所购买、消费的款项总和。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、通信费、旅游费、购置家用电器和家具等日用品的费用、个人所得税、消费税、捐款、赡养费等。



案例分析

家庭支出的合理比例

理财师给出的家庭支出较为合理的比例为：日常开支占30%，包括饮食、房租房贷和交通开支等；投资占30%，包括储蓄、基金和股票；社交消费占10%，包括娱乐、旅游和朋友聚会等。除此之外，子女教育、个人充电占15%，家庭备用金占15%。

不过，每个家庭在具体操作时还是需要根据家庭的实际收入来分配，从大方向而言，一般是按年收入的“4321”来分配，即消费占40%，投资占30%，储蓄占20%，保障占10%。



讨论：结合案例计算自己家的家庭支出情况，并分析其是否合理。



马上行动

为了更清楚地了解自己家庭的收入与支出情况，请通过访谈、问卷等方式对家庭成员（包括父母、爷爷奶奶、外公外婆）进行调查。请设计一份访谈提纲或制作一个调查问卷表，根据数据分析家庭收入的主要来源是什么，家庭支出的主要方面是什么。



任务二 编制收支预算表



技术体验

制作收支平衡表

体验目的：通过制作收支平衡表，科学合理记录和分析家庭收支。

情境展示：言菲和孙浩将6月每一笔收入和支出都记录了下来，月底却不知道该如何分析这一笔账。

问题分析：家庭记账不应是简单的流水账，而应该按照类目详细记录，才能科学合理地分析家庭收支情况，做好财务管理。Excel能够快捷地帮助我们记录收入和支出。

活动准备： Excel软件。

主要过程：

1. 利用Excel制作收支平衡表，重新分类整理言菲家6月份的收支。
2. 对言菲家6月份的收支情况进行分析，并给出消费建议。

思考：除了利用Excel制作收支平衡表外，还有哪些简便快捷的方法？

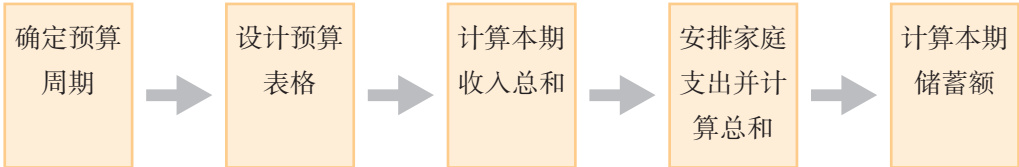
6月份收支记录

6.1 孙浩收入工资 10000元 言菲收入工资 6000元 蔬菜 12元 水果 16元 超市购物食品 120元	6.11 人情往来 200元 化妆品 100元	6.22 蔬菜 15元 水果 16元
6.2 奶粉 200元 尿布湿 95元	6.12 书籍 22元 超市购物食品 110元 蔬菜 15元 水果 16元	6.23 衣服 160元 游乐场 150元 超市购物 150元 早餐 2000元
6.4 蔬菜 10元 水果 12元 公交充值 100元	6.15 日用品 40元 电费 50元 水费 30元 蔬菜 15元 水果 16元	6.25 保健品 200元 打车 23元
6.5 打出租车 15元 房屋贷款 2000元	6.17 鞋 200元 空调维修 80元	6.26 水果 10元 蔬菜 8元 外出就餐 100元
6.6 文具 45元 衣服 200元	6.18 打车 25元 电话费 100元 蔬菜 15元	6.28 书籍 16元 房屋贷款 3000元
6.8 牛奶 30元 药 12元 蔬菜 12元 水果 16元 生活用品 150元	6.20 大米 30元 油 80元 外出就餐 260元	6.29 日用品 80元 公交充值 100元
		6.30 水果 12元 蔬菜 18元



■ 编制预算表

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。

零用钱和压岁钱的年度收支预算表

单位：元

收 支	项 目	金 额
零用钱/压岁钱收入	压岁钱	
	零用钱	
零用钱/压岁钱支出		

■ 编制支出明细表

根据家庭的需求和消费习惯，编制支出明细，按照家庭支出项目进行分类详细记录，需要时可按照日期进行记录。



马上行动

了解自己家支出记录的习惯，请用Excel编制支出明细表，要求能够方便记录支出细节和快速计算每一类别的支出总额。

■ 编制收支平衡表

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，也可以直接利用手机软件记账。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。

思维碰撞

除了用Excel记录每一笔收入支出的记账方法外，还有哪些记账方法呢？举例说明。

移动互联网时代，手机能很方便地帮助我们记录收支情况。一般的理财软件都具备收入、支出等记录功能，能够跨设备、跨平台实现数据的自动同步，支持多个账本记账和共享，实时记录数据，并对数据进行多维度综合分析等。



马上行动

请选择一款记账软件，并说明选择的原因。

记账软件名称	
记账软件功能特点	

学习反思

我们该如何培养坚持记录收支的习惯？

练习

- 1. 请结合自己家的实际情况编制一份月度、季度或者年度的预算表。
- 2. 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。

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. 通信费 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		

三、合理规划消费



学习目标

- 任务一 分析家庭消费结构
- 任务二 建立理性消费观念

1. 利用消费资料比例计算方法，根据实际情况分析家庭消费结构。
2. 通过案例分析并结合实际生活经历，识别现代技术条件下人们的消费心理与行为。
3. 能够对各种常见家用消费品的广告与信息进行理性辨别，形成健康理性的消费观念。



走进情境

言菲和孙浩及时地调整了理财的思路和模式，避免了很多不必要的开支，把生活安排得井井有条，两人每月还会有所结余，可以用来积蓄或投资。

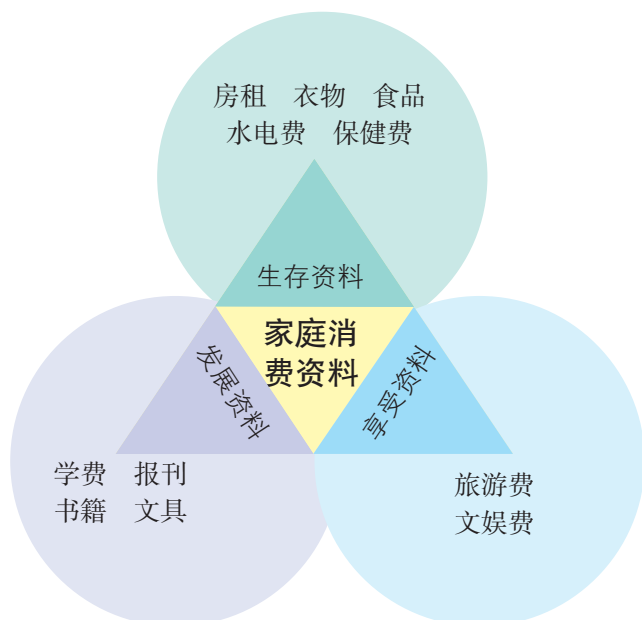


任务一 分析家庭消费结构

家庭消费结构就是家庭中各种消费的比例。家庭消费资料一般分为生存资料、发展资料和享受资料三类。随着生活水平的提高，生存消费的比重逐步缩小，享受消费和发展消费比重相应增大。

家庭消费结构

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。



● 生存资料

维持、延续人们生命的基本生活资料

● 发展资料

发展人们体力、智力所消费的物质资料

● 享受资料

满足基本生活需要以外的身体和精神享受所花费的物质资料



马上行动

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。请填写讨论内容并记下活动感受。

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）：_____

_____。



技术体验

规划家庭消费

体验目的：学会根据家庭实际情况科学规划家庭消费。

情境展示：言菲和孙浩目前每月的收入稳步增长，宝宝现在已满一周岁，孙浩也开始考虑为宝宝准备教育基金。请结合言菲家最近的收支状况，规划3~5年的家庭消费。

问题分析：规划家庭消费的目的是要合理安排消费资金，树立正确的消费观念，节省成本，使家庭收支结构大体平衡，保持稳健的家庭财务状况。

活动准备：请两位同学分别扮演言菲和孙浩，编写访谈提纲，了解他们目前的消费结构以及对未来生活的规划和想法。

主要过程：

1. 家庭情况分析。

编 号	家庭成员	年 龄	职 业	月 薪	是否有其 他收入	爱 好	保 险	还 贷	投 资	备 注
1										
2										

2. 家庭消费结构分析：从生存、发展、享受这三个方面分析言菲家的家庭消费结构。

3. 制订家庭消费支出目标。

年限：未来 _____ 年。

在确定年限的基础上，从教育、住房、购车、保险、老人赡养、健康、旅游等方面进行消费支出目标分析。

4. 家庭消费支出规划。

依据目标对住房、教育、汽车、旅游、医疗等方面的支出方式、金额等进行详细规划。

思考：

1. 如何保证按照家庭消费支出规划进行消费呢？
2. 是否需要严格按照规划执行？

■ 消费资料比例计算

想要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，需要计算家庭各类消费资料的比例，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： $\frac{\text{食品月消费额 400 元}}{\text{家庭月支出总额 1 000 元}} \times 100\% = 40\%$

对比法

$$\text{A 类资料消费额} : \text{B 类资料消费额} = \text{A、B 两类消费资料之比}$$



拓展阅读

消费结构的计算

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。



马上行动

向父母了解你们家本月消费有哪些具体项目，并记录每一项的支出金额，计算你家里当月生存资料、发展资料、享受资料各占家庭总支出的比例，简要分析家庭消费的侧重点、生活状态以及水平。

当我们需要了解一些具体项目的支出比例时，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，为了弄清本月的通信费是否过多，可以这样计算：

$$\text{比例法} \quad \frac{\text{本月通信费 } 300 \text{ 元}}{\text{月总支出 } 900 \text{ 元}} \times 100\% \approx 33.3\%$$

$$\text{对比法} \quad \text{本月通信费 } 300 \text{ 元} : \text{本月伙食费 } 400 \text{ 元} = 3 : 4$$

消费结构分析

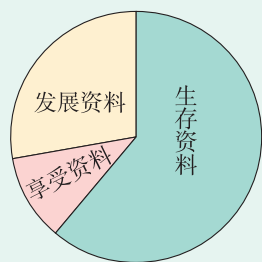
当我们分析家庭消费结构的合理性时，不能只用一个固定指标来衡量，应结合各种可能的影响因素进行综合分析，我们一般需要考虑的主要因素有消费规模、消费比例、消费主体、消费对象。

消费规模 分析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，避免出现需要花光所有积蓄或借钱消费的情况出现。

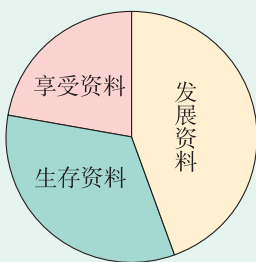
消费比例 分析总的消费结构，即生存资料、发展资料、享受资料的消费是否均衡，有没有“单打一”消费的情况，也就是过度偏重某一类消费，或忽略某一类消费，如娱乐等享受消费占总支出的三分之一，而发展消费几乎为零；或分析某一项消费是否超出合理范围，如手机话费高是否合理。



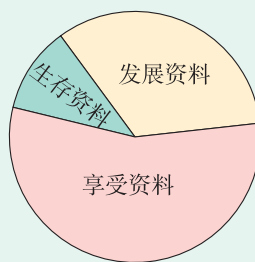
以下是三个家庭总体消费结构示意图，请分析其消费结构所体现的生活状态及生活水平，并说明理由。



家庭A



家庭B



家庭C

消费主体 分析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。如过多地给孩子报各种兴趣班或购买儿童书籍，而父母却从来不读书看报。

消费对象 分析家庭消费的商品或服务由哪些组成，是否有利于家庭成员的健康和安全，如应避免烟酒消费、赌博等。



恩格尔系数

恩斯特·恩格尔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，即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作恩格尔系数，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。



李先生去年在市中心买了一套新房，除了花光家里的所有积蓄外，还有50万的贷款，每月的收入基本用来还贷款。如今，饭桌上的荤腥少了，生病也不敢去大医院。

赵先生一家三口月收入7 000元，每月除固定留4 000元储蓄外，其余一部分花在食品上。赵先生的儿子爱吃零食，每月的费用大约需要500元，赵先生每月应酬开支要500元，赵太太每月买衣服花500元左右，其余主要用于一家人的饮食和日用消耗等。请分析案例中两个家庭消费结构是否合理并说明原因。

家庭	消费规模	消费比例	消费主体	消费对象
李先生家				
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。每个家庭由于成员的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。



思维碰撞

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，还有哪些因素也会影响家庭的消费结构？

设计合理的消费结构

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求，因此一般应优先保证生活必要开支，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要，或者能满足家庭成员某一方面的爱好或享受。

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，如确定每月伙食费为1 000元，娱乐费为200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%用于伙食支出，10%用于购买学习资料，5%用于交际、娱乐。



思维碰撞

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？

消费结构的设计要从家庭的实际需求和短期、长远目标出发，比如对于教育的规划，每个家庭不尽相同，根据家庭中孩子所处的不同年龄阶段，有的家庭有兴趣培养、特长学习的经费规划，有的家庭有出国学习、升学的规划等。住房方面，有的家庭考虑租房的费用，有的家庭需要考虑贷款或者有全款购置房产的计划……这些都要依据各个家庭具体情况而定。



任务二 建立理性消费观念

消费心理与行为的分析

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里，保持消费的理性越发不易却又格外重要。



马上行动

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，举例说明导致非理性消费的心理。

非理性消费心理	举 例
炫耀心理	购物时虚荣心作祟，喜欢“我有你没有”的感觉
攀比心理	
从众心理	
补偿心理	
逆反心理	
贪便宜心理	

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，保持良好的心态，健全自己的心智，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。



案例分析

冲动消费

王小姐喜欢吃零食，平时经常在网上买，但都不多。一次网络购物节，她发现好多零食都在打折促销，这样的折扣“买到就是赚到”。王小姐打算买够一年的零食，一大盒进口巧



克力、10盒凤梨酥……她一口气买了2 000多元的零食。欣赏着自己的“战利品”，她却突然发现凤梨酥的保质期只有2个月，其他零食的保质期也大都只有4个月。这些食品的保质期连春节也撑不到，根本不可能吃完，只能送给朋友和同事了。王小姐原本以为可以省钱，结果反而不得已“大方”了一回。

讨论：

1. 采取哪些措施可以避免冲动消费，让消费回归理性？
2. 从支付方式、网络促销活动、消费者情绪、网络购物体验等方面分析：为什么网络购物更容易刺激非理性消费呢？

理性消费还需要我们抵制广告的诱惑，许多在广告的宣传下购买的商品，并不是我们真正需要的。

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，商家含糊其词，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。



拓展阅读

理性消费 5W 原则

Why（为什么要买）

任何家庭的消费都有三部曲：第一是生存消费，如吃、穿、房租、水电费等；第二是供给家庭成员发展的消费，如教育投资；第三是享受类消费，如文化娱乐消费等。这三种消费对每个家庭而言都是合情合理的，但具体开支就要分清轻重缓急。一般说来，家庭的月收入首先要保证生活开支，而后才能考虑发展消费与享受消费。

What（买什么）

买什么是根据需要来决定的，合理的家庭消费结构必须根据收入情况来确定，总的原则是：量入为出，略有节余。

When（什么时间去买）

未雨绸缪，这个道理同样适用于家庭消费。生活中的消费应当注意节奏的把握，尽量避免在过时消费品上花钱。不急用的物品，也不要“赶热闹”盲目消费，不妨把闲散的钱存入银行以应急，等到市场饱和时再购买，就能一块钱当两块钱花，大大提高家庭消费的经济效益。

Where（到什么地方去买）

货比三家永远不会吃亏。一般来说，土特产品在原产地购买，不仅价格低廉，而且也货真价实；进口商品在沿海地区购买，往往比内地花费要少。当然，如果只是一般的消费品，超市里价格差异也不会大。

Who（什么人去买）

调查结果显示，女性在家庭消费上占主导地位。女性在购物时，首先考虑的是实用因素，其次为价格和品牌。不过，具体情况还需具体分析，买食品、服装和床上用品等，做妻子的往往比丈夫精明；而购买家电等耐用消费品，则做丈夫的一般比妻子内行。

所谓“大富由天，小富由俭”，只要懂得精打细算，就不愁做不好家庭消费这本明细账，小日子也同样可以过得有滋有味。



拒绝非理性消费



请分析下列广告语，找出其中的陷阱。

广告语	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元送50元		
免费美容		

保护权益

《消费者权益保护法》中明确规定了消费者的合法权益。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。



马上行动

举例分享生活中常见的或者真实经历过的消费陷阱。

消费陷阱	具体表现
放长线钓大鱼型	购物返券、定期抽奖、定额抽奖
笑里藏刀型	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	
挥泪跳楼型	
挂羊头卖狗肉型	
.....	



思维碰撞

在现实生活中如何避免落入消费陷阱？如果遇到上述消费陷阱，我们该怎样维护自己的合法权益？



学习反思

为避免自己或家人冲动消费，可采取哪些措施呢？

练习

1. 走访亲朋好友，了解他们各自的家庭消费结构，对比分析家庭消费结构的不同之处及产生原因，并对其中你认为不合理的家庭消费结构提出改进建议。

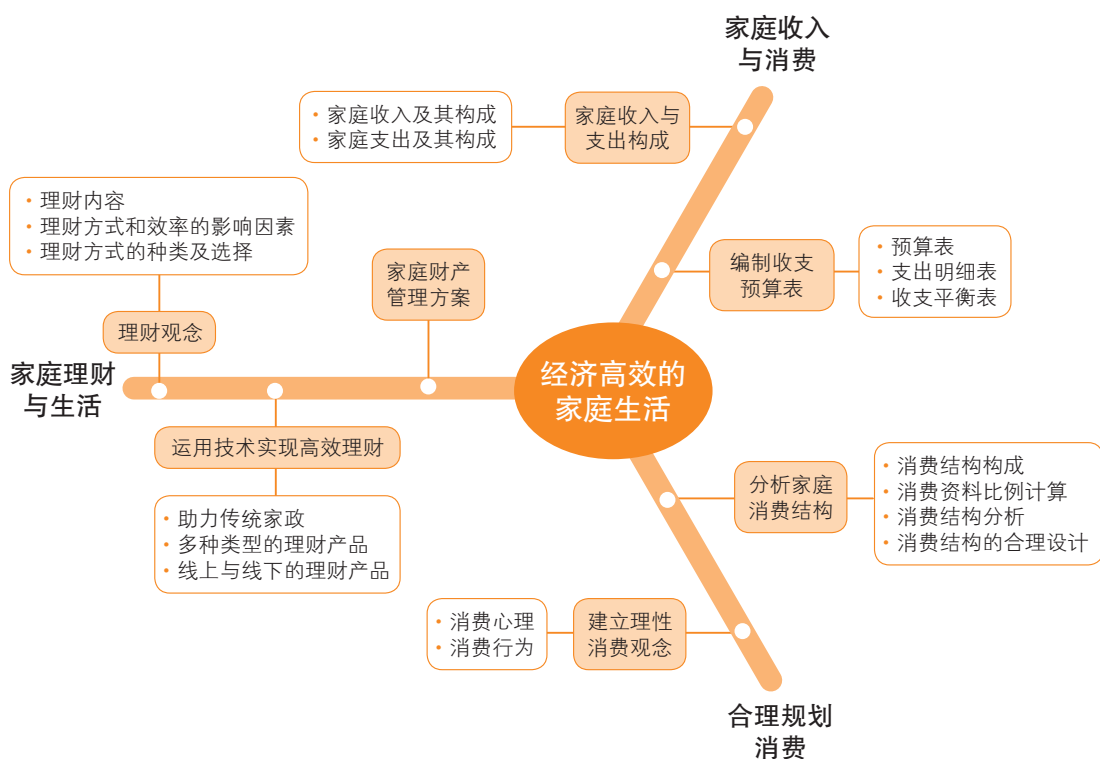
2. 家庭生命周期的不同阶段，家庭规模和人口不同，收入水平不同，家庭负担也有差别，家庭的消费行为和消费重点也不同。结合本章第一节任务三中家庭的五个时期，分析其收入状况和主导消费的内容。

时 期	收入状况	主导消费
萌芽期	1~5年收入增加，且生活稳定	满足基本需求，自身教育投资和时尚消费
成长期		
成熟期		
衰退期		
解散期		

3. 结合日常生活中的实际案例分享自己的消费观念。

4. 小组合作，搜集资料，了解我国或者你所在区域近几年家庭消费结构的变化情况，并分析原因，在班级里汇报展示。

单元小结



综合实践

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，结合自己的生活经验，选定角度，列举不同类型的消费，并作出简要分析。
- 例如：重健康的家庭，表现为注重家庭成员的健康，注意改善饮食，增加营养；爱好体育锻炼的家庭，体育消费支出较多。

消费类型	分 析

3. 选择一款记账软件记录自己家一个月的收支情况，并与父母商量共同制订更好的家庭理财计划。

第三单元

学习评价

评价内容	达成情况		
	优良	合格	不合格
能分析影响家庭理财方式和效率的因素，能够合理选择理财方式（TA）			
能运用理财技术手段，提高理财效率（CM）			
能设计家庭财产管理方案，培养积极、主动、科学理财的意识和能力（TA、ET）			
能够分类列举，分析家庭收入与支出的构成（TA）			
利用软件等工具，根据家庭具体情况，编制家庭收支预算表、支出明细和收支平衡表（TA、TD）			
说明 TA——技术意识，ET——工程思维，ID——创新设计，TD——图样表达，CM——物化能力			

在平台中完成自我测试	
测试成绩	
存在的主要问题	



第四单元

健康安全的家庭生活

- 一 生活方式与健康
- 二 家庭事故的防范与处理
- 三 创设健康的家庭环境

古语有“体健无疾，安平一生”，说的是健康的体魄是幸福生活的根本，是家庭幸福的基础。《左传》有“居安思危，思则有备，有备无患”，告诉我们在安逸的环境中也要树立安全意识，时刻防范随时可能发生的危险。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与技术，是我们家庭生活健康平安的保障。

一、生活方式与健康

- 任务一 践行健康的生活方式
- 任务二 识别医疗保健技术
- 任务三 照顾家庭成员身心健康



学习目标

1. 阅读材料，分析案例，体会健康的含义并践行健康的生活方式。
2. 通过体验活动，树立健康意识，运用新兴保健技术等手段来维护健康。
3. 通过案例，能够对常见疾病应急处理，增强照顾家庭成员的责任感。



走进情境

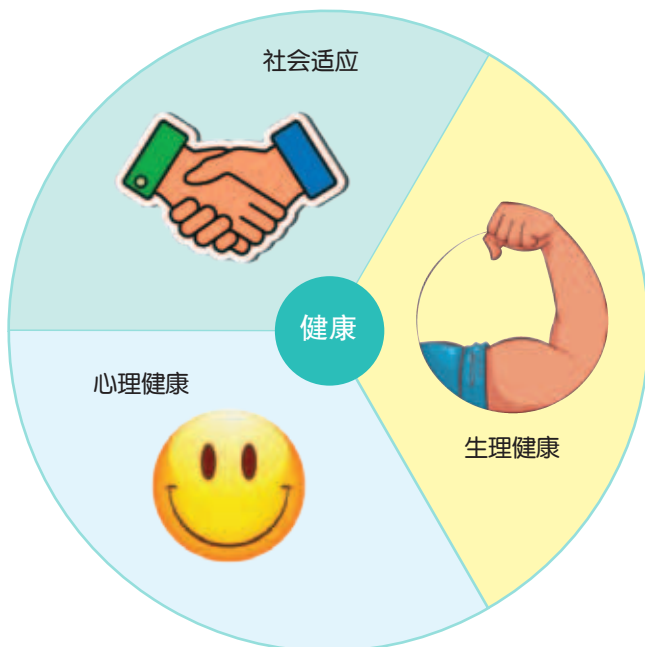
临近春节，园园跟随爸爸妈妈一起回到家乡看望爷爷奶奶。园园很喜欢家乡的生活，那里的天很蓝，空气很清新，每天的生活都是简单闲适的：和小伙伴们聊聊天，说说自己在学校里的趣事；和哥哥姐姐们漫步田野山林；帮助爸爸妈妈准备丰盛的年夜饭；陪爷爷下象棋，陪奶奶去湖边散步……



任务一 践行健康的生活方式

健康的含义

传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织提出健康“不仅是没有疾病，而且是生理、心理以及社会适应能力的全面完好状态”，即现代健康包括生理、心理和社会适应性三个方面。





马上行动

请分析下列对生理健康、心理健康和社会适应的描述，并用线将二者连起来，补充其具体表现。

拥有积极向上的理想、信念，情绪稳定，行为协调。	生理健康 没有残疾.....
人们对社会角色、社会职能的适应能力。	心理健康 态度积极.....
人体各机能协调一致，正常运行，是一个人生存和发展的基础。	社会适应 具有自我控制能力.....

人的健康处于动态的变化过程中，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，“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。



思维碰撞

健康、疾病、亚健康的具体表现是什么？说说自己身边的朋友、家人各是什么状态。

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。



拓展阅读

衡量健康的10条标准

世界卫生组织提出衡量健康的十条标准：

- 1. 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。
- 2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- 3. 善于休息，睡眠好。
- 4. 应变能力强，能适应内外环境的各种变化。
- 5. 能够抵抗一般感冒和传染病。

6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松。

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。



思维碰撞

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？请谈谈自己的理解。

社会适应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”，面对诸多不如意之事，或自责，或责难，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，我们可以选择不断地抱怨，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。

假设自己遭遇到所谓的“不如意”，会作出何种选择？说说自己的感想。

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、医疗保健服务因素。



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、医疗保健服务因素）：

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。

健康的生活方式

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的重要条件。因此，合理地安排日常生活对于健康而言至关重要。

良好作息

健康作息时间表

7:30 起床，喝一杯水。

8:00-8:30 洗漱、准备早餐。

8:30-9:00 吃早餐。

9:30 步行上班。

10:30 开始工作。

11:00 让眼睛休息一下。

11:30 吃水果。

12:00 吃午餐。

14:30-15:30 午休一小会儿。

16:00 喝杯酸奶。

17:00-19:00 锻炼身体。

19:30 晚餐少吃。

21:00 看一会电视。

23:00 洗个热水澡。

23:30 上床睡觉。

合理膳食

盐	<6克
油	25-30克
奶及奶制品	300克
大豆及坚果类	25-35克
畜禽肉	40-75克
水产品	40-75克
蛋类	40-50克
蔬菜类	300-500克
水果类	200-350克
谷薯类	250-400克
全谷物和杂豆	50-150克
薯类	20-100克
水	1500-1700毫升

运动休息

心理健康

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。

拓展阅读

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，影响工作和学习的效率。

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

下列每道问题都有三个选项：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统计，并与周围同学讨论谁的选择更合理。

1. 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，少乘电梯。
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。



思维碰撞

自己的休息状况是否良好？有哪些好的休息方式可以与大家分享？

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。培养乐观的心态，学会以积极的态度面对每一件事、每一个人，就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。



马上行动

园园过年回老家，见到了许久不见的亲戚们。29岁的表哥是个工作狂，经常加班到半夜；42岁的二叔是公司销售部骨干，经常有各种应酬；10岁的表妹不爱运动，只爱读书；表姐平时只吃素菜。

园园家庭成员的生活方式中有哪些是不合适的？应该如何改进？



任务二 识别医疗保健技术

保健设备

聪明人投资健康，明白人爱护健康，普通人忽视健康，糊涂人透支健康。随着社会的发展，物质生活极大丰富，人们的保健意识越来越强，上班族的亚健康问题、老年人常见的慢性病都需要在日常生活中得到关注。家庭医疗保健设备能够在一定程度上帮助家庭成员监测健康状态、预防病痛，对监控、缓解某些疾病起到非常重要的作用。以下是几种常用家庭保健设备：



颈椎按摩仪



电子血压计



轮椅车



红外治疗仪



按摩椅



血糖仪



辅助步行器



电磁治疗仪

马上行动

查阅资料，请举例说明常用家庭保健设备的功能。

家庭保健设备	功 能

随着科学技术的发展，人们的健康保健意识越来越强，保健设备的类别和功能更加丰富，有些产品还结合了我国中医的针灸、按摩、拔火罐、刮痧等手法，进一步提升了产品的保健功能。但在琳琅满目的保健设备中，一定要擦亮双眼，理性选择。



案例分析

保健陷阱

小区门口的摊位上卖磁疗床垫，号称预防百病、延缓衰老、有益健康，可以免费体验，还能领礼品。李奶奶免费体验后，销售人员说如果能坚持使用半年，风湿病、关节炎都能大有好转。李奶奶心动了，买了一个六千元的床垫搬回家。床垫用了一段时间，李奶奶的病症并没有改善，联系到厂商，说需要配合他们新研制的磁化饮水杯使用，改善体内循环，一定会很快见效。李奶奶觉得有道理，又买了一个杯子。在销售人员一次次的宣传下，李奶奶还购买了按摩仪和理疗灯，但病情却迟迟没有好转。

讨论：这些保健产品真的这么神奇吗？平时我们应该如何甄别各类保健器械以防上当受骗？



技术体验

挑选颈椎按摩仪

体验目的：通过挑选颈椎按摩仪，学习正确挑选合适的医疗保健设备的方法，树立理性选择的意识。

情境展示：园园的表哥是公司文员，长期伏案工作，经常加班，最近他感觉颈椎难受，头晕手麻。园园打算挑选一款颈椎按摩仪作为生日礼物送给表哥。

问题分析：长期伏案工作，致使园园表哥的颈椎曲度发生改变，当改变到一定程度时，就会造成颈椎骨质增生，引起颈椎疼痛。

活动准备：邀请社区医生或学校医生作为活动嘉宾，让医生帮忙判断选择是否合适。

主要过程：

1. 了解表哥颈椎疼痛的具体症状以及产生原因，也可以咨询医生，结合表哥的症状详细分析。
2. 调研市场上的各类颈椎治疗仪，对比它们的功能特点、尺寸、质量、价格等，将相关信息填入下表。

品 牌	型 号	功能特点	尺 寸	质 量	价 格	综合评价



3. 选择一款适合园园表哥使用的治疗仪。

4. 请医生评价选择的合理性。

思考：

1. 如何在购买前了解各种治疗仪的治疗效果？

2. 除了使用治疗仪外，园园的表哥还应该配合哪些运动缓解颈椎疼痛呢？

■ 医疗保健技术的发展趋势

现代医疗保健产品种类丰富，产品普及率日益提高，如便携、可穿戴式的健康监测装置可以时刻管理个人健康数据，医疗设备还可以结合人工智能，开展高质量的远程医疗服务等。



思维碰撞

请结合自己所了解的医疗保健产品的发展演变，预测医疗保健技术的发展趋势。



案例分析

可穿戴式医疗装置

可穿戴式医疗装置是可佩戴在人体上的便携设备，能即时检测人体体征指标，进行运动辅助、给药提醒等，具有可交互性、便携性、可持续性、安全稳定性、可移动性等基本特点。

讨论：可穿戴医疗设备是否绝对安全？如果不是，可能有哪些隐患呢？



思维碰撞

面对医疗保健技术的逐渐兴起，我们应当如何理性选择医疗保健设备？



任务三 照顾家庭成员身心健康

我们生活在纷繁复杂的世界，环境的变化，工作、学习压力的增加，年龄的增长等诸多因素让我们时常需要去面对找上门来的各种疾病。那么，当自己或身边的家人突发疾病时，我们又该怎样应对呢？

■ 关爱家庭成员

从母体内怀胎十月到生命终结，人在不同年龄阶段有其独特的身心发展特点。健康在每个年龄阶段的意义也不尽相同。针对家庭成员在不同阶段的身心发展特点予以恰当的关爱和呵护，走进其内心世界，有利于实现家庭关系的和谐融洽。



婴幼儿发育快，适应能力强，但生理功能不完善，需要父母的耐心呵护。青少年时期是人生最健康、疾病最少的时期，也是理想萌发、世界观形成和人生探索的关键时期。中年人往往承担了巨大的工作、生活压力，更要注重健康保健。老年人处于人体机能全面衰退的时期，除了身体健康方面需要更多的关注外，也需要更多的沟通和交流。



马上行动

请查阅相关资料，分析家庭成员每个年龄阶段的生理和心理特点，提出保健要点，并填写下表。

年龄阶段	生理特点	心理特点	保健要点
婴幼儿			
青少年			
中 年			
老 年			



思维碰撞

我们应该如何更好地了解家庭成员的身心状况?

常见疾病的应急处理

一人生病，全家忙活。如果每个家庭成员都能熟知常见疾病的症状，掌握常见疾病的家庭护理方法，甚至能对某些疾病进行简单的家庭治疗，将十分有利于病症的减轻和健康的恢复。对一些急性病症，我们也需要学会应急处理，镇定自如地应对病症。



消化不良

对消化不良症状进行护理的最好方法是重视饮食护理。要注意调配好饮食，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，避免劳累和遭受风寒也对护理很重要；必要时应按照医嘱，适量用药。



马上行动

春节到了，家里时常有各种家庭聚会，园园起初总是会不加控制地饱食一番，可是没过几天就对食物提不起兴致了。面对满桌的美味佳肴，没吃就觉得已经饱了，这让园园苦恼不已。请说一说园园这几天应该吃些什么食物来帮助恢复消化能力。

感冒

感冒是一种常见疾病，但如果治疗不及时或者不恰当，就会引发更为严重的疾病，如气管炎、肺炎、肾炎、心肌炎，严重的甚至诱发冠心病、心脑血管疾病等。对待感冒，既不当轻视，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

治疗感冒的误区

捂汗法。许多人认为伤风感冒时出出汗就好，习惯用捂汗法治疗感冒。

饥饿法。许多人感冒后一般伴有食欲不振，不想吃喝就不吃喝。

抗菌消炎法。许多人一旦患感冒就立即服用抗生素。

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？应该如何正确护理感冒病人？

护理感冒病人的要点有：

(1) 注意休息，多喝温开水。

(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；咳嗽有痰者，酌情用化痰止咳药、咽喉含片等。

(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，可用熏艾条、熏蒸醋等方式进行空气消毒。

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。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 min



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



若血止住，静坐片刻，至少3 h内不擤鼻涕



若血仍未止，送医院诊治



马上行动

园园一家打算去海边旅游几天，爸爸让园园准备外出旅行的应急药品，具体应该准备哪些呢？请列举一些家庭常备应急药品。



 **学习反思**

父母已经步入中年，我们应该如何给予他们日常的照顾和关怀？

 练习

1. 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，以备需要时查找使用。
2. 为家人制订一天的健康食谱，包括正餐和加餐，并和同学分享交流。
3. 搜集家中的保健设备，学会其中一种设备的使用方法。

二、家庭事故的防范与处理

- 任务一 预防家庭事故
- 任务二 应对家庭事故



学习目标

1. 列举常见家庭事故隐患，能对其进行排查，并采取相应的防范措施。
2. 模拟常见事故的紧急逃生方法，熟悉受伤后的急救措施。
3. 增强家庭生活安全防护意识，提升心理素质，提高应变能力。



走进情境

南方的冬天没有暖气，园园常把洗好的袜子放在电暖器上烘干。有一次，她在等袜子烘干时，不小心在沙发上睡着了。在书房看书的妈妈闻到了糊味，赶紧跑出去查看情况，原来是电暖器上的袜子冒烟了，妈妈立刻拔掉电源。幸好发现及时，避免了一场事故。



任务一 预防家庭事故

■ 事故防范意识

我们在家庭生活中要经常与水、电、天然气、汽车等现代生活设施或工具打交道。可水火无情，这些生活必需品如果使用不当，就可能对人造成伤害，甚至造成生命财产的重大损失。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

事故防范意识不能少

一户居民家中，母女两人在卫生间用燃气热水器洗澡时，因天然气泄漏而中毒昏迷。

春节期间，张先生开着新买的汽车载着一家老小走亲访友。有一天，他们去离家较远的亲戚家拜年，很晚才回来。回来的路上，张先生因为疲劳驾驶，注意力不集中，车在拐弯时一下子冲出了马路，撞上一棵大树。

思考：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？



马上行动

大部分触电事故是在潮湿环境下发生的，比如在浴室使用电器，或雨天室外变压器路灯等电路都容易发生触电。请说一说我们该如何避免此类事故发生。



■ 检查事故隐患

事故的发生往往是由于人们的疏忽大意、漫不经心所致。如果我们形成安全意识，养成定期检查的习惯，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	检查气阀门、气表是否安装在密闭空间中
	检查是否自行安装、改装、擅自接通管道使用燃气
	检查软管与燃具连接时长度是否符合要求（长度不应超过2米）、中间是否有接头，管线是否老化、脱落，是否采用压紧螺帽或者管卡固定
	检查灶具是否在使用年限内
	检查是否正确安装燃气报警器
防盗防骗	是否轻易给不熟悉的人开门
	是否将贵重物品交给不熟悉的人保管
	是否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
	有无轻信莫名其妙的中奖信息
	是否对招工广告、出国学习、投资入股等广告进行查证



园园家打算对家庭用电、用气的安全情况进行检查。结合自己家的实际情况，分析以下重点检查的内容并将事故隐患检查事项填入下表中。

检查项目	事故隐患检查事项
用电安全	
用气安全	
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

家庭事故隐患早发现

周宇的爷爷今年75岁了，身体硬朗，做事利索，经常帮家里做点家务。最近，爷爷的记忆力大不如前，有两次都忘记自己正在烧水，险些发生事故。为此，周宇的妈妈买了一把会叫的烧水壶，可以及时提醒爷爷水烧开了，并且尽量按时下班回家准备晚饭。

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。

讨论：请结合以上案例，根据以下几类家庭成员的年龄特点及其活动规律，写出可能存在的事故隐患，并提出相应的防范措施。

家庭成员	事故隐患	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		

■ 预防家庭事故的安全预案

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。



马上行动

请根据自己家的具体情况，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：天然气检修中心：

派出所：居委会（物业中心）或村委会：

2. 可求助的亲朋好友的电话号码

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：

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：

.....

■ 预防家庭事故的相关设备

随着技术的发展，各种预防家庭事故的设备走进了我们的生活，为我们的幸福保驾护航。特别是智慧家庭中的智能安防报警系统，同家庭的各种传感器、功能键、探测器及执行器共同构成了家庭的安防体系，是家庭安防体系的“大脑”。报警功能包括防火、防盗、天然气泄漏报警及紧急求助等功能，报警系统采用先进智能型控制网络技术，由微机管理控制，实现对匪情、盗窃、火灾、天然气、紧急求助等意外事故的自动报警。



马上行动

请结合生活实际谈谈自己或父母是如何定期检查家里的用电、用气等安全隐患的。



任务二 应对家庭事故

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。要想有效地实施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。掌握事故的应急方法，提前准备相关的应急设备尤为重要。

■ 火灾的逃生

在火灾现场，有人惊慌失措，丧失逃生时机；有人能够化险为夷，幸免于难。为了能够冷静应对这类突发事件，我们每个人都应该掌握火灾基本的逃生自救方法。



技术体验

用床单结绳逃生

体验目的：掌握用布料结绳在火灾中逃生的应急方法。

情境展示：园园家没有准备火灾逃生用的逃生绳，那么如何利用床单快速制作逃生绳呢？

问题分析：逃生绳所打的结绳要能够承受一个人的体重，才能确保人身安全。所以，结绳对使用者的臂力要求较高。

活动准备：布料若干。

主要过程：

1. 将床单撕成能承载一个人体重的布条，用布条打绳结。结绳方法（双平结）参见下图。



2. 将打好的绳结固定在室内固定物上。固定结绳方法见下图。



讨论：

1. 床单结绳的方法适用于多高的楼层？如果床单不够怎么办？
2. 应该选择什么样的床单最合适？可否用衣服代替床单呢？
3. 将床单打好结后，在逃出窗户时应注意什么？



技术提示

一般将1.8 m的床单对折裁剪，可以承受一个人的体重，同时要将床单浸湿后再打结。

■ 触电的急救护理

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。



切断电源



胸外心脏按压

若无法切断电源，用绝缘物体如木棍、扫帚柄等把触电者移离电源。



人工呼吸



学习反思

面对突发事件，镇定的心态往往更为重要，我们该如何临危不乱，冷静处理事故呢？



练

习

1. 暑假期间，戴宁一家准备到西藏旅行，请为他们制订一份外出旅行的安全预案。
2. 为家人开展一次应对家庭事故的科普讲座。

三、创设健康的家庭环境



学习目标

- 任务一 发现家庭环境污染源
- 任务二 治理家庭环境污染

1. 能够根据实际情况，找出家庭环境污染源。
2. 通过对家庭污染源进行分析，提供合理的治理方案。
3. 培养家庭环保意识，灵活运用所学知识创设家庭美好环境。



走进情境

大年三十晚上，全家人在院子里放烟花，美丽浪漫的烟花真好看。园园看着灿烂的烟花不愿离开。第二天，园园起床时觉得头昏，还流鼻涕，到院子里发现到处都是烟花爆竹的残留物，空气中还弥漫着刺鼻的气味。



任务一 发现家庭环境污染源

人们常常把家看成最安全、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。家庭中的环境污染潜伏在我们生活的各个角落，给家庭成员的身心健康带来巨大危害。



思维碰撞

室内装修的污染物大多来自哪些家具或装饰材料？在选购家庭用品时应该考虑哪些因素？



请选择熟悉的三种家庭用品，并举例说明其存在的污染因素。

家庭用品	污染因素



任务二 治理家庭环境污染

如果人们有意识地采取科学的防护措施，家庭环境就可以保持健康和安全。

家庭环境污染	防护措施
装修污染	选购装修材料时，更要关注质量和环保指标，尽量少用人造板，少铺化纤地毯，应选用优质的油漆和涂料
	在装修后要进行必要的污染检测和处理，选择合格的净化治理产品，防止二次污染
	多开窗通风，通风不好的房间应该安装换气装置，切不可急于入住
	养绿色植物
厨房气体	选购燃气灶具要注意质量
	要保持厨房的清洁、通风；燃气灶放在独立通风的地方；经常清洗厨房用具和餐具；定期清洗抽排油烟机
	养成良好的烹饪习惯，例如改变“急火炒菜”的烹饪习惯；不用反复烹炸的油；尽量减少食用油的用量
动物污染	做好宠物的卫生、防疫工作
	喂食、逗弄宠物后要及时洗手，以防病从口入
	不要与宠物过于亲密地接触
.....	



DIY防雾霾窗户

体验目的：通过体验制作防雾霾窗户，培养创建家庭良好环境的意识。

情境展示：重度雾霾时，虽然家里有空气净化器，但长时间不开窗户，不能保证空气流通，也不利于家庭环境的改善。如何给窗户加一个过滤网，保证通风换气的质量呢？

问题分析：滤网的特点是空气可以通过，细小的微粒无法通过。利用滤网可以在室内通风换气的同时阻挡部分有害颗粒进入。

活动准备：

材料：过滤纸（或HEPA高效过滤网）。

工具：剪刀、壁纸刀、双面胶。

主要过程：

1. 量好纱窗尺寸，选购合适的防雾霾过滤纸。
2. 根据纱窗尺寸裁剪过滤纸。
3. 将裁剪好的过滤纸粘贴在纱窗上。



思考：

1. 如何测试防雾霾窗户的使用效果？
2. 对比窗户使用滤网前后室内空气质量PM2.5指数，空气质量是否有改善？如果没有，继续想办法改进。
3. 能不能用类似的方法将电风扇改造成简易的空气净化器呢？



治理家庭环境污染的设备有哪些？如何正确选用？



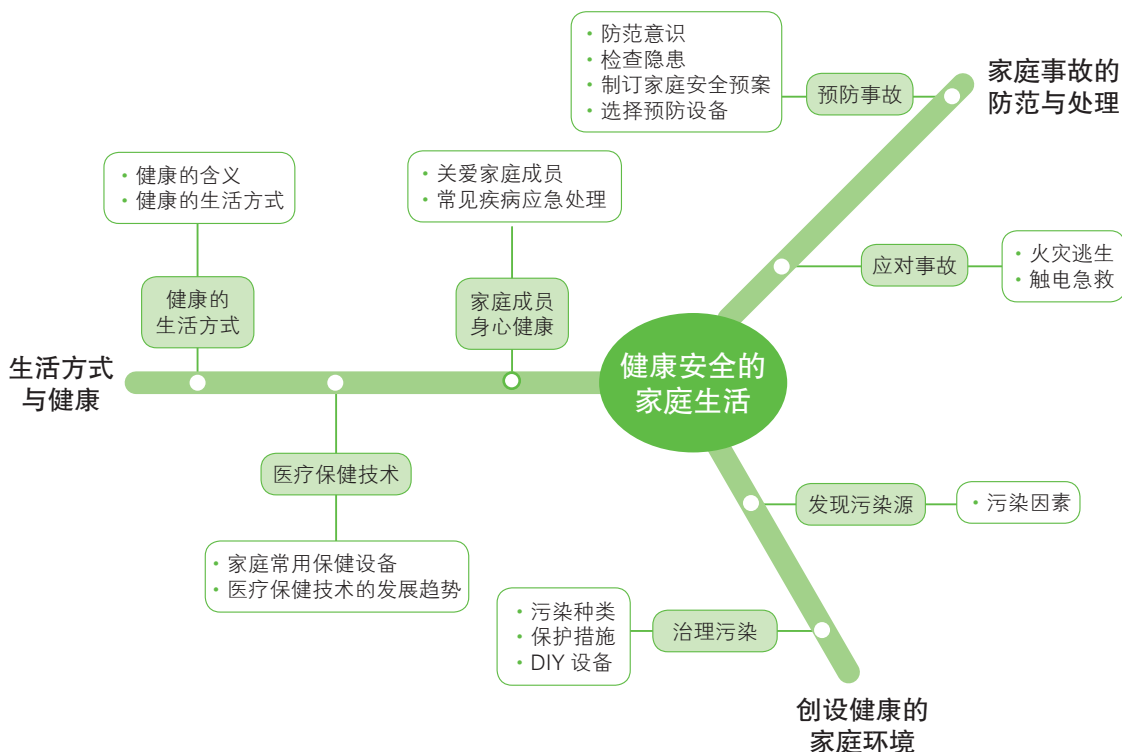
练 习

1. 使用家用甲醛空气质量检测仪对自己家或朋友家进行环境污染测试，根据测试结果提出改善家庭生活环境的建议。
2. 如果家有婴幼儿，以下物品或食品在使用或食用过程中应该如何注意安全？将自己熟悉的应对措施填入表格中。

物品或食品	应对措施
家 具	做磨圆处理或粘贴防撞软垫
易碎餐具	选择宝宝专用的软材质餐具
烧水壶	
水果蔬菜	
干 果	
.....	



单元小结



综合实践

自制空气净化器

制作准备：

空气净化器过滤网1套（含初效过滤网、活性炭过滤网、HEPA过滤网），纸箱1个（纸箱顶部大小与HEPA过滤网长宽一样），电脑主机风扇2个，透明宽胶带1个，剪刀1把。

制作步骤：

1. 在纸箱正面掏出两个方孔，把机箱风扇固定于方孔中，风扇紧贴纸箱固定，避免漏气。

2. 使用交流转12V直流电源，主机风扇使用并联接法。

3. 将过滤网按照气流方向顺序摆放到纸箱内侧，用胶布黏合缝隙。过滤网顺序（气流方向）：初效过滤网→活性炭过滤网→HEPA过滤网→风扇。

4. 风扇紧贴纸箱，避免漏气，滤网与纸箱内侧吻合，并用透明胶布粘牢。

自制空气净化器虽不及市场上销售的净化器效率高，但也可实现一定的净化效果，大家一起来试试吧！



第四单元

学习评价

评价内容	达成情况		
	优良	合格	不合格
理解健康的含义并践行健康的生活方式（TA）			
能运用新兴保健技术等手段来维护健康（TA）			
能够对常见疾病应急处理，增强照顾家庭成员的责任感（TA）			
能对常见家庭事故隐患进行排查，并采取相应的防范措施（TA）			
掌握常见事故的紧急逃生方法和受伤后的急救措施，增强家庭生活安全防护意识，提高心理素质，提高应变能力（TA、CM）			
能够找出家庭环境污染源，并提供合理的治理方案，培养家庭环保意识，创设家庭美好环境（TA、ET、CM）			
说明 TA——技术意识，ET——工程思维，ID——创新设计，TD——图样表达，CM——物化能力			

在平台中完成自我测试	
测试成绩	
存在的主要问题	

后 记

2017 年教育部颁布了《普通高中通用技术课程标准（2017 年版）》，规定高中通用技术课程的结构由必修、选择性必修、选修三大部分组成。其中，必修 2 册（技术与设计 1、技术与设计 2），选择性必修包括四大系列 11 册（“技术与生活”系列 3 册，包括现代家政技术、服装及其设计、智能家居应用设计；“技术与工程”系列 3 册，包括工程设计基础、电子控制技术、机器人设计与制作；“技术与职业”系列 2 册，包括技术与职业探索、职业技术基础；“技术与创造”系列 3 册，包括创造力开发与技术发明、产品三维设计与制造、科技人文融合创新专题），选修 4 册（传统工艺及其实践、新技术体验与探究、技术集成应用专题、现代农业技术专题）。本套教科书由长期从事技术教育专业的普通高中通用技术课程标准研制组组长、南京师范大学顾建军教授主编，教育部普通高中通用技术课程标准组核心成员、海南省教育研究培训院段青特级教师和清华大学基础工业训练中心主任李双寿教授为副主编，以高中通用技术课程标准研制组专家、高校学者、教研员、一线优秀通用技术教师为主体进行设计和编写。

本教科书是根据教育部《普通高中通用技术课程标准（2017 年版）》中“现代家政技术”模块的内容要求编写的，供高二年级选修之用。

《现代家政技术》的编写着眼于提高学生通用技术学科的核心素养，增强学生创造美好生活的能力，帮助学生形成技术意识、工程思维、创新设计、图样表达、物化能力。教科书通过情境导入、任务引领、问题嵌入、活动贯穿等努力整合技术内容所蕴含的原理、思想和方法，并强化学生运用技术原理分析和解决实际问题的能力，发展技术意识和工程思维；通过丰富多彩的设计性、探究性、创造性活动，如技术试验、技术探究、技术操作等活动激发学生的开放性、批判性思考和创造潜能，使学生的创新能力得到进一步发展。注重学生工匠精神的培育，通过作品制作、工艺实践、技术试验、方案物化及优化等，培养学生严谨细致、专心致志、精益求精、追求卓越等良好品质。

本教科书由顾建军、岳云霞任主编，并在《家政与生活技术》第一版（段青、党好政、程镐初为副主编）的基础上修订而成。参与修订的有顾建军、岳云霞、朱运致、苏古杉、施轶群等老师，参与讨论的还有肖碧莹、侯红梅等，全书由顾建军、岳云霞统稿。

本教科书在浙江、江苏、北京、海南、福建、甘肃、辽宁、新疆等省、直辖市、自治区进行了试教。根据师生反馈，我们对本教科书先后进行了多次修订。在此感谢参加试教的各位老师，为我们提出了宝贵的建议。江苏凤凰教育出版社邵键、董秀敏等为本书的出版付出了艰辛的劳动，在此一并表示衷心的感谢。

编 者

2020 年 6 月

感谢您使用本书，您在使用本书时有建议或疑问，请及时与我们联系。

联系电话：025-83658728

电子邮箱：jsep_gaojian@126.com



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5499-8707-8



9 787549 987078 >

定价:8.36元



致力于用榜样的力量提升学生成绩的共享家教平台

中国家庭教育学会荣誉会员单位

985/211 大学生 1对1 上门辅导

找家教就像叫“代驾”一样简单
家长们都在偷偷用的家教预约神器

记得拍照留存哦



扫码关注 预约上门

关注送200元优惠券

小初高全科辅导

学霸云集任您挑

学历真实可担保



与优秀大学生同行，激发孩子无限潜能



微信搜索公众号：365优教网

咨询热线：4000-711-365

YOUJ 优教

既是找老师，更是找榜样

家教老师全国招募中