

BAI KE HUI CUI

百科荟萃

生活(二)

科普、教育精选
青苹果电子图书系列

百科荟萃 生活卷(二)

目 录

住	1
形形色色的人类住处	1
居室的节奏与整体美	6
现代生活中的住与行	7
现代室内设计美	9
用色彩美化房间	10
大调和与小对比	12
漫谈居室绿化美	13
建筑物的色彩美	14
漫话古代浴室	14
沐浴谈趣	15
怎样布置二居室楼房	16
小房间有哪些布置方法	17
居室美化七法	18
怎样布置客厅	19
如何布置厨房	20
居室中如何布置小摆设	21
灯具——美化居室的明星	21
怎样选择灯具	23
常用家庭灯具	24
怎样创造室内的良好光环境	25

如何巧用屋角	27
怎样调配空间色调的心理作用	28
厨房里的空间怎样合理利用	28
如何美化阳台	29
使用阳台应该注意些什么	30
织物对居室的美化与装饰	31
装饰房间采用哪种格调好	32
居室中的字画装饰	33
室内动物标本装饰	34
家具的图案镶嵌	35
怎样进行室内空间绿化	36
盆花搬进室内应注意哪些问题	36
盆景的陈设	37
怎样插瓶花	39
如何挑选、摆放工艺品	39
工艺品的陈设	40
怎样打窗帘褶	41
怎样选购组合家具	42
怎样选择家具的式样与色调	43
如何选择茶几	44
怎样选择地毯	45
怎样选择屏风	46
怎样陈设书桌	47
茶具、文具、烟具怎样摆设	47
家庭装饰中的绘画布置	48
怎样在新房挂置字画	49
怎样收藏书画	50

怎样保管彩照	52
家庭怎样保藏好图书	54
怎样装好家具玻璃拉门	57
玻璃板下为何不宜压图画	58
如何布置卫生间	58
怎样合理使用楼房卫生设备	59
怎样布置老年人的居室	60
房间如何油漆	61
油漆新墙为什么刷不牢	62
怎样贴壁纸	63
怎样选购地板	63
怎样加工地面	64
怎样选购墙贴	67
怎样选购家用塑料制品	68
怎样保养合成革面家具	69
茶色玻璃家具使用保养	70
如何保养电镀家具	71
怎样保养贴面家具	71
家具复光法	71
如何给地面打蜡	72
怎样粉刷墙壁	72
怎样装饰居室天花板	73
怎样创造良好的睡眠环境	74
睡的别名	75
枕之趣	76
药枕	77
警枕	78

冷暖枕及其它	79
奇怪房屋	79
行	83
漫话自行车	83
常骑自行车的利与弊	84
我国自行车的型号和种类	85
自行车牌号拾趣	86
形形色色的自行车	87
摩托车史话	91
摩托车成为专业化生产产品	91
摩托车风靡体育场	92
世界摩托车知多少	93
摩托车史册上的“第一”	94
汽车史上的趣闻	94
汽车小史	96
全世界的汽车	97
汽车在美国的魅力	97
汽车的罗曼蒂克功能	98
汽车使人自由豪放	98
车轮带来金钱滚滚	99
汽车的时髦精神	99
形形色色的汽车	100
我国的国道和编号	101
我国将建设国道主干线公路系统	102
我国古代交通及其管理一瞥	103
车次与列车驶向等级	105
列车上的便民措施	105

列车上的“密码”	106
国际列车上的时刻表	107
双轨火车为何靠左行	107
红、黄、绿信号标志	108
乘飞机的最适宜打扮	109
乘飞机的礼节	110
飞机票里的代号	111
地下奇观	113
世界地铁之最	114
香港的地铁	115
国际旅馆、酒店的星级	116
各国饭馆等级和类别的划分	117
旅店业出现的历史渊源	118
古老的旅馆——驿站	119
早期城市客店的出现与发展	120
我国早期的迎宾馆	121
旅店史话	122
国外旅游方式种种	123
小费在国外	127
当代青年人的旅游心理	129
世界旅游新潮集萃	130
我国古代的旅游	131
我国的自然景观旅游资源	132
我国的人文景观旅游资源	135
中国六大石佛	137
我国的四尊特别卧佛	139
我国四大铜殿	140

国内主要旅游胜地要览	141
华中奇泉	142
西双版纳——“植物王国”	143
中国的五大斜塔	146
比萨斜塔传奇	146
世界奇桥一瞥	147
全球旅游热点的最佳选择	149
南极冰雪之夏	158
香港的旅游点	158
家庭旅游的常见形式	161
旅途中的衣、食、住、行、医	163
旅游者的服饰与首饰	165
夏日旅游护肤方法	167
旅游中的应急小措施	168
不可忽视的旅游中的听觉美	169
旅游与健康	171
旅游与个性	173
怎样使旅游获得成功	176
旅游急性扭伤怎么办	178
家电	179
五花八门的电冰箱	179
形形色色的家用电器病	181
家用电器最怕什么	182
家庭用电“十忌”	183
家用电器耗电量	183
摆放家用电器的科学	184
家用电器怎样防止触电	185

为什么电线超负荷会引起火灾	186
家用电器的寿命	187
怎样选购彩色电视机	187
怎样挑选黑白电视机	188
怎样消除电视机图象的重影	190
彩色电视机偏色怎么调整	191
怎样清除电视机内的灰尘	192
家用录像机的选用	193
录像机使用注意事项	194
录像机的保养	196
录像带的使用及保存	196
家用录像机的电路包括哪几部分	197
如何连接录像机和电视机	198
录放像机的清洁与保养	198
怎样挑选录音机	200
磁带绞带后断了怎么办	201
如何保管磁带	201
录音机的保养	202
唱机的选用	204
电唱机的使用	206
唱片的代号与标记	207
怎样选用晶体管收音机	208
选购洗衣机的诀窍	209
洗衣机使用注意的事项	210
怎样延长洗衣机的寿命	211
电冰箱的选购、使用与维护	211
家用电冰箱的冬季保养	214

怎样安置电冰箱	214
如何使电冰箱省电	215
电冰箱蒸发器结霜过厚怎样除霜	216
冬季电冰箱温控器不宜调得过低	216
单、双门电冰箱的优缺点	217
冷冻箱与低温箱的区别	217
冰箱常见故障排除法	218
怎样使用食品电烤箱	218
怎样选购电饭锅	220
怎样使用电饭锅	221
微波灶的性能、选购和使用	221
家用空调机的选用	223
空调器常见故障及其排除方法	224
怎样选用房间空调器	226
怎样安装空调器	226
去湿机和空调机的正确使用	226
怎样挑选电扇	227
电风扇扇头的作用是什么	228
电风扇停止使用时怎么办	229
电风扇的插头、插座使用时应注意些什么	229
台(地)扇使用过程中应注意哪些	229
电风扇使用中怎样维护保养	230
怎样收藏电扇	230
怎样选用家用吸尘器	231
怎样正确使用家用吸尘器	232
怎样安全使用速热淋浴器	232
如何使用电热式驱蚊器	233

怎样选购电动剃须刀	234
怎样使用和保养电动剃须刀	235
怎样修理电动剃须刀	235
电热梳及袖珍电吹风机的使用及保养	237
怎样选购电热褥	237
如何使用电热褥	239
电热褥的温度多少使人最舒服	239
电热褥脏了能洗吗	240
怎样防止电熨斗起火	240
家用灯具应注意哪些安全问题	241
家庭用白炽灯好还是用荧光灯好	241
怎样选购日光灯	242
怎样选用电灯灯罩	242
日光灯对电视机有何影响	243
电话机的正确使用方法	244
电子手表“六忌”	244
选择及使用电子琴	245
组合音响知识	248
“卡拉OK”知识	249
恋爱、婚姻、家庭	252
恋爱的四种模式	252
爱的类型与表现	255
恋爱的性格结构	256
“情”“爱”称谓趣谈	257
一见钟情的三种发展水平	258
一见钟情的两种表现类型	260
初恋的心理特征	260

爱神种种	261
中国的爱情之神	263
第一封情书和第一次约会	265
别出心裁的求爱	266
邮票传情	267
爱的三种类型	268
现代恋爱方式一瞥	270
“我爱你”的六种类型	272
怎样写情书	272
求婚的奇风异俗	273
选择对象身长趣谈	274
恋爱过程中的心理变化	275
姑娘爱你的十大信息	278
何谓柏拉图式恋爱	279
求偶心理初探	280
怎样第一次同恋爱对象交谈	283
男女沟通思想的七点不同	284
爱情的维持	284
怎样看待婚前的性行为	286
接吻小考	287
吻的魅力	288
吻与健康	290
女人和男人	292
身体语言男女不同	295
男人比女人话更多	296
男女金钱观的差异	296
男性与女性性格差异的生理因素	297

男女之别知多少	299
美国妇女怎样看待男性	300
中国男子汉的新特征	302
男性心态知多少	303
男性情绪的安抚	304
男子情感的表达方式	305
男性的魅力	306
女性的魅力	307
什么样的女性才富有魅力	308
女性的性向	309
女性何时最美丽	309
女性的骄傲	310
世界女性十个特点	311
女子的特殊天性	312
女强人成功的十大要素	313
日本女性的性格特征	314
男人害怕的女人	315
女人不喜欢的五十三种异性	315
应该追求女性人格美	318
体现女性美的行为方法	319
少女的风度	320
为什么女子虚荣心重	321
女性形形色色的婚否标志	322
单身女子的三种类型	323
结婚趣谈	324
婚姻动机五种类型	326
目前青年婚恋“欧化”的表现	327

我国古代的血统婚禁	328
中国古代婚姻与四时	329
我国最早颁发的结婚证书	330
世界首则征婚启事	330
离婚的起源及演变	330
中外婚礼杂话	331
当今婚礼新潮流	332
婚礼上的吉祥物	333
美国人婚姻的五种类型	334
婚纱在西方的起源与演变	335
漫话婚礼中的红色	337
“新郎”的来历	338
新郎、新娘喝交杯酒的来历	338
西方人结婚周年纪念的名称	339
“绿婚”到“王冠婚”	339
中国古代的家族	340
幸福婚姻十要素	341
什么年龄结婚最佳	342
怎样办婚事大家才满意	344
怎样举行家庭婚礼	347
怎样过好新婚之夜	348
自我感觉家庭美满的标准	349
他人感觉家庭美满的标准	349
五个家庭调整的原则	350
怎样才能得到真正的爱情	351
具备什么样的条件才算是幸福的婚姻	354
夫妻对话的艺术	354

知识素养与幸福婚姻	355
怎样适应婚后的新生活	357
怎样建立和睦相爱的夫妻关系	358
关于“中年”的新旧观念	360
四十岁前该做什么	361
人到中年的生理变化	362
向年过四十的男性呼吁	363
中年勤学有益健康	363
中年晚餐四不宜	364
夫妇间怎样进行心理沟通	365
理想的妻子和理想的丈夫	367
你们夫妻生活美满吗	367
患什么病不宜结婚	369
婚前检查有哪些项目	369
何谓度“蜜月”	370
新婚旅行中应注意些什么	371
女性如何面对性生活	372
女性自己对性生活的控制	373
孕妇以什么睡眠姿势合理	374
临产时产妇应注意些什么	375
我国当代家庭模式的变迁	377
家庭的生命周期	378
和谐家庭的标志	379
婚姻失败的几种类型	380
怎样度过婚后“矛盾期”	381
怎样闯过婚姻生活七年“红灯期”	382
夫妻和睦为什么能长寿	383

怎样加强亲戚间的联系	384
家庭怎样招待客人	385
配偶与自己父母发生矛盾怎么办	386
怎样对待爱人的异性朋友	389
怎样看有了孩子后妻子的感情转移	389
男人的隐私	391
尊重隐私权	392
在美国你有哪些隐私权	393
夫妻“战争”规则	394
防止婚姻关系破裂的六个“秘诀”	395
男人的苦闷原因常在于自己	397
“忍”字诀不利婚姻	398
影响夫妻和睦有哪些因素	399
如何度过婚姻生活的低潮期	401
怎样看待夫妻争吵	402
形形色色的离婚	403
离婚男女十二愁	404
婚姻生活中的错误观念	405
我国存在过的婚姻形式	406
适宜结婚的人性格有特定类型	407
别强迫爱侣改变习惯	409
婚姻危机的六个初兆	411
婚姻关系难持久的七个原因	412
家庭现代化的本质特征	413
现代男性的婚姻观	414
各国“丈夫”面面观	415
哪些丈夫不受妻子喜爱	416

国外夫妻珍闻	417
男人什么时候最帅	418
妻子的称谓	419
“爱人”的称谓	420
老年人的爱情怎样相互满足	422
千奇百怪的遗嘱	423
爱因斯坦的临终叮嘱	426
家庭宣言	427
你的家庭属于哪一种类型	428
家庭档案	429
部分国家丈夫的家务观	430
哪个国家的男子干家务活最多	430
家庭与家务劳动时间安排	430
请人料理家务注意事项	432
“家”何时称起	432
家庭的“兴奋中心”应多样化	433
“神童”绝大多数受过早期教育	434
值得重视的家庭优势	435
哪些家庭的子女容易犯罪	435
家庭生活十条须知	436
气质渗透与夫妻生活	437
核心家庭——家庭演变的趋势	438
保持家庭和睦的秘诀	438
亚太地区的家庭各有特色	439
全球家庭知多少	442
我国家庭教育的十种类型	442
教育孩子四十条	444

新时代的优教意识	446
注重儿童早期品德教育	447
父母如何与孩子交流	449
在孩子面前谈话应注意些什么	451
怎样进行胎教	452
怎样教孩子早说话	453
使孩子聪明的经验	454
启发幼儿天赋七宜	455
为什么不应轻易对儿童许诺	456
独生子女有哪些长处	458
独生子女会有哪些不良习惯	458
怎样引导儿童多听、多看、多动手和多思考	459
怎样帮助儿童提高生活自理能力	460
怎样培养孩子的自信心	461
为什么不能用“哄”、“吓”的办法教育孩子	462
如何发现孩子的特殊才能	463
训斥孩子的最佳方法	464
如何对待孩子的过失行为	465
怎样解决学习、家务同教育子女的矛盾	466
如何消除幼儿的害怕情绪	468
怎样安排儿童的晚间活动	471
为什么孩子不宜长时间看电视	472
怎样利用图书教育儿童	474
怎样结合生活实际给儿童讲史地常识	475
培养孩子的自学能力	476
鼓励孩子的竞争心理	477
巧借机会教育孩子	478

为什么不能在别人面前护孩子的短	479
如何指导孩子交友	481
如何关心和指导孩子的业余生活	483
如何正确对待孩子的早恋问题	485
如何对女孩进行自尊、自重、自卫的教育	488
少女受了侮辱怎么办	489
如何教育孩子遵纪守法讲公德	491
正确对待孩子的志向选择	492

住

形形色色的人类住处

最原始的巢与穴。人类也和其他万物一样，为了避风雨寒暑以及毒虫野兽的伤害，同时又担任了繁殖下一代的任务，便不得不找栖身之所。以中华民族而论，发祥地最早只有黄河中游，最原始的住处便是由天然洞穴进而到自营洞穴，而洞穴却又在雨季常被水淹，于是便由有巢氏发明了橧巢（或橧巢），不过仿效鸟巢，将柴薪堆高做成鸟巢式的高窝，以防水淹潮湿兼防虫兽而已。但是却防止不了雨淋以故后来才上了盖，由盖而逐渐改进成为屋顶。在干旱少雨的黄河中游，便只有洞穴可栖身了。以故我们挖掘出来的殷墟（盘庚于公元前 1300 多年迁都于殷，去今不过 3300 余年）虽然已经开始建造了 20 多间殿堂，但只供王室来用。所有臣民全部仍都住在洞穴里，而且因为在平地，所以没有傍山挖掘的窑洞。所有洞穴全部都在地下。洞穴有方形、圆形、椭圆形不等，方形者纵横为 3~4 公尺，要以不致崩塌为准。圆的较大，可达 5 公尺。深度不等，最多也不过 8~9 公尺。入洞须设台阶，只

容一人上下，洞中四壁垂直为墙。间有在墙上涂有泥草者。洞中隆起者为土坑，下凹者为灶坑，洞壁已被火烤红似砖。环洞壁四周，竖立若干支柱耸出地面，柱上设架，架顶覆草，便是屋顶。穴底掘坑以存雨水。这类原始住处早在公元前 5000 年开始，到殷墟时代也有 3700 年了，其间必然经过若干改良，如像支柱及屋盖等等，至于槽巢，则绝无法保存至今，经过风吹雨打，早已全部消失了。

南国的高架屋及水上人家。南国多雨多水而不寒，人们的生活便离不开水。鱼虾稻米，便是人类生存之所寄。在商国的人，又得抵抗水灾，因此住屋便有两种，一种是槽巢式的高架屋，将住屋建造在高架之上。在平地常常泛滥的地区，便有至今在泰、越、菲、缅等南国乡村中遍地都有的建造在高架上的住屋，尽管都是简陋的茅屋，多半还以编竹作为楼板，铺上草席就是床，也有它的道理，因为既可免遭水淹，还能防止虫蛇之扰，而在日间，人们更可在楼下工作，以免日晒。晚间将家蓄全部关拦在楼下，使可安心睡觉。这种架空屋，以菲律宾为最多，其次在泰国。

另一种则是水上人家，他们以舟为家，以舟为店。现在浙江、福建、广东沿海、西江、珠江之广西、广东乃至香港、澳门都还有不少，最早是古蛮族之一种（音但）民所用的，他们从宋代以后改居船上。

北国的窑洞。汉族的发祥地区，原来只在黄河中游的晋南、豫北、冀南、鲁西等地区，四周都还是少数民族，过的是游牧乃至半游牧的生活，最初并无定居，连夏代的国都，都迁徙过 12 次，到了殷代，先前也迁徙过 2 次，足见那时的生

活，不是靠的农产，所以也没有居住的房屋。直到殷代的盘庚，以 14 年时间，在安阳建造了 25 间宫室，才作了第 20 次的迁都。公元 1899 年首次发现了埋没了 3000 年以上的安阳宫室和洞穴。那时代，在那首都，除了王室有 25 间宫室之外，全部臣民，都住在近 500 个洞穴里。王都如此，则全国人民，必然也都无屋可住，人不像禽、兽之有羽、毛，晚间目不能视必须睡眠，幸好那地区是黄土高原，因此人们便可凿辟安身的窑洞。

草原的蒙古包。长城以北以及青海、西藏高原或草原。至今仍然还是游牧为主。游牧须逐水草，是流动而需经常迁移的，因此既不能有固定的住屋及耕地，便得有易于拆卸及建立流动的房屋，因之有帐篷式的蒙古包，到了新疆，则叫毡房。

蒙古包以山蒿（沙地草本）或柳条斜编如桶形。用毛绳或皮绳结扎成架，至八尺高度然后向中央收缩，因之上半呈锅底形，锅口扣着向下，与下半之八尺高圆帐相联，锅底反转在上，中留大圆洞，既为天窗，亦利通风，上半渐高渐小，最后与包顶之圆圈相接包之中央，竖立主柱，柱顶即上述天窗，遇雨须加毡掩盖，蒙古包之顶较高于藏式。包底均为圆形，直径约一丈五尺，亦可较大较小，大者可住十余人，小者则仅容二三人，食卧及用具，均在其中。包之外表为布，包内四周，讲究者或天寒时，可以悬挂毡毯。包门开在南方，以厚毡为帘。包内北方为主位，西方为宾位，东方为妇女位。中央为灶，夏间为土砌，冬季则用铁炉。晚间即以日间所穿布衣羊裘为被盖，蒙古包因便于拆装及搬运关系，故不可能过

大。

空中楼阁及悬空室。空中楼阁就和画饼充饥一样。人们一定认为是虚无缥缈绝无其事的幻想，但是在这人的世界里，却还真有其事。全世界至少还有两处，一处在西班牙卡士底省东边的库恩卡市，东去法伦西烈，西去托内多各约 180 公里，也是一座山城，有许多房屋建于 岩之边，便利用挑梁不用支柱。将房屋建造在挑梁之上，峙出岩外，而且不只一层而有两层三层，因为岩壁陡峭，因此远远望去便像一群空中楼阁，世人便也称之为空中楼阁，真是人间奇景。这些空中楼阁都不很深，仅只是一层层的阳台而已。在现代有了钢梁和钢管水泥，再挑出一些或建造大间房屋其上，便不稀奇，而他们用的还是木梁，便令今人惊叹了。

另外一处悬空室，则在中国陕西府谷县的悬空寺内，寺僧在下临黄河的 岩边上于伸出岩边两丈余的挑梁之上，建造了一间宽广各两丈的悬空室，下临二三十丈高（约 20 层楼高）的河面，室内还可以住人，那便显得比西班牙的空中楼阁更为艰巨而壮观。西班牙的空中楼阁只不过挑出岩边几尺，所说楼阁只不过远看有点象，事实上只不过是阳台，人们可以在阳台上凭栏下望或远眺，却不能住人。我们的悬空室峙出岩边两丈不说，滚滚黄河便在室下二三十丈处翻滚奔腾，浪涛震耳，真是景象万千。

阿拉伯式的房屋及徒有四壁的家。阿拉伯国家，多在沙漠地区，而且因为缺水、多沙，不能发展农业，因此多半以游牧为生。可是由于交易关系，便在若干聚集之处，由市集慢慢发展成为市镇，渐渐有了固定的房屋。他们的房屋为了

配合生活习惯以及建材和气候，便自成另一种形态。一般都是四合院，对外除了大门以外，别无窗门，如此则内外严格分开。由于缺少木材，屋顶门楣都常为拱形；更因缺少雨水，便也省去了屋架，而是平顶或圆顶。院内四周全是房间，中央为一大开井，那是妇女们的世界。每一间房也多半有门无窗，所以然者，一方面固然是由于材料缺乏，一方面则是严防太阳。墙则多为土块，为了防热故墙极厚，屋顶也较高，白天紧闭门窗，天黑始开，白天虽热，入晚即凉，在撒哈拉附近，白天气温可以高达摄氏 50 度，晚上则有时降低到 20 几度，因此晚间便将门打开让凉气入房。

蜗牛壳形的窑堆。从突尼斯取道南行，驾车去位于东南的利比亚。在距边境尚有几十公里地方，有一处名叫梅德林，有许多窑堆遗迹，那是非常有趣的几座尖塔形小山头，每一座山头，都像一座座矩形矮塔，说得更像一点，应该说是一个个放大的蜗牛壳。一个个窑洞，便顺着壳外的纹路，盘旋而上地凿成一个个相邻的窑洞，以便住人。上下算算竟有四五层，也就是洞上又有洞。由于缺少木材，洞顶全是用石块堆成拱形。于是上层的窑洞，便形同楼上有楼。洞口外当然有路，又像蜗牛壳外的螺旋纹，可是不像壳纹的均匀规则，更无栏干。除非手脚灵活如猿猴，人们上下，也非手足并用不可。窑堆锥形似塔，洞口便似塔窗，窑洞又似蜂窝。那座最大的窑堆，今已坍塌。那些较小的，至今还有人住。外墙也都涂白。

居室的节奏与整体美

居室的节奏是居室整体美的重要组成部分，恰到好处的居室节奏可使人从静态中感受到美的流动，带给人们以轻松、愉快、舒适美好的享受。

我们所说的居室节奏，主要是通过家具用品的排列组合，以及它们的线条连接而得到体现的。一般地说，直线能给人以庄严感，美的流动较慢；曲线能给人以活泼感，美的流动较快。所以家庭居室中，注意家具的形态搭配，家具与住房的线条搭配，无疑显得十分重要。家具用品按一定的次序排列，也可以产生节奏，相同线条的家俱重复出现，由此而产生的节奏也很明显。性格活泼的人，可将家具搭配得多变一些，以形成明显的起伏感；性格沉静的人，可将家具的排列尽量整齐划一，形成直线变化，使自己的居室显得典雅而沉稳；住房较窄的家庭，可由门里将家具大体上由高到低排列，效果上造成视觉的地方交叉，居室看起来就显得宽阔一些。

居室节奏，还体现在家具的规格的相称性上。这种相称性原则包括了好几层意思。首先是档级，家具的档级应与住房的档级相匹配。较好的住房条件应与较时髦的家具相匹配；反之，住房档级差一点，只要家具大体上与住房相适应也能产生和谐的美感。其次，家具的大小还应与住房的空间比例关系相称。如住房的使用面积太宽，而家具太少或太小，都会造成空荡感，增加人的寂寞。反之，住房的使用面积太小，而家具体积较大或太多又会有窒息感与挤压感。为了提

供必要的生活与心理空间，住房不宽的人除了限制不必要的家具外，还应注意家具的合理布置，并选用适当的颜色。

现代生活中的住与行

在我国传统医学中，早有“水土不服”的记载。有些人适宜居住在温暖湿润的南方，如果迁居到寒冷干燥的北方，则咳嗽、哮喘、关节疼痛不止。反之，有些人则适宜居住在北方，一到南方就皮肤瘙痒、起风疹块等等。引起水土不服的原因极为复杂，除了温度、湿度、气压等因素外，也与当地空气中的霉菌、花粉含量，地区性昆虫、尘、螨的出没状况，饮用水质的差异，水源和土壤中微量元素的含量等有一定的关系。近代的居住环境，又产生了一些新的致病因素。西方国家从五十年代以来，出现了一批汽车房屋和活动房屋，它所用的建筑材料，多数是化学合成品、有些人居住在这类房屋里，可以出现头痛、关节痛、流涕、乏力，以致精神忧郁、神经错乱等症状。化学地毯的主要原料是甲醛类化学物质，铺设后这些化学物长期在屋室内挥发，人们一进入室内即可闻到甲醛的异味，但是久而久之，嗅神经末梢进入疲劳状态，再也觉察不到这种气味了。等到得了鼻炎、关节炎哮喘、乃至全身性的血管神经病变，往往还不知道问题就出在这里。

此外，室内糊墙用的塑料纸和胶水，书斋卧室里报刊杂志的油墨气味和灰尘，厨房、灶具、取暖用具上放出来的烟、天然气或煤烟，甚至电视机和电褥子等所产生的电磁场，建筑材料中所含放射性衰变物氡气等，都可以成为致病的因素。

这些年来还发现不少病人迁居后每次进入新居，都会出现头痛、胸闷、心悸、乏力、精神萎靡等症状；离开新居，症状顿觉缓解。对于这些由居住环境引起的奇怪病症，一时还很难找到确切的原因，临床上称之为“病屋症候群”。

现代化的建筑物大多安装有调节温度、湿度的装置。空调装置使屋内变得温暖、湿润，很适宜于一种叫做嗜热性放线菌的生长。常年居住在这种房屋里的人，吸进了大量放线菌的孢子，可以引起过敏性肺泡炎，以致咳嗽、哮喘不止。时间长了还会转成肺纤维化，很难治疗。临床上称这种病为“空调器病”。

在西方，为了节约能源，保持室内清洁，隔离噪音，一度广泛采用密闭式建筑。长期在密闭式建筑物内生活或工作的人，经常出现胸闷、头痛、恶心、疲乏等不适，称之为“密闭建筑物候群”。有人曾对建筑物里的空气进行检测，发现里边至少有 30 种不同的有害有机化合物。它们来自建筑物内的各种构件和室内的现代化陈设。

近代的快速交通工具，无一不以各种科学燃料为动力，而燃料产生的废气已成为城市污染的最大来源。汽油的含铅量愈高。除了燃料污染源外，铺在路面上的沥青、汽车、轮船，飞机舱里用塑料或橡胶制成的各种配件，都可以挥发化学物质而造成污染。因此，对一些汽车废气或车厢配件敏感的人，常在车厢内安装空气过滤器，行车时打开过滤器，不断用活性炭滤膜过滤器，行车时打开过滤器。沥青马路，尤其是新建的沥青路，往往散发出很强的有机气体，它不但可以使人致敏引起哮喘等，还有可能致癌。一般来讲，水泥路面要

比沥青路面“干净”得多。

马路和公路两旁栽的行道树，到了开花时节，可以散放大量的花粉，花粉能导致花粉症。在我国南方，不少人对法国梧桐、木麻黄、苦楝等行道树的花粉有过敏反应，如何从环境医学的观点，选择较少引起花粉过敏的树种，是一个值得注意的问题。

现代室内设计美

现代室内设计美是随着当代科学技术和艺术发展而迅速发展的，因而各种设计风格新潮迭起，令人目不暇接。从整体上说，设计者一方面竭力追求理性的功能主义；另一方面又渴望寻出合乎现代人类情感需要的感性形式，使之即给人感受到当代的物质文明，又享受到精神美感。

现代室内设计的美感离不开时代气息。设计者注重运用现代工业技术，以新观念、新构思、新技术去创造出崭新的室内环境，为现代人的生活、娱乐和工作带来乐趣和效率。如美国海兹——奥兰多海特摄政旅馆门厅，巧妙地利用照明效果来显映出门厅富有的节奏韵律感的轮廓、空间层次、家具及雕塑等立体现象，同时照明又起了空间导向作用，立意新颖奇特。尤其是天花板上隐设的灯光，反映在大理石的表面上，产生三度空间的生动效果和堂皇气息，观赏起来耐人寻味。

现代室内设计的美感离不开民族特色。优秀的设计师往往根本不同民族的审美风俗和审美观念的差异，结合自然景

观，设计出具有浓郁地方特色的作品。如由美籍华人，著名建筑大师贝聿铭先生设计的既有时代感，又有中国特色的北京“香山饭店”就是佳作。贝先生着意寻找中华的建筑语言。他以灰、白色为饭店的基调，运用传统民房的古典格调，加上巧妙地结合不同形式的窗景，一扇扇窗口就是一幅幅引人入胜的江南园林景画，景随人而异，极富诗情画意。“香山饭店”客房的室内设计也以灰、白色为主色调，造型简朴、厚实的家具，再加上温馨柔和的照明，散发出素雅的魅力。现代室内设计不能离开使用者——人，无论是平面安排、立体造型、空间结构、光线配置、色彩调配及图案装饰等，均需为增进人际关系的随和服务。近年来，国外民用住宅的室内设计已趋向人情化、多样化、个性化。不少人喜爱用天然材料来装修房间，以表现出温暖、亲切、愉快的家庭生活情趣。

用色彩美化房间

人们愈来愈重视用色彩美化居室，因为色彩不仅给人以美的享受，而且能调节心理，令人心旷神怡，下面分别谈谈室内各种用品的色彩选配。

窗帘。窗户是房间的眼睛，窗帘的色彩既要美观，又要考虑眼睛对光线强度的要求，一般以淡蓝、奶黄、或白底暗花为佳。涤丝提花经编的窗纱或涤棉碎花布做的窗帘就比较美观雅致。

家具。颜色一般分两大类，偏深的有紫红、深棕、偏浅的有米黄、奶白。为了使家具色彩鲜明、美观，在凸起部分

与凹下部分以深对比色为宜。比如，棕色可用淡黄作对比，奶白可用淡棕作对比。

墙壁。暖、冷色能显出距离上的差异，比如橙黄色给人的感觉是凸出、逼近，蓝色则使人觉得开阔、后退。棕色的墙壁会令人憋闷，淡蓝的天花板却显得房间高大。

通常，室内墙面多粉饰白色，使人觉得亮堂、洁净、舒畅、朝向、采光较差和面积狭窄的阁楼、亭子间的墙面涂上白色或轻淡的颜色，不仅能使室内亮洁，而且能减少房间的闭塞感。反之，给光线充足、面积宽大的房间的墙面涂以白色或浅淡色，就会造成反光刺眼、感觉空旷的结果，美化室内墙面还要考虑家具的颜色。若是茶色家具，墙面可涂成米黄色，并用一两件颜色鲜明的小摆设点缀其间，就会使人产生一种欢快的心情。如果把墙的下半部涂成苹果绿，上半部粉成奶油色或淡米黄色，地面为荸荠色或紫红色，则能给人以安闲的感觉，这种不拘一色的装饰，应掌握上淡下深的原则，但不可“平分秋色”，否则房间会显得偏矮。

职业不同，住房的颜色也应有所区别，以利于休息。

床罩：色调应与被、枕协调，花型简洁，色彩以淡雅为佳。涤棉树脂整理印花床罩，色彩柔和淡雅，花型秀丽，配上花边可称上品。提花线毯床罩，纹饰古拙遒劲，色调幽沉稳重，别具一格。

台布：白底若配以淡蓝、浅红，则装饰和谐，平稳而富于节奏感，令人赏心悦目。样式可因桌子造型而异。现在钩针编结台布也是人们爱用的佳品。

沙发：布、尼龙和人造革面花色繁多，可选用与家具颜

色相协调的色调。若上边再饰以针编纱巾，则更妙。值得注意的是沙发需与墙壁色彩形成对比，不然会混淆不清。

地板：若使用地板胶和塑料地板，颜色不要与家具的颜色太“靠”，以免影响家具的线条和立体感。栗色家具配黑绿地面，杏黄色家具配绛红地面，都会取得好效果。天花板以白色为好。

房间应以一种色调为主。一般以家具色彩为主色，墙壁、地面、窗帘、床罩、沙发等都应与它取得协调。现在家具的颜色也逐渐多样化起来，栗色庄重大方，杏黄色清新悦目，可各择所好。

大调和与小对比

房间布置得协调有致，特别是色彩调和，这样即使是陋室，也会感到舒适怡神，有助于消除紧张和疲劳。有益身心健康。构成室内色调的因素很多，有建筑本身的，有生活用品的，也有零星杂物的色彩和美术品等。这些色彩，应尽可能地取得协调，就象一部乐章，每个音符都同整体和谐地联系着。这种联系，称为多样的统一，其采用的主要手法，便是“大调和、小对比”的方法。

所谓“大调和”，是以诸种因素的色彩，组成大体一致的调子。譬如淡绿色的墙壁，配以浅色的地毯，浅色的家具，浅绿色花纹的窗帘、订单等，构成一种清新的色调，使人好象置身于初春的田野。米黄色的墙壁，配暗红色的地毯，焦黄色的家具，以及橙色花纹的窗帘、床单等，构成一种明快的

色调，使人仿佛在和煦的阳光下。人们只要在室内布置中控制住色调的“大调和”，都会产生较理想的效果。

但若只求调和，也会造成平淡乏味的弊病，因此，在强调“大调和”的同时，还要注意“小对比”。那些案几上的茶具、餐具和工艺陈设品，张挂的字图，以及盆景、插花之类，其色彩并不强求统一。因为这些色彩的面积小而分散，除了能够活跃室内色彩的气氛，收到相反相成的效果之外，是不会破坏整体和谐的。总之，室内布置的总调，要整而不散，多样统一；雅而不俗，浓郁有致。

漫谈居室绿化美

许多青年人分到住房，都喜欢布置得气派、幽雅，然而当组合家具、家用电器摆进屋子后，总感到不尽人意。我想，也许是直线条太多，给房间带来生硬感的缘故。若能摆几许绿草，养几盆鲜花，来美化一下环境空间，定会使室内添几分自然的生机，给小家庭带来春意。

然而，有些小家庭虽然有花，却不会合理安排花。比如有的把花都排在窗台上，似乎只有窗台才是摆花的理想位置。这样的效果是拥挤而缺乏艺术感。其实，花的布置可采用悬挂、壁饰、瓶景栽植等多种方法，摆放的位置应根据环境需要。比如在书柜顶上放一盆吊兰，就使功能性家具带上了艺术色彩，充满诗情画意。还有一些家庭，养的花虽美，却忽略了盆的选择。青一色的陶土盆虽然透气较好，但易碎难洁，装饰效果差。而陶瓷及塑料花盆与之相比，则具有尺寸形状

变化多样又不易破碎的特点，还有各种吸引人的色彩图案，装饰味很浓，配上好花更显得高雅优美。

建筑物的色彩美

七十年代末，美国著名的华裔建筑学家贝聿铭设计了一幢波士顿考克大楼。它的外墙是用五颜六色的彩色水泥砌成，整幢大楼装有五万平方米的彩色反射玻璃，象一块幕布悬挂在房屋的钢架上。阳光下，远处青山绿水，蓝天白云，车水马龙，从各个不同角度射入镜面上，象一个美丽的万花筒，建筑的色彩美得到了淋漓尽致的体现。

有趣的是加入二氯化钴，还会得到变色水泥。这种水泥建造的房屋在晴天呈现蓝色，空气中湿度增大则出现紫色，到下雨又变成玫瑰色了，用彩色水泥和彩色建造房屋，增添了诗意和美感。

漫话古代浴室

沐浴俗称洗澡，《说文》曰：“澡身曰浴”。原始人类苦于炎热，早有河浴的习惯。人类进入文明时期，沐浴不只是清洁身垢，并视为增进心神愉快和生活中的一种享受了。骊山华清池传说是唐玄宗为杨贵妃在华清宫所置的浴池，时至今日仍能依稀辨认其规模。至于服务于社会的民间浴室，创设的历史也是由来已久了。旧诗中有“金鸡未唱汤先热，红日初升客满堂”之句，可见古人还有着清晨去浴室的习惯呢。

世界各国创设浴室也都有其悠久的历史。古代罗马的浴园更是闻名于世。浴园之兴始于埃及，只是初具规模；古希腊人较注重卫生，极力提倡建浴园；及至传入罗马，则浴园之规模更臻完备。

罗马大浴园规模宏阔，建筑材料采自各国，技艺穷于百工。园内有各色珠壁，映光射目，其浴池均为晶莹白石并附属雕刻图案和花卉人物。浴池之形制也不尽相同，有正方形、长方形，也有浑圆形和椭圆形。浴池水备冷热，既浴热塘、又经凉池。环浴池沿岸有巨室即浴后之穿衣厅，厅外有彩柱之回廊，附于浴园的还有戏园、藏书楼以及商品市场，整个浴园若十余里之城址，其规模之大，工程之巨，观其遗址实令人惊叹，难怪当时的罗马贵族入园后竟乐而忘返。

沐浴谈趣

“沐浴”两字在甲骨文中就有。《论语》还载有青少年野外洗冷水浴的事。到了东汉，沐浴便成为一种礼仪，每年农历三月“上巳”定为淋浴节。

在各地的风俗习惯中，有许多有趣的沐浴方法。古代的斯巴达人用酒给刚出生的婴儿洗澡，认为这样可以使人变得刚毅顽强。坦桑尼亚的乞力马札罗山区人，用牛血和牛奶的混合液给新生儿洗澡，认为经过这样的洗礼，就不会受敌人危害了。德国苏巴兴地区的居民酷爱泥浆浴，浴者将泥浆涂满全身，然后进行按摩。泥浆浴对缓和神经和疏通血液有奇特的疗效。日本极为流行的是现代化的蒸汽浴，这种方法对

失眠有极好的疗效，并有减肥的功效。另外，有一种发现：经常有干刷或干毛巾遍擦全身皮肤，可以使皮下的组织细胞活跃起来，成为网状细胞而加强肌体的免疫力，这样不仅可以防治皮肤病，还可以抵抗衰老，预防癌症。

怎样布置二居室楼房

新建的单元住宅，以两居室的为多。其中大间一般在 15 平方米左右，小间 10 平方米左右。如果您搬进了这样的两居室，打算怎样布置呢？下面介绍几种方法，供参考。

普通三口之家，可以把双人床放在小间，作为卧室。大间里放折叠双人床、两用沙发等，把它布置成条件较好的起居室。要是人口较多，双人床必须放在大间，可以把大衣柜横过来，正面朝窗，后背与床头柜相距 20 至 30 厘米，用棉布打好折盖装饰起来，或者稍加裱糊，上部挂画，下部自制小的搁板，置放杂物。为了分隔得更清楚，还可以拉一条铅丝，挂上落地帘，将 15 平方米分成两部分：明区放置沙发、写字台等，供学习或待客用；较暗的一块地方作卧室。这样有分有合，可以提高房间的利用率。

有一种酒柜，长 1.5 米，高 80 厘米左右，人们普遍把它放在墙边。其实它可以和双人床放在一起。一种办法是紧贴床头，正面朝外；另一种办法是紧贴在床的一侧。这样把酒柜和双人床有机地结合在一起，既可以充分利用酒柜宽阔的台面，又可以从空间上把房间分战两个独立的部分，增添居室美化的艺术性。

小房间有哪些布置方法

图案法。利用人们视觉上的错觉来改变人们对空间高低、大小的估计，比如墙壁上的花纹不同，就会使人对房间空间产生扩大或缩小的效果。所以，如果墙壁用带菱形图案的墙壁纸装饰后，会给人带来宽阔感。

色彩法。色彩是一种有明显效果的装饰手段，不同的色彩赋予人不同的距离、温度和重量感。比如红、黄、橙等暖色，给人一种凸起的感觉；而蓝、青、绿等冷色，则给人一种景物后退的感觉。实际上，距离并没有改变，只是色彩给人们的眼睛造成了一种错觉。

利用色彩的这个特性，比较小的房间就应该用亮度高的淡色作为主要色调，比如淡蓝或浅绿等，这样的色彩使空间显得开阔、明快。另外也可以使用中性的浅冷色来改变窄小空间的紧迫感。

如果房间不但小而且低矮，那就应该运用感色，即把天花板和墙面涂成同一浅冷色，这同样能取得空间开阔的效果。

如果是长方形的房间，相距比较近的两面墙壁，一面涂以白色或其它浅淡颜色，另一面涂以深于前者的同种色调。这种深、浅色调的对比，可以产生拉长两墙之间距离的效果。

另外，沙发套、床单、桌布等如果选用与墙壁颜色相同或相似的颜色，这种单调的配色也能使室内空间产生沿各个方面扩大的视觉。

重叠法。采用上下重叠组合的家具，把它们尽量贴墙放

置，使房间中部形成较大的空间，便于室内活动。

空间延伸法。通过透明体的反光作用，使室内空间得以贯通。比如把镜子悬挂于迎门的墙上或用镜面做壁檐，桌子和茶几等的表面装放玻璃板，尽量选用半透明质料的窗帘等，都能收到这样的效果。

居室美化七法

1. 混合型布置——在窗两旁或墙上钉上木架及柜，把零碎杂物放在柜里，木架上可陈列书、小盆景及案头饰物等，使之兼有装饰感。

2. 调和的布置——许多物体陈列于一室，要注意线条美、色彩美、质地的调和，使人视线感觉舒适。

3. 对称——斟酌物件和房屋大小比例，排列的位置要对称。

4. 均衡——家具杂物不要一角放得很多，而另一角空荡荡的，使人有倾斜之感。

5. 重点——每一室不妨把兴趣中心加意装饰加强一下，布置出它的重点。

6. 韵律——韵律是动的和谐，可利用窗帘挂在窗前，微风吹动，显露出飘逸的诗意。

7. 花画——插花可增加室内的生气；画可增加艺术气氛。不过，花瓶摆放位置要适宜，画幅挂的高低要适中。

怎样布置客厅

一般家庭的客厅，会客、吃饭、读书看报，都在这里，是家庭生活和活动的中心，也是布置的重点。有人不管居住面积的大小，结婚时只考虑买大沙发、高低柜、大拉桌、大立柜、组合柜等，这样装饰出的客厅，只能是家具仓库。客厅的家具，应该根据居室面积进行精选。如果居室面积小、尽量采用多用家具。

板式组合柜是值得推荐的，它在平面上占的空间很少，在立体上占据整个壁面，起着多功能的作用，这要比分别购买几个不同功能的柜子好，既经济又美观也很适用。如果现有柜子大小不一，功能不同，可以改装为一个整体。

目前，在布置客厅时，椅子和沙发多作对式摆设。也有抱角摆设的方法，占地较少，和传统的对坐式有所变化。如果特别加工，转角处用半圆形的沙发，那就更新颖了。

陈设品在客厅布置中是不可缺少的，尤其在客厅内挂张画，摆些工艺品，或陈设一两盆花草盆景，整个房间将生色不少。透过这些，能显示出主人的爱好和文化修养。一般来说，陈设品首先要与整个房间的气氛、情调相和谐，要与家具连成一个整体。其次，要恰到好处，不宜过多。例如，挂一本精美的月历，既实用又美观；如果挂得很多，满墙都是，就不好了。又如有玻璃门的餐柜内，摆满了酒瓶、烟盆、糖果罐之类，简直象个杂货摊，实在有点不伦不类。家具本身的装饰，也要尽可能雅致一些。

如何布置厨房

厨房布置与清洁卫生，直接关系到人的健康。如果布置不当，就会显得杂乱，既不利于清扫和整理，还容易招致害虫繁殖和食品的污染。厨房中的炉子或煤气灶的布局很重要，应使它尽量靠近窗口或易于通风的地方，使煤或煤气在燃烧过程中所产生的有害气体能及时排放出去，不致影人体健康。厨房家具尽可能采用折叠式的多功能家具，做到少而精，便利操作。同时还应考虑生、熟食加工的连续性，以减少烹饪过程中的交叉污染。

其次是综合利用上部空间。在墙上设一些吊柜，或制作一些搁架，将瓶瓶罐罐和杂物存放起来。还可在厨房门的背后制作一个杂品架，高度和层数可根据需要而定，将不同的杂物分层安放，就能充分利用狭缢的空间，使厨房干净整洁。

厨房的自然通风也不能忽视。通风可及时排除备餐过程中的油烟、蒸汽和一些气味，改善操作环境，保持空气新鲜。为此，在安排家具时，不能把窗口、门口或通风口挡住，以保持空气畅通。最好能安装纱门纱窗，备餐时把门窗打开，关闭纱窗纱门，既保持空气畅通，又能防尘防蝇。如有条件，用铁皮制作一个90×60厘米的排烟罩，就能及时排除油烟和蒸汽。

此外，还要注意及时清理备餐过程中的废料及剩饭、剩菜，避免苍蝇等害虫的孳生，使厨房井井有条，美观、整洁。

居室中如何布置小摆设

居室中的布置，小摆设是很重要的一部分。

首先，将桌子加以美化，是花钱不多，又使您的家庭具有现代生活气息的好办法。台布是一种给人视觉感极强的室内装饰织物，根据您的爱好，可选择精心勾织的万缕丝台布、全棉丝光提花台布和手绘图案台布。在图案和色彩上，视季节和室内总体气氛，分别选用厚重的或飘逸；艳丽的或素雅的；堂皇的或质朴的等等。另外，桌子上配一块玻璃台板显得明澈，可增强室内的明快色调。玻璃板下面可根据台布图案，装饰照片、图片，要少而精，切忌杂乱、呆板。桌子上的摆设，要和室内布置协调。

其次，要布置好居室中的小摆设。如镜框、花瓶、花卉等。如挂一个动物型的小玩意儿或花草类的饰品，最好是在墙的显眼地方。在客厅的入口处或墙角，摆上一个坐地的多格架子，装上一些不规则有艺术性，而且颜色引人注目的饰品，使人产生浓厚的兴趣。在自己的卧室，可摆上小天使像和大洋娃娃。床头柜上所放的饰品，要比其它地方的更为小些。室内布置，使人得到美的享受，不一定要多花钱，而在于能否布置得当。

灯具——美化居室的明星

灯具是居室美化的“明星”。灯照设置得巧，可使斗室生

辉，给人以延伸、梦幻、神奇之感。灯具的配置必须因房制宜，如房间的总体安排为古朴凝重，趋于古型色彩的，应选用传统型款式，诸如仿古宫灯、蜡烛套灯、景泰蓝套灯、纱罩套灯等为宜。如房间安排为明快清新、偏重于现代风格的，则可选用线条简洁、图案色彩庄重华丽的流行型款式，象礼花套灯、繁花套灯、茶色玻璃套灯等为好。灯具是实用与装饰的结合体，吸顶灯、吊灯、壁灯，装饰性较强，安装应注意地位得当，高低适度，使房间的格局在灯具的点缀下更显匀称、典雅，让人一进房内，顿感别有洞天，陶醉于美的艺术之中。节日之夜，家人归聚，开启华丽的吸顶灯或吊灯，满室生辉，气氛热烈，给大家增添团聚的无穷欢乐。当你需要思考问题，或宁静地休息一下时，打开壁灯，淡然光色，能使你思想集中，心情宁静。玻璃棒水帘珠式水晶灯可使人们产生亲切、活泼的感觉；光源隐蔽的筒灯、槽灯可以明显地夸大室内的空间高度；客厅里挂一盏白炽灯光的吊灯，会给人们的学习和生活带来种种方便；在新婚夫妇的洞房里装上可调亮度的床头灯更增添浪漫情调。灯具和灯光的色调要和家具、墙面的颜色取得协调，如居室家具是淡颜色做的，灯具的颜色最好选择有色彩的；如家具是荸荠色、深红等颜色的，则应选择白色、粉红色和淡蓝、浅绿色等淡的灯具为宜。这样灯具照明后，使家具不致黯然失色，而能与灯具交相辉映，使房间内色彩调和，给人以舒适安静的感觉。

怎样选择灯具

选好灯种。家庭用的灯具有吊灯、壁灯、台灯、地灯等等。每种灯还有单火、双火与多火之分。选购灯具要因地制宜。比如，房屋高大宽敞的适于选用多叉吊灯，但吊灯的直径不应大于室宽的一半，吊灯下端距地面不要小于 2.5 米。壁灯一般设置在门旁、楼道、床的上方或名贵字画两侧。台灯宜放在写字台、床头柜、茶几等处。地灯大多是靠沙发边、床侧、书柜旁、镜台边。可依照需要和照明的部位来选择你所喜欢的灯种。

协调光色。灯罩起着控制照射方向和调节色调的作用。新婚者的居室宜选颜色鲜颜、色调华丽的灯罩。在书房和卧室则应选淡雅一些的灯罩。光色应与墙面、家具、窗帘等的颜色协调起来。

明亮节电。各种灯具的光源类别不同，发光效率也就不同，日光灯管的发光率大约是白炽灯泡的三倍，因此，在同一照度要求的情况下，选用日光灯要比白炽灯省电得多。

保证安全。选购灯具要检查三个方面，一是检查各联结件，固定灯具的各联结件一定要牢靠紧固，不能有松动现象；二是检查脚线，脚线处一定要用橡胶、塑料等绝缘材料牢固地固定，以免磨损漏电；三是检查金属灯柱内导线的绝缘。尤其是那种可弯曲或可伸缩灯柱内的导线必须有加强绝缘（如用绝缘带包扎）措施。这样才能保证用灯安全。

装饰照明。主要是选用壁灯。小房间宜装墙角壁灯，大

房间可安装多盏壁灯，但要尽量对称或均匀安排。壁灯形式繁多，可以买现成的，也可以自制。配成不同色彩的灯光。

通过灯具的合理布置，增加房间的环境美感。例如，在一个房间内，应设置一只主灯和若干辅灯。主灯应能提供主要的足够的亮光，一般说来，16平方米的房间选用20至30瓦的日光灯较合适。辅灯一般有台灯、壁灯、床灯及其他装饰灯等，它是为了适合房间的各种用途而分别装置的。我们可以利用各种光源的直射和漫射，灯具的新颖造型，赏心悦目的光色，创造一个和谐而又舒适的光照环境。

常用家庭灯具

时下家庭灯具品种繁多，千姿百态，新颖别致的台灯、壁灯、落地灯、吸顶灯乃至装饰新灯，把许多小家庭打扮得亮丽清新。

就广大消费者而言，新潮灯具固然可爱，但与家庭生活、学习密切相关的常用照明灯具的合理选购及使用，则更为实际。常用家庭灯具具有以下几种：

台灯。主要用于案头学习和工作，光线要求较明亮。一般购买8W荧光灯、25W白炽灯，放置在距作业中心25厘米左右处，就可适应阅读和书写的光线要求。台灯应安放在使用者的左前方。最好能采用能产生辅助光线的有漏光装置的台灯，或透明性能较好的纱罩台灯。

落地灯。既能起室内装饰作用，又能提供一定范围的工作照明。其白炽灯泡功率，一般可在40W—60W之间。落地

灯罩的内衬材料，既需要半透明又需要有较高的反射率，以使灯光既有良好的照射，又能适当地扩散。

壁灯。一般壁灯安装于人的站姿齐眼高度或稍高一些位置。采用透明罩的最好装上乳白色或磨砂灯泡，以减少折射光对眼睛的刺激。壁灯如作家庭一般照明，用 25W 白炽灯泡就行。近年来出现了定向形式的，专供特定场所用的壁灯，其照明质量及功率随特殊照明的要求而变化。

床头灯。主要供临睡前看书学习使用。一般要装在离床架上方 30 厘米左右的墙壁上，以用 40W 白炽灯泡为宜。最好采用定向照明的球形床头灯，它四周密封，照度集中，不致影响旁人。

怎样创造室内的良好光环境

“光”与人的生活息息相关，无论是太阳光、日光和夜间照明均不能缺少。

如何创造室内合适的光环境呢？严格的讲要从建房就注意到。居室的朝向要尽量朝南或朝东。向阳面都应该开窗，而且开窗应大一些，一般与居室的面积之比最好大于八分之一，这样有利于较多的光线进入室内。学习用的桌子应放在靠近自然光线充裕的地方。窗户用玻璃装配，室内的天花板和墙壁应为白色，可增加光的进入和折射率，使四壁生辉。已经建好的房屋根据具体情况，窗户过小的可以改大些，不能改的要经常保持窗玻璃的干净光洁，有利于阳光的进入。若室内较黑，白天工作、学习时，根据情况可配用一个度数较小

的电灯，白天不要关窗帘。

夜间的照明度，电灯和瓦数不能太小。照明度过低，为了辨清物体的形状细节，就得缩短眼睛与物体的距离，可造成眼睛的睫状肌过度紧张、疲劳，会使眼睛丧失调节机能，导致眼睛中的水晶体变凸。长期在这种不良的光线下工作、学习，慢慢会造成近视眼。照明度的单位是勒克司，根据不同工作的需要，照明度是不同的。阅读、书写时需要的照明度的范围在 50—200 勒克司。符合卫生标准的照明度为 50—100 勒克司。20 瓦的白炽灯从 1 米高处照射下来的照明度仅为 30 勒克司。40 瓦是 75 勒克司。所以阅读，书写最好选用 25—40 瓦的白炽灯，灯离视平线不要高于 60—70 厘米。日光灯比白炽灯亮 3 倍左右。普通家庭用的 8 瓦白炽灯做台灯较合适，若用日光灯做吊灯可用 20—30 瓦，离视平线在 1 米左右较合适。缺少电力的农村地区用玻璃罩的电灯，灯离阅读的书距离不应大于 2 市尺。

室内的光线一般保持在均匀、柔和、视野开阔的状况下较为理想。有的把灯拉的很低或接近工作面，也有的室内装的灯很多，这样一边太亮，一边太暗。而人的眼睛不可能固定在一个地方，当对比度超过 3 倍时，频繁的调节视距容易造成眼肌的疲劳，有的家庭用好几盏灯装饰房间，根据上以情况就不要搞的过多，15 平方米不要超过 3 盏灯。无论是日光，还是灯光，必须和眼睛有一定的角度，这个角度低于视平线的光线不应小于 10 度角。高于视平线不应小于 30 度角，光线最好是来自左前方。光线不能直接射到眼睛上。

合适的采光不仅对心理和视觉产生良好影响，而且室内

白天阳光充足，通风好，可以避免室内潮湿，还能杀灭细菌。如链球菌、结核杆菌、沙眼衣原体等，在强烈的阳光照射下不超过半小时就会死亡。合适的光环境还能促进人体的代谢活动，提高人体的免疫力，有利于身心健康。

如何巧用屋角

先谈谈利用墙角放沙发。普通人家放沙发，都是把两个沙发放在房间当中靠墙的位置，中间搁一个茶几。这样摆，两个人谈起话来不太方便，需要侧着身子。如果您把茶几放在墙角，两个沙发成直角旋转，那么两个人谈话就不必侧着身子，可以面对面交谈了，这样就造成了一种比较亲切的气氛。

再说说利用墙角放电视机。在屋角摆放电视机，一般情况下太阳晒不着，不仅晚上可以看，白天也可以看。同时，看的人也可以多一些。

下面谈谈利用墙角放立体声音箱。有些人家喜欢收录机的立体声音箱要有两个。把两个音箱放在墙角，从声学的角度来说，声场分布比较均匀，两个音箱形成的夹角的交点立体声效果最好。

在墙角上还可以放写字台。一般说来，把写字台放在靠窗户的右墙角比较合适。这样，光线从左边射过来，写字时不会挡光线。写字台上方的墙角也能利用起来，挂个年历、壁灯、小摆设，这个屋角看上去就特别舒展。

最后说说在墙角怎样放床。有些人房间里要摆放两张单人床。理想的摆法是，一个单人床紧靠墙角；另一个顶着它，

两张床化成一个直角。这样既省地方，以显出比较美观、舒服。如果在放床的墙角上方钉一个三角形架子，上面放书或其它摆设，下边放上一盆龟背草、吊兰、燕子掌等长绿植物，既利用了空间，又美化了居屋。

怎样调配空间色调的心理作用

美术界把红、橙、黄颜色称为暖色，把蓝、绿等颜色称为冷色。医学认为颜色的冷暖与气候冷暖给人的感觉是相反的：天气暖容易使人感觉疲倦，冷则使人振作；而颜色暖却容易使人兴奋，冷色会起抑制作用。所以，在房间的布置上，既要注意色调的和谐美观，还应该注意科学性。

如果家中有体弱的病人和老人，使用些暖色可以让他们心情愉快，乐于活动，有利于增强新陈代谢机能；如果家里的年轻的外伤者，房间用些冷色有利于抑制冲动和暴躁。这种色彩的心理治疗有时能起到药物所不可代替的作用。另外，家庭人口少而感到寂寞，房间适宜用暖色；家庭人口多而觉得喧闹的，适且用冷色。窗户比较小的，窗框可以涂白色或淡黄色。

厨房里的空间怎样合理利用

1. 要合理布置平面，特别是面积小的厨房更要注意布局紧凑，家具安排得合理。如果厨房面积比较大，可以在房间的一角安排就餐的桌椅；如果能使用折叠桌椅，那厨房就会

显得宽敞、有致。

2. 要选择组合式家具，充分利用空间。制作一些吊柜、间架，把不常用的东西放在里边。在多用厨中做两个特殊的抽屉，盛放筷、勺、铲、刀、面棍等，既能生熟用具分开又使用方便。如果能利用墙角做一个搁架，放上铁丝盆或塑料盆盛放菜、肉等，也是一个很好的办法。在厨房中放一个折叠桌，又可以节省许多面积。

3. 厨房布置还要注意不使家具堵住窗口，保持自然通风，以便排除烟气。

如何美化阳台

一般说，楼房的阳台面积较小，是不宜栽植大株型花木的，但盆栽观赏植物，仍然大有可为。诸如：石榴、葡萄、金桔、佛手等，会使人们感到玲珑古雅，分外妖娆。如果再配置摆设一些迎春、美人蕉、茉莉、吊兰、月季、玫瑰、菊花、大丽花、木鞭蓉、瓜叶菊、绣球、千日红、寒金莲、一品红、紫罗兰、凤仙花、仙人掌等盆栽花卉，定会显得格外娇艳，使高大的楼房，化为一幅花开四季的优美立体画。

在楼房的东、西、南三个方向的阳台和窗户，为了遮罩夏日烈日曝晒，可盆栽一些牵牛花、紫藤、凌霄、丝瓜、梅豆等。在楼房的北面背阳台和窗口，可盆栽和放置一些广东万年青、君子兰、仙客来、倒挂金钟、兰花、四季海棠、吉祥草、晚香玉、韭兰等花卉，会显得格外清新、幽雅。为了不过多地占据阳台，也可在阳台上设置悬盆式花卉，即在楼

的墙壁上或阳台围栏的上方，悬挂些木质或铁管横杆，安装一些木质或铁管弯曲成比花盆口小的环状架和托吊架，将一只只花盆，放入吊架和托架上面。此种形式宜栽文竹、吊兰、垂丝海棠、天门冬、石蒜、紫罗兰、令箭荷花和仙人掌类花卉。也可用六至八毫米钢筋和钢丝，将花安装在阳台的外侧，盆栽一些藤本类植物，诸如络石、紫藤、葫芦、长春藤、丝瓜、梅豆等，有利于遮日降温。

值得注意的是：阳台养花要安全，一定要把盆花安置牢固，以免被人撞动，或被狂风吹落，砸坏人和物品。

阳台盆花的色彩调配比较重要，花卉色彩要与楼房、墙壁、阳台和周围环境调配，给人以清雅秀丽、舒适宁静之美感。

要想达到阳台养花之效益，切不可忽视对阳台盆花的管理，由于阳台的日光反射较多，气温较高，风力较大，因而空气较干燥。所以应在早晨和日落后，对地面和花卉喷洒些水，夏季要增加喷洒数，悬挂的盆花，不可靠墙太近，以免触伤花卉叶子。

使用阳台应该注意些什么

1. 阳台不要超载使用。阳台底板的设计承载能力和厨房相同，都是 250 千克/米^2 ，具体概念是：每 1 平方米阳台面积的堆放量不要超过蜂窝煤 350 块、煤球 250 公斤、砖 100 块。但是，为什么有的阳台堆放的物品已经超过 250 千克/米^2 也没有出现事故呢？这是因为设计时除了考虑使用荷载外，同

时还考虑了可能的超载和施工、材料质量等因素，为了确保安全，在计算时乘以 1.4 倍的安全系数。尽管如此，如果阳台上堆放的物品超过了设计承载能力，就会造成安全度降低，增加了危险性。有些阳台正是由于超载使用，使阳台底板或梁发生裂缝，日久天长，水气浸入，钢筋锈蚀，造成混凝土块剥落，以致影使用年限，导致事故发生。

2. 阳台养花要注意安全。利用阳台养花，既能美化阳台的造型，又有利于花草的生长。但是，如果用花盆种植，花盆一定要放在设计的花池中，不要旋转在窄小的栏板上，以免在刮风、地震时花盆掉落伤人。

3. 阳台要注意整洁。存放物品时，要考虑整洁，不影响观瞻，以保持城市的环境美。存放物品时只要不超过栏板的高度，即能保持阳台的整洁、美观。

4. 不要利用阳台栏板吊运重物。吊运生活用煤应该利用设置在墙上的挑出型钢挂钩；吊运家具时应该采用临时措施。

织物对居室的美化与装饰

现代室内装饰设计专家指出，人们居住的房间有如画布，而装饰性织物则有如画笔，你想改变房间的格调吗？利用装饰性织物将是方便，最适宜的。

客厅。有圆木桌，古式木制家具，室内有北欧格调。如果采用大方格印花布窗帘，沙发上铺设条纹罩，摆放条纹印花大桌布，上铺黄色小桌布，将使厅内有现代感格调。如适应季节协调更换装饰织物，那么效果会更好。

沙发。沙发最易于用装饰织物改变本身的格调，即可选择织物时，注意一下周围的装饰格调，即可达到协调的目的。铺设与窗帘印花格调相同的布，摆几个与挂饰格调相同的座垫，会使沙发区气氛更加调和，美丽而舒适。沙发上方悬挂壁毯，装饰效果会更好。用不同色垫相衬托，还可以加强装饰格调，产生立体感。

餐厨室。餐厅、厨房墙是白色的，家具也是白色的，餐桌呈长方形，室内会有自然朴素感。

然而，由于一些餐、厨房相连，则减低了装饰格调。若在两室间悬挂一织物卷帘，进餐时放下，则会使情调好得多。卷帘宜选用柔和色大花印染布料，如窗帘的印花与餐桌，椅面装饰花样相协调，那么效果将更好。

卧室。卧室是使用装饰织物最多的区域。如卧室天花板，地面，墙是灰色或灰—粉红色，室内会充满雅致气氛。如果睡床上用品、窗帘也采用相协调的靠垫，会更使人感到优雅。若床上用品选用黄色，窗帘选用蓝色格调织物，也会与室内环境装饰色相衬托，使室内显得更协调更舒适优雅。

装饰房间采用哪种格调好

房间格调即装饰风格，有华丽的、朴素的、典雅的、娇艳的、现代的、传统的等多种多样。由于装饰格调的不同，在选择室内家具、用品以及配搭色彩时，要统一考虑，做到与确定的风格协调一致。

有的人喜爱华丽的格调。卧室里选用缎子被面，绣花的

床罩，彩漆浮雕的家具，花梢的窗帘，金色的镜框，五彩描金的瓷器，浓艳的乔其纱灯罩等，给人以富贵华丽之感。然而，朴素自然的民族风味，作为现代居室的装饰风格，也不缺少美的价值。简朴的竹制沙发，书架，蓝印花布的窗帘，乡土味甚浓的泥、布玩具等，都充分显示自然美的特征、也别有趣味。

当然，也有人喜欢古朴典雅的格调。如立柜、书架、写字台、座椅等主要家具，可以用比较浓重的古色古香的色调，或仿古代的样式，比较多见的是“明代家具”，结构简单，极少雕饰。这类居室也可以放置一件博古橱或博古架，上面摆几件古陶瓷的瓶尊器皿或仿古铜器。墙面还可以挂1—2帧中国书画轴。这种格调，在年长一点的学者家中是可以经常见到的。

对于青年人来说，比较喜欢具有现代风格的陈设。所谓现代风格首先是家具多为成套的组合形式。主要是钢木家具，人造板家具及塑料贴面家具等，使用器物多为现代产品，其造型多简单而洗炼，并且呈流线型。采用哪种格调应根据自己的欣赏习惯和布置房间需要而定。

居室中的字画装饰

居室悬挂字画可以平添一种艺术气氛，是其它美化手段所不能取代的。

居室字画必须与室内其他陈设的格调相一致。传统的中国字画，用笔墨之浓淡、点线之交错，气势之开合，构成空

灵生动的图案。咫尺之幅可以表现出无限的空间。因此，中国字画与素雅古朴的中式家具一起，构成虚与实、静与动的对比。而油画、水彩画和风景照片等一类作品，从透视法、解剖学出发，以光线的阴暗、色彩的变幻，组成凹凸立体的逼真画境，与现代造型的家具和辉煌华丽的壁灯一起，构成远近错落、气韵生动、冷暖人世的格调。如果在以中式家具为主的居室内，不加选择地挂上大幅写真的油画，往往给人以不和谐的感觉。

字画装饰的和谐美，除了上述因素外，还应从房间的具体用途出发。如在客厅兼书房内，可根据个人的志趣、爱好，有选择地悬置那种题词隽逸、咏物明志的书法作品，集思想性与艺术性于一身，在美化居室的同时陶冶情操。另外单元楼房的居室都不很大，墙面可供挂饰的空间并不宽裕。所以悬挂字画要有利于增加室内的开阔感和深度感，切勿贪多图大，沉重繁琐，弄巧成拙。还应注意画面景状与时令反差所造成的心理平衡。比如，酷暑盛夏挂置一幅漂亮的雪景或葱茏林荫，绿水潺潺的画，会使人一进屋内便有凉意顿生、心旷神怡的感觉。

室内动物标本装饰

目前有许多人家喜欢用动物标本装饰居室，把展翅的老鹰放在书橱顶上，把形态美丽的小鸟置于装饰柜内，为居室增添了生气。

家庭装饰用什么动物标本最合适呢？鸟类羽毛漂亮，象

画眉、黄雀、相思鸟、秀跟鸟、芙蓉鸟、八哥、鹦鹉较好，还有野鸡、小兔、哈叭狗、刺猬等都较理想，作为装饰品，这些标本不能受潮。为防止虫蛀，每隔一两年还要放进含有樟脑丸或敌敌畏的盒子、塑料袋里闷上几天。

目前，动物标本作为家庭装饰品受到欢迎，同时也为儿童们提供了学习自然知识的便利。

家具的图案镶嵌

随着人们美学意识的增强、住宅条件的优化和各种新颖家用电器的配置，迫切需要用装饰性家具与之协调，以美化居室环境。常用的家具表面装饰方法有：油漆涂饰、贴仿木纹纸、火焰烫画以及粘贴各种装饰板。而采用图案镶嵌装饰，却是一种新的工艺手法，它以薄木做成各种图案，经手工刻挖、填入家具表面，经油漆后具有较高的艺术性。

图案镶嵌装饰是在尚未油漆的家具表面上进行，一般家具以刨花板制成，可在表面刻挖出凹形图案，以胶合板复面的柜类，表层更容易挖刻处理。选定需要作装饰的适当部位，然后依图刻挖凹风景，或几何图形如三角形、菱形，简单的线条也可以，按个人爱好而作。将所要制作的图案分别复制（可用复写纸复下）到底板和嵌入件上。在刻挖时，注意沿图形的外轮廓，尽量做到二者保持吻合，以免嵌入凹图时产生大的缝隙。彩色图案需将薄木染色，用普通颜料浸色，干燥后拼合。为了丰富图案的层次，也可选用不同纹理的树种薄木搭配，以避免呆板。嵌入件制好后，修整外形，并作晾干

处理。砂光后，图案与家具本体一次油漆。为了显露图案的色彩，最好用清漆。

怎样进行室内空间绿化

室内绿色向空间发展，既可以扩大绿色面积，又可以形成立体观赏效果，增加观赏艺术价值。绿化的主要方式有：

悬挂。可以将盆钵、框架或具有装饰性的花篮，悬挂在窗下、门厅、门侧、柜旁，并在篮中种植吊兰、常青藤、鸭趾草及枝叶下垂的植物。

运用花阁架。将花阁板镶嵌的墙上，上面可以放置一些枝叶下垂的花木。室内一些不适宜挂字画而又需要装饰的墙面，如沙发侧上方、门旁墙面等，都可以安放花阁架。

运用高花架。高花架占地少，容易搬动，灵活方便，并且可以将花木升高，弥补空间绿化的不足，是室内立体绿化理想的器具。有了它，室内一些边角，各种器具间隙都可以利用起来。

盆花搬进室内应注意哪些问题

秋季天气渐冷，家庭培育的盆花应当陆续搬进室内。盆花搬入室内要注意些什么问题呢？

要注意时间。由于不同花卉对温度要求不同，所以搬入室内的时间也不一致。在北京地区，大部分草木本盆花要在寒露前（10月初）移入室内。比如扶桑、一品红、马蹄莲、仙

客来、龟背竹等，搬入室过晚易受霜冻。一些不耐寒的花卉，比如白兰花、蟹爪兰、令箭荷花等，还应提早在9月中旬入室。至于一些较耐寒的品种，比如月季、石榴、迎春、夹竹桃、梅花、碧桃等，不晚于11月上旬入室即可。

要注意盆花在室内放置的位置。这和花卉的特性有关。冬、春季开花的花卉，如仙客来、蟹爪兰、水仙、茶花、一品红以及喜欢强光高温的花卉，如米兰、茉莉、栀子、白兰花等，应放在窗台上或阳光充足的地方。喜欢阳光但耐低温或处于休眠状态的花卉，如文竹、桂花、金杏、仙人掌等，可以放在有散射光的地方。其它较耐寒且已落叶或对光线要求一般的花卉，如石榴、夹竹桃、月季等，可以放在没有阳光的阴冷之处。

盆景的陈设

盆景是“无声的诗，立体的画”，能陶冶人们的性情，给人以美的享受，是室内绿化的佳品，现代家庭，不可不备。但是，盆景陈设不当，是收不到好的欣赏效果的。盆景的陈设，除了考虑美观，还需考虑到植物的生活习性，选择适宜的场所。如盆景的种类、大小、盆架的搭配，环境的烘托，人与盆景间的距离，盆景的高度、盆景之间的相互关系等因素，要着眼于艺术效果。

室内宜用中小型甚至微型盆景。中式建筑室内的盆景，一般陈设在厅堂案几、茶几、书桌家具上面。茶几上多置大，中型盆景。窗口、廊沿或室内四角，可设有专门陈设盆景的案

几或高型花架，多设中、小型盆景。

西式室内，一般将盆景陈设在沙发上和写字台、五斗橱上、多用小型盆景。也可以在墙角或沙发旁放置高型花架陈设盆景，并以悬崖，半悬崖式为宜。如有餐桌，盆景可放在桌的两端或中心，这要视桌的大小而定。

树桩盆景，其观赏价值在干、根、叶、花、果及其色泽、形态和造型上。山石盆景则在气韵、骨制和形态美方面。盆景虽是一干一枝、一花一石，但其“能蕴千岩之秀”，富有瘦、透、绉、漏、丑等多种特点，故而十分讲究观赏的角度。树桩盆景中的悬崖式、提根式、垂枝式，适宜仰视，要放高处。直干式、蟠干式、满枝式、丛林式，适宜平视，要高度适中。寄植式、疏枝式、混接式，适宜俯视，要置于低处。山水盆景要根据其峰、涧、洞、壑的多种变化和强烈对比，从其虚实、动静、肥瘦、起伏、疏密、显隐的艺术变化中，显示出它的筋、肉、骨、气来。山石盆景的陈设，还要考虑季节性，如春景清怡含笑，夏景浓郁欲滴，秋景萧疏明丽，冬景黯淡沉郁。在选择色调时，一般以浅色为妥，若以蓝色作衬景，则能使人联想起美丽的天幕。

用树桩盆景或山水盆景点缀庭园，能增添山林野趣；门口、花台点以石桩，则气势更加雄伟；拐角、墙脚衬以垂枝，神韵更加迷离；在室内外交换处安置山水盆景，能显示“藏景”之妙。

陈设盆景，最忌眉目不清。每盆之间要保持一定的距离，疏密相同，恰到好处；高低栽插，相得益彰。盆、架的形状、大小、色泽、质地，力求和谐统一，相映成趣。各种类型、形

式和品种搭配自然、雅致，并注意通风透光。

怎样插瓶花

植物的花朵、果实、枝条、叶子等都可作为插瓶花的材料。插瓶花的容器可以多种多样，瓷盆、瓷碗、水盂、杯子、瓶罐、毛筒、竹管，糖果瓶均可使用。如插水仙花，可选小一些瓷瓶或有花座的浅盆；插月季花可用细口长颈瓶；插天竹花、腊梅花可用较高的广口瓶；插雏菊可用浅口水盂。

剪花的时间最好在早晨，因为植物体内液体流动较缓慢，含水量多，花鲜艳耐久。插瓶前将花枝放水中剪去少许，以防切口的导管因空气潜入而阻碍吸收水分。有些花枝梗内有较多的液汁，应将切口处用火熏烧或沸水泡烫一下，以破坏其部分组织，防止养分倒流。晚上应放在室外，花瓶附近保持清洁、凉爽。

房间里经常摆设一些花瓶，对于美化环境、调解气氛，都是非常有益的。

如何挑选、摆放工艺品

如何选购工艺美术品，应以人们的欣赏角度不同、条件不同而异。工艺美术陶瓷大体有瓶罐类、人物动物类及具有花卉图案的盘类装饰品等。有条件者，应从高档、名窑制品上选购。

瓶罐类的挑选。整个形体要端正，上下左右的对称度要

好，上口要圆正不歪，底座要平稳，整体的釉面要平滑、光亮、饱满、无缺釉、无砂眼、气孔、无多肉；整个色调要丰富多彩，尤以浑厚、深沉为佳；机制或手绘的图案要以清晰、均匀、工整为佳；窑变制品，除颜色丰富多彩，以具有龟裂效果（即崩纹）的为佳。

人物动物类造型的挑选。写实性要选择造型优美、形象逼真、气势开张、栩栩如生的为佳；五官和四肢要清晰；装饰性的要选择造型新颖别致、落落大方，既有立体几何造型，又内含真实感。

工艺美术陶瓷摆放的地点多种多样，尤以摆放在古董架上为宜。因为古董架设计有大小不符、形状不一的格子，大小不同色调、造型各异、品种多样的工艺陶瓷品，同时摆放在一个架子上，可浑然一体，相互衬托。有的也可以摆放在高低柜、梳妆台、组合柜等一类的家具上，装点 and 美化室内环境。

总之，要因地制宜，防止杂乱无章。

工艺品的陈设

家庭室内布置的工艺品一般分为实用工艺品和欣赏工艺品两类。象搪瓷制品、塑料制品、竹编、陶瓷罐壶等，属于实用工艺品，象挂毯挂盘，各种工艺装饰画、牙雕、木雕、石雕等，均属于装饰工艺品。如象茶具、咖啡具等，为兼有实用和装饰的双重功能。

工艺品陈设在室内有很好的装饰效果，同时又能活跃室

内气氛。装饰工艺品的一个很重要的作用是用它来充实空间，调整、平衡室内构图。在方正、平直的几、桌、长条柜家具上，如果配上一套精美的茶具，或摆一件精美的小型雕塑品，在构图上就给人以充实、完整、有变化的感觉。墙上的小挂盘能减弱家具轮廓线的单调感；组合柜、多用柜里安放工艺品，能使柜的立面产生虚实变化。

在布置装饰工艺品时，要注意构图章法，要考虑装饰品和家具的关系，以及它与空间宽狭的比例；要注意装饰品的形状、大小与周围器物的形状、大小之间的联系与呼应。同时，还要懂得颜色的搭配。什么地方需要对比，什么地方需要调和，什么地方需要衬托等等，都要酌情推敲。假如某一部分色彩平淡，可放一个色彩鲜艳的装饰品，这一部分就可以丰富起来。在盆景边放置一幅字画，景与字相衬，景与画相映，能给室内增添一定的情趣。在空间狭小的室内放置比较开阔的风景画，在视觉上能增加室内空间的深度，仿佛把自然的景色搬到了室内，让人心旷神怡。

陈设工艺品时，还要考虑其角度与欣赏位置。工艺品要放在视线的位置上，尽可能不让人踮脚，哈腰或屈膝观赏。

怎样打窗帘褶

窗帘打褶前，要先做一条背布条，做法是：取一条质地与窗帘材料一致的、宽约4厘米的布条，按一定的距离挖出穿绳用的一排缝口，并缝上穿窗帘架用的布带。然后将帘布的上端背折，留出一定距离，以能挡住帘架为宜，再将打褶

布条缝到窗帘布上，将拉帘绳穿过缝口，适当拉紧形成自然褶，再把窗帘架装进布带。制作时可按所需褶形，分别用绳穿过打褶的背布条，然后把绳扎起来，形成固定褶。挂时，将窗帘架装进布带就行。

怎样选购组合家具

买家具，对于一个家庭来说，是一笔可观的投资，谁都想花钱买到可心的家具，那么，怎样选购呢？

首先，要从自己居室的情况考虑。组合家具目前很流行，它的特点是能充分利用空间，增大地面空余面积，使室内布局更具整体感。组合家具式样繁多，一般由三至五件组合而成，高度约在 1.2~2.5 米不等。选购时首先要从自己的居室面积、高度及布局考虑。另外，小而暗的居室以选浅色家具为宜；面积大、采光好的居室可选择深色的。

再有，要了解生产家具的厂家。家具的木料是有严格要求的，通常规定其含水量在 8—12% 的范围内。过湿易引起木料变形，过干又破坏了木质纤维。而要达到这个标准，必须用木材干燥室。建设干燥室需要一笔可观的投资，这只有中、大型厂家才具备这个条件。另外，做家具的木材还必须纹理相称，也就是说，一套家具应采用同样或类似的木料。有些个体户用多种不同木料做一套家具，由于木料纹理不相称，时间不长就会出现家具变型。这就是有些家具外观质量不错，而内在质量不好的原因之一。国营企业的中、大型厂家，不仅在加工工艺上要复杂、考究得多，而且都设有检验科，本着

对用户、对企业负责的态度，对产品严格把关。

第三，要留意家具表面加工的优劣。当今市场上板式组合家具销路很好，因为它不仅造型大方、实用，搬运、运输也十分方便。这种板式家具多采用人造板，其特别是经久不变形，不受原材料长度的限制，可大面积使用。但人造板表面加工工艺的优劣是很关键的，一般通过机械或流水线加工的人造板，在质量上基本过关；而一些手工操作进行外表贴面的人造板，常常会出现气泡、脱皮等现象。选购时要留意。

只要您能本着这三条去做，您一定能选购一套称心如意的组合家具。

怎样选择家具的式样与色调

一般地说，应注意以下两条：

1. 与建筑的结构式样、住房的宽窄和环境相适应。比如，旧式的家俱太师椅、牙床等，只能摆放在宫殿式的建筑空间里，如果放在火柴盒式的现代住房里，就显得不伦不类了。现在的住房一般比较窄小、低矮，在选购家具时就要尽量挑小巧、简捷的家具。为了使面积有限的住房既能陈设必要的家具，又能保证有更多的活动空间，可选择从地面直顶天花板的组合柜（包括衣柜、杂品柜、书柜、吊柜、化妆柜等）。也可选择沙发与床结合、柜与床结合、柜与桌结合的多功能家具。

2. 家具的色泽要根据地区、气候、家具造型以及自己的性格爱好等来选择。比如，在热带和亚热带地区，家具的色

彩以冷色调的浅褐、浅紫罗兰、浅苹果绿或湖蓝色为宜。因为这些冷色给人以宁静、凉爽的感觉。在气候寒冷的地区，家具的色彩宜选红栗、奶黄、米黄色及咖啡色，因为这些色调能让人感到温暖、充实。此外，家具的颜色应尽可能与墙面和地面的颜色相协调。比如，墙面用偏黄色粉刷，可配上红栗色的家具；墙面粉成黄灰色或浅灰色，可摆设黄棕色的家具，这样，房内的整个色调就比较调和。地面的颜色则应比家具的墙面的色彩重些。如果家具、墙面和地面三者的颜色相近，没有反差相互衬托，家具的式样和色彩再好，也会黯然失色的。

如何选择茶几

茶几通常在家庭中与沙发或其它椅子摆在一起，配合使用，主要用于搁置茶具等物件。选购茶几时要考虑以下几点：

1. 尺寸要合适。茶几的尺寸应与沙发的尺寸相互协调，一般不宜过高。茶几的桌面以略高于沙发的座垫为宜，不要高于沙发扶手的高度。茶几也不宜过大，以 100×45 厘米² 之内为好，太大了既无必要，又占面积。

2. 要根据需要选择不同用途的茶几。若是摆在单人沙发之间的，可选购小茶几；摆在双人沙发、三人沙发之前的，可选购大茶几；如果沙发是靠墙角、成夹角摆放的，可在两只沙发扶手之间、紧靠墙角放一个方形的茶几，以充分利用空间。如果茶几不单是摆放茶具，还想用来摆放报纸、电话、花卉等别的物件，可选购双层的、三层的或带抽屉的茶几。

3. 茶几的造型、色彩要与相配的沙发或椅子相协调。在绒面沙发的旁边，如摆上一个藤制茶几就显得不协调；在藤椅边上，放一个带抽屉的茶几，也很不相称；如果把深红色的茶几与翠绿色的沙发摆在一起，这种大红大绿的色彩搭配，就会显得俗气，应该杜绝。

怎样选择地毯

地毯属家庭高级用品，一般从纺织工艺上可分为机织地毯和高级羊毛手工地毯。机织地毯又分为化纤提花毯、衣车地毯、电扎针地毯、无纺针刺地毯等多种。这些地毯大多以化纤为原料，适用于各种房间的铺设，主要以铺满为主，它有良好的装饰作用，价格便宜，深受欢迎。高级羊毛手工地毯可分为抽绞地毯和拉绞地毯两大类，它主要以羊毛为原料，经多道工艺加工而成，具有做工精细，质地坚韧，图案新颖，花色品种繁多等特点，其价格昂贵，一般用于比较讲究的房间。

购买地毯时，一般可以从下面三个方面进行选择：

1. 色泽。一般红色或金黄色的地毯可使整个房间显得富丽堂皇；驼色或米黄色的地毯能使室内显得幽静、淡雅、给人以安静和优美之感。

2. 图案。一般会客室可选择花型较大、色彩较暗的地毯，给人以庄重大方的感觉；卧室的地毯，可选择花型较小，色彩明朗的，使人感到舒适明快。

3. 种类。化纤地毯脚踏感粗硬、弹性较差，光泽也较暗，

但价格便宜，且皮实耐用，容易清洗，一般家庭购买化纤地毯即可。羊毛地毯脚踏感柔软，弹性较好，富有光泽，但价格较贵，适用于比较讲究的房间。

怎样选择屏风

屏风具有室内挡风、遮挡视线、隔开室内不同活动区域及点缀室内气氛的作用。主要有折屏风、座屏风和多功能屏风等几种。目前市场上，大多为传统的纱芯折屏风。

选择屏风时，可以从以下几个方面来考虑：

1. 从居室条件来考虑。如果居室面积较小，购买多功能屏风较为合适。这种屏风的最大特别是不但综合有遮挡、分隔、区划空间的功能还配有写字台、挂衣钩、隔物架等附件，且移动方便，可随时展开或叠拢；如果房间较大，但需一室多用的家庭，可购买折屏风，可按使用需要和室内情况来将房间区划为几个比较固定的区域；如果房间较小，且房门正对着公用走廊，楼梯口及家中有老人或病人时，可选择座屏风，既挡挡住门风，又可遮隔室外视线。

2. 从不同需要来考虑。如区划会客区与生活区，可选择框芯为布料、丝绸、藤材等屏风，可增添典雅的室内气氛；如区划后对室内光线有较高要求，可选购镶嵌花色玻璃的屏风，造成似透非透、舒畅明快的室内环境。至于屏风的颜色，应从居室的总体色调合理选择。

3. 从产品的质量来考虑。要求屏风的外形周正，每页屏风的高低一致，宽窄适中，木框要牢固可靠，框上的油漆要

色泽光亮、均匀，无脱漆和破损；框芯要美观耐用；固定螺丝无生锈、松动；折叠、拉开时应灵活自如。

怎样陈设书桌

无论是单独的书房，还是卧室窗前的书桌，一般利用率都较高，不注意时则容易零乱，影响室内的整洁。

陈设书桌时，首先要有一块玻璃台板，板下最好垫一块与玻璃板相当大小的绿色绒布。另外，书桌上还应有：

1. 台历一个，用以翻看日历，记载日常琐事。
2. 墨水瓶若干个，根据工作需要，设置红、兰、黑等墨水。
3. 笔筒一个，用以插放各种钢笔、毛笔等。
4. 台灯一个，最好用 8 瓦日光台灯或无级调光书写台灯。

在书桌的一边或后面可设书柜或书架，以存放常取用的书籍，另一边可放一盆花卉或盆景，用以调剂精神。另外，可根据自己的习惯，放置茶具及烟具。

茶具、文具、烟具怎样摆设

茶具是房间必备用品。包括茶杯、茶盘、茶碟、糖缸。成套的茶具往往有不同件数。茶具的造型种类很多，选购时要精选款式新颖、线条流畅、构思奇妙、精巧工整、富有艺术性的茶具。如果是新房，可选烧印“结婚誌喜”、“喜迎宾客”

等字样的，成为一件结婚喜日的别致纪念品。

成套茶具的布置，要以使用顺手，便于观赏为准则。一般不宜放在较高的家具上。

文具既是学习用具，也是房间桌面上高雅的装饰品。如插筒、笔架、印泥合、调色盘、笔洗、滴水皿等。选择文具，花色不要斑斓繁杂，以色彩淡雅静穆，造型秀丽大方，或遒劲雄浑者为好；件数也不必过多，以免使桌面显得拥挤和杂乱。如选购一套变色釉文具，在日光灯和台灯光线的照射下，能变幻出美妙迷人的色彩，更突出了文具的外形美观。

烟具也是一种实用和装饰兼而有之的物品，尽管社会不提倡、鼓励吸烟并以之为不好的习惯，但社会上终究还是有吸烟的人存在的，平常生活中难免会有一些吸烟的亲朋好友来家串门做客，所以配备一个价格合理而造型优美的烟缸也是必要的。买烟缸要强调造型的艺术性，使它成为一件室内小摆设。烟缸宜放在茶几上，一来使用方便，二来也充实，装饰了茶几板面。

家庭装饰中的绘画布置

当今家庭的设计和布置逐渐倾向于简洁、明朗、格局趋向多元化。会客室里挂一幅风景画会使人感到轻松自如，卧室里挂一幅充满生活情趣的美术作品会使人感到安逸、舒适，餐厅里挂一幅色彩强烈的新鲜瓜果之类的作品，可刺激食欲并有助于消化……

装点家庭的绘画作品需要考虑画面的色彩基调，暖色调

（如红、桔黄等）使人感到温暖，冷色调（如蓝、绿、紫等）使人觉得消逸。同时，选择绘画作品还应与居室的家具、墙面色彩统一考虑。一般来说，深色的墙均可挂浅色的画幅，浅色的墙面，可挂深色的画幅。当然这也不是绝对的，需挂画幅尺寸稍大的，可以选用接近于家具和墙面的较为协调的色彩，使气氛和谐、统一。如画幅尺寸较小，可选用对比色调，如白与黑对比，使室内充满活力和生机。

怎样在新房挂置字画

画是风雅性的居室点缀品，在新房中挂上一些花卉画、山水画或油画，将为你的居住环境添色不少。在房间挂画要注意：

1. 细致的工笔画宜挂在向阳明朗处，如果挂在光线不足的角落，则工笔模糊不清，效果不佳。写意的粗笔画，可挂在光线较暗的地方，如果挂在向阳明朗处，粗笔则显露刺眼，效果不好。

2. 随时令配画。例如，春季宜挂桃李竞秀的花卉或层峦迭翠的山水；夏秋间，挂蓼塘槐影、枫径菊畦之类的画比较适宜。也有反时令挂画的，如暑天挂一幅踏雪图，严寒时挂荷花怒放的爱莲图，也能起到调和的作用。

3. 挂画的所在，横隙宜挂横幅，但横幅不宜过阔，占了满墙显得闷塞；直隙宜挂直幅，但直幅不要过长，过长容易污损。

4. 遇到室内空气潮湿，特别是黄梅时节，最好暂时将画

卷起收好，过一时期空气干燥了再挂，以便延长画的寿命。

5. 视房间的大小选面，一般地说，房间大的可挂得大一点，精一点；房间小的要挂得少一点，好一些。

6. 画的基本色调不应与墙壁、家具的色调雷同。比如，湖绿色的墙面就不宜挂枝叶茂盛的画。

7. 画的高度，以人的平行视线对准画的中心为宜，也以挂在写字台、沙发茶几的上方为宜。如果挂“中堂”，则应挂在桌子的正面。

8. 要把画贴正、挂正，可以取一根棉线挂着有些重量的物体，将线的上端紧靠在画的上端一角，如果画边和绳之间夹角，说明画贴（挂）得不正，调整得画边与线绳合并为一，画就正了。

9. 国画、书法如用镜框，以选择红木色为宜，显得古朴高雅，富有民族特色。油画、水彩画可以配用线条简洁的白色镜框，以便与室内轻巧明净的现代家具格调一致。

怎样收藏书画

作为一个书画收藏者，不但喜爱书画艺术，还要善于鉴别、会欣赏、会装裱才好。新的书画最好付诸装裱，才便于收藏、展视和悬挂。如因数量过大，不能尽行精工装裱，宁可原样妥善存放，亦不可让拙工装裱或自己简易装裱。

古旧书画，如原裱尚可，则不要急于揭表，以免损伤书画纸素。但对于原裱已经脱落，或画心已破损的古旧书画，则应及早揭裱或修复，但一定要请高手。“不遇良工，宁存故

物”。

装裱好了的书画，要注意防潮、防热、防风、防霉烂、防虫蛀、防鼠害；还要避免阳光的曝晒和防烟熏尘垢；避免在悬挂或展视中不慎而打折。收藏书画请注意以下问题：

1. 书画裱件不宜卷得过紧或过松，更不要反卷。过紧易在天地头两侧留下竖接缝的压痕，还可导致裱件变形或脱落；过松可能折毁，反卷会将书画心卷出道道折痕。

2. 在悬挂或展视时，要谨慎小心。悬挂时，要一手把画钗挑住绦子（画绳），一手托住书画未展开部分，慢慢放开，然后挂起。展视时，要一人牵引绦子，一人两手持轴头将裱件舒展开；切忌两手持画轴中间，这样，手指容易将裱件划出折痕。展视书画，最好是悬挂起来，也可铺在平净的大案或床上。

3. 书画裱件要放于防潮、防蛀、防鼠的书橱内，每件要装一塑料袋或用白纸包好，宜平摆，不要堆放或竖直，更不可受压。如每件制一书画盒，盒内放适量的樟脑和吸潮剂更好。

4. 书画裱件不宜长久悬挂，挂一时期要卷起放一段。同样，久存的书画裱件，也要时常展视或每年悬挂两次，以防霉烂、虫蛀、鼠咬等意外。冬天室内若有暖气或生炉子，夏季阴雨连绵，潮气较大，都不宜悬挂书画。

5. 未装裱的新书画，不可一幅幅折叠摞起，以防将纸素折断；也不可用图钉钉于墙上或以浆糊贴于墙上。收藏新书画片，应在幅作品下面衬一层幅面相当的宣纸或皮纸，以纸筒或纸卷为轴卷起，每10幅或15幅为一卷，再以白纸或塑

料薄膜包装，置于书画盒或书橱内。

6. 一般纸素的书画片，最好不要托心存放，以免折伤，给以后的装裱造成困难。而对于纸素较薄的书画片，则应及时托心或装裱。

7. 已经破损而又一时不能揭裱的古旧书画，要谨慎存放，一般不要展示，以避免再度破损。

怎样保管彩照

彩色照片如果保存不当，日久容易褪色。

所有“彩照”都包括三层染色——洋红、黄和深蓝。彩照的褪色，分均衡褪色和非均衡褪色。均衡褪色指各种颜色遭受等量损失，它是色量问题，照片中颜色虽浅了些，但色彩相互之间的比例未变。非均衡褪色指有一种颜色消退得多些，也快些，它属色质问题。三种基本色先减退一色，色彩比例失调，于是，蓝天变得发紫，葱翠的绿树似乎失水枯黄。

从技术角度看，往往是黄色先褪；从生理学角度看，蓝与红的消失视觉最敏感，最易觉察，以习惯来说，肌肤色调的保真度至关重要。

光照，尤其是天然光和荧光，它们所含有的紫外线最容易破坏染色。经常暴露在光照下，连幻灯片（正片）与底片（负片）也会脱色。快速印刷的照片最经不起光照，它们的染料结构不同于一般。

热与湿会加速染色老化。尤其当空气中含有化学气味时，灼热的顶楼，潮湿的地下室或库房，都易使彩照变质褪色。光

照引起的褪色往往是浓度与鲜明度两方面的减退，其他因素造成的褪色，则大多是鲜明度方面的。

化学气味对彩照的危害极大。不仅外来的工业废气，还包括家庭中的煤气、颜料、洗涤剂、防霉剂、樟脑丸等挥发性气体，都会使彩色照片发生程度不同的褪色，甚至连原本稳定的黑、白的照片，也会受影响。

由于使彩照褪色的因素众多，所以目前还很难断言，它的颜色到底能保持多久。现在把热和湿二者对彩照寿命的影响，相对地计算一下。

试以柯达彩照为例，以相对湿度 40%，湿度 23.8℃作为起点，已知贮存于 30℃的彩照，其褪色速度要快二倍，贮存于 18.8℃，其保色时限要长二倍，贮存于 7.2℃要长 10 倍，而在 -18—-10℃的情况下，则要长 100 倍。

这样看来，冰箱可能是存放彩照的理想处所了。但家用冰箱的湿度，较之彩照所要求的 35—45%高出许多，故冷藏时，可利用家里现成的铝箔纸自己压制，四周用防水胶布封住。在最后封口之前，必须除去袋中全部潮气。当需取视冷藏的彩照时，要先拿出，等升至室温时，再开启封袋，以免环境突变造成损害。

长期密封冷藏，很可能使彩色永不褪色。可是拍照为的是欣赏，而不是收藏。悬挂陈列的彩照，应注意不要直接暴露于紫外线下，最好把照片装进密封的镜框中悬挂，玻璃镜面可滤去紫外线。有为吸收紫外光而特制的有机玻璃镜框，当然更好，再用衬嵌材料把照片和镜面隔开，中间留些空隙，效果更佳。

如果不是冷藏，包装和保存彩照的封装袋最好采用不含酸性的纸张，纸板以及聚乙烯、丙烯酸等塑料制成。含硫最高的纸做成的最便宜的黑色纸照相簿，玻璃纸套等，均不宜存放彩照。粘合剂之类，如橡皮胶泥、浆糊、胶水等，不宜直接用于彩照，墨水也不佳，照片上题词最好只用铅笔，并宜写在边沿。

最实际的保存方法，是给原彩照另留一套黑白照片及底片。有些照片中，其内容事物的本身价值，远较色彩为重要。或者在一开始，当底片或幻灯片色泽鲜明时，就多印几张，展出其中之一，其余的封存冷藏。

对那些已经受损的彩照，有的地方已有专门的修整商店。使用一种柯达公司发明的修整技术，对幻灯片或底片上的损坏情形进行分析然后修复其中关键性的色调，如肤色。有的还能按照顾客要求对彩照作特殊处理，以使所印彩照永不褪色，但这种修整技术还不普及，索价也较高。

家庭怎样保藏好图书

近几年来，随着人们物质生活的丰富和文化水平的提高，家庭的藏书日渐增多。但是，如果保藏方法不当，也会使心爱的书籍遭到虫、霉等的侵害而失去其使用价值。那么，家庭怎样保藏好书籍呢？

一本新书买到手后，如果不是当即看阅的，应该及时收入书橱、书架；如果是急需学习阅读的，要尽可能用牛皮纸包上书皮。阅读之时，尽量使用读书卡片做学习笔记，也可

用不褪色的蓝黑墨水做上记号，不要用圆珠笔。阅读之后最好在分页处插上书签，不要随便折卷页角，以影响书的美观。

虫蛀是造成书籍损坏的重要原因。防止虫蛀的方法是：保持室内清洁，干燥，书籍不要排列过紧，更不要把书籍长时期捆扎在一起。堆放在墙边或阴暗潮湿的地方；对不常翻动和使用的书籍，过一段时间要看一看有无蛀虫。如发现有害虫，应立即杀灭，并彻底消灭干净。办法是：把苦楝树叶和烟叶的叶脉晒干，研成末。以 1 : 1 混合，将粉末夹放在有虫的书中密封，一星期后清除出粉末。平时在书籍中放置一些药物也能起到防虫、驱虫的作用。如天然樟脑精块（或樟脑粉），具有浓郁的异香气味，渗透性很强，对人体又无任何害处，很适合家庭藏书所用。还有一些人在书而中夹一些烟叶或香草，也是一种简易的驱虫方法。

书籍是由纸张印刷装订而成的。纸张的主要原料是植物纤维，具有比较强的吸湿能力，对空气中的湿度十分敏感，因此书籍最好存放在书橱里，不要靠近墙角、地面和容易潮解的物品，如糖、盐、肥皂、碱等。存放书的地方。应该保持通风、干燥。存放书籍的书橱和书架要保持清洁，书架外面可以罩上一块布或透明的塑料薄膜，即整齐、美观，又可以防止尘土、风沙吹入。

在黄梅季节过后，应选择晴天，把书籍置于通风处吹凉，并尽可能翻开书页，使之透风干燥。凉干后，应用软刷或干布除去霉斑。还可用四氯化碳溶液拭揩。书籍发霉后，切勿放在阳光下曝晒。因为书籍在光的照射下，彩色封面容易褪色和曲翘不平，还会加快纸张中纤维素的氧化作用，使纸张

失去韧性而变脆，强度大大降低。书籍存放的温度，最好不要超过 30℃。

在装订和修补古书时，浆糊中要掺配药物。将川椒、白矾、百部草研成细末，掺合在面粉制成的浆糊里，可避免虫蛀。用皂角炒好后研成的细末，撒在书橱顶上还可避免老鼠嗑。采用夹板，是保持古书的一种好方法，用樟木、楠木制成的夹板，不生虫、不变形。

在春、秋两季，要对存放的书籍进行全面检查，主要检查书籍的封面、裁口、书背线、衬页和卷头，因为这些地方最容易受细菌和昆虫的侵害。

书页稍受油渍污染就会造成字迹不清；碰上墨水、铁锈、有色化工颜料等，书就会受到严重的损害。因此，存放书籍要防止油污和有色化工颜料的污染。书籍上假如已沾染了污迹，该怎样去除呢？下面介绍几种污迹的简易去除法。

除油迹：找一张废棉纸，放在油迹处，然后用医用盐水瓶灌满开水，放在纸上来回滚动，如用熨斗烫，更为方便。

除墨水迹：把吸水纸垫在染有墨水的书页下，再用浸透双氧水的棉花球轻轻地擦，然后再在上面盖上一张吸水纸，纸上压几本书，干后即可。

除潮湿霉迹：可用明矾溶液浸泡的棉球擦，然后压上吸水纸吸干。

除虫便迹：用棉花蘸上醋液或酒精，在污纸上擦拭数分钟，就可除净。

除铁锈迹：可用草酸或柠檬酸去除。

除脏迹：用棉花蘸少许肥皂水擦，然后用吸水纸吸干即

可。

此外，如果书籍因不慎被弄湿或受潮后，书页会粘合在一起，并使字迹模糊，甚至发霉腐烂。这时要尽可能将书籍擦干，并在每一页中都撒上滑石粉，将书合上，压以重物，等书干了以后，再用软布擦拭，拍打书本，把滑石粉抖掉，放在空气流通和干燥的地方晾干。

怎样装好家具玻璃拉门

酒柜、书柜、高低柜、多用柜等家具的推拉玻璃门，一般全是上顶下落的安装方式。选择推拉门玻璃，以4—5毫米厚的为宜。做家具在剔推拉门玻璃槽时，一定要略宽于所选的玻璃厚度（约宽1厘米就行），而且上端槽的深度必须大于下端的槽。常见尺寸为上端槽深1厘米，下端槽深5毫米左右。

丈量玻璃推拉门的尺寸时，应该将尺子（木折尺便可以）插入上端槽的顶部，然后平视底槽上端外沿处尺子的刻度，以确定推拉门玻璃的高度，切不可将底槽的深度也计算在内。另外，推拉门玻璃全是两块，重叠部分互相压边2厘米为宜。

书柜的推拉门玻璃一般尺寸比较大，重量也大一些。为推拉方便，可以在槽内安装滑轮轨道（一般五金商店有售），也可在底槽内敷设一层竹片，最简单的方法是在槽内涂些蜡。

玻璃板下为何不宜压图画

有人爱在玻璃板下压一些色彩鲜艳的图画，这不好。因为玻璃板的衬垫上一般都涂上比较重的青色或绿色，对光的反射率达 35—45%。当眼睛看东西疲劳时，看看青色或绿色，就会减轻或消除眼睛的疲劳。而衬垫涂上其它颜色或在玻璃板下压一些图画，眼睛的疲劳感觉就很难消退。

如何布置卫生间

卫生间是家家户户不可缺少的。随着生活水平的提高，人们对卫生间的要求也在不断提高，希望有包括澡缸，洗水池、便器、梳妆柜和洗衣机上下水道在内的较全的卫生设施。

可在卫生设备的上部空间造一个扁扁的柜子，放置手纸、肥皂、洗衣粉、刷子、干毛巾之类的卫生用品和待洗的衣物。把洗脸盆所在的墙面设计成一个整体的柜子，按照实际需要划格、装柜门，正中装镜面，最大限度利用空间。此外，可在门背后或旁侧等一些容易被人忽视的狭小空间挂架小柜、小架以代替设计不得体、使用不方便的家具。有的卫生间较小，需要增设澡缸，而商店卖的现成品放不进去，可用水泥、砖块和瓷砖制成一只小澡缸。其次，还可以适当增加梳妆镜的尺寸，发挥其延伸、扩大空间的功能。

卫生间的色彩设计一般方法是先确定一个比较雅致，平静的主色调，然后用其同色系列做配色。为了别致，可利用

色彩的互补色关系如红与绿、蓝和橙来设计的（但应以互补色中的一种在面积上占绝对优势，不能等同），前者给人以幽静、安逸感，后者则给人以活泼和明快的感觉。为了增加房间的空间感，应尽量使澡缸、便器、洗脸盆三者颜色统一，兼顾墙壁、地面、平顶、以淡雅为宜。

灯光与色彩密切相关，雪白色的墙面和卫生洁具配荧光灯，给人以阴森、冰凉的感觉，缺少人情味，如改用白炽灯，情形将大为改观。这里不需要过于明亮的灯光，要的是经过滤光灯罩反射后柔和的光线。卫生间的地面可采用马赛克或防滑地砖，为了形成安静的气氛，宜采用无光大块釉面砖，澡缸周围粘贴易清洗的磁砖，防止损坏墙面粉刷层。

怎样合理使用楼房卫生设备

楼房里有许多卫生设备，用起来很方便，但是使用不当，也会带来不少麻烦。

先说说怎么用垃圾道。倒垃圾时，一定要使垃圾全部漏下去。最好预备一根木棍，发现大团的垃圾堵住了通道，就及时捅几下。否则，大团的垃圾堵在垃圾斗的地方，就会使上面倒下来的垃圾不能顺畅地往下去，就会造成通道堵塞。同时，不能把没有熄灭的炉渣倒入垃圾道，更不能发现垃圾道堵住就点火烧。不然，很容易引起火灾。

下面说说怎样使用通风道。现在新建的楼房的厨房、厕所里都有通风道。有些人家对通风道不大重视，在通风口上挂东西、放东西，把通风口挡住了。或者通风口的钢线网上

粘满了尘土、油腻也不去清理。这样一来，烟气、臭气不能及时被抽走，室内的空气很不好，对人的健康很不利。

再说说洗菜池、下水道、厕所便池的使用。这些下水道使用不当很容易被堵住。有的人图省事，把洗菜池当垃圾箱，什么烂菜叶、鱼下水、吃剩的菜底都往里倒；有的把垃圾往便池里倒一冲了事。这些都很容易堵住下水道。

怎样保持下水道畅通呢？第一，凡是体积比较大的、容易结成团的、不能用水溶化的东西，都不能往下水道里扔。第二，用铁纱网做个罩，罩在洗菜池下水口处，用来挡住大块的脏东西、菜帮、菜叶等，并且要及时清除洗菜池里的垃圾。第三，厕所里要准备一个纸篓，存放用过的手纸，不能把手纸扔到便池的下水道里。第四，最好到商店里买一个橡皮揣子，万一哪里堵住了，就揣几下，很快就会疏通好了。

怎样布置老年人的居室

人在进入老年之后，生理和心理都有很多变化，为适应这种变化，老人的居室首先要求宁静，门窗、墙壁隔音要好。一切声响都会使老人、特别是体弱的和患病的老人带来不快，甚至心烦，就是音乐声也应尽量减少音量。应该把朝南的房间让给老人。老人住的房间，采光不是主要的，通风才是主要的，但要避免过堂风，即要经常保持空气新鲜。又不要有流动风为好。

墙面以蛋清、藕荷、乳白等素调的色调为好，这会使老人产生宁静、平和、温暖的感觉，有益于身心健康。在配色

中，还要注意选用富有生气（不可产生沉闷、阴冷、无趣）的颜色。

老年人的床铺，一般以铺板加棉垫为宜，弹簧床、海绵垫会使身体深陷、翻身不便，而且海绵透气性差。由于老人腿脚不利索，眼神较差，所以一些有棱有角的家具不适于老人使用，高过头的组合柜，低于膝的大抽屉等，取放东西不便，老年人最好不用，躺椅、安乐椅或藤榻，对老年人来说，往往比沙发更实用，躺坐方便舒服。

老年人的居室摆设，一般应以实用为主，当然，也可以根据自己的情趣，挂些字画、窗前养些花草，桌上摆一两件喜爱的小物件，既能陶冶性情，又能增添乐趣，使老人获得和谐宁静的环境。

此外，为了有利于老人的身体健康，一般室温在 16—20℃、湿度在 55—30% 最为适宜。夏天，可以利用自然通风，来降温与驱赶潮气；冬天，老人大多御寒能力弱，室内温度应保持在 20℃ 左右。北方天气干燥，在炉上烧壶开水，或在屋内晾湿衣服，地上洒水、都是提高空气湿度的简易方法。

房间如何油漆

1. 在刷漆之前，首先要使墙壁充分干燥，一般表面湿度不能超过 8%，用手摸不能有潮湿的感觉，如果正值雨季，或者急着要用，可以涂塑料漆，但湿度仍然不能超过 15%。另外，墙壁表面温度应该在 5℃ 以上，涂料温度也要在 12℃ 以上，否则刷完不容易干，就是干了也会很快掉皮。

2. 墙裙的高度通常为 1.2 米，也有 1.4 米的，这可以根据原来的底子而定。

3. 油漆的色彩应该从房间的朝向和家具面材的实际情况出发。一般情况，朝南房间用中性色——暖灰、乳白；东西向房间用冷色——豆绿、鸭蛋青；朝北房间用暖色——米黄、淡红。

4. 油漆分为透明和不透明两种。刷在水泥面上，只要用不透明的脂胶漆、酚醛漆、调和漆就可以了。一般每 10 平方米用铅油成品约 3.5—4 公斤，调和漆为 1.5—2 公斤。

5. 刷漆之前，要清除墙面上的灰尘和脏物，比较大的空洞应该用腻子填补（可以用 8 份石膏粉配 5 份光油加水调成）。先刷铅油一遍，干后再刷一遍调和漆。讲究一些的，可以多刷一道铅油。刷漆质量以不流、均匀、表面平整、光线柔和为好。

6. 油漆水泥地面，操作程序和油漆墙面基本相同，只是底子油刷一道，面油要刷三道。油漆则用醇酸漆、地板漆，干后打地板蜡。地面颜色最好用深色耐脏的墨绿、赭红等色。

油漆新墙为什么刷不牢

墙壁是由熟石灰抹刷的，熟石灰的化学成分是氢氧化钙。抹墙的氢氧化钙只有与空气中的二氧化碳不断接触，把水分蒸发出去，才能逐渐变成洁白、坚硬的碳酸钙。没有干透的墙面刷上油漆以后，油膜阻挡了氢氧化钙与空气中的二氧化碳的接触，其中的水分也无法失去，墙面的油漆自然不可能

牢固地附着。所以，新建的房屋，最好等墙面自然干燥约1年后，再刷油漆为好。

因此，刚搬入新居，不要急急忙忙往新墙壁上刷油漆围子，以免油漆刷不牢，墙上的油膜稍受触动便掉下来，斑驳陆离，反而不如本来的白墙美观。

怎样贴壁纸

粘贴壁纸的方法很容易掌握。事先要准备好足够的塑料壁纸的170胶，每1千克胶约可粘6平方米壁纸。计算需要的壁纸面积时要减去压缝的面积。再准备好锋利的裁刀和赶压平壁纸用的毛巾。贴壁纸前要先清理墙面，刮去浮灰，刷一道清水。然后将裁好的塑料壁纸浸水10分钟，膜向外卷好，按划好的垂直线刷上胶，将壁纸自上而下的粘贴。再用毛巾由中间向上下左右赶压贴实。粘第二条壁纸时注意与第一条花纹对齐，交接处对压一个花纹（或图案）粘好后用裁刀裁去缝边。用力要均匀，免得把壁纸拉变形，或造成上下两次贴的图案对不上。大墙面的壁纸要由中间往两边贴，不要往一头赶，更不要从两头往中间赶，以防误差积累到一起，既不易纠正，又不美观。顶棚粘贴壁纸的方法和上述基本相同，都要求粘贴的动作准确迅速、配合协调。

怎样选购地板

家庭地面装修常用的地板，有拼木地板和塑料地板两大

类。这两类地板各有不同的特点，购买时要注意选择。

拼木地板。它的特点是美观耐用，装饰效果好，而且铺制方便，价格适中，是较为理想的地面装饰用品。市场上出售的拼木地板有平口和企口两种，家庭中使用平口板比企口板价廉物美。拼木地板规格以 $15 \times 3 \times 1$ 厘米，或 $20 \times 4 \times 1$ 厘米的比较合适，过分的长、宽、厚不仅成本大，而且易变形。因为地板越大，涨缩比例就越大，时间一长，拼缝就显得过大。地板材料以水曲柳、楮木、柯木等为佳。若是一般的硬杂木，挑选时应使木色质尽可能一致，以免铺上后因颜色深浅不一而影响美观。拼木地板还应是经过蒸煮后烘干定型处理的为好，未经处理的地板因含水份过多易收缩变形。同时应注意不要购买有霉变、虫蛀、边线不直的地板料。

塑料地板。它又分为硬塑、软塑、半硬塑等三类塑料地板。有卷材也有板材，具有色彩鲜艳、图案多样、经久耐磨、耐酸、耐水等优点，而且铺得方便，价格便宜，便于清洗等，是家庭中的理想地板。购买塑料地板，要注意检查质量。塑料地板的内在质量和耐磨、耐水性能及其它物理性能，购买时无法鉴定。外观质量的检查，首先是看地板的颜色，是否均匀一致，可将卷材整卷竖放在地上，上端平整的说明幅宽尺寸一致。板材则可叠成一叠，若四边成直线的，说明尺寸一致，否则尺寸就不一致。同时应注意板材四边的垂直度。

怎样加工地面

水泥地面。加工前先铲去残砂、污物，打扫干净，并用

钢丝刷洗净湿润，再在房间四周做好厚度标记，随即铺上 1：2（1 份水泥、22 份黄沙）厚度为 1.5~2 厘米的水泥砂浆，用木括尺按厚度标记括平，收水后再用木抹子打磨平整，最后用铁抹子头遍粉光。等水泥开始干燥时（人踩上去脚印不深为准），再粉第二遍，把脚印砂眼压光。等到水泥浆干燥到脚踩稍有印纹时，便可以粉第三遍了。直到把砂眼用铁抹子压平磨光为止。如果地面是预制板构件，加工时不宜采用上述方法（因为预制板表面较光滑，直接铺水泥砂浆容易开裂，起壳），要用细石混凝土面层。细石混凝土的比例是 1：2：4（一份水泥、二份黄沙、四份细石），厚度为 2~3 厘米。施工前要先在预制板表面上刷一次纯水泥浆，随后铺上细石混凝土，用铁抹子摊开，木括尺括平，拍实，粉光即可。

107 水泥浆地面。用 107 建筑胶水（固体聚乙烯醇溶于水后与甲醛进行缩合而成）配制水泥浆（先把标号 400 号以上的水泥放在盛器中加入颜料干拌搅匀，然后加入 107 胶水，再边加水边拌，直到搅拌均匀为止）涂抹地面。抹前先用 107 胶水加二分之一清水在地面上涂刷一次，接着用钢皮铁板均匀地涂抹一层水泥浆，粉时铁板要压紧，宜薄（一毫米左右即可），等第一层水泥浆脚踩不粘时，再涂抹第二层。第二层要从里往外抹，边抹边压平，一气呵成。地面养护 1~2 天后，用细铁砂纸或油石将铁板痕轻轻磨平磨光，扫去灰尘，用干布揩擦干净，然后用干净软布蘸地板蜡，在地面上均匀擦一层，晾干后进行揩擦，直至地面平滑光亮为止。用 107 胶配制的水泥浆地面，具有光滑、美观、不起砂等特点。

水磨石地面。先做底，用 1：3 水泥砂浆铺垫（厚度 15~

20毫米),打磨平整,然后嵌条(根据房间形状、面积、设计好分格图案,在水泥底子上划线,然后镶贴玻璃条或金属条),二十四小时后即可铺石子浆,将事先拌好的石子浆均匀地铺在地面上,压平、拍实,直到水泥浆水上泛为止。铺浆后1.5~2.5天便可打磨,第一遍用较粗的金刚石洒水粗磨,磨至石子全部外露均匀,并将水泥浆冲洗干净。隔2~3天后用稍细的金刚石磨第二遍,如果不够平滑,再打磨第三遍。磨好后,冲洗干净,擦干,涂上薄薄一层地板蜡,进行揩擦,直到光亮为止。

油漆地面。地面的色彩一般宜用稳重的色调,不宜用浅色。因为地面有衬托家具和墙壁的作用,所以还应选用与家具的色调相类似的颜色。比如,家具是红栗色、黄纳色、咖啡色,油漆地面应采用红棕色、黄棕色等。同时,就整个房间而言,房顶——墙壁——地面的颜色应由浅到深,由轻到重,并且保持界限分明,使整个室内色调匀称、美观、和谐、舒适。

此外,地面的铺饰还可以采用铺地毯、铺塑料地板,以及铺拼木地板等。地毯是具有使用价值与艺术价值的高级铺地材料,它还有隔音作用,可减少楼上下噪音的干扰,还可以隔潮防寒。塑料地板分软、硬塑料地板两种,是一种新型铺地材料,它具有耐酸、耐磨、耐热的优点,表面色彩丰富,美观新颖、易于铺饰。拼木地板铺设方便,价格适中,也是一种装饰效果较好的铺饰材料。

怎样选购墙贴

使用墙贴来装饰居屋，既经济又方便，而且能给人一种赏心悦目的舒适感。墙贴包括墙布和墙纸，选购时可以从三个方面考虑：

一是从各种墙贴的特点与用途来选择。我国生产的墙贴主要有涂塑无纺墙布、玻璃纤维涂塑墙布、涂塑墙纸、塑料壁纸等。涂塑无纺墙布是用麻或涤纶、维棉等涂上树脂制成的，价格便宜；玻璃纤维涂塑墙布用涂有树脂的玻璃纤维布制成，粘贴方便，但发脆易折，破损后的裸露部分接触人体后使人皮肤过敏；涂塑纸是在纸上涂有一层聚乙烯，价格低廉，但耐磨性差。比较理想的墙贴是一种以聚氯乙烯树脂为原料制成的塑料墙贴，它有花色新颖、图案多样、色彩丰富、立体感强、不反光等特点，同时还有防潮、耐用、耐腐蚀以及易清洗等优点。它可直接在水泥墙面、新老石灰墙面、石膏板墙及胶合板墙上粘贴，若有污垢可擦洗干净，使之焕然一新。

二是对色彩的选择。由于红、黄色易产生眩晕的感觉，久见使人倦怠，黑色、灰色易使人有深沉暗淡之感，青色、绿色等则给人宁静、舒适之感，所以选购墙贴时既要注意装饰效果，又要有利于身心健康。室内的色彩要浓淡相宜，均匀协调。顶棚一般用白色，以增强室内亮度。墙面则以浅淡柔和的奶黄、青、白绿等色调，给人以舒适、宁静、幽雅的感觉。具体来说，新房宜用色彩鲜艳、气氛热烈的墙贴；幼儿

园应选适合儿童心理特征的、图案变化多样、色彩浓烈的墙贴；书房宜用朴素、典雅、大方的墙贴，等等。

怎样选购家用塑料制品

人们的日常生活中，几乎离不开塑料制品，而且随着科技发展，新的塑料品种在不断进入人们的日常生活中。市场上供应的塑料制品，品种繁多，用途各异。按照其化学性质上的区别，分别用“PP”、“PVC”等来表示。购买塑料制品时，一定要注意分清它们的代号和性能，要根据实际需要来选择品种。

PVC——聚氯乙烯塑料。它的特点是色泽鲜艳，不易破裂，耐酸、碱，耐腐蚀，耐老化等，性能好，而且价格低廉。但因在制作过程中加入了增塑剂等辅助材料，这种塑料制品往往带有毒性，不宜用来盛放食物和药品。这类塑料制品有：塑料鞋、雨衣、洗衣板、皂盒、梳子、文具盒、窗帘、台布、人造革、各种搪塑珠玩等。

PE——聚乙烯塑料。特点是色泽鲜艳，无毒，化学性能稳定，能耐酸、碱及盐类水溶液的腐蚀，但洗涤剂和热的草酸能使它开裂和加速它的老化和脱色。根据制取方法的不同，PE塑料可分为高压、中压、低压三种。高压聚乙烯密度较低，质地软，有一定的伸缩性和抗冲击性能，外观为半透明乳白色。多用来制作梳子、头刷、奶瓶、杯子、碗、食品袋等，注意不能用沸水消毒；低压聚乙烯密度高，质地硬，耐湿、透气、透湿等性能好，外观为不透明乳白色。它多用来做绳子、

单丝、打包带等。另外，高、低压聚乙烯按一定比例混合制造的一些品种，有保温瓶壳、水桶、痰盂、面盆等。

PP——聚丙烯塑料。它的特点是无毒无味，外观为半透明乳白色。其制品可沸水中消毒而不易变质。耐曲折性好，可反复对折而不易损坏。化学稳定性好，一般的酸、碱对它不起作用，但不能耐硫酸、浓硝酸，油脂和油类也易使它软化和溶胀。PP 塑料多用来做饭碗、茶杯、汤匙等炊具以及不用金属铰链的文具盒、仪器盒等。

PS——聚苯乙烯塑料。特点是亮度高、透明，可用着色剂染成各种颜色，化学性能稳定，耐酸碱腐蚀。缺点易溶于氯仿、乙氯、乙烷、香蕉水等有机溶液，且硬度高、质地脆、易破裂。它主要用来做筷子、纽扣、收音机外壳、玩具、糖缸、茶盘、电器零件、电灯开关等。

PA——聚酰胺塑料，亦称尼龙。它有较好的耐磨性，坚韧牢固，从 1.5 米高度落下，制品不会摔裂。无臭无味无毒，耐油性好，能耐弱酸、弱碱，可在一般水中洗涤。但不能耐强酸和强碱。它主要用来做衣架、衣夹、梳子，盛放植物油、矿物油和油脂的容器，以及尼龙绳、牙刷、渔网、衣刷、板刷、网袋、尼龙搭扣等。

怎样保养合成革面家具

1. 家具放置要避免高温的地方。过高的温度会使合成革外观发生变化，相互粘连，因此，不宜放置在火炉近处，也不宜放置在暖气片边上，不要让太阳光直射。

2. 家具不要放置在温度过低的房间。温度过大低或长时期让冷风直吹，会使合成革受冻、龟裂、硬化。

3. 家具不要放置在湿度大的房间。湿度过大会使合成革的水解作用发生和发展，造成表面皮膜的破坏，缩短使用寿命，因此，像卫生间、厨房等不宜配置合成革面家具。

4. 擦拭合成革家具时，不要用湿毛巾，湿布，一般用干布擦拭为好。

5. 合成革面被带色的污物沾上后，可以先用干布擦拭，然后再使用轻质汽油、酒精或者中性洗剂喷湿毛巾或布，轻轻擦拭沾污处。

茶色玻璃家具使用保养

1. 茶色玻璃家具在使用时，要放在一个较为固定的地方，不要随意来回推动，搁放东西时，要轻拿轻放，切忌碰撞；挪动时以推动底托运行为宜。

2. 擦抹茶色玻璃家具上的污物时，可使用汽油或酒精等有机溶剂，最好使用目前市场出售的玻璃清洗剂；切忌用硬利之物磨刮。

3. 茶色玻璃家具放置，要避免潮湿，远离炉灶，要与酸、碱等化工试剂隔绝，防止腐蚀变质。

4. 在运输茶色玻璃家具时，要固定好底托上的脚轮，防止滑动损坏。搬运时，要保持平稳，倾斜角度不可过大。

5. 不要随意摘除玻璃家具上有关的组合扣或胶皮条等部件。

如何保养电镀家具

电镀家具容易生锈，锈蚀后会严重影响其美观和使用寿命。所以，不要把电镀家具放在潮湿的地方，也不要用湿抹布擦洗。如果发现电镀件表面出现黄褐色网状斑时，可用中性机油经常揩擦，以防网状斑继续扩大而使电镀层退化生锈。对已生锈的电镀家具应及时进行除锈，但不要用品砂纸打磨。小镀件可放入盛有机油的盆里浸泡一夜，大镀件可用刷子或棉纱蘸机油涂于镀处，过片刻再来回擦拭几次便可除去锈迹。

怎样保养贴面家具

桌类家具贴面不能有积水，特别是在镶边接缝部位洒上水应及时擦干，以免积水沿胶缝渗入，使刨花板膨胀，引起开胶。如围条有局部开缝，应及时修理，涂耐水胶或油漆封固。不得用硬物敲去板面或用小刀在板面上切割物品。

家具复光法

家具使用时间一久，表面就会失去光泽，怎样才能使家具恢复原来的光洁明亮呢？下在是两种简易的方法：

1. 浓茶洗。泡一壶浓茶，等茶凉时，用一块软布蘸茶汁洗涤家具表面，即可使漆面光亮。

2. 缝纫机油擦拭。用少许缝纫机油滴在软布上，然后在

家具上反复擦拭，最后用干净软布揩干，可使家具恢复其光泽。

如何给地面打蜡

根据打蜡的地面面积，准备好一定数量的蜡和煤油（用柴油代替也可以）。一间 14 平方米的房间，用 50 克蜡、125 克煤油。将蜡放在一个铁盒子里，在炉子上熬化；熬化后，向盒内缓缓地掺入煤油，边掺边搅拌，直到拌成鞋油状为止，这就是草蜡油。

将刷了油漆的地面擦净，等干透后，就可以开始打蜡。打蜡的方法和打皮鞋油相似；用一块清洁的干布蘸上蜡油，往地面上涂，涂得要均匀，不要太厚；每涂 2—3 平方米后，停 2—3 分钟，用手摸一摸是否粘手，如果不粘手，再用另一块大点的清洁干布，在涂完蜡油的地面上擦，擦几下就出现光泽；整个房间的地面打完蜡后，如果发现有不均匀的地方，再擦一擦就可以了。如果蜡油没有用完，还可以将剩余部分封闭存放，下次再用。

怎样粉刷墙壁

1. 用石灰水粉刷。把生石灰放入水中化开，1—2 天后，加适量水拌匀，用窗纱过滤；也可以用熟石灰加以调制，过滤后使用。为了增加石灰附着力，可以加入 0.3—0.5% 的食盐或明矾。涂刷前，先将墙壁面清扫干净，损坏处用纸筋

石灰补平。涂刷时，自上而下粉刷。第一遍刷过，等发白后再刷第二遍，一直粉刷均匀为止。应注意，不宜刷得太厚，以防起壳脱落。

2. 用大白浆粉刷。平均每 20 平方米墙面用大白 5 公斤，水 4 公斤，泡约 10 分钟搅匀用粗箩过一下；白面 0.25 公斤，水 1.5 公斤，搅匀过箩；火碱约 15 克，温水 3 两化开。先将火碱水一次倒入面粉浆内猛搅不停，搅成胶体状态，再分三次加水 3 公斤，每加一次水都要搅拌，最后把稀释的大白浆和面粉胶合在一起搅匀备用。如果使用喷浆器，配浆时可以适量再加些水。这种配浆法的特点是不掉面。

涂刷时，如果原墙面曾经刷过几次，有爆皮现象，可以用排笔蘸水润湿，用刀铲净，砂纸打光，扫除粉末；墙面有洞，可以用大白点稀糊浆调成雪花膏状抹在洞处，大的可以抹两次。不脏的墙面刷两遍，太脏的墙面可以刷三遍。但必须等前两遍干了再刷。刷浆顺序是先顶墙，先上后下。顶棚要刷三遍，头遍横刷，二、三遍竖刷，墙面要上下刷，切忌横刷。刷浆时要一笔挨一笔，以免刷花。使用喷浆器，要根据上述顺序喷三遍。

怎样装饰居室天花板

对于居室天花板的装饰，过去人们并不重视。多数家庭通常以浅色为主，如只刷一层石灰水或白色涂料，其目的是使人有宁静、明亮不受压抑的感觉。这样做，虽然省时、省力，但很呆板、乏味，特别是装有吊灯、吊扇的家庭，色彩

就更显得单调、枯燥。为了解决这个问题，近年来市场上出现了一种新颖的天花板装饰材料——钙塑吸音装饰板。它具有质轻、吸音、耐水、花型多、立体感强、使用寿命长等特点。面积大、天花板比较高的居室，一般可以按主人喜爱的图案购置。对于那些面积在 15 平方米，高度在 2.8 米左右的住房，在购买时就应该加以选择，以 803[#]、804[#]、8024[#] 等型号，配以龙凤花型的或以一些主体感化比较弱、花型比较小的图案为主。这样既能扩大空间，开阔视野，又能使房间具有整体感，富有艺术风韵。

怎样创造良好的睡眠环境

一个好的睡眠环境，需要创造以下几个条件：

1. 最为重要的是，床要舒适。首先，床的宽度和长度适宜，使人有足够伸展余地。单人床至少要有 100 厘米宽，双人床至少要 180 厘米宽，长度比人身高长 20 厘米即可，另外，床要软硬适度。软的程度以达到躺着时不窝到床中间为限。硬的程度以达到使髋部、肘部和肩部不感到疼痛为限。

2. 睡觉时不应穿太多衣服。这是因为衣服扭着和拧着时易使人做恶梦。

3. 卧室墙壁的颜色要柔和。人们普遍认为，某些颜色，如鲜红色和明黄，可以使人睡眠时脉搏加快。这是应该避免的。

4. 尽量减少卧室内的灰尘。地毯以及其他织物容易扬起灰尘来，因此，卧室内的地上不应铺满地毯，室内不摆设其

它织物的装饰。

5. 不要把花和其他植物放在卧室内。医学上早已证实，人对植物有不同程度的过敏，而这种过敏轻则影响睡眠的质量，重则令人无法入眠。

6. 卧室的温度不宜过高和过低。专家们建议，最佳温度应保持在 19 至 20℃ 之间。如果温度超过 24℃ 的话，人就会在床上辗转反侧，不容易熟睡。当然，被子如果厚的话，温度得做相应的调节。如温度低于 20℃ 的话，容易做恶梦。

7. 要保持室内温度。屋内有暖气的时候，要特别注意这一点。

8. 卧室里不要有亮光。也有例外，有些人在睡觉时习惯于点亮光，因为，他们害怕房里漆黑一团。

9. 保持室内的安静，减少噪音的干扰。可是有些人经过一段时间后，却能在吵闹中安然熟睡，这种现象还无法解释。

10. 单独就寝。同卧一张床或同住一个卧室的人无疑是要相互影响的，比如鼻声、磨牙声、动作等等都会影响睡觉的质量。

睡的别名

众所周知，睡眠是人类的一种周期性生理需要。古人用不同的称谓来表示其不同的状态，可谓“别称”繁多，特撷集以飨读者。

睡，中古以前指打瞌睡。贾谊《治安策》曰：“将吏被介胃而睡。”（大意：官吏披着盔甲打瞌睡。）中古以后才称之为

睡觉。如杜甫《彭衙行》曰：“众雏烂熯睡。”雏，这里指小孩。（大意：许多小孩睡得很香。）

眠，与“瞑”同字。其本义是闭上眼睛。《山海经·东山经》曰：余峨之山有兽焉，见人则眠。”（大意：余峨山有种野兽，看见人就闭上眼睛。）后来，“眠”引伸为睡觉。如杜甫《宿江边阁》诗曰：“不眠忧战伐。”（大意：不睡觉忧虑战争征伐。）

寢，古代指躺着休息，不一定睡着。诸葛亮《后出师表》曰：“寢不安席，食不甘味。”（大意：躺着睡不着，吃东西觉得没有味道。）

寐，古代泛指睡觉的词。《诗经·卫风·氓》曰：“夙兴夜寐。”（大意：早起晚睡。）我们中华民族历史悠久，古代汉语词汇丰富。从古代“睡”的称谓中，可以略见端倪。

枕之趣

枕是人们生活中不可缺少的东西。当人们躺下休息时，如果没有枕垫在头下，一定会感到很不舒服。为什么呢？因为枕骨与后背之间有一道弯曲的弧线，头与背不在一条直线上，二者大约有一个 30° 角的偏差。所以，人在仰卧时头部要附到与背同一个水平。这样，与脑直接相连的脊髓部分就要加大弯曲线，颈椎、肌肉、神经都因此处于紧张状态，得不到休息。另一方面，头又长在两肩的中间，当人侧卧时，如果没有枕的支垫，颈部就要形成一个折角，才能使头部与床接触，这也会产生与仰卧相同的部分机体得不到休息的现象。而人

类由于长期直立，头部长期处在高于心脏的位置，否则就会感到发胀、眩晕。所以，人在休息时总要有枕一类的东西垫在头下。古人认为：“枕不可过高，高令肝缩；过下又令肺缩。”（《茶馆客话》）所谓“高令肝缩”，是指仰卧时枕高易使肝下部受到压迫；“过下又令肺缩”，是指侧卧时容易压迫肺部。

枕的发明自然是为人类休息、睡眠服务的，然而它的意义并不局限于这个范围。随着生活经验的积累和科学的发展，人们又赋予它以更多的使命。

药枕

人的睡眠时间，约占生命的 $1/3$ ，也就是说，人的一生成有 $1/3$ 的时间是在枕上度过的。所以，如何利用枕来为人类的健康服务，自然也就成为一个值得研究的课题。那么，能否利用枕来治疗某些疾病（特别是头部疾病）呢？长期的经验证明，这个设想是可行的。因而，各种药枕就相继出现了。人们在枕内放上有针对性的药物，来预防和治疗某些疾病，特别是慢性疾病。（《遵生八笺》）唐代冯贽的《云仙杂记》中记载说：“益眼者无如磁石，以为盆、枕，可老而不昏。宁王宫中多用之。”有《保生要录》中记载了治头风目眩的药枕方，其中有蔓荆子、菊花、细辛、白芷、川芎、白术、防风、通草、藁本、羚羊、犀角、黑豆、石菖蒲等。从中医观点看，这些药大都是祛风、清热、开窍的药。

古代最著名的一种药枕是“菊花枕”。许多人曾为它吟诗作赋。枕着菊花枕睡一夜好觉，次日清晨头脑清醒、精神饱

满。菊花性微寒，入肺、肝经，有疏风清热、清肝明目等作用，常治头痛目赤、肝阳上亢的头眩目昏等症。《本草纲目》中说它可以“作枕明目”。还有一种把菊花与苦荞麦皮、黑豆皮、绿豆皮、决明子同放的“明目枕”，据说可以“至老明目”。但民间有单用苦荞麦皮作枕的，效果不佳，因为它味甘苦，温有小毒，对肝阳上亢、风热一类的头目症并无好处。而流行不甚广的绿豆枕，往往效果较好，《本草纲目》也说绿豆甘寒无毒，“作枕明目，治头风头痛”。

警枕

枕不但可以治病，还可以报警，所以古人又有“警枕”。警枕有两种，一种是根据力学原理制作的，另一种是从声学原理悟出的。警枕的由来从东汉学者蔡邕的《警枕铭》来看，至少在汉代已经普遍流行。宋人《吴越备史》记载：“武肃王钱镠在军中未尝安寝，用圆木作枕，睡熟则，由是得寤，名曰‘警枕’，又号浙中不睡枕。”《范太史集》说：“司马温公以圆木为警枕，觉则起读书。”这是根据力学平衡的原理用木料制成了一种圆枕，实际上就是一个球。当人仅是躺下休息还未睡熟的时候，大脑里还保持一个兴奋点，以支配人的头部在木球上保持平衡，一旦睡熟，兴奋点就消失了，头就失去了平衡，从警枕上滑落下来。在军事上还有一种代用枕，即用牛皮制的箭套，古称“矢服”。据宋代科学家沈括《梦溪笔谈》记载：“古法以牛革为矢服，卧则以为枕。取其中虚，附地枕之，数里内有人马声则皆闻之。盖虚能纳声也。”

冷暖枕及其它

在药枕、警枕之外，还有一种瓷制的冷暖枕。这种瓷枕里面是空的，有一个注水口。人们夏天睡觉时，在瓷枕中注入新汲的凉水，枕上放上一块枕巾，睡时就会感到舒服得多。同样，有人冬季睡眠觉得头冷时，可在瓷枕中注入热水。

古人除了药枕、警枕、冷暖枕之外，还有各式各样的枕，如琥珀枕、桃花石枕、珊瑚枕等。至今，民间还流传一种“耳枕”，枕的上下左右前后是相通的，故又可称之为六通枕，枕着既凉快又舒服，而且不妨碍听觉。

古人对枕曾有种种传说，据说，把麝香放在枕内可以不做恶梦。明代还有记载说，有人曾挖掘出一种古代的瓦枕，里面装有机件，人枕上可以听到准确的报时声，叫做“诸葛武侯鸡鸣枕”。当然，这些传说未必完全可信，但却反映了人们寄托于枕的内容是相当广泛的。科学家们可以研究一下这个不无益于人类的课题。

奇怪房屋

变色屋。英国一位工程师别出心裁地建筑了一幢变色屋。随着天气的变化，这幢房屋即会自动变色。如，大晴天屋子呈蓝色；而雨天则呈深红色……之所以如此变色，原来是筑墙的水泥中拌入了氯化钴——它能随着空气的不同温度呈现不同的颜色。

纸屋。美国一家纸技公司为加利福尼亚农场的季节工人提供了大量急需的纸制房子，这种新式的房子呈波纹形，用化学溶液浸渗过的牛皮纸板做墙壁，松脂涂抹表面，并用玻璃纤维网过。这样，纸板每平方英寸能承受二千磅的压力。如果在屋内的墙壁和天花板上涂油漆，能经受华氏一千九百度高温，而且还能抗水抗虫。据建筑商估计，这种房子至少有十五至二十年的寿命。

塑料房屋。英国一家公司设计制造了一种新式的塑料房屋。这种房屋是用玻璃增强塑料建造的，塑料中埋放玻璃纤维织物，其强度远远超过基本树脂。用它制成压板和模制件，就要以用来建房。

充气房屋。英国新兴卫星城米尔顿·凯因斯建了一所塑料薄膜充气活动房屋。这种房屋先在工厂内制成，然后带到现场，经过数小时的充气，即可使用。这是一种可自由拆卸、搬运的临时建筑、可作飞机库、厂房、医院、包扎所、临时影剧院、展览厅等。

石膏摩天楼。美国芝加哥西尔斯大厦，高四百四十米，共一百一十三层，但其建筑屋重量仅和我国二十层的北京饭店新楼相当。原来这座大厦的主要建筑材料，是用七十六万平方米的石膏制板构成的，这座用石膏制板建成的摩天楼，除了质轻外，还具有抗震、热传导、不易发生火灾、隔音、吸湿等优点。

树型房屋。坦桑尼亚的居民用树木建筑房屋。这种建筑物的屋顶是用树枝编织而成的，再让密集的草长在树枝上，成为厚厚的屋顶，建筑物的桩柱、立墙也用树干长成。

这种有生命的树木房屋不仅能隔热、御寒、挡风雨、还能增加绿化面积。

在突尼斯还有特别的树木建筑物——树上运动场。它是用成片的龙牙树修整而成。这种树又矮又粗，向两边横伸，把树干树枝修整后就成了一个绿叶密布的平坦运动场。

草屋。美国的新墨西哥州建造一种现代的草屋。那里的居民从淤涸的河床上切下草坯，铺在房子顶上。草坯生长起来，根茎相连，成为一个有生命的绿色屋顶。这种现代草屋冬暖夏凉，不仅可能遮阳挡雨，还可以美化环境。

雪屋。爱斯基摩人是北极圈的居民。这里的冬天，冰天雪地，极其寒冷。因此，他们建造冬屋时，先把雪压实，砌成二三十公分厚的雪砖，再用雪砖砌成一个圆形基础，直径三四米，人站在里面从底层开始一层层往上砌雪砖。每层雪砖稍向外倾斜。这样愈砌到上面，圆周越小。圆顶屋砌成后，从雪地上挖一个通道作为出入口。因为雪是一种绝热材料，加之圆顶屋四周都被雪砖密封，又没有门、窗，所以可以隔绝外面寒冷空气，屋内热气也跑不出，能使爱斯基摩人度过寒冷的北极之冬。

纸屋。英国曾盛行一种纸屋。纸是厚2~3厘米的泡沫纸，内有蜂窝状孔隙，外涂合成树脂。美国造纸公司也试制一种纸屋，墙壁是用5~16英寸厚的特制牛皮纸板经化学处理后，再在外面涂上树脂和玻璃纤维，其抗压能力为每平方英寸2000磅力，可承受1900华氏度的高温，据说使用寿命可达20年之久。

柜子房屋。日本有一种象盒子似的柜子房屋。每个柜子

屋长 2.25 米，宽 1 米，高 1.12 米。它是用水泥和玻璃纤维制造的。室内装有电视机、收录机、石英电子钟、及电灯、电话等，不过进出屋要低头哈腰，小心翼翼。

酒桶房屋。在布拉格郊外的一座小山上，排列着 30 个咖啡色大啤酒桶，桶壁上有门、有窗，还涂有醒目的色彩，画有泡沫四溢的大啤酒桶图案。原来这是一家有 30 间酒桶客房的旅馆。室内陈设虽然简单，但舒适、有趣，似乎走进了童话世界。

旋转房屋。更有趣的是，最近法国建成一座一按电钮便能旋转的房屋。屋子冬暖夏凉，抗震力强，防潮性好。它全部采用金属结构，建造在上有滚动性能的平台。水、电、煤气管道等设施，均安装在中心支轴内。开动一台 1.5 马力的电动机，就能使房屋旋转 360 度。房屋的全部构件可装进一个集装箱，两三个人便可搬动与组装。

行

漫话自行车

全世界现有 7 亿多辆自行车，而我国就有 2.4 亿辆，约占全世界自行车总数的 1/3。我国城市平均每百户拥有自行车 160 辆，农村平均每百户拥有 80 辆。难怪，全世界都公认我国是自行车王国。

关于第一辆自行车的发明者，众说不一。目前尚无定论。据史料记载，早在我国清朝康熙年间，能工巧匠黄履庄就制造出一辆用手摇、能自行的单人车。几十年后法国人西夫拉克才在 1790 年制造出一条“木马”，很多人认为这是世界上最早问世的自行车之一。此后，1800 年俄国人阿尔塔蒙诺夫制成了世界上第一辆以金属材料链条传动的自行车。目前全世界与自行车有关的发明多达 1.5 万余项。现在正是自行车家族人丁兴旺的时期，形形色色的自行车不断问世。

瑞士马戏团一位丑角制造出一辆 14 厘米长的微型自行车，创造了世界最小自行车的纪录，他居然还能“骑”着这辆自行车在苏黎世市逛了一圈。德国的特罗普曼和劳富斯制

造了一辆世界上最大的自行车，车轮有一人多高，车座设在两轮间的中下部。经过训练的人，能自如地驾驭这辆巨车。丹麦人更别出心裁，制造出一辆可供 35 人同时骑行的特长自行车。我国杂技演员创造出一辆自行车上载 19 人的纪录，并一边骑行，一边做出优美造型，也堪称世界一绝。

当然，自行车最重要的用途还是作交通工具。除我国外，在亚洲其他国家和非洲，自行车仍然是人们的主要交通工具。在一些欧美国家的城市里，自行车也备受宠爱。美国的戴维城人口 3.8 万，竟有 3 万辆自行车。全市交通量大半为自行车所取代。近年来，自行车专用道正在欧美各国普及，据统计，美国有 15.5 万公里，日本有 2 万公里，荷兰有 1 万公里。

目前，由于许多发达国家交通阻塞和汽车废气、噪声污染都很严重，自行车越来越显示出它无污染、占地少、来去自由、对骑行者健康有利的优点。因此，欧美国家一些坐惯了汽车的人产生了对自行车的怀念，不少“汽车派”也纷纷被“自行车派”所征服，骑上了自行车。有人预见，自行车真正的“全盛时期”不是现在，而是在不远的将来。

常骑自行车的利与弊

自行车是我国交通的代步工具，很受人们的喜爱。青少年骑自行车有利于大脑发育，老年人骑自行车可防止大脑皮层组织病变，长骑自行车可以增强心血管系统功能，有利于强身健体，延年益寿。据有关专家研究证实，一生长期骑自

行车的人比不骑车的寿命要长 3—5 岁。

但是，骑自行车不注意方法也会产生一些疾病。长期骑车的人由于体位前倾，身体的重量长时间压在两手掌上，而使腕部出口的尺神经受压，会发生两手麻木，甚至肌肉轻度萎缩，皮肤感觉减退，无名指或小手指间关节不能伸曲而呈爪形，握笔写字、用筷进餐出现钳形抓握等动作不准确现象，医学称之为“尺神经麻痹”。

另外，骑车时还会压迫尿道上段、前列腺等，容易发生尿频、膀胱排尿能力差、尿流减小和尿终滴等毛病，甚至出现夜尿症，男性还可以导致阴茎部发麻等现象，医学上称为“膀胱排尿梗阻症”。有些医疗部门对育龄妇女体检时发现，不少妇女发生尿道梗阻、尿道炎等疾病，这种现象是常骑自行车所引起的，医学上称为“妇女自行车病”。

我国自行车的型号和种类

自行车国内型号基本由 4 位数码组成，如 PA13 型、QW16 型、ZA18 型、SC44 型、及 BM30 型等。其中第一位汉语拼音字码是表示各种车辆的用途。P 表示普及型车、Q 表示轻便型车、Z 表示载重型车、S 表示运动赛车、B 或 X 表示轻便小轮车。

汉语拼音的第二个字母表示自行车的式样和车轮直径。见下表：

轮径	英寸	28	26	24	20
	毫米	710	660	610	510
式别	男式	A	E	G	M
	女式	B	F	H	N

汉语拼音后面的阿拉伯数字，如 PA——12 型，“12”是工厂设计的顺序号。

综合以上各数码就可以知道是什么样的自行车了。如 PA13 表示该车是普及型车辆，自行车车轮直径为 710 毫米（或 28 英寸）。该生产厂家的生产编号是 13。还有一种特殊型号是 PB12 型，均指邮电部门的专用车辆。

自行车牌号拾趣

飞禽走兽类。飞鸽、飞鹿、飞鱼、飞虎、飞鹤、飞鹰、大雁、千里马、孔雀、天鹅、五羊、玉兔、白鹤、白鹅、白鹭、双雁、百灵、杜鹃、金狮、金鹿、金象、金鸥、海燕、海狮、骏马、剑鱼、黄鹤、羚羊”

花卉昆虫类。飞花、百合、兰花、牡丹、春花、新叶、梅花、玫瑰、菊花、蜜蜂、蝴蝶。

山川地名类。白山、井岗山、燕山、泰山、峨眉、武夷、长江、黄河、延河、荆江、湘江、杭州、武汉、昆山、松源、武陵、守城、金山、五亭桥、敦煌。

神话传说类。飞人、飞天、飞仙、天王、金凤、凤凰、鲲鹏、麒麟。

物象类。火箭、飞轮、红旗、江菱、金鼎、皇冠、铁锚、飞达、飞跃、飞翔、山川、长征、水利、永久。

形形色色的自行车

自从 1801 年人类出现第一辆木轮子的自行车以来，随着科学技术迅猛的发展。世界上的自行车日新月异，新颖奇特。

铝制自行车。为了减轻自行车的重量，德国研制了一种铝制自行车，总重量仅 13 千克。这种自行车的车架上由一部电子计算机控制的全自动化铝焊接设备装配，保证绝对坚固，而且焊接口的质素不变。由于铝不会变质生锈，所以，这种自行车既轻便省力，又经久耐用。

塑料自行车。美国蒙特埃迪逊公司研制了一种轻巧，新颖的塑料自行车。这种自行车的三角架、前叉及把手、车轮辐、齿轮，都由强压塑料做成，车轮是一种玻璃纤维增强的聚对苯二酸丁二酯，这种塑料注模成型后，在不到一分钟的时间内可以生产出一只自行车车轮，这种自行车的车壳和车条是一个整体。塑料自行车经久耐用，不会变形，量轻，携带方便，其价格也大大低于用金属制作的普通自行车。

蒸汽自行车。美国人戴维·萨尔林设计出一种使用蒸汽发动机的自行车。发动机重量为 17 千克，功率 0.5 马力，安在自行车的前轮上。依靠蒸汽发动机为动力，车速可达每小时 20 公里。蒸汽发动机使用的原料是丙烷，不是汽油，。燃

料装在一个汽罐内，它可以保证自行车行驶 90 公里的路程。

太阳能自行车。美国人鲍彻设计了一种太阳能自行车，它只是在普通自行车上装上一块由 44 个光电池组成的配电板；由一个铝制蓄电池和一只带动飞轮功率为半马力的小型马达。平地上骑这种车可以用脚踏；骑这种车登坡或身体疲劳时，可以发动马达行驶。

电动式自行车。日本一家公司设计制造出一种电动式自行车。它由一个扁平形的 80 瓦 24 伏的直流电动机，装在脚踏后面，且齿轮直接和驱动链条相联接，从而带动后轮。这种自行车的最大时速为 18 公里/小时，在负载单人和速度 15 公里/小时的情况下，它的最大可行距离为 18 公里。

电脑式自行车。加拿大一位自行车设计师，研制成了一种电脑式自行车。这种自行车上装有一个小型电脑，用来显示你骑车的速度、行驶的路程、行驶的时间，以及当时你的心脏跳动率，使骑车者心中有数，确保安全。

双车头自行车。法国一位自行车设计师，成功地设计了一种别具一格的双车头自行车。这种自行车可同时由两个人骑，在出发前，两个骑车者先统一好骑车的方向和目标，决定好由谁先骑，然后蹬车上程。它具有始终不需向后转的优点。

双链条自行车。英国设计制造了一种新型的双链条省力自行车。它是在普通的圆形链盘上附加一个椭圆形链盘，在用椭圆形链盘传动时，骑车者会感觉到轻快有力，特别是行驶在上坡路时，更有轻松，省力之感。

无链条自行车。美国伊利诺斯州的一位科技人员，设计

出了一种不用链条的自行车。这种自行车以一部小型液压传动装置代替链条，通过耐压尼龙管，将动力传到后轮。它的主要优点是省力，速度快，在逆风中行驶尤为明显。

无车把自行车。日本东京制造了一辆无车把三轮自行车，这种自行车是专门为无臂的残废人设计的。它没有车把，主要靠车蹬子掌握方向，不用学就会骑，它的转向刹车和动力都有脚踏板控制。该车车身长 150 厘米，宽度为 60 厘米。

无轮胎自行车。澳大利亚一位工人发明并制造了一种独特的无轮胎自行车。这种自行车的前后轮子都是用一种很粗的辐条，每根辐条头上都套有一个坚固的套帽，这种套帽不怕被钉子扎和被利器刺，行驶起来非常安全，减少了轮胎被扎，半途修补轮胎的现象。

方轮子自行车。日本专门为了中小学的体育锻炼而研制了一种车轮呈方形的自行车。设计者利用方轮自行车在行驶的时候颠簸不稳，速度愈快，颠簸愈甚这一点，以锻炼学生的忍受力和耐力。

独轮子自行车。日本生产了一种独轮子自行车，用于体育锻炼。在日本，从 6 岁的儿童到 70 岁的老人，都积极参加这项运动。经医学专家研究表明，从锻炼身体角度来看，独轮自行车要比普通的双轮自行车好得多。

四轮子自行车。丹麦的自行车设计师彼斯德，别出心裁的研制出了一种四轮子自行车。这种四轮子自行车可以同时坐 4 个人，其中一个掌握方向盘，该车的速度要比普通自行车还快。

带灯的自行车。为了使自行车在夜晚安全行驶，加拿大

一位科技人员专门设计、制造了一种带灯的夜光自行车，这种自行车是在两个轮子的轮圈上，粘贴了一层涂有发光磷化物的弹性锡箔之类的薄膜。自行车发出的光可使汽车驾驶员或行人能在 150 米之内即被发现，从而避免交通事故的发生。

飞机式自行车。美国有一位年轻的自行车设计师独具匠心地设计并制造了一辆可以升入空中作飞行的自行车，他是在自行车的两侧装有一对美观、坚实的翅膀，从而依靠驾驶员手脚力量的大小，轻重进行飞行，而飞行时间的长与短，则根据驾驶员的体力而定。

水陆式自行车。日本设计师在普通的自行车上加装了一套由四只充气的气囊组成的水上行走装置，这种装置利用旋转系统同后轮胎的接触，来带动螺旋桨的工作；转向装置是一块舵板，被固定在前轮辐条上。这种装置并不妨碍陆上骑行。

躺骑式自行车。美国和荷兰相继发明了一种新奇的躺骑式自行车。骑这种自行车的人可以舒适地躺在车上，用两手轻轻的摇动摇柄，自行车便可以飞速前进，据说这种自行车居然能跑每小时 90 公里呢！

折叠式自行车。美国休斯物理研究所的大卫、翰研制了一种折叠式自行车，其主要部件都采用铝以及钢材，全车可以折成四段，然后装到一长方型的尼龙袋里，重量仅 5.6 千克。由于齿轮的比率和可调的车座，该车骑起来和一般自行车一样舒适，对旅游者十分方便。

伸缩式自行车。德国科学家研制成功了一种新颖的伸缩式自行车，它不用折叠，就能收缩到原来长度的三分之一，其

重量仅为 25 磅，收缩时只要先松开滑动座架支柱上的一个夹卡，再将前轮总成向后滚动，移至脚踏处即可。

摩托车史话

摩托车问世，至今已经有 100 多年的历史。它的雏型颇与自行车相似，它的祖先就是自行车。

18 世纪 70 年代到 80 年代，英国兴起了产业革命。瓦特改良蒸汽机，是能源和动力的一场革命。随后汽油发动机和充气轮胎问世，又进入一个交通发展的新阶段。

1885 年 8 月 29 日，在德国的巴特坎施塔特，一个名叫戈特利布·戴姆勒（1834—1900）的人和他的助手，把汽油机加以改进后，装在二轮车上，于是诞生了世界上第一辆摩托车。这辆摩托车的发动机汽缸容积为 264 立方厘米，功率为 0.5 马力，转带每分钟 700 转，时速可达 19 公里。他们给这辆摩托车取名“单轨道号”。很快获得了专利权。

摩托车成为专业化生产产品

第一辆摩托车问世后，意大利人对其发展曾作出了贡献。1893 年，埃里克·拜亚特设计制成机械式进排气门的四冲程单缸汽油机。第二年，赫德卜·拉德与乌甫苗拉两人合作，又共同研制成装有排气量 1488 毫升，功率 1.84 千瓦的双缸、水冷、四冲程汽油发动机的摩托车。尽管发动机为水平并列式，并无变速装置，也无惯性飞轮，只是通过连杆直接驱动后轮

运转，但它却是世界上第一种投入批量生产的摩托车。

1894年，在德国慕尼黑工厂开始生产摩托车，共生产1000多辆。每辆装有一个水冷式1488厘米双缸四冲程发动机，可产生2.5制动马力，转速可达600转/分。这是摩托车问世后生产发动机中容量最大的一种。

最早建立摩托车专业化工厂的是英国，接着是法国、意大利、德国和美国。在西方最晚的是日本，到1908年才建立了摩托车工业。

摩托车风靡体育赛场

摩托车作为体育项目比赛，紧张刺激，深受人们的喜爱。最早的摩托车赛是1896年9月20日，法国汽车俱乐部举行的从巴黎至南特的往返摩托车赛，全程152公里。冠军是休巴利埃，时间是4小时10分37秒。第一次正式的国际摩托车赛是1904年9月15日在法国举行的，法国夺取了这次比赛的桂冠。

现在世界各地几乎日日都有摩托车赛。其比赛分两轮和侧三轮两种车型，各车型又按发动机汽缸容积分为若干等级。正式确认的摩托车比赛项目有越野赛、公路赛、高速跑道赛、障碍检验赛、六日赛、冰道赛、沙道赛、草地赛、摩托车球赛等等。到目前为止，已经有50多个国家成为“国际摩联”的会员国。

世界摩托车知多少

近 100 年来，世界各国摩托车生产规模扩大，产量不断上升。据统计，现在全世界摩托车总产量约 1400 万辆以上，日本的摩托车生产是后来居上，年产量在 600 万辆以上，将近世界总产量的一半，产量居世界第一位。产品型号从 50 毫升到 1300 毫升，共有 22 个级别。摩托车的功率、速度、油耗、品种、款式都处在发展变化之中。厂家根据驾驶者的性别、年龄及用途、地域的区别，不断设计出新款式，使其各具风格，有普及型，也有豪华型，据估计世界摩托车的牌号已有 2000 多种。

现在全世界的摩托车保有量约为 8500 万辆——9400 万辆之间。摩托车拥有量最多的国家和地区，按顺序排列是：日本第一，拥有 1730 万辆，占世界保有量的 20%；意大利第二，拥有 802 万辆，占 9.5%；台湾第三，拥有 762 万辆，占 8.9%。再下依次为印度占 8%、美国占 7.3%、印尼占 7.2%、泰国占 4.9%、法国占 4.4%。据中国汽车工业销售总公司不完全统计，1990 年中国摩托车保有量为 341 万辆，约占世界的 4%。

摩托车以其轻便、快捷、灵活、体积较小、通过性好等特点，受到人们的欢迎。世界的城市乡间或草原沙漠，都有摩托骑士一族。在 80 年代，摩托车的世界平均普及率达每千人 17 辆。日本每千人 107 辆，意大利每千人 100 辆，马来西亚每千人 143 辆，奥地利每千人 83 辆。我国台湾地区达到了

每千人 330 辆，居世界之首。

摩托车史册上的“第一”

1885 年 8 月 29 日，德国工程师 G·戴姆勒发明了世界上第一辆装有内燃机的摩托车。

1899 年 5 月 21 日，第一次公路摩托车赛在维也纳附近的艾克瑟博克举行。

1902 年 2 月 12 日，世界第一本摩托车专业期刊《motor-cycling and motoring》（《摩托车及发动机》）在伦敦问世。

1904 年 7 月 8 日，世界上第一个国际间摩托车行业性组织“国际摩托车联盟”在捷克帕柯夫市成立。

1907 年，第一次摩托车旅游大奖赛在英国马恩岛举行。

1908 年，第一次摩托车越野赛在英国伦敦举行。

1913 年，第一次国际摩托车六天拉力赛在英国卡来尔市举行。

1934 年，第一次举行高速公路摩托车世界锦标赛。

1947 年，第一次举行公路摩托车世界锦标赛。

1972 年，世界两轮摩托车产量第一次突破千万辆大关。

汽车史上的趣闻

汽车问世以来，世界上围绕着汽车出现了许多奇闻轶事。

世界上最古老的汽车是由比利时人卡欣于 1668 年制造的“法尔迪纳德”牌汽车。

世界上第一辆载人的客车是法国人约瑟夫于 1769 年设计的一辆军用拖车，以蒸汽为动力。英国人布朗于 1826 年设计了世界上第一辆内燃机汽车。德国人本茨则于 1895 年发明了世界上第一辆用汽油发动的汽车。

前苏联领导人勃列日涅夫曾拥有包括美国“凯迪拉克”牌、英国“罗尔斯·罗伊斯”牌和德国“奔驰”牌高级轿车在内的 12 辆豪华型汽车。

丹麦有一位男爵于 1926 年临终前留下遗言，要求在他去世后将他汽车同他一起埋葬，因为他不想让任何人再次占有这辆汽车。

美国一大富翁每年向“罗尔斯·罗伊斯”汽车公司寄一张本人签名的空白支票，以获取该公司生产的最新型号汽车。

美国人罗伯特创造了汽车使用寿命最长的世界纪录。他使用的“奔驰”牌轿车，从 1957 年 1978 年共跑了 190.6679 万公里。

世界上最昂贵的汽车是美国总统的“林肯”牌高级轿车，价值 50 万美元。而迄今投入市场的最便宜的汽车是一辆型号为“利德贝克”的美国汽车，1922 年生产，当时价值仅 125 美元。

从汽车问世至 1980 年，全世界死于汽车事故的人数约达 2000 万，致残者有数千万，在过去 100 年中，美国汽车事故造成的死亡人数，是美国历史上投入的各次战争（包括内战）死亡人数总和的 3 倍。

汽车小史

有人说汽车是法国人发明的，那时是 1884 年，发明者为法国人戴保多维尔，其实，这部最原始的汽车不能说是“实用的代步的交通工具”，因为，他所设计的粗制汽车，在首次行驶的时候即裂成两半。而德国人本茨于 1885 年制造成功的一辆汽车，才是世界上第一辆用汽油做燃料的汽车，他于 1886 年 1 月 29 日获得了汽车的专利权。

1880 年，世界各地的发明家，争相研究和发展机械化车辆，终于，汽车在世人对机动性的需求及累积下来的经验和技术的下诞生了。一种火药引擎在 1800 年取得了专利，而内燃机则是 19 世纪初的产品。1844 年，查尔斯·古达易取得橡胶硬化过程的专利权，翌年，古达易轮胎又在英国获得专利权。

到了 1876 年，在费城的百年纪念展览中，展出了一种利用压缩燃油的双循环固定动力机，当时，这具引擎引起纽约专利权律师赛以特的注意，他申请的美国基本型汽车专利，在 1896 年被批准。

但是在 1911 年法庭判决，赛以特律师对于汽车的发明并没有“基本的贡献”，于是，汽车制造商得以再度研究无缺点的汽车。

欧洲各国对美国汽车都没有好感，因而，许多美国汽车制造商的营业一直不稳定。但是，福特汽车公司的业务却一路领先，营业额不断上升。该公司于 1941 年，将员工的每天薪酬提高到 5 美元，当时这个数目是很高的，同时，他们有

能力购买该公司出品的任何汽车。

截至目前为止，一般人认为，最耐跑的汽车，是德国工程师波谢于 1931 年发展出的“国民车”，自第二次世界大战后，这种小型而且能节省汽油的车，风行全球。

全世界的汽车

全世界有 5.2 亿辆汽车，每年还以 3000 多万辆的生产规模扩展着。这些汽车每年消耗着 46% 的石油，24% 的钢铁，58% 的橡胶，50% 的玻璃。汽车零件有 3000 多种，用于汽车的材料多达 4200 多种，世界上有 3 亿多人直接或间接地为汽车服务，还有 2 万个机器人日夜战斗在流水线上。为汽车行驶而修筑的公路长达 2000 万公里，其中高速公路 18 万公里。

汽车在美国的魅力

在现代美国生活中，汽车同电视一样无所不在。今天的美国有 85% 的家庭拥有一辆汽车，50% 的家庭拥有两辆或两辆以上。美国人天天开私人汽车上班。美国有一本《汽车与驾驶员》杂志，其发行量达 72 万份，与《滚石乐》周刊、《纽约人》文学期刊一样著名，其内容有评价汽车型号，指导维修、保养和改装汽车，报道汽车工业发展情况。这样一本专业性汽车杂志何以如此畅销？调查结果令人惊讶地发现，汽车的魅力远远超出了人们的想象。

汽车的罗曼蒂克功能

一些人认为，与其说美国人喜欢汽车，不如说他们是喜欢汽车的罗曼蒂克（浪漫）功能。在 20 年代和 30 年代期间，有一种老式汽车很受人们欢迎，主要原因是那种旧车设有一个狭窄的座位，那地方只挤得下两名乘客，却给两人创造了私下相处的机会，酿造了亲密无间之情。70 年代和 80 年代有一种小型运货汽车很抢手，因为它四面都是挡板，车主能够很容易地将它改装为舒适的、铺有地毯的房间。因此，迄今为止，汽车一直为人们提供着理想的求爱场所。一些人的回答更妙：“汽车可使情侣们比以往更远离前廊的秋千和客厅的沙发，摆脱常在身边唠叨的母亲和令人烦恼的兄弟姐妹。汽车使情侣们可以在炎热之夏，远足郊外野餐、游泳，可以一年到头去各处跳舞，参加形形色色的娱乐活动。”

汽车使人自由豪放

汽车在美国之所以风行，是因为它符合美国人自由豪放的性格。一位美国作家这样谈论他对汽车的看法：“无论你把车子开到哪里，一切都由你来决定，是调转车头，还是继续向前。你可以充分行使你的行动权，你决定着何时停车，何时加速，何时改道行进。汽车大大增强了你是自己心灵主宰的感觉，这多痛快，没有其他东西能比得上。”

美国人确实是一个好独断专行、我行我素的民族，他们

的自由自在意识非常强烈，驾车兜风，一路狂开，无疑的吻合了这种自由奔放的心理需要。正如一位作家说的：“美国人自由和奔放的意识，无不直接源自驾车的快感。”

车轮带来金钱滚滚

伴随着汽车的崛起，美国才变得如此现代化，由于汽车的出现，美国各大城市纷纷向效外扩伸，商业林荫道被大面积的停车场所团团包围，仅新铺的汽车道就达 640 万公里，租车行业每年的利润达 33.3 亿美元。街头巷尾涌现无数的汽车电影场、汽车餐馆、汽车银行、汽车洗衣服务、汽车教堂以及汽车彩照扩印店等等。汽车的穿梭不息为老板们带来好生意。在美国，即使在一个人口密集的城市里，许多杂货店都拥有比店本身规模大好几倍的停车场，远看好象杂货店倒成了停车场的附属物。

另外还有一种怪事，美国人如果开车上街，会受到绝大多数人家、商店、餐馆的盛情接待，而如果不开车，还要费很大口舌说服别人来接待自己。

汽车的时髦精神

越来越蔓延开来的怀旧和赶时髦的情绪，是汽车依然雄踞美国人心灵的重要原因。许多人对底特律汽车城顶峰时期出产的车速快、马力大、耗油量大的汽车，仍表现出极大的兴趣，尽管人们也趋向于购买耗油量小的外国汽车。美国人

把 50 年代造的雪佛兰车奉若神明。一位教授称他刚买的一辆 1958 年造的雪佛兰车是“一件纯粹的美国文物，是每个人回到 1958 年的宇宙飞船，是从那快乐和梦幻年代淘出的一件工艺品”。一位编辑的儿子买了 1960 年造的雪佛兰车，这位编辑逢人便说：“那辆车闪现着绿光，银白色的火箭般的内部装潢，镀铬的挡泥板和宽宽的内侧雪白的上等轮胎，细细欣赏起来太惹人喜爱了。当我儿子让我驾驶这辆汽车逛过商店后，我发现奇妙的感觉已不仅仅属于我，这辆车使那么多人回过头来，使那么多人心颤。我相信，那奇妙效果绝不亚于人们看见影星穿着比基尼泳装。”

美国的汽车商深知汽车的魅力，他们越来越懂得将想象力和魅力造入汽车的金属、装潢和橡胶里，他们已经不再是制造便宜实用的交通工具、而是在制造风行一时的时髦，制造美感，以此开拓广阔的汽车市场，一个符合美国人口味的汽车市场。

形形色色的汽车

住房汽车。随着旅游事业的发展，国外的住房汽车发展很快。住房汽车象蜗牛驮着壳一样，有一个活动车顶，行驶时可降低，停下可升高。车厢内有卧室、厨房和整套生活设备。在里面生活，就如在家里一样舒适方便。

医院汽车。德国生产出一套由 18 辆超大型载重装备组成的移动医院汽车。可供荒僻地区或野战时使用。这种医院汽车能在热带、沙漠地区等极为恶劣的环境下做大手术。

风动汽车。美国设计出一种用风力推动的汽车。它的外形和普通的小汽车差不多，只是在车顶上平装了一部风车。风车叶片可充分利用来自各个方向的风力。只要很小的风力便可使风车转动起来。风车的立轴直通车内，带动一只小型发电机产生电流。电流通过导线输入一组蓄电池储存起来。用以开动汽车。

飞行汽车。汽车在高速公路上跑得很快，但高速公路有时也会发生交通阻塞，因此，人们设计出一种飞行汽车。当出现交通阻塞时，它能在几分钟内把机翼、尾翼和螺旋桨装在汽车上，然后超过障碍。这种飞机汽车。可用每小时 200 公里的速度在空中飞行。

电脑汽车。日本有一种懂事的电脑汽车，车上有电脑控制装置，里面安放“眼”和“脑”。这种汽车在行驶时，只要一发现意外情况，不用驾驶员操纵，就会立刻自动避让、转弯或紧急刹车。

我国的国道和编号

国道是国家干线公路的简称，是国家综合交通网中的重要干线。我国的国道由以下公路组成：①首都北京通向各省、直辖市、自治区政治经济中心和 30 万人口以上城市的干线公路；②通向各大港口、铁路枢纽、重要工农业生产基地的干线公路；③大、中城市通向对外口岸、开放城市、历史名城、重要风景区的干线公路；④具有重要意义的国际公路。目前我国有国道 70 多条，总长 11 万多公里，占全国公路总里程

的 11% 多。在全国范围，以国道为骨架，辅以地方干线公路（省道）和普通公路，形成了总里程达 100 万公里的全国公路网。

根据地理走向，我国国道的编号分为三类：①以北京为中心的放射性国道，其编号为 $1 \times \times$ 。如 101 国道，是指北京到沈阳的干线公路。这类国道共有 12 条，总长度为 2.4 万公里。②南北走向国道（纵线国道），其编号为 $2 \times \times$ 。如 201 国道，是指鹤岗到大连的干线公路，205 国道是指山海关到广州的干线公路。这类国道共有 28 条，总长度为 3.9 万公里。其中最长的纵向国道为内蒙古的锡林浩特到广东雷州半岛南端的海安的 207 国道，计 3702 公里，经过内蒙古、河北、山西、河南、湖北、湖南、广西、广东 9 省区，沿线分布着 364 个城镇，也是所有国道中穿越城镇最多的一条国道。③东西走向国道（横线国道），其编号为 $3 \times \times$ 。如 301 国道指绥芬河到满洲里的公路，329 国道指杭州到沈家门的公路。330 国道指温州到寿昌的公路等。横线国道共有 30 条，总长度 5.34 万公里。最长的横向国道为上海至聂拉木（西藏）317 线国道，总长 5476 公里，也是所有国道中最长的一条线。按公路级别来说，国道主要为三级和四级公路。

我国将建设国道主干线公路系统

据交通部提供的信息，我国将用几个五年计划的时间，建立一个总里程约 2.5 万公里、由 12 条公路组成的国道主干线公路系统，这 12 条国道主干线包括：

1. 同江——哈尔滨——长春——沈阳——大连——烟台——青岛——连云港——上海——宁波——福州——广州——湛江——海口；
2. 北京——天津——济南——南京——杭州——宁波；
3. 北京——石家庄——郑州——武汉——长沙——广州——深圳；
4. 大同——太原——西安——成都——昆明；
5. 衡阳——桂林——南宁；
6. 重庆——贵阳——南宁；
7. 丹东——沈阳——北京——呼和浩特——银川——兰州——西宁——拉萨；
8. 青岛——济南——石家庄——太原；
9. 连云港——郑州——西安——兰州——乌鲁木齐；
10. 上海——南京——合肥——武汉——重庆——成都；
11. 上海——杭州——南昌——长沙——贵阳——昆明；
12. 湛江——南宁——昆明。

我国古代交通及其管理一瞥

我国历代王朝都比较重视道路管理，史载“政置于兵部之驾部”，表明道路管理与军事密不可分。古代把道路管理提高到与国家存亡息息相关的高度，制定了一系列与之相应的严厉的法律。

全封闭道路。人车分流。据《考工记》载：“匠人营国，方九里，序三门。”三门者，即王城外有三门，内有三途，男子由右，女子由左，车由中央，可谓人车分流。

秦始皇五巡天下，车同轨，书同文，封郡县，登泰山，修驰道。每当出行，必于驰道中央两侧，筑5尺高矮垣，即类今全封闭，一为安全，二为快速，人车分流，全封闭交通是提高道路通过能力，保障道路安全畅通之有效措施。当今一些发达国家竞相修建全封闭高速公路，与古时如出一辙，可见我们的祖先亦有先见之明。

道路不佳，罢官治罪。湖北云梦县出土有秦代竹简，内有一篇“官吏工作手册”，其中就有《道路修治》篇，其载：西汉时丞相薛宣，过彭城（今徐州）县路况不良，回奏天子，罢免该县县令，而该县县令便是薛宣的亲生儿子。道路在古人心目中之重要，由此可见一斑。

《清实录·世宗录卷》载：1733年7月，上谕：“京师至江南数千余里，……近闻官吏怠忽，日渐废弛，低洼之地，每多积水，桥梁亦渐塌陷，车辆难行，道旁所种柳树，残缺未补，且有……砍伐为薪者，此皆有司漫不经心，而大吏不稽查训诫之故也。……倘有不遵，将官兵提参议处，民兵从重治罪。”可见当时道路烂了不但惩治管路官员，还要追究地方官吏的责任，并以犯罪论处。

弄灰于公道者，断其手。《韩非子》说：“殷之法”刑弃灰于街者，又说：“殷之法，弃灰于公道者，断其手。”这许是我国乃至世界最早的一条道路法规或环境保护法规。课以严刑，直至断手，虽说奴隶主残酷，但显示了道路管理的重

要。

车次与列车驶向等级

任何旅客列车都有车次编号。凡是开往北京或北京方向的列车，车次都是公里数，称之为上行列车；凡是从北京或北京方向开出的列车，车次都是单数，称为下行列车。一般人们到北京站、永定门站、西直门站送人上车，都是单数车次；到上述车站接客人，列车车次都是偶数。

另外，从车次编号可以看出列车的等级：1—93 车次内的列车都是特快车（其中包括国际列车）；101—398 车次内的列车都是快车；401—558 车次内的列车都是慢车；601—678 车次内的列车都是临时加开列车；701—748 车次内的列车都是市郊列车。

列车上的便民措施

误乘。由于站名相似、口音不同而买错了票，坐错了车，在列车上发现之后，可以为旅客换发新票，或者写出证明信，将旅客送到正确到站。

补票。旅客确有特殊情况，在列车有能力的条件下，经列车工作人员准许后，可以上车后再补票，坐什么车，补什么票。

变更。旅客上车后，要求睡卧铺，或想从硬卧换到软卧，从上铺换到中、下铺，在列车有空位时，可以补交所差票额，

满足需要。

越站。旅客到了原票到站，想继续乘车，如列车有空余座位，可以在列车上补票越站乘车。

列车上的“密码”

车次。列车车次多用阿拉伯数字编号，编号有以下几种：

①客车车次：1——678，其中：1——98为特快；101——198为直快（跨三个铁路局）；201——298为直快（跨两个铁路局）；301——398为快车（本铁路局管辖）；401——498为直慢（跨两局以上）；501——598为慢车（本铁路局管辖）；601——678为临时旅客列车。②客货混运车车次：681——698。③市郊列车车次是：701——748。④旅游列车车次是：游1——游48。

火车的笛鸣。鸣第一声（鸣——！），表示启动、进站、遇有道口、桥梁、隧道、曲线、前方施工、前方有黄色信号、天气不佳等。鸣二长（鸣——！鸣——！），表示后退。鸣一长三短声（鸣——！鸣！鸣！鸣！），表示有险情、火车出事需要求援。鸣连续短声（鸣！鸣！鸣！鸣！），表示邻线出了障碍，向邻线的列车报警。

客车车厢上的字母。“YZ”表示硬座车厢；“YW”表示硬卧车厢；“RZ”表示软座车厢；“RW”表示软卧车厢；“XL”表示行李车厢；“CA”表示是餐车。

国际列车上的时刻表

国际列车通过国境站时，乘客必须根据时差对表。在时刻表上，只在站名的后面简单地写上 CerT（德意志时间）或 DuT（荷兰时间）等，而不写去荷兰方向要把钟拨慢 30 分钟。因为篇幅关系，大多国家的时刻表都在别页表上登载各国间的时差，乘客必须对此十分注意。如不注意或主观臆断，很可能会发生时刻表上写着停车一小时，而你下去拍照留念时，列车已开往国境那边去了。

双轨火车为何靠左行

按照我国交通规则，汽车、行人要靠右走。但是人们发现，双轨火车是靠左行的，这是为什么？

人们知道，地球近似球体，自西向东转，周期为 86400 秒，赤道附近的线速度约 460 米/秒，南北两极的轴心速度几乎为零。我国地处北半球，当两列火车相遇时，火车靠左行，西边轨道上的火车受的力向西，东边轨道上的火车受的力向东，由于它们受的力都向内侧，火车不会相撞。如果火车靠右行，西边轨道上火车受的力向东，东边轨道上火车受的力向西，火车受的力都向内侧，当两列火车相遇时，很可能有相撞的危险。双轨火车靠左行道理就在这里。

红、黄、绿信号标志

我国和世界各国的铁路、航运和城市交通，几乎都规定红色为停止信号、黄色为注意或减速信号、绿色为通过信号。红黄绿乃是当今世界主要信号标志。那么，为什么要选择它们呢？

我们在雨后斜阳时常看到，天空一角出现一道弧形的美丽彩虹，它由外圈到内圈呈红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种颜色，就是可见光谱。任何光谱都是一种电磁波，并以一定的波长在空间传播，光的辐射能量越大，在空气中传播的距离就越远。经仪器测定，红色光的波长位居第一，波长是6100埃以上，黄色光的波长名列第二，高达5700至5900埃，绿色光是第三位，波长为5000~5700埃，而其它颜色的波长均在红黄绿之下。由此可见，红黄绿显示距离最远，是被选择用作信号的依据之一。

大家知道星星就在天上，可是白天人们看不见，只有在夜幕降临的时候才看得清清楚楚。这是自然界亮对比度带来的缘故。同样如此，红黄绿灯在黑色和白色衬托下，耀眼夺目，亮对比度强烈，这就是依据之二。

根据之三是红黄绿色容易识别，不易混淆，有位科学家曾用3年多的时间，请1000多人对各种颜色予以红黄绿等恰当的称呼，结果是红色命名率为100%，黄色命名率为97%，绿色命名率是90%。

乘飞机的最适宜打扮

由于近 10 年来航空业发展得非常快，因此，乘搭飞机的人不断增加。诚然乘搭飞机是非常节省时间的，但美中不足是活动范围小，不论飞行多久都得坐在同一座位上，忍受空间的拘束。此外，在高空飞行，身体为了随气压变化而求取平衡，因此会有浮肿现象。为了有一个愉快旅程的开始，就要在上机前考虑一下穿着合乎高空条件的服装了。

坐飞机时最好穿着套装运动衣，因为这种服装比较宽大，而且用橡筋裤腰，即使身体浮肿也不会感到不舒服。牛仔裤由于很贴身，而且布质硬，是极不适合乘搭飞机时穿着的，至于短裤，亦是不适合，因为机舱的冷气相当强，而人体中，膝盖及脚板底是较易受寒的，因此，若穿短裤，就一定要在膝上盖上毛毡。裙子亦不适宜窄身的，因为既妨碍血液循环，运动亦不方便。最好是针织的、腰部用橡筋的宽阔裙子。

由于长久坐在靠背的椅子上，发型容易走样，可戴顶帽子或用丝巾包裹，既有装饰作用，亦能把头发藏起来。

此外，在高空飞行中化妆品也会在皮肤上发生变化，通常是化妆色素会分离，尤其在气压变化下，更易产生。因此，乘飞机时，最好不化妆，因为高空中的空气稀薄，化妆品会阻碍皮肤机能。一般而言，在飞机上皮肤容易干燥，所以要涂些面霜或乳液护肤露，以保持皮肤的滋润，并要多喝些开水以保持体内水分的平衡。

乘飞机的礼节

在现代生活中，飞机已成为普通的交通工具。因此，很有必要知道一些乘坐飞机的礼节。

上下飞机时，均有空中小姐站立在机舱门口迎送乘客。她们会向每位通过舱门的乘客问候。此时此刻，作为乘客应向空中小姐点头致意或问好。默然无声与毫无反应是失礼的。

机上大都对号入座，无论如何都不要去抢占座位。购买经济舱索的人，更不要去头等舱抢座，哪怕那里空无一人。

若是在飞机上感到闷热难忍，可以打开位于座位上方的通风阀，也可以解开外衣或把它脱下来。但是千万不要脱掉衬衫、长裤而只穿背心和短裤，光脊梁更是不允许的。

在机上坐卧的姿势以不妨碍他人为佳。不要把腿高高地翘到其他座椅上去，也不要脱下鞋子和抠脚头，否则既妨碍他人，又有碍观瞻。如果打算加减衣服，一定要去洗手间，切不可当众表演。

在飞机上要讲礼貌。不小心碰到了其他乘客应当道歉。如果别的乘客主动向自己打招呼或打算找自己攀谈，若不是十分疲乏，应当给予回应。要是自己打算借机休息一下而不想交谈，应予以说明并致歉。交谈时以不影响他人为宜，声音不要太大，也不要再别的乘客休息时大声读报或者哼歌。

不要随意评论其它乘客的相貌和服饰。在交谈中许多话题都可以提及，唯独要避开那些会吓着别人的话题。有关劫机、坠机等空难事故应回避。

对机上的所有物品均应爱惜。座椅背兜中的东西、洗手间里的卫生用品以及借阅的报刊都不要随手拿走。

没有特殊需要，不要乱按呼叫按钮找空中小姐、机上的所有设备都不能触动。在一些国家里明文规定，无故按动紧急制动装置是要罚款直至判刑的。

登机之后要尽早弄清楚清洁袋放置的位置，以便需要时取用。用过后不要乱放乱藏，把它直接交给空中小姐就行了。在飞机上不要随地吐痰。有的国家法律禁止在飞机上吸烟，所以最好不吸烟。

一般而言，在长途飞行中，机上的餐饮都是免费供应的，享用时要量力而行，不要欲壑难填，恨不得一下子吃够半个月的东西。

对空中小姐所提供的各项热情服务都要表示感谢，要认真听取她们的建议。遇到班机误点或改降、迫降在其他的机场，不要手足无措，也不要对空中小姐发火和撒气。万一行李找不到，不要着急，而应该请机场管理人员帮助查找。实在找不到的话，航空公司会照章赔偿。

飞机票里的代号

自中国民航政企分开后，成立了九大国内航空骨干企业，它们分别是：“1”和“CA”代表中国国际航空公司，总部设在北京；“2”、“WH”代表中国西北航空公司，总部设在西安；“3”和“CZ”代表中国南方航空公司，总部设在广州；“4”和“SZ”代表中国西南航空公司，总部设在成都；“5”和

“MN”代表中国东方航空公司，总部设在上海。“6”和“CJ”代表中国北方航空公司，总部设在沈阳；“7”和“GP”代表中国通用航空公司，总部设在太原；“8”和“MF”代表厦门航空有限公司，总部设在厦门；“9”和“XO”代表新疆航空公司，总部设在乌鲁木齐。此外，还成立了一些地方航空公司，如SH上海航空公司、SC四川航空公司和GW长城航空公司等等。

由此可见，CA代表中国国际航空公司，它主要以经营国际航线为主，兼营一些国内大、中城市的航线。“1301”是此次航班的航班号，即为北京飞广州的航班，“1”表示飞机的始发站北京，“3”表示中国南方航空公司，目的地为广州，“01”表示飞机的去程，为单数，回程为双数。那么，这次航班从广州返回北京就变成了“1302”航班，又如“1501”表示北京飞往上海的航班。上海为中国东方航空公司的所在地，“01”为去程，回程就是“1502”航班。“E”是英文Economy的缩写代号，表示座位等级，称之为普通航，除此之外，还有“F”舱First Class（一等舱）它的价格比普通舱贵30%左右；“C”舱Business Class（公务舱），它的价格比普通舱贵15%左右。离港时间确切地说应该是飞机关舱门时间。“OK”表示座位情况，国内客票应该说都是“OK”票，“B”则表示客票类别，国内旅客为“B”类票价，也就是人们常说的折扣价，外宾、港、澳、台同胞则实行“A”类票价，即公布价。

地下奇观

目前，全球已有 35 个国家，近 80 多座现代化城市设有地下铁道。世界最长的 5 个城市地铁排行，依次为纽约、伦敦、巴黎、东京、莫斯科。而建筑最堂皇的要算俄国的地铁，它的客流量也最大。法国巴黎在地下建造了多层车站，最上层为地面交通枢纽站；中间层位于 10 米深的地下为火车站；最下层为市区地铁车站。自动电梯与不少大百货商店、影剧院的出入口相通。

“寸土寸金”的日本，是世界上修建地下城最积极的国家。它拥有的地下商业街至少有 12 处，总面积达 80 多万平方米。著名的“虹”地下街，深几十米，长 1000 米，宽 50 米，高 6 米，在不大的地方，竟修建出“爱的广场”、“光的广场”、“绿的广场”，以其富丽堂皇、变幻莫测、别具匠心而闻名于世。

不少国家的地下建筑中，有地下交通线，停车处、贮存库、地下大楼、医院、地下基地、国家档案库等等，规模宏大，和平时期和战时共用。如瑞典首都斯德哥尔摩的地下城，充分利用这里地下岩石结构的特点，建起了不少地下仓库，用以储存燃料、食品、饮料等各类物资。其中最有名的是地下油库，既隐蔽又安全，较大的一座可容纳 7500 万升汽油。城南地下冷库每天可冷冻 4000 吨肉类食品。瑞典国家档案局的地下档案库库房共 6 层，最上层距地面 15 米，库里保存着从中世纪到近代的全部政府档案和机密文件。在斯德哥尔摩市

中心的地下停车场，能存放几万辆汽车，如战时作为掩护所，能容纳 10 万人之多。在该市东南的穆斯克岛，有国际著名的瑞典海军地下基地，有隧道与大陆相连，里边有军港、医院等，大型军舰可驶进洞内。世界最深、最大的地下楼宇是纽约世界贸易中心地下室、明尼苏达州地下办公室和实验大楼，深达 33.5 米。美国中部的“北美联合防空指挥部”建于几百米厚的花岗岩山体中，以其设施之现代化、规模之宏伟、结构之坚固而著称。

世界地铁之最

世界上最早的地铁是伦敦地铁，它于 1856 年动工，1863 年初运行。

世界上最短的地铁是瑞士 1984 年在阿尔卑斯山建成的地铁，仅 1.5 公里。它又是世界上海拔最高的地铁，海拔 3500 米。

世界上最深的地铁是平壤地铁，其车站埋在地下 60 至 100 米。埋藏最浅的地铁是天津地铁深为 2 至 3 米。

世界上最长的地铁是纽约地铁，全长 416.3 公里，年运行总距离 160 亿公里，车站有 493 个，也均为世界之最。

世界上运送乘客最多的地铁是莫斯科地铁，每天超过 1100 万人次，全年超过 25 亿人次，担负全市客运量的 45% 以上。它还是世界上行车间隙时间最短的地铁，高峰时每隔 1 分 20 秒发一列车。

世界上行车速度最高的地铁是美国旧金山海湾系统的地

铁，时速 128 公里。

世界上最早采用无人驾驶列车的地铁是法国里昂地铁，它的现代化管理堪称世界第一。

香港的地铁

地铁是香港的主要交通工具之一，每天乘客超过 150 万人次。香港的地铁始建于 1975 年，1979 年投入运营。现有三条线路贯通，连接港岛、九龙和新界的主要地区。全系统近 40 公里，除深夜和凌晨每 10 分钟一趟以外，平时几分钟就有一趟。

香港的地铁采用了全自动化电子控制系统管理。这个系统由 3 个独立副系统组成，分别负责自动列车监管、保护和运行。售票、检票和收票等繁琐的工作，也都由电脑控制的售票机和检票机担任。乘客在车站售票厅根据自己要去的车站，向自动售票机投入相应的硬币，售票机即送出车票。车票上印有密码带。进月台时，乘客把票投入检票机前端孔内自动检票。到了目的地，乘客再将进站时被检过的车票，投入收票机孔，如密码带核对无误，机器即把车票留下，机器旁边闸杆自动打开，乘客即可出站。如果旅程超过车票的票值，乘过了站，闸杆则不开启，乘客出不了站。与此同时，机器立刻把车票退给乘客，待到补票窗口补票，并把补缴钱数输入密码带，再按上述程序重新出站。乘车买票、检票、出站收票一般不用等，各在几秒钟内即可完成。

香港的地铁，还有一部分建在地面上，一部分架在空中。

地铁列车运行中，时而地下，时而地上，时而空中；时而穿山过岭，时而钻入海底隧道，宛若蛟龙，给乘客留下美好的印象。

为美化环境，也为了便于乘客识别车站，每个站都分别有一种主色。如中环站为红色，金钟站为蓝色，铜锣站为粉色。全 37 个车站装修造型也各有特色。

国际旅馆、酒店的星级

当今世界上对旅馆、酒店的分级，以星级制较为普遍。一星代表经济型，二星是一定程度的舒适型，三星是平均水平的舒适型，四星是高水平的舒适型，五星代表豪华型。

一星级。至少有 10 间客房，设备较完善，有电视、地毯等。有供客人使用的电话间，有取暖设备，有公共餐厅和公共酒吧间。客房售价较低廉，一般只提供食宿等简单服务。但服务人员仍要礼貌待客、热情服务。接待对象主要为假期旅游的学生或国内外旅游的低层消费者。

二星级。除一星级规定的布置外，三层以上的楼面有电梯。客房内有电话分机。40%的客房有抽水马桶。有公共浴室。平均每间客房的投资为 3~4 万美元，有较好的设备、设施和基本的食、宿、购、娱等服务项目，有较高的管理服务水平，接待对象主要为经济旅游团队等。

三星级。除二星级所有之外，有接待厅和阅览室。客房比较宽大、有套房，各项设备舒适。家具档次较高。卫生间有浴缸和淋浴。50%的客房有直拨电话。员工的素质高。平

均每间客房投资为4~6万美元。由于三星级各项设施和服务项目都较齐全，价格也较适中，故绝大多数旅游者尤其是旅游团队都愿住这一星级标准的旅馆、酒店。

四星级。除三星级应具备的以外，有宽大的公共场所，有套间公寓式的客房，起居饮食都极舒适。备有各种充分的接待服务。兑换外币极方便。每间客房投资为6~8万美元。因其管理和服均达很高水准，故接待对象大多数为公务旅游者或豪华旅游团。

五星级。除四星级应有之外，有高级宽敞的公共场所。客房宽大，装饰极为豪华，尽善尽美。服务项目应有尽有。各项设备和全部装置极具现代化，有直通国际电话和图文传真，提供24小时世界各地快邮服务。五星级饭店平均每间客房的投资均在10万美元以上。因其管理和服达到极高水准，故接待对象大多为政府高级官员，大企业董事和总经理，以及其他高层公务旅游者和豪华旅游团队等。

各国饭馆等级和类别的划分

饭店等级和类别的划分及确立，对于统一饭店设施的标准、服务的规格化以及方便客人选择饭店和促进饭店业的竞争，都是十分必要的。目前，饭店等级和类别划分的方式大致有6种：

星数表示等级。一星★；二星★★；三星★★★；四星★★★★；五星★★★★★；“星”越多，等级越高。星级划分是世界上最流行和最广泛的划分饭店等级的方法，尤其是

欧洲最为普遍。目前，法国、埃及、斯里兰卡、南非、印度、尼泊尔、摩洛哥等均采用此方法。

序数表示等级。阿尔及利亚、意大利、土耳其、科威特等国将饭店等级划分为豪华、第一、第二、第三、第四；西班牙分为豪华、1A、2B、2、3；哥伦比亚分为豪华、第一 ABC；第二 AB；第三。

字母表示等级。希腊分为 A、B、C、D、E；阿根廷分为特别豪华、A、B、C、D；奥地利分为 A₁、A、B、C、D。

价格表示等级。瑞士将饭店价格划分为 1~6 级。

接待对象表示类别。葡萄牙将饭店的等级分为观光饭店和商业饭店；台湾分为国际观光和观光 2 类。

地理位置表示类别。挪威将馆店的等级分为乡村饭店、市镇饭店、山区饭店和观光饭店 4 类。

旅店业出现的历史渊源

“逆旅”最初是古人对旅途中休憩食宿处所的泛称，以后成为古人对旅馆的书面称谓。

逆旅远在中国原始社会末期就已经出现了。它的出现，为后来民间的旅店奠定了基础。

春秋时期，农业生产技术的改进和田税制度的改革，促进了手工业和商业的发展。随着独立经营商业的富商的出现，商贾的经济力量和社会活动中的作用日渐增大，被统治者正式承认为四民之一。那些专门从事远程贩运的富商，“负任提荷，服牛辂马”，此时已经比比皆是。这些商人频繁

地往来于列国之间进行贸易活动，为民间旅店的发展创造了社会的和物质的条件。

到了战国时期，中国古代的商品经济进入了一个突飞猛进的发展时期。工商业者愈来愈多；进行远程贸易的商人已经多有所见，例如白圭、吕不韦等。一些位于交通运输要道和商货聚散的枢纽地点的城邑，逐渐发展为繁盛的商业中心，例如邯郸、洛阳、江陵、南阳等。于是，民间旅店在发达的商业和交通的推动下，进一步发展为遍布全国的大规模的旅店业了。

古老的旅馆——驿站

据史载，中国最古老的一种官方住宿设施是驿站。

在古代，只有简陋的通讯工具，统治者政令的下达、各级政府间公文的传递，以及各地区之间的书信往来等，都要凭着专人递送。这就是驿传制度。与这种制度相适应的为信使提供的住宿设施，便是闻名于世的中国古代驿站。从商代中期到清光绪二十二年止，驿站竟长存 3000 余年，堪为中国最古老的旅馆。

初创时驿站是专门接待信使的住宿设施，但后来与其他公务人员和民间的旅行者发生了联系。这样，驿站这一名称，除专指初创时的官方住宿设施外，又包括了民间旅舍。

远在殷代，我国已有驿传制度。周代已有平整的驿道。西周已有道路制度。据说，当时在国郊及田野的道路两旁通常栽植树木以指示道路的所在，沿路十里有庐，备有饮食；三

十里有宿，筑有路室；五十里有市，设有候馆。这都是为了供给各国的使人过客享用的。到了春秋战国时代，交通驿道更有了相当规模。秦朝还以都城咸阳为中心，在全国各地沿驿道设立驿站。汉代，张骞通西域，历史上著名的“丝绸之路”是横贯东西的陆路通道。后来又分为南道、北道和中道。元代，西藏与内地有驿道相通，沿道并设驿站。明代万历年间潘季训所绘的《河防一览图》，图中就特意标出了当时的驿站，反映了明代黄河沿岸的驿站分布情况。

中国古代驿站的设置与使用，完全处于历代政府的直接管理之下。为了保证驿站的正常使用，历代政府在设置管理机构 and 任命管理人员的同时，还制订了一套完备的驿站管理制度。概括起来有：符验簿记制度、饮食供给制度、交通工具供应制度等。

早期城市客店的出现与发展

我国早期的城市还未与商业活动发生紧密联系，也就不可能有城市民间旅店的出现。后来，城邑内开始有了商业交换活动，这标志着兼有政治统治、军事防御与经济活动三者功能的城市开始出现。自汉代以后，不少城市逐渐发展为商业大都会，这导致了城市结构及其管理制度的变革。而中国古代的民间旅店，正是在这种历史背景下逐渐进入城市的。

中国古代民间旅店在隋唐时虽然较多地在城市里出现了，但是，却由于受封建政府城市管理制度的约束而不能自由发展。其主要限制：一是按行归市，即同一行业的店肆皆

须集中设在同一市内；二是坊市的四周围的坊墙，坊门朝开夕闭，店肆门面不许向街开放。在这种制度下开办的城市客店，不但使投宿者感到极大的不便，而且也束缚了客店业务的开展。到了北宋，随着商品经济的高涨，自古相沿的坊市制度被取消了。所有居民市场，都不再以墙垣圈围，不再有定时启闭的门禁制度。同时，市场的地域限制和时间限制，也随着坊市制度的消失而消失了。于是，包括客店在内的各行各业店铺，争先朝着街面开设，并散布于城郭各繁华地区。

我国早期的民间旅店的大发展，使它在早期城市建设中逐渐占有了一定的地位，并与城市人口发生了密切的关系。城市人口的结构，一般由固定人口与流动人口两部分构成。流动人口中的大部分是在城市旅店居住的各地商人以及游历天下的诗人、官吏等。居于旅馆的客商，除作为城市流动人口的主要部分以外，其中不少客商还在当地娶妻生子，从而变成城市固定人口的一部分。

我国早期的迎宾馆

“迎宾馆”的名称最早见于清末。清宣统年间，清廷外交部在北京东单石大人胡同原宝源局址起建“迎宾馆”，“以招待外宾者也”。迎宾馆建筑“极崇伟”。门面为明清王府制，四周有高高的围墙，馆舍则为西洋式的楼房。可谓中西结合。其东与清睿王府毗连，西邻东四南大街。在“迎宾馆”的名称出现以前，这种国家宾馆在历史上有过各种称谓。

春秋时期的“诸侯馆”和战国时期的“传舍”，可说是迎

宾馆在先秦时期的表现形式。西汉时，都城长安藁街上的“蛮夷邸”即是供使者和商人住宿的迎宾馆。外贡使和商客的迎宾馆叫“四夷馆”。隋、唐、宋时的迎宾馆称“四方馆”。隋的四方馆建于洛阳建国门外。唐的四方馆建于长安。南宋的四方馆建于临安（今杭州）。元代，元世祖朱棣迁都北京后，永乐五年，北京始建“会同馆”。后来，随着明朝与国内各族和外国交往的扩大，会同馆又分为南北二馆。清朝建立后，在明朝南会同馆的馆址上重建“会同四译馆”，在王府大街建兵部所属会同馆，在南横街、京畿道和帽儿胡同分别建礼部所属会同馆。宣统年间又在东单石大人胡同分别建外交部所属迎宾馆。

我国早期的迎宾馆在宾客的接待规格上，是以来宾的地位和官阶的高低及贡物数量区分的。为了料理好宾客的住宿生活，宾馆里有厨师和服务人员，有华丽的卧榻以及其他用具和设备。

旅店史话

旅店，古称“逆旅”。逆，“迎”的意思，逆旅即迎接宾客住宿之所。《史记·李斯列传》云：“尧之有天下也，堂高3尺，采椽不斫，茅茨不剪。虽逆旅之宿，不勤于此矣。”由此看来，旅馆的源头可追溯到4000年前的尧舜时代。古代旅店尚有其他名称。河南安阳殷墟出土的商代甲骨文中，有“迁传”二字。“迁传”即“驿传”，即商代专供官员及传递文书的驿卒住宿的旅店，亦称“驿馆”。以后各朝代，根据宾客

对象不同，旅店还有“会同馆”、“会馆”、“客店”等之分。

会同馆是元、明、清时专门接待国内少数民族代表和外国使者的国家宾馆。元至元十三年（1276年）始设。掌管通译、伴送、点视贡物及在馆互市等事。13世纪时，意大利人马可波罗在他的中国游记中，对元代的会同馆有翔实描述。

会馆也称“公所”，是都市供同乡人聚会住宿之所。它最早于明代洪武年间出现于金陵（南京），嘉靖、隆庆时出现于北京。至清光绪时，北京已有会馆367所，涉及直隶、河南等17省。会馆里住过不少历史名人。如米市胡同“南海会馆”，康有为曾在此居住。宣武门外绍兴分馆，鲁迅先生曾住此校订和抄写了著名的汉魏金石碑帖。

客店供一般旅客歇宿，又有客舍、客栈、客馆之称。客店中最低劣者称“火房”，俗称“鸡毛房”、“鸡毛小店”，以其门口幌子上常挂根鸡毛为标志而名之。这种小店被褥单薄，常铺以鸡毛、稻草御寒。这与今日之现代化宾馆、旅馆相比，真是不可同日而语。

国外旅游方式种种

旅游是现代生活不可缺少的内容之一。旅游，可磨练人的毅力，强身健体；可以饱尝眼福，领略各地风景名胜区的旖旎风光；可以开阔视野，了解世界各地的风土人情；总之，它可以丰富人民的精神生活和文化生活。笔者根据有关报道资料，特辑国外十个旅游新项目，以飨国内广大游客。

徒步旅游。美国早已流行的徒步旅游之风，近年吹到了

伦敦。目前，英国组织这种形式的徒步旅游的公司，由六年前的两家，发展到十六家。一家旅游公司的负责人说，徒步旅游是让游客们认识伦敦一些鲜为人知的地方的好办法。

徒步旅游的导游，大部分由受过六个月严格的训练，熟悉各方面情况的失业女演员等人担任。

单车旅游。美国有一位叫艾利克·诺兰德的青年，今年三十一岁，毕业于美国明尼苏达大学艺术系，是位产品设计师。1983年6月1日，他毅然只身由美国加利福尼亚州出发，骑车开始环球旅游。他现已到过三十多个国家，骑车四万多公里，车胎换了三十多条。在旅途中，遇到海洋或不能骑车的地方就用飞机、火车、汽车代步。他计划今年6月1日回到美国，他回国后打算著书，向人们介绍他旅途的见闻。

驾车旅游。美国二十四位老年游客，80年代曾驾驶自用“房屋牌”汽车在我国福建省进行了为期一个月的别致旅游，九十岁高龄的前汽车制造商奥斯卡·佩思说：“我们不去住豪华的宾馆，不去乘坐舒适的‘的士’宁肯自己买菜做饭，驾车旅游，因这样和中国人民大众更接近了。”

这些美国老翁驾驶的“房屋牌”旅行汽车有六米长，两米宽，里面设有折叠沙发床、炊具、电冰箱、衣橱和卫生间。

据悉，美国还有一百六十多夫妇报名参加这种别致游行团，以便亲自驾车畅游中国。

工业旅游。瑞士交通旅游中心考虑到不少旅游者对于参观工厂和工业企业很感兴趣等情况，想方设法同有关工业企业联系，现已征得五十八家企业的同意，允许旅游者前往这些工厂和企业进行参观。这一创举颇受游客们的欢迎。

该中心为方便旅游者查阅参考，已将这五十八家工厂的地址和电话号码印成小册子，取名为《瑞士工业欢迎您来作客》免费赠送。小册子内还介绍了瑞士工业的情况和五十八家工厂的简介并附上瑞士有关工业博物馆的地址。

绿色旅游。绿色旅游，是法国阿尔卑斯山省一位叫欧贝尔的参议员于1955年发起的。法国绿色旅游就是农村旅游。绿色旅游内容丰富，形式多样。久居喧闹都市的人到恬静的乡村度假，了解当地风土人情，参观文物古迹，垂钓、打猎或徒步旅行。使许多城里人重新认识大自然的价值，增强了城乡人们的友谊与交往。

文化旅游。近年来，日本正在兴起“文化旅游热”。日本的一家旅行社从1983年8月起，就开始举办到中国的文化旅游。他们聘请专家、摄影家当旅游团的导游和摄影师，边参观、边讲解、边摄影，极得游客赞赏。

浪漫旅游。浪漫旅游，实际上是怀古旅游。现代的浪漫旅游始源于德国，在这里有一条世界闻名的旅游路线——浪漫之路。

这条浪漫之路起于美因河畔的维尔茨堡，终于风景如画的阿尔卑斯山脉的菲森。沿途共经过二十四个村镇。顺着这条线路去旅行，你可尽情地在古代文化、艺术和建筑的遗迹中去寻觅、发现和享受。

笑话旅游。在南美洲的巴西，有个叫布拉沃的企业家，设置了一个叫“笑话台”的独特的电话旅游系统。为了把“笑话台”办成旅游者喜爱的服务台，他选择收集了世界各国出版的五百册笑话选集，译成英语，并请滑稽剧演员把这些很

富幽默感的笑话录了音。然后在电话台建立一个特制的系统，备有专用电话号码。凡来这个国家旅游的人，经过一天的游览之后，如果想解解闷，开开心，只要在设有电话的地方投进几枚硬币一拨这个专用号码，就能听到令人捧腹大笑的笑话。

探险旅游。1985年2月中旬起至4月初，丹麦旅游局在其属地格陵兰岛上举行狗拉雪橇探险旅游活动。因为该岛其中有200万平方公里是冰封地带，冰层厚度达2000米，所以，当局要求参加者必须具有乐于冒险的精神、强健的身体和受过良好的滑雪橇训练。丹麦旅游局举行这一活动，是在北极冰封地带探险旅游的有益尝试。

寻根旅游。近年来，寻“根”旅游正在塞内冈比亚邦联兴起，许许多多的美洲黑人拥向塞内加尔的戈雷岛和冈比亚的贾尤夫村庄，寻访他们祖先的文化故土。

戈雷岛，是大西洋一座被称为耻辱和痛苦之岛的小岛，它是非洲黑奴被贩运到南北美洲去的中转站，在岛上仍保存着十七、八世纪建造的房屋。岛上纵横的街道，留着当年黑奴的脚印，是人类血泪和生命贸易的见证。

贾尤夫村，地处冈比亚河口北岸，它是丁哥族人的居住地，现在这几百人的村子已成为冈比亚的纪念丰碑和美国黑人探寻他们祖先的非洲文化故土的朝圣地。

一位美国旅游者曾说：“对于我们美洲黑人来说，不可能寻求到真正的世系家谱，但贾尤夫村象征着辽阔的非洲土地上的我们的一个集体家乡。她是我们寻根访源的焦点所在。”

小费在国外

在国外，给小费是游客在旅行中经常会碰到的问题。平时很热情的服务员让你坐了冷板凳，或者客房服务员总是忘记把脏衣服拿去洗或忘记给你换去坏了的灯泡，这大概皆因没给或少给了小费。

给小费还要有点艺术。给钱多，超过了一般标准或拿钞票随便乱给，会被看成是故意炫耀自己的富有；给得太少又会被看成是小气，甚至会被骂成吝啬鬼，一些游客还会由于给少了小费而得到低劣的服务。给小费的时机也很重要。假如你在临别时才给几个钢蹦，是不能补偿所出现的种种不快的。如果你刚一到达就递过去一张钞票，以此表示自己和服务员的一点心意和他工作的鼓励是比较合适的。

下面是一些国家收取小费的情况：

在奥地利，尽管各项费用中已经包括了服务费，但餐厅服务员和司机们希望能额外得到几个先令的小费。

瑞士明文规定，司机可以要求得到数额为车费百分之十的小费。在餐馆中，虽然很欢迎小费，但却未公开收取过小费。

意大利人虽然很乐意得到小费，但他们却都闭口不谈。在餐馆里，当服务员给客人送去帐单时，客人会默默地将小费放在端帐单的小盘子上，再在上面盖上餐巾或餐纸。

在法国，服务人员对小费都寄予厚望。法国财政部在税收方面也把小费收入统计在内，规定餐馆服务行业起码收取

百分之十的小费。

美国有些人简直靠收小费发财，总是来者不拒。

在墨西哥，100 个比索（约合半个多美元）的小费可使一个普通工人的日收入至少提高七分之一，收到这样的小费会使人感激不尽。在机场，旅客要付给搬运工 100 个比索，一些守着出租汽车闲逛的人会把你的行李从手中接过去，走上三步把它装入出租车内，你也得给这种人五十个比索。住饭店要付给客房服务员 100 个比索，好的饭店则要 150 个比索。私人导游除得到商定的报酬外，每日还要多收 150~200 个比索。为旅行团进行导游的译员收小费较少，但如果路途较远就另当别论了。

北非及中东几乎干什么都收小费：擦鞋匠、搬运工、导游、海关人员、签证官员、堂馆、甚至警察也不例外。在埃及，许多人靠小费来改善自己的收入。对一些为别人照看汽车的老人和孩子来说，小费就是他们的全部收入。如果游客不给他们小费，他们会追几条街去索取。

在泰国，客人在餐馆吃饭时如能给约合餐费 10% 的小费则被认为是大方的。大多数饭店都已把服务费包括在费用之内了，然而由于服务员一般都很穷，不管小费有多少，他们都是需要的，小费多，服务质量就好。

日本人对小费的基本态度是：请你别操这份心！一般情况下付小费不但没有必要，还会令人讨厌。在日本，无论门卫、服务员还是出租汽车司机谁都不希图收小费。当游客把钱塞到他们手里时，许多人（尽管不是全部）会拒绝接受，常规中当然也有例外。在饭店里，你应该给服侍你的进餐的女

招待员 2000~3000 日元，给她小费的时间应在刚住进时马上就交，把钱放在信封内。此外也需要给行李员和陪同人员一定数目的报酬。

新加坡则禁止付小费。客人付小费会被认为是因为服务不好。

当代青年人的旅游心理

求知心理。一批知识型的青年旅游者为了探寻艺术的真谛、文化的源泉、物种的奥秘、人类的生存，不惜风餐露宿，日夜兼程，大有“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的气概。

好奇心理。“外面的世界很精彩”，但是不“无奈”。改革开放，经济发展，生活改善，吃、穿之外“出去开开眼界”，自然成了合理要求。

福利心理。一些单位或集体为了提高职工的福利，补贴交通和住宿费用，倡导职工出外旅游。去了有补贴，不去白不去。

消遣心理。工作的劳累、生活的压抑、人生的挫折、家庭的不幸都会使一些青年人产生走出去“散散心”的想法。

攀比心理。“示范效应”刺激了青年的攀比心理。结婚要旅游，生日要旅游，奖励，节日也要旅游。

时髦心理。为了赶时髦，好向别人夸耀。

享受心理。旅游是经济发展到一定时期必然产生的一种社会现象。住好、吃好以后，旅游自然成为一部分青年选择

的娱乐享受。

顺从心理。有的青年自己本来并没有旅游的念头，但因朋友怂恿或亲戚相邀，也出门“转一转”。

世界旅游新潮集萃

美食旅游。以品尝高级菜肴和风味名食为目的。很多海外旅游者到中国旅游就是为了品尝中国名菜。

民俗旅游。了解各地各民族的生活方式和风俗习惯，如：印度的牛车旅游，瑞士的吉卜赛大篷车旅游，西班牙的骑马旅游等。在日本已出现“体验日本文化”旅游，让游客在观光中系统地了解日本的历史和文化的发展，融知识性与娱乐性于一体。

宗教旅游。宗教信仰者到各国朝拜宗教圣地。如耶路撒冷是犹太教、基督教和伊斯兰教共同的圣地，每年圣诞节期间，世界各地都组织大批基督教徒到耶路撒冷朝圣。

怀旧旅游。迎合人们的复古心理，譬如欧美的野外求生之旅，在短短数天遍尝近百种野生动物，觅食、捕兽、去皮、烹煮，都自己动手；入夜后，觅洞而卧。这个项目竟吸引了不少人。

猎奇旅游。西方不少游客喜欢猎奇，如乘潜艇饱览海底奇景，到沙漠欣赏沙漠奇观，进入非洲原始森林观看野生动物等。

探险旅游。在欧美，许多游客寻求冒险和刺激，因而有关方面创办了滑翔机飞行、气球升空、激流中划船、顺瀑布

坠下、水下狩猎、登山探险等旅游项目，颇受胆大敢为者欢迎。

劳务旅游。旅游者在旅游地付出一定劳动，既可弥补经费不足，又能延长旅游时间，同时通过劳动来接触社会底层，从而可以更加深入地了解当地的风土人情。如：到爱尔兰拯救濒临绝迹的沼泽地，去洪都拉斯协助森林重建，到尼加拉瓜帮助采咖啡豆等。这种旅游始于西欧，近年来盛行于日本、新西兰、澳大利亚、加拿大等国，颇受年轻人的青睐。

我国古代的旅游

我国古代旅游种类很多，其中最有社会意义的有：

出使旅游。以汉代张骞出使西域和明代郑和七下西洋最为著名。张骞受汉武帝的派遣，两次出使中亚各国取得成功。郑和则受命于明成祖朱棣，先后七下西洋，经 37 个国家，是世界航海史上的壮举。

文人旅游。一般认为始于南朝诗人谢灵运。他任永嘉太守时游遍了当地名胜，旅游中，对山水景物观察细致，为后人留下了许多写景名句，成为我国山水诗派的开创者。唐代大诗人李白青年时代曾漫游蜀中峨眉、青城诸名山，后又“辞亲远游”，足迹遍及大半个中国。

宗教旅游。以晋代高僧法显的西南之行和唐代玄奘西行取经为著名。法显从长安出发，经河西走廊，历经 30 多个国家，据以写成《佛国记》一书。玄奘长途跋涉 17 年，游历许多国家和地区，考察了佛教的名胜古迹，由门徒辑录成《大

唐西域记》。

考察旅游。最典型的要算汉代的司马迁和明代的徐霞客。司马迁从 20 岁开始漫游天下，足迹几乎遍及全国，他掌握了丰富的材料，写出了《史记》。徐霞客 30 多年如一日地旅行，对地理、天文、地质和植物等都作了周详考察，写成了富有地理学价值和文学价值的《徐霞客游记》。

我国的自然景观旅游资源

山岳景观。我国以多山著称于世，狭义的山地占我国土地总面积的 1/3，广义山地（包括山地、高原、丘陵）则占到土地总面积的 7/10。千姿百态的山岳，有的高峻雄伟、嵯峨险峻，有的妩媚秀丽、清幽神秘，是我国最富魅力的旅游资源之一。名山之中，有历史上作为封建皇帝封禅祭祀之地的“五岳”——拔地通天、气势磅礴的东岳泰山；雄险峻极、“自古一条路”的西岳华山；占“祝融峰高、藏经殿秀、方广寺深、水帘洞奇”四绝的南岳衡山；胜迹众多，号称“塞北第一，天下第二”的北岳恒山和“三里一寺，五里一庵”的中岳嵩山。有四大佛教名山——以“天下秀”蜚声中外，传为普贤菩萨道场的峨嵋山；号称“清凉山”，传为文殊菩萨道场的五台山；十步一庵，百步一寺，被誉为“海天佛国”，传为观音菩萨道场的普陀山和号称“佛国仙城”，传为地藏菩萨道场的九华山。有以“奇松、怪石、云海、温泉”闻名世界的黄山；瀑布奇绝的庐山；以巧石、龙湫扬名天下的雁荡山和武夷山、武当山、栖霞山、梵净山等。还有许多海拔高度

达 5000 米以上乃至 8000 多米、白雪皑皑、奇妙莫测的世界罕见高峰。已经对外开放的 9 座高峰是：喜马拉雅山主峰珠穆朗玛峰，希夏邦马峰，大雪山主峰贡嘎山，昆仑山最高峰公格尔山、公格尔九别峰、慕士塔格峰，阿尼玛卿山主峰，博格达山，四姑娘山。

洞穴景观。以石灰岩洞穴最多。我国是世界上岩溶地貌发育最典型的地区之一，也是岩溶面积最大的国家。石灰岩溶洞多，既深且长，变幻莫测，水、石、声交融，辅以文人题刻，附之神话传说，许多洞穴成为独特的旅游资源。以广西桂林最为著名，所谓“有山必有洞”即指此地区。有被誉为“大自然艺术宫”的芦笛岩、七星岩、还珠洞和龙隐岩，还有水月洞、风洞等；广东有星湖（七星岩）、风洞和燕岩；贵州有阳明洞、犀牛洞和贵阳南郊地下公园；湖北有三游洞、双善洞；江苏有善卷洞、张公洞、灵谷洞、燕子矶和水帘洞；浙江有金华三洞——双龙洞、冰壶洞、朝真洞和黄龙宫；福建有玉华洞、桃源洞、玉虚洞；江西有龙宫洞、玉壶洞；北京有云水洞、石花洞。其它较著名的还有河北的悬阳洞、黑龙江洞和安徽的韭山洞等。

水色景观。水是构成江河湖海、流泉飞瀑、温汤冰川的主体，景有水方显灵秀。我国有许多水色景观成为奇妙引人的旅游胜地。具有独特水色风光，奔流澎湃的大江名川有：长度居世界第三、沿岸胜景繁灿如晶莹珠串的长江；被誉为中华民族“母亲河”，两岸文化古迹甚多的黄河；地处北国，以冬季冰雪风光、夏季温凉清爽独树一帜的黑龙江；我国南方大河、风景秀丽的珠江；我国最大的内陆河，穿越塔克拉玛

干大沙漠的塔里木河及富春江、闽江、湘江等。峡谷景观有长江三峡——瞿塘峡、巫峡、西陵峡；大宁河小三峡——龙门峡、铁棺峡、滴翠峡；金沙江的虎跳峡；嘉陵江的温塘峡；黔江的大藤峡；壮江三峡——浚阳峡、大庙峡、飞来峡；岷江的嘉州小三峡——犁头峡、背峨峡、平羌峡；黄河上的龙门、三门峡、龙平峡、阿什贡峡、松巴峡、李宗峡、刘家峡、盐锅峡、黑山峡和青铜峡等。瀑布景观有：盘江支流打帮河上源白水河上的黄果树瀑布，黄河壶口瀑布，牡丹江吊水楼瀑布以及黄山的九龙瀑、百丈瀑、人字瀑，庐山的开先、三叠泉、黄龙潭、黑龙潭、石门涧、王家坡、玉帘泉瀑布，雁荡山的大龙湫、小龙湫、燕尾瀑、珠帘、三折、梅雨瀑，莫干山的剑池瀑，天台水的石梁飞瀑，东、西樵山的玉岩、左垂虹、右垂虹瀑布，峨嵋山飞瀑等。湖泊景观有：我国第一大淡水湖鄱阳湖，第一大咸水湖青海湖以及洞庭湖、滇池、长白山天池、天山天池、杭州西湖、江苏太湖、肇庆星湖、武汉东湖、镜泊湖、五大莲池、玄武湖、莫愁湖、瘦西湖、台湾日月潭等。泉水景观有：重庆南北温泉、临潼骊山华清池、青岛崂山矿泉、鞍山汤岗子温泉、北京小汤山温泉、承德热河泉、黄山温泉、五大莲池药泉、庐山温泉、南京汤山温泉以及济南 72 眼名泉、太原晋祠难老泉、河南辉县百泉、杭州虎跑泉、云南六郎泉、绍兴半月泉、敦煌月牙泉、大理蝴蝶泉、山西神头泉等。我国海滨景观主要分布于：大连、北戴河、青岛、普陀山、厦门、汕头、海南天涯海角、烟台、连云港等处。

自然保护区景观。自然保护区是为保护自然生态系统以

及珍贵的动植物资源，维持生态平衡而划定的保护区域。保护区本身即是未经雕琢、以其原始自然美动人心魄的自然风景区，是丰富的生物物种博物馆，因此，自然保护区正日益成为旅游热点，截止到 1986 年年底，我国已建立国家级自然保护区 30 处；北京松山，天津地质剖面，山西庞泉沟，辽宁医巫闾山、蛇岛老铁山，吉林长白山、向海，浙江西天目山，安徽扬子鳄、福建武夷山，湖北神农架，湖南八大公山，广东大田、东寒港、鼎湖山、广西花坪、 岗，四川卧龙、唐家河，贵州梵净山，云南西双版纳、高黎贡山、西藏墨脱、陕西太白山、佛坪、甘肃白水江，青海隆宝，新疆哈纳斯、巴音布鲁克、阿尔金山。其中长白山、卧龙、鼎湖山三个自然保护区参加了联合国组织的世界自然保护网。

我国的人文景观旅游资源

有四五千年历史的中国。是世界四大文明古国之一，历代劳动人民创造了绚丽多姿的民族文化和文物古迹，所以，我国人文景观旅游资源同自然景观旅游资源同样丰富。

古遗址景观。包括古人类发现地，古都城，古文化，古战场遗址。古人类遗址有：中国猿人遗址（北京人遗址）、蓝田猿人遗址、西安半坡遗址、元谋人遗址等。古城堡、古战场遗址有：安阳殷墟、赤壁之战遗址、楚江南故城、高昌故城、景德镇古瓷窑遗址、丰镐遗址、赵邯郸故城等。

古建筑、古园林景观。我国古建筑、古园林众多，且具有浓郁的民族特征和文化色彩。我国大型古建筑群主要集中在

于北方，如北京，河北承德，山东曲阜；古园林中，宏阔豪华的皇家宫苑集中于北方古都周围，玲珑精巧的私家园林则主要集中在江南，尤以苏州、扬州、常州、无锡为最。北京有故宫、天坛、雍和宫、太庙、碧云寺、卧佛寺、颐和园、北海、圆明园（遗址）等；承德有避暑山庄和外八庙；曲阜有孔庙、孔府和孔林；苏州有沧浪亭、狮子林、拙政园、留园；扬州有马园、卞园、员园、贺园、南园、冶春园、筱园、郑御史园等；无锡有蠡园、寄畅园；常州有近园等。

石窟、石刻景观。石窟是在山中依崖凿窟构造精巧的佛教建筑。我国最著名的四大石窟为：敦煌莫高窟、天水麦积山石窟、大同云岗石窟、洛阳龙门石窟。其它还有邯郸响堂山石窟、新疆克孜尔千佛洞、炳灵寺岩窟等。在陡峭崖壁上凿刻出石像、图形则称为摩崖造像。上述石崖中均存有数尊石雕造像。此外还有被称为“山是一尊佛，佛是一座山”，通高 71 米，肩宽 28 米的四川乐山大佛和重庆大足石刻，浙江新昌大佛和济南千佛山的千佛崖、南京栖霞山的千佛岩等。

大型建筑工程景观。有东起山海关、西至嘉峪关，穿 7 个省市，绵延 6000 余公里，被列为世界古代七大奇迹之一的明长城；有北起北京，南至杭州，贯穿 4 省 2 市，沟通海河、黄河、淮河、长江、钱塘江等水系，全长 1794 公里的世界第一大运河——京杭大运河以及都江堰、灵渠、钱江海塘等。

帝王陵墓景观。历代封建帝王所择墓址均在风景秀丽之处，加之陵墓本身建筑规模宏大，设计精巧，随葬文物众多，亦成为现代颇为引人的旅游资源。得以保存并开放的主要有黄帝陵、大禹陵、秦始皇陵、汉茂陵、唐昭陵与乾陵、宋帝

陵、明皇陵（包括凤阳皇陵、明孝陵、明十三陵、明景泰陵）、清皇陵（包括关外三陵——永陵、福陵、昭陵和关内二陵——东陵和西陵）。

名寺名塔景观。佛教、道教在我国源远流长，所以，做为宗教建筑的古寺宝塔遍布各地。著名寺庙有：北京智化寺、碧云寺、戒台寺、潭柘寺、河北正定隆兴寺、河南洛阳白马寺、嵩山少林寺，山西五台山显通寺、南禅寺、佛光寺、恒山悬空寺、大同华严寺、洪洞广胜寺，山东泰安岱庙、长清灵岩寺，湖北武当山紫霄宫、江陵玉泉寺，湖南衡山南岳大庙、韶关南华禅寺，江苏南京栖霞寺、苏州寒山寺，浙江天台山国清寺、普陀山普济寺、法雨寺、杭州灵隐寺，慧济寺，安徽九华山月身宝殿，国寺、天台寺、甘露寺、四川峨眉山报国寺、万年寺、伏虎寺、仙峰寺、新都宝光寺、广元广济寺、广州广孝寺、佛山祖庙，陕西西安大兴善寺、广仁寺、长安华严寺，甘肃夏河拉卜楞寺，青海隍中塔尔寺，西藏拉萨大昭寺、哲蚌寺、色拉寺、日喀则扎什伦布寺等。名塔有北京天宁寺塔、慈寿寺塔、北海白塔，山西应县木塔、五台山舍利塔，南京灵谷塔，苏州虎丘塔，扬州文峰塔，杭州六和塔、保塔，安徽万佛塔，新疆吐鲁番苏公塔，内蒙古宁城大明塔、呼和浩特万部华严经塔等。

中国六大石佛

乐山大石佛。位于四川乐山县凌云山栖鸾峰临江的悬崖绝壁上。佛高 71 米，头宽 12 米，耳长 6 米，肩宽 28 米，脚

背可围坐 100 多人。乐山大佛为弥勒坐像，头与崖齐，脚踏大江，比例匀称，体态庄严，工程浩大，气魄雄伟。乐山大佛开凿于唐开元元年（公元 713 年），历时 90 年完工。

甘谷大石佛。坐落在甘肃甘谷县城的大佛山石窟内。大石佛高 38 米，胸间 10.4 米，袒胸赤足，面貌丰润，体躯宏伟淳朴。上着通身袈裟，下着长裤短裙。据碑文记载：大佛开凿于宋代。近年文物专家就石佛造型、纹饰等考查鉴定，甘谷大佛年代当早于宋，应为唐代造。

荣县大石佛。在四川荣县城东南郊大佛山上，为佛陀坐像。大像就石崖造像，高 36.67 米，宽 12.76 米，头盘螺髻，脸形长方，高鼻方口，双目平视，形态衣饰精雕细刻，体魄气度宏伟端庄。大佛凿于北宋元丰八年（公元 1085 年），历时 7 年完工。

潼南大石佛。位于四川潼山县城西的大佛寺内。大石佛为坐像，高约 27 米，头盘螺髻，袒胸，着双领下垂外衣，左手放膝前，右手平置胸前，端严富丽。佛头雕凿于唐，因五代十国动乱而停工，北宋靖康元年（公元 1126 年）又凿佛身，前后历时 290 年，分两次凿成，而造型风格一致。

彬县大石佛。坐落在陕西彬县城西的庆寿寺内。大佛倚岩雕凿，高 24 米，面相丰腴，雍容富雅，体态雄伟，比例适当，刻于唐贞观二年。

浚县大石佛。位于河南浚县。像高齐崖，面部丰满，双眼平视，双肩齐挺，左手前伸扶膝，右手曲肱上举施“无畏印”袒胸，着双领下垂袈裟，脚踏仰莲。佛高 23 米，外覆 21 米高的佛阁，俗称“八丈石佛七丈楼”，传为奇观。据县志记

载，大石佛开凿于后赵国石勒时期，距今已有 1600 余年的历史。按雕凿年代它位于六大石佛之首。

我国的四尊特别卧佛

近年来，人们精选出的世界 10 尊特大佛像，我国独占其中八尊，并以身高 71 米的四川乐山大佛为首。不过，这统计的只是坐佛，卧佛则不包括在内，若谈卧佛，最具特色的有如下四尊：

最大的木胎泥塑卧佛。在甘肃省张掖市宏仁寺。这尊释迦牟尼涅槃像全长 34.5 米，肩宽 7.5 米，耳长 2 米，金装彩绘，势态自然。它睡眼朦胧，面部表情安详。虽如此巨大，身体各部分比例却匀称适度。

最大的铜质卧佛。在北京市寿安山十方普觉寺。它长 5 米余，右手支颐，左臂直伸，侧卧于娑罗树下，表现了释迦牟尼向弟子嘱咐后事的情景。卧佛造型浑朴精致，体现了元代铸造技术和雕塑艺术的高度成就，铸此佛据称用精铜 50 万斤。

最大的白玉卧佛。在福建省福州市西郊西禅寺内。这尊白玉雕成的卧佛从缅甸迎回，光洁细腻，刀法流畅，长 3.7 米，重达 10 吨。

唯一的向左侧卧佛。所有的卧佛，无论大小，都向左侧卧，但四川省安岳县八庙场卧佛沟却有一尊背北面南，向左侧卧的释迦牟尼涅槃像。据后世猜测。可能是由于地形条件的原因为，它依崖凿成，风格别致，长 23 米，曲眉合眼，神态

安详，头东脚西，赤足双并，向左而眠，至今已 1200 余年。

我国四大铜殿

武当山铜殿。位于湖北省丹江口市境内武当山天柱峰顶，建于明永乐 14 年，是四大铜殿中建置最早的一座。铜殿高 5.54 米，宽 4.4 米，重约 400 吨。殿身仿木结构，铜铸鎏金，所供真武帝君像及几案，供器等物亦均由铜铸，工艺精奇。

鸣凤山铜殿。位于云南省昆明市东北郊的鸣凤山，又称铜瓦寺，明万历 30 年仿武当山真武铜殿而建，后于崇祯年间移往云南宾川县鸡足山，现已不存。

现鸣凤山铜殿系清康熙十年仿铸。殿身高 6.7 米，宽 6.2 米，约重 200 吨。

五台山铜殿。位于山西省五台山显通寺内。明万历 36 年建置，外观两层，实际单层，高 8 米，重达 500 吨，是我国现存最大的一座铜殿。殿内铸一尊大铜佛像及万尊小佛像，工艺精湛。殿南原有五座铜塔，为国内罕见，现仅存其二。

万寿山铜殿。位于北京颐和园内，名叫宝云阁，因外观如亭状，俗称铜亭。建于清乾隆 20 年，仿木结构，歇山重檐。花纹采用传统工艺拨蜡法制作，绚丽精美。殿高 7.55 米，重 207 吨，殿内原有铜佛像、供器等物，惜已被帝国主义者掠夺殆尽。

除了上述的四大铜殿外，泰山岱庙的后院现存一座铜亭，又称金阙，铸于明万历 43 年，长 464 米，宽 3.4 米，也是我国现存较大的古代铜铸建筑。

国内主要旅游胜地要览

北京游览点。天安门广场、中南海、北海、故宫、天坛、颐和园、景山公园、中山公园、八达岭长城、十三陵、定陵、香山、西山八大处、动物园、植物园。

河北省游览点。承德避暑山庄、外八庙、北戴河。

山西省游览点。晋祠、恒山。

内蒙古游览点。成吉思汗陵、昭君墓。

辽宁游览点。故宫、北陵

吉林游览点。伪满州国皇宫、松花江、长白山。

黑龙江游览点。太阳岛、扎龙自然保护区、镜泊湖。

上海游览点。“一大”会址、豫园、玉佛寺、动物园、植物园。

天津游览点。商业一条街、古文化街、水上公园，独乐寺。

江苏游览点。中山陵、夫子庙、雨花台、莫愁湖、狮子林。

浙江游览点。西湖、灵隐寺、岳飞墓

安徽游览点。黄山、明皇陵。

福建游览点。鼓浪屿、南普陀寺。

江西游览点。庐山、井冈山。

山东游览点。趵突泉、黑虎泉、大明湖、泰山、孔庙、蓬莱阁、千佛山、佛光崖。

河南游览点。嵩山、武侯祠、岳飞庙、少林寺。

湖北游览点。黄鹤楼、东坡赤壁；武当山、神农架。

湖南游览点。麓山、马王堆汉墓、衡山、桃花源、岳阳楼。

广东游览点。七星岩、越秀山、白云山。

海南游览点。五公祠、天涯海角。

广西游览点。桂林山水、阳朔、漓江。

四川游览点。杜甫草堂、武侯祠、宝光寺、都江堰、峨眉山、乐山大佛、九寨沟、卧龙自然保护区。

贵州游览点。花溪公园、黄果树瀑布。

云南游览点。石林、西山。

西藏游览点。布达拉宫、大昭寺、藏王墓。

陕西游览点。大雁塔、半坡博物馆、华清池、秦始皇陵及兵马俑、黄帝陵、碑林。

甘肃游览点。敦煌莫高窟、嘉峪关

青海游览点。青海湖、塔尔寺。

宁夏游览点。海宝塔、秦长城、明代长城、隋代长城。

新疆游览点。天池、火焰山。

华中奇泉

喊水岩。在湖南省新宁县万峰乡，游人对着洞口齐喊：“来水哟！”一会儿，泉水流出，越来越急，哗哗作响。5分钟后，慢慢变小，直至断流。

喊泉。距安徽省寿昌县北10里。站在泉边喊叫，大叫大涌，小叫小涌，不叫不涌。又名“咄泉”。

泮汤泉。距安徽省巢湖城东北 7 公里。有烫、冷两泉，双泉交汇，冷烫相融，故称“泮汤”。

姊妹泉。在河南省郑州市侯寨乡三李村。有处相距仅 20 余步的温泉和冰泉。夏季手试冰泉，寒冷刺骨；冬季手入温泉，亦觉烫手。

间歇泉。在湖南省大庸县虾溪村。每隔 20 分钟喷水一次，咕咕作响，两股水翻滚着从石缝中突喷而出，三五分钟后，遂停。

甘泉。在江西省于都东紫阳观。假如游人连续几天都尝尝这眼泉水，会发现泉水味道一天甜、一天酸，天天变化。

鱼泉。在湖南省石门县西北山区有几十处泉涌鱼跃的“鱼泉”。有的每年出鱼一次，届时便出；有的连续出鱼数日，时过鱼不再来；有的常年出鱼不断；有的只在雷雨交加、水位暴涨时才出鱼。著名的是“龙门鱼泉”，鱼群出洞如离弦之箭，从泉口射向空中，而后坠落深潭，令人眼花缭乱。

黄牛泉。在湖北省西陵峡黄牛岩下游南岸。泉深 3 米，泉口约一米。泉水表面张力大，高出杯口一两毫米也不溢出。

潮泉。在湖北省神农架的区潮泉洞。每天早、中、晚 3 次潮涌潮落，每次持续 30 分钟。此外，该省鄂城的青龙山“吴王洗剑池”亦是潮泉。

西双版纳——“植物王国”

高产的米树。在西双版纳有一种叫槿棕的树能自生出雪白的“米”来，这种被誉为“高高的产米树”高达 20 米，树

干光光的，树干两头细，中间却很粗，好象是怀孕的女性，挺着一个大肚子。原来这肚子里装的都是“米”。当地的傣族同胞把它叫作“老母猪粽”，一颗“老母猪粽”可产 200 斤“米”。

取“米”时，只要把槿棕树砍倒，将“肚子”剖开，取出里面的淀粉，放进清水桶里漂，待淀粉沉淀后，将它晒干，再加工出象大米一样的颗粒，就成为香淳可口的米了。据说这种“米”也是森林中野象最爱吃的食物。

“见血封喉”的箭毒木。傣族群众中有这样一句谚语：“七上八下九不活。”这句谚语的意思是：用箭毒木汁液涂了箭头，射中老虎后，老虎要是向着上坡跑，只能跑 7 步；要是向下坡方向跑，也只能跑 8 步，在第 9 步上就会毙命。可见这种毒树的厉害。

这种名叫“箭毒木”的树，一般高约 20 米，要 4 个人才能合抱过来，枝叶茂盛、葳蕤的叶子碧绿，它的汁液呈淡米灰色。树里蕴藏的汁液很多，如同橡胶树一样，只要在树皮上割开一个小槽子，汁液就会滴出来。这种箭毒木树在西双版纳森林里处处可见。傣家人的祖先很早以前就发现它的毒液有“见血封喉”的奇功，并用以与自然界的猛兽作斗争。

神秘果。所谓“神秘果”是一种矮小的灌木，褐灰色的树干，深青色的树叶，大都只有 2.3 米高，其果实只有橡子那样小、椭圆形、红色的、貌不惊人。既没有什么美，更没有什么神秘之处。然而，在你吃了一粒神秘果，再吃酸味的水果，酸味就会变成甜味。原来这种神秘果含有一种奇妙的蛋白酶。当你嘴里有着酸味时，吃蛋白酶就会变酸为甜。

神秘果能使啤酒变甜，发酸了的面包掺上神秘果，也会使它不会有酸味。

跳舞草。西双版纳勐腊县中部南贡山生长着一种会跳舞的草，这种草属草本植物，高两尺左右，每一根叶柄上长有3片叶子，1片长的，2片短的。

每当朝霞把大地染红的时候，这种草的长叶子就由耷拉状而平伸开来，两片小叶子就会上下地跳动，如同少女翩翩起舞。到了下午，大叶子又耷拉下来，但小叶子仍不停地跳动着。如果有人对着这种草唱歌或奏乐，它同样会跳起舞来，似乎还能与音乐的节奏和谐。有人把这种草誉为“植物界的舞蹈家”。

这种草为什么会翩翩起舞，至今仍然是个谜。不过有人这样推测，说这种草的植物神经特别灵敏，一旦受到阳光、声音的刺激就会扭动。

独木成林。独木成林，似乎是不可思议的事情。因为谚语有：“独木不成林，单丝不成线”之说，可是这在西双版纳又是一回事了。独木成林在该地普遍得很。

森林里的大榕树，除了主干以外，还会生出许多支柱根。有的古榕树枝根竟多达30多根，甚至难以分辨哪是主干，哪是支柱根，遥遥望去，这棵树连同它的支柱根就象一片小树林一样。这就形成“独木成林”了。

榕树不仅可以“独木成林”，还可以“绞杀”其它高大的乔木呢，它能“强夺”土壤里的养分，“霸占”空间，“独揽”阳光，用密如鱼网的寄生根紧紧缠住乔木树干，限制了乔木的生长，不须多长时间就能活活“绞死乔木”。人们通常

称之为“森林里的恶魔”。

中国的五大斜塔

苏州虎丘塔。建于五代晚期，砖砌 8 角 7 层。塔上下偏移达 2.82 米，国际上一些建筑学家称之为“中国的比萨斜塔”。

辽宁省绥中塔。为辽代所建砖塔。8 层 10 米，30 年前测量塔身斜度已达 12 度，超过比萨斜塔的两倍多。

上海市郊松江县天马山护珠塔。经历 900 多年，倾斜度已超过比萨斜塔 1.5 度而不倒。

广西崇左县左江心右岛上的归龙塔。人称“左江斜塔”，高 25 米，5 层 6 角形，塔身倾斜一米左右。据有关专家考证，这是筑塔工匠们在筑塔时考虑到江心风力及地基等因素，有意筑斜的。

湖北省当阳县玉泉山上的铁塔。建于北宋，高 7 丈，18 层，倾斜度 1.5 度。据有关史料记载，铸造该塔用生铁 5.3 万公斤，分铸成 18 节，分层安装铸筑。

比萨斜塔传奇

斜塔坐落在意大利古城比萨大教堂的广场上，1173 年由建筑师傅纳诺·皮萨诺开始建造。当建到第 3 层时，塔身开始倾斜，博纳诺·皮萨诺只得把工程停了下来。94 年后，建筑师焦旺尼·迪·西蒙内恢复建塔，他试图将倾斜的塔身调

直，可是没有成功。由于迪·西蒙内死于 1284 年的战争中，建塔工程再度搁置。直到 1350 年，该塔才由建筑师托马索·皮萨诺最后完成。竣工时，因塔顶中心点已偏离垂直中心线 2.1 米，故而被人们称为“斜塔”。

斜塔是用大理石砌成的 8 层圆柱形罗马式建筑物，高 54.5 米，底部墙壁厚约 4 米，顶部墙壁厚 2 米有余。塔内有螺旋状楼梯 294 级，可盘旋而上顶层钟楼和塔顶，眺望比萨城的全景。

600 多年来，塔身不断缓慢地倾斜。如今，塔顶已南斜 5.3 米，斜度为 5 度 6 分。这种斜而不倒的罕见现象，更增加了它的神奇魅力，吸引了世界各地的旅游者前去目睹斜塔的风采。

世界奇桥一瞥

泥桥。在拉丁美洲的尼加拉瓜，有一座泥桥，自重一吨多。据史料记载，这座泥桥建于公元 876 年，至今完好无损，桥身色泽鲜艳，象刚涂过红色油彩一样。原来，这座桥是用一种当地人称为火泥的特殊粘土堆成的，火泥呈红色，凝固以后如铁似钢，风吹雨打均不变形。

石桥。位于美国亚利桑那州和犹他州交界地纳巨霍山西北的拱形石桥，也是一座天然桥，桥身由粉纸色的砂岩构成，宛若空中彩虹，当地的印地安人把它称之为“彩虹桥”。其桥高出水面 94 米，跨度为 84 米，顶厚 13 米，桥面宽 10 米，巍峨壮观。那里由于屡经地壳运动，地层被切削成一根根石柱

和一座座石峰以及一堵堵岩墙。这些由石英沙构成的嶙峋怪石，经不住含有氧化钙的水沿着层面溶蚀，造成腹部层层崩塌，跌落在山溪河谷中，被流水冲走。最后，在河谷上便剩下这座奇特的天生桥，每年，慕名而至的观光者络绎不绝。

纸桥。用纸造桥，这是人们很难想象的，但是，美国一家造纸公司确实使用一种特殊的纸张作为材料造了一座长15米，宽3米的纸桥。用于造桥的这种纸张为53厘米见方，把它折叠起来侧放，可以承受420公斤重的压力，纸桥自重4吨，可通行一辆2.5吨的吉普车或小型载重汽车。

塑料桥。美国的科学家们通力合作，研制成功一座跨度为30米，能通过轻型车辆和旅游车的塑料桥。它是用强度较高、质轻和富于弹性的工程塑料建成的。桥面一端固定在岸上，必要时另一端可以象地毯一样收卷缩回，很快形成断桥。这种桥伸缩自如，使用方便，又不影响河面上船只的正常通航。

瓷砖桥。在西班牙古都维利亚城的一条河上，架设着一座用一块块大瓷砖建成的新型桥梁，非常引人注目。瓷砖桥的最大优点是不易沾染灰尘，雨水一冲，洁净如新，耀人眼目。这座桥雄伟、华丽、壮观，极富诗情画意，常有大量游人来此一睹丰采。

玻璃桥。玻璃，在人们的印象中是一种易碎的材料，向有“娇小姐”之称。然而，科学技术的发展使玻璃也成了造桥材料的新秀。在保加利亚尼姍夫河上，建造了世界上独一无二的玻璃厂，桥墩，桥面和桥头堡，全部采用玻璃建成，新颖美观，别具一格。据报道，它能承受1200吨的重量。

尼龙桥。在保加利亚首都索非亚附近的尼沙河上，最近建成了一座罕见的桥。它以尼龙为材料，由6根梯形梁构成，每根长14米，桥面为柏油路，大桥自重8吨，仅为同样大小的钢筋混凝土桥梁重量的1/6到1/7。它具有弹性好，耐腐蚀，易更换等优点，其寿命也比普通桥要长。

音乐桥。日本的旭川市，有一座世界上最独特的桥。在长达100米的栏杆两侧，分别装有52张一套的钢琴旋律板，行人边走边敲，声音悦耳动人，给人一种美的享受。据说，这座桥奏出的最美妙动听的是日本童话《晚霞》这支曲子。

摆渡桥。最近，英国的赫尔市建成了一座十分新颖的摆渡桥。这座桥一反常规，不与两岸相接，而是一座活动平台。它长83米，“桥”基为钢架，下面装有直径为4米的大滚动轮，可以沿着在河底的轨道迅速滑向对岸。摆渡桥可以载人、运货和运送车辆，来去方便，不怕风浪，亦不影响河面上大船的航行，一举数得。

充气桥。这也称得上是桥中新秀。它是由美国科学家首先研制成功的，桥身自重2268公斤，长约27米，充气以后，可通过180吨重的载重汽车。这种桥可以随时架设，只要使用一只携带式的压气机充气，30分钟就能架好一座桥。充气桥十分坚固，所用材料是一种敷塑料的聚脂织物。

全球旅游热点的最佳选择

西班牙的斗牛，香港的烟火，里约热内卢的狂欢节，这些都是举世闻名的旅游节目。要能真正享受到这些节庆之日

的无穷欢乐，必须选择最佳的旅游时机。现根据国际旅游机构的有关资料，逐月地把一年之中全球各地最重要的旅游热点向朋友们作介绍。

一月

东非狩猎旅行

到东非狩猎旅行，观赏斑马、大象、狮子、大猩猩、河马等，绝佳时机是在一月。因为这时非洲草原的草还没有长盛，而且正值枯水季节，所以各种各样的动物都聚集到了水洞附近。来自都市的旅游者能在当地狩猎导游的带领下，乘吉普车驰骋在矮树丛中寻觅动物，有时甚至能与动物展开追逐，还能及时摄下珍贵的镜头。在东非，有四十余个野生动物保护区可供旅游者自由选择。

在香港观赏烟火

中国是烟火之乡，每逢农历新年，燃放和观赏烟火已成为传统，香港是观赏中国新年烟火的绝佳场所。当五彩缤纷、变幻莫测的烟火使夜空变得无比绚丽时，观光客们往往如痴如醉，忘乎所以。1990年是中国的马年，香港将在1月27日中国新年到来之际在维多利亚港口举办大型庆祝活动，包括传统游行、舞龙以及五彩缤纷的烟火表演。当然，农历正月十五元宵节的灯展也是不可遗忘的。

二月

巴西嘉年华会

如果你想寻找一个可以完全放松自己的地方，或者想在异国风味的城市，随着异国情调的音乐，在街头无拘无束地

狂舞，直至筋疲力尽，泊歇街尾。毫无疑问，这就是巴西嘉年华会时的里约热内卢了。巴西嘉年华会又称狂欢节。

届时，旅游者们能与当地居民一样，披红挂绿，浓妆艳抹，或参加化妆舞会，或欣赏里约热内卢的桑巴舞学校精彩热烈的桑巴舞游行比赛，也能随着街头的狂欢队伍，如蛇般地沿着瓜纳巴拉湾蜿蜒前进，尽情地欢歌狂舞。

澳洲大堡礁

夏天去澳洲东北部的大堡礁旅游是最佳的选择。这是世界上最大的珊瑚礁群，南北长约二千公里，离海岸二十至五十公里，部分珊瑚礁已经高过海面，大部分则是在清澈的水下。成千上万的活珊瑚虫堆积在一起，在阳光的照射下显得五光十色，游客们可以乘坐玻璃底的游览船观赏珊瑚和沉浮其间的无数美丽的热带鱼类。这儿更是喜欢潜水的人士的天堂，除了深海潜水外，还有浅海潜水速成班，教你如何使用蚌镜、氧气管潜入水中观看珊瑚和海鱼。

三月

瓦萨越野滑雪赛

每年三月的第一个星期天，来自全球各地的成千上万名滑雪好手，云集于瑞典中部达拉纳地区的塞伦小镇，参加一年一度长达八十九公里的瓦萨滑雪赛。这是世界上规模最大、距离最长的越野滑雪赛，从1922年至今已举办过六十八届。随着一声枪响，在围观人群的欢呼声中，身穿五颜六色的运动服的万余名参赛者冲出起跑线，开始了向八十九公里外的莫拉镇越野滑行，场面十分壮观。

爱尔兰圣巴特里克节

爱尔兰是圣巴特里克节的发源地，自十六世纪起，每年3月17日，爱尔兰都要举行庆祝活动，欢度这一传统节日。举国上下，无论是城市还是乡镇的人们都在襟上佩戴着爱尔兰国花三叶苜蓿或圣巴特里克的胸章，来到街上参加游行。人们还像中国人拜新年一样，从这家吃到那家，边喝啤酒，边听音乐。在首都都柏林能够看到规模宏大的庆祝场面。

四月

荷兰赏花

根据气候情况，荷兰的郁金香开花的季节可以从3月底延续到5月，而4月是赏花的最佳时期。观赏这罗曼蒂克美景的地方则包括利瑟、泽兰和哈勒姆等小镇。在利瑟，已有四十年历史、占地六十九亩的郭肯霍夫花园，每年春天从3月23日到5月21日，都有六百万株郁金香沿着十英里长的小路盛开，供游客们观赏。

日本的樱花市

从4月1日至10日，是日本传统的樱花市。在初春阳光的照拂下，日本处处都成了樱花的海，纯白的粉妆玉琢，粉红的如少女含羞，花香沁人，游人如织。如果想在此时欣赏花的美景，最好选择东京、京都和奈良这一条黄金旅游线。

五月

土耳其伊斯兰教庆典

横跨欧亚大陆的土耳其伊斯兰教坦布尔，五月份在最著名的蓝色清真寺要举行伊斯兰教庆典活动。届时，还有盛大的灯海展览。灯会期间，喧嚷的人流中夹杂着叫卖的吆喝声。

“回味”十足。

这座有着三百八十年历史的先知穆罕默德寺庙之所以名为蓝色清真寺，是因为其内部陈列着无数蓝色的陶瓷和砖瓦。在举行庆典时，会有特别介绍清真寺历史、建筑及其他相关典故的演讲。

六月

瑞典的阳光祭

喜欢阳光的人都会选择这个时候来到斯堪的纳维亚，在这里，不到夏季，太阳是不肯轻易露脸的。整个夏季，人们最喜欢的一天则是“夏至”（六月二十一日或六月二十二日）。大致而言，北欧各地都有所谓“夏中前夕庆典”，但或许以瑞典最为虔诚吧！他们选择了最靠近夏至的周末，热烈庆祝太阳神阿波罗的到来，土风舞、五彩妆扮和传统菜肴，只是“祭典”的几项内容罢了。而夏至的夜晚，则是斯德哥尔摩最佳的时光，这天所谓“夜晚”，其实只是五个小时的漫漫黄昏，即使已近午夜，人们仍在街上流连忘返。斯康森露天博物馆每年在夏至庆典期间还都要举办全天民俗庆典，别有一番风味。

英国温布尔顿网球赛

请拿出你的绅士风度，然后直奔英国最著名的网球大赛场地——温布尔顿。这里，由全英俱乐部和英国草地网球协会联合组织的公开网球冠军赛，自1877年起，每年初夏都要在此举行，历时两周。届时，你尽可欣赏世界级网坛球星优雅的球风和精湛的球艺。

七月

西班牙斗牛

西班牙的潘普洛纳市是全世界著名的斗牛大赛所在地，这里每年七月都要举行为期一周的奔牛节活动，这是全国最狂欢的节日。每天清早的头一炮节目就是蛮牛狂奔，大约十头公牛在这座中世纪城镇狭窄，弯弯曲曲的街道上狂奔，千余名胆大的青年会随狂牛奔走，直至跑到斗牛场。在那里，英俊潇洒的斗牛士，挥舞着红巾，挑逗起牛的愤怒，杀戮就此开始。与此同时，人们还疯狂饮酒和尽情跳舞。这一节日每年都吸引了数以万计的游客蜂拥而至。

意大利锡耶纳赛马节

佛罗伦萨以南四十五英里的锡耶纳是一座中世纪保存下来的古城，自1656年起，当地居民即把7月2日定为赛马节。现规定在7月2日和8月16日各举行一场无马具赛马。

锡耶纳赛马节极有特色，赛前要举行三天文艺演出。比赛那天，参赛各街道的“群众角色”身穿中世纪的节日盛装，手持兵器和旗帜，汇集成一支浩荡的队伍，边敲鼓，边讥讽对手，以鼓舞自己的士气。九十秒钟的比赛就像意大利文艺复兴的盛会，优胜者能获得彩色锦旗，荣耀地回归故里。而获胜的街道则会在街上摆起一排排长桌举行盛大宴会庆贺胜利。

八月

萨尔茨堡音乐节

奥地利的萨尔茨堡是莫扎特的故乡，这是阿尔卑斯山中一个风景优美的小城。城内音乐厅、小镇广场以及鹅卵石铺

成的乡间小道，一切都那么古色古香，颇有怀旧气氛。国际著名的萨尔茨堡音乐节就是在这样的环境中举行。

每年八月整整一个月，世界各国著名的乐团以及当代古典音乐大师都会到此展示他们的音乐技巧，使慕名而来的观光客们享尽耳福。

爱丁堡国际艺术节

遐迩闻名的“爱丁堡国际音乐、戏剧节”自1947年以来，每年从八月中旬的星期日起，都要举行为期三周的国际艺术活动，以提供全世界最佳的文化享受。

届时，世界闻名的文艺团体和演员、歌星会云集苏格兰首府——爱丁堡，整个城市自晨至暮变成了音乐、戏剧、芭蕾和电影等各种艺术展览，观摩的宏伟场地。除此之外，还有传统食物和烟火。爱丁堡艺术节每年都吸引成千上万的观光者慕名而至。

九月

慕尼黑啤酒飨宴

首先，别搞混了日期，世界上最大的啤酒飨宴——十月节，实际上是在十月的第一个星期天结束，而开幕式则应由此往前推十六天，总是在九月的一个星期六隆重举行，这一节日，自1810年以来一年一度在慕尼黑举行。

届时，一百六十万加仑的啤酒、近百头牛、七十万只烤鸡，七万只猪脚，在短短十六天里，在一座方圆不足一平方英里的会场内，会被消耗一空。而从德国及世界各地蜂拥而至的游客近年来已逾八百万。

攀登喜马拉雅山

在那古老东方的国度——尼泊尔和中国交界处的喜马拉雅山脉，那令人心悸的世界最高山峰就是珠穆朗玛峰。

九月下旬是攀登世界最高峰的最佳时间，因为这时风季刚过，空气格外清新，几乎都是晴朗的好天气，而且山道也没开始拥挤起来。

十月

巴哈马之旅

在美国佛罗里达半岛的东南，十余万平方英里的大西洋中，零星散布着七百多个大小岛屿，这就是巴哈马群岛。这里，冬季的平均气温为摄氏二十度，海水在艳阳的照射下波光粼粼、清澈见底，犬牙交错的海岸线多是石灰岩质的陡峭悬崖，地形适宜游船巡行，而山明水秀，风光宜人的大小岛屿更有观光胜地的美称。

如果你想乘船巡游巴哈马海域，又想节省开支，最好在每年十月下旬，趁巡游客轮刚刚结束在阿拉斯加及欧洲的避暑之旅，正准备回到加勒比海过冬之机。在这段行家所谓的“巡游冬眠期”，大部分游船都会提供百分之十到百分之四十的打折优惠。

欧洲东方快车豪华之旅

搭上全世界最豪华的“东方快车”，可从伦敦到威尼斯或从伦敦到维也纳。金秋十月，趁着枫红满山的迷人情调，及孩子们都回到学校上学之时，展开这段令人向往的旅行，真是最佳的选择。全程大约 32 或 33 小时，车内包括舒适的卧铺及精美餐点。

十一月

泰国水灯节

每年泰国阴历十二月十五（阳历一般都在十一月）河水满涨时的月圆之夜，泰国人不分男女老幼都会到河边去漂放水灯。这个全国性的庆典就叫做水灯节，为的是庆祝稻谷收获并祈求风调雨顺。这是不亚于泼水节的又一盛大节日，富有淳朴的传统风俗气息。

节日的夜景非常美丽，成千上万制作精巧、装满鲜花、插着香烛的水灯，沿着河流悠悠漂下，整条河都变成了灯光闪烁的长龙。水灯节最佳的观赏地点是在曼谷的湄南河畔、清迈的宾河畔以及泰国古王朝的废墟——素可泰附近。

墨西哥的祭亡节

墨西哥每年11月1日及2日，人们都庆祝传统的祭亡节。在祭亡节，当人们用烛灯、蜡烛、花圈以及食物和水悼念死者时，绝没有任何阴郁气氛，更多的倒是丰富多彩的欢乐气氛。这种为死亡的亲人们跳的舞蹈极其欢快热烈，伴随着舞蹈的是音乐、喧闹和节日的宴饮。墓地经常是人们大吃大喝和聚会谈话的场所，而城镇都市也为纪念这个死亡的节日而把自己装扮起来，整个国家沉醉在一片欢乐的气氛中。

墨西哥这个与众不同、五光十色的节日活动，每年都吸引了无数好奇和爱看热闹的外国旅游者。

十二月

圣地赏圣诞

圣诞节前夕，你可以到圣诞的原始地——伯利恒，观赏耶稣的诞生处——神殿下的石灰岩洞。在圣诞夜，从耶路撒

冷到伯利恒的圣诞教堂间会举行盛典。晚上八点到十一点四十五分，你如果到马槽广场，你可以与唱诗班共赞圣诞，然后到圣诞教堂参加午夜弥撒。

当然，事先应确认一下圣诞庆典是否取消了，因为伯利恒位于战火连天的约旦河西岸。

南极冰雪之夏

在南极，十二月正是夏日时光，也是尽情游乐这块几乎被遗忘的大陆的最佳时机。这时南极风暴较少，比较宁静，气温一般在摄氏零度左右，这可是这里最温暖的季节了。在这里可以看到企鹅、鲸鱼、海豚在冰川间游玩，也可以到各国设在南极的观测站去参观，更有味的是，还可以在冰天雪地中洗个温泉澡，这无疑会使人终生难忘。

香港的旅游点

内地已逐步开放举办到香港游览的旅游项目。香港，虽是一个繁华的商业都市，是世界闻名的“购物天堂”，但旅游者除购物外，仍有不少景点可去观光游览。香港的主要旅游景点可分大公园、游乐场，博物馆、展览馆、宗教、历史、现代建筑三大类。

大公园、游乐场

遮打道花园群。这指的是遮打花园、皇后像广场、和平纪念碑、大会堂纪念花园。几个花园的喷水池都各有特色，夜

晚池内灯光映照，如采虹星雨，十分美丽。遮打花园南部，景物自然精致，优雅迷人。交通：中环地铁站出口便是。多条经中环巴士线均可达。

海滨花园。于中环海景街海边，筑在高出路面几级的长条形平台上。中央有亭。九级金字塔形喷水瀑布最具特色。靠海有低一级的窄廊，遍布石椅，最宜于欣赏海面风光或九龙灯色。

维多利亚公园。位于铜锣湾高士威道与维园道之间，正门及小角均可进入。面积很大，为全港之最。园内主要是绿茵、广场、跑步道、小径，供散步休憩。其中的香氛公园，占地 2000 平方米，种植玉兰、九里香、含笑等香气浓郁植物，还有小桥池塘等物。交通：地铁天后庙站下车。

荔园。位于荔湾美荔道尾，是个集中的游乐场所，面积 2 公顷，游乐设施 20 多种。东北角是动物园。每日下午 8 时有中国戏曲表演，后排免费。民歌表演及电影则全免。交通：巴士 6A、12、105 号抵达，地铁美孚站下行约 15 分钟。

宋城。在荔园东北，由九华径进入。这是一个按照宋代民俗设计建筑的小城，大街上是旧时的商店、客栈、药铺、问卜等。人们穿着中国宋代的服装在做买卖。游人可从城里“钱庄”兑换一些铜钱来买东西、吃食。成人入场券港币 30 元，儿童 15 元。

海洋公园。位于黄竹坑南朗山，占地 86 公顷。全园分黄竹坑低地公园部和南朗山高地公园部，其间有架空吊车来往。公园南部是美丽的园庭区，亭阁桥溪，小巧玲珑。此外还有鸟雀区、花园剧场、天幕电影、儿童乐园等。新建水上乐园

是个美丽而优雅的游泳池，包括跳台、滑水道，设备齐全。南朗山有海涛馆，之字形三层回廊可观看海豹之类动物在水中水外生活状态。海洋剧场天天作海豚表演及跳水表演。经世界最长的电动扶梯组，便是南朗山下游乐场。交通：假日 90M、99 号巴士进入海洋公园站。平日则过隧道后下车，（90M、70、72 号）；或购买海洋公园专车套票，于地铁金钟站出发。

博物馆、展览馆

香港艺术博物馆。位于中环大会堂高座 10—11 楼。陈列香港当代绘画、雕刻，以及亚洲、中国艺术品照片共千余件。此外还有中国古代铜器、陶瓷、玉器、剪纸等作品。交通：地铁中环站出口北行少许。

茶具文物馆。位于金钟道维多利亚军营。内有九个展室，展览 500 余件自战国到近代的中国茶具。交通：地铁金钟站、电车站约行 10~15 分钟，巴士 3、12、12A、17、23、23B、40、103 等入红棉路第一站。。

香港太空馆。位于尖沙咀梳士巴利道，包括一灰色石造穹形大建筑及一富于现代造型韵味的建筑。其中穹形天象厅可容 300 人，放映最新天文科学电影及天象。展览厅则介绍各种天文知识及最新天文及空间科学成就。交通：地铁尖沙咀站下。

包兆龙画廊。位于湾仔港湾道香港艺术中心 4—5 字楼，画廊展品不固定，轮流举办以现代艺术为主体的国际及地方美术展览。交通：地铁湾仔站出告士打道即达；103、104、105、隧道巴士经过。

宗教、历史、现代建筑

文武庙。位于上环荷李活道近楼梯街处。青砖碧瓦，丹门金字，楹柱檐廊，雕工精巧。奉祀文昌、关帝，香火鼎盛。

圣约翰大教堂。位于中环花园道。建于1847年，是香港最早的西式建筑之一。可由花园道或炮台里步行到达。

香港交易广场。位于干诺道中环巴士道站旁，是50层的半玻璃幕墙大厦，大厦作方柱形和半圆柱形结构的组合，雄伟堂皇。布置有优美现代雕饰艺术。电动扶梯旁有人造瀑布和花坡，清新可喜。

汇丰总行大厦。高30余层。正看如一座巨大钢铁桥或水箭塔，不同于一般建筑物，体现高科技太空时代的构想。地面大堂空阔无物，两条巨型电动扶梯，斜向布置，浩大凌空。人入其中，恍如置身一座宏伟的太空城。

远东金融中心。位于金钟德立街，高50余层。金色玻璃幕墙惹人注目，高峻的方柱形建筑，坚挺的线条雄浑有力。

另外，香港的现代建筑还有康乐大厦、置地广场、大会堂、香港演艺学院、华润大厦、合和中心、新世界中心、新城市广场等。

家庭旅游的常见形式

踏青。春天，阳光明媚，大地复苏，桃红柳绿，一片生机盎然，为严寒而蛰居了一冬的人们竞相走出住所，投向大自然怀抱，观赏山川风光，游览名胜古迹，举行各项体育活动，乐而忘返。由于各地春天到来有先有后，踏青季节各不

相同。最早的数四川一带的农历正月初八。“蜀俗正月初八日，踏青游冶”。福建等地以二月二春龙为踏青节。江浙一带，则把清明节称为踏青节。每到此时，“城中男女毕出，家家展墓”。这一天，也并非尽是凄凄切切的景象，有诸亲团聚、探春看桃花、品尝特色佳肴等等，也是热热闹闹的。即是春雨潇潇之日，踏青仍有一番风味，亲身领略“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指花坟”的意境。而在北京，五月初五端午节才是踏青日。

重阳登高。重阳节是指每年阴历的九月初九，此时，炎夏过去，秋风送爽，暑气顿消，人们登高远眺，仰望明月消长，低俯满川红叶，遍山黄花，感叹万千，抒发情感，自然有心旷神怡之乐趣。重阳一到，举家登高望远，玩赏秋色，饮菊花酒，吃重阳糕，在内蒙、西北一带以吃羊肉为美事，而在江南，以吃清水大闸蟹为乐事，有看的，有吃的，有喝的，欢声笑语，溢于人间。

郊外野餐旅游。节假日，全家人到郊外公园或风景区，到用餐时刻，找块清洁平坦的草坪，把带来的塑料布往地上一摊，合家围住，摆上面包，香肠、果酱、水果、饮料，大家尽情吃喝，或欣赏远山旖旎风景，或聚首谈心，海阔天空吹一通；或弹起心爱的吉他，引喉高歌；或随着录放机里的优美旋律，携手翩翩起舞。老小一家人，无拘无束，亲密无间，再摄上一张照，欢乐便成了永久的纪念。

大好河山的旅游。锦绣河山，更是家庭旅游的胜地。如西湖，春夏秋冬，各有各的景色；晴雨风雪，各有各的趣味，晴湖、雨湖、月湖、雪湖，令你一年四季涉足前往。又如，人

称泰山挺拔，华山险峻，衡山奇雄，恒山陡峭，嵩山奇异，而黄山兼而有之，正所谓“黄山归来不看岳”。黄山的“云、峰、石、松”，令你目不暇接，美不胜收。游览祖国的大好河山，可以，增长知识，热爱生活，陶冶性情。

名胜古迹的旅游。具有 5 千年文明史的中国大地上，历史创造者留下了无数令人惊叹的遗迹。你看那东起山海关，西至嘉裕关的万里长城，其规模之浩大，气势之雄伟，旷世仅见；金壁辉煌的北京紫禁城，但见殿宇巍峨，宫阙垒叠，画栋雕梁，威严肃穆；苍翠如绘的湖北赤壁山，嶙峋临江，斜亘百丈，恰如大江汹涌，直扑山壁，在你面前重现举世闻名的赤壁大战；以巧、美、雅、静为特征的苏州园林，汇集了数百年中国园林艺术的精华，走进宋代沧浪亭、元代狮子林、明代拙政园、清代留园，那数不清的亭台、楼阁、厅廊、斋和园中园、景外有景的布局，犹如来到了人间仙境；而在陕西骊山脚下的秦代兵马俑坑内，6000 多个形神毕肖的兵马俑士兵和由雄伟俊马拖着的光彩灿灿的铜战车列阵徒战的威武场面，为你展现了当年秦皇指挥千军万马，南征北战，统一中国的壮丽场面。

旅途中的衣、食、住、行、医

每一个外出旅游的人，都面临衣、食、住、行、医这几个问题。旅游中跋山涉水，生活无规律，常给旅游带来不便，甚至发生疾病。根据众多旅游者的经验，旅游衣着要轻便、大方；饮食要营养卫生；住宿要方便、舒适；行走要安全、量

力。

衣。旅游着装要轻便、大方，衣裤不宜过于宽大或窄小，以免影响走路。旅游不宜穿化纤一类的汗衫、背心、内裤。因为化纤衣料透气性能差，出汗后易粘贴在身体上。夏天不宜深色衣服，因深色衣服吸收太阳辐射热比浅色多，吸收辐射由弱到强的顺序是：白、土黄、米灰、绿、红、青、黑。

食。旅游中体力消耗较大，应补充足够的营养，保证人体需要的热量。尽可能吃得好些，食品要新鲜、多样、色美、味香，以利消除疲劳，恢复体力。水是维持生命的重要物质。应当饮用一些含有电解质、维生素、糖的饮料，或饮用含 0.25~0.3% 氯化钠的盐汽水，以维持体内水、盐代谢平衡。

住。应当是安全、方便、舒适、卫生。住室要干燥、通风。室内陈设应整齐、简单。冬季要定时开窗换气，但应避免冷风直接侵入。住下以后，应及时盥洗、淋浴、换内衣，按摩一会儿腰部及小腿肌，消除疲劳。要保证足够的睡眠时间，睡前最好用热水烫脚。

行。旅游时穿鞋，要符合轻便、透气、防滑的要求。布鞋柔软、舒适、行走方便。且登山时最好穿橡胶底鞋为好。切忌穿新皮鞋、硬底鞋，高跟鞋或已磨光的塑料底鞋，以免摔跤。晕车、晕船的人，饮食宜清淡，不要过饱，可以服用晕车宁，然后闭目休息。还可用两片鲜姜，贴敷在内关穴（手腕横纹上一寸），用胶布或绷带固定。

医。旅游出发前，不要忘记带些药备用。如感冒药、消炎药、止泻药、去火药、防暑药等。还可根据自己的身体情况带些必备药。

旅游者的服饰与首饰

大部分人在旅游时，考虑的是带什么吃的，玩什么景点，而服饰呢，只要跟上季节就行，至多也是加顶幅子加件西衣之类的。其实，旅游是一种综合性的娱乐活动，除了观赏名山大川，领略各地风情之外，还包括聚会、购物、访友、社交等活动内容。如果仅仅用简单的概念去看待旅游服饰，或者根本不予理会，那往往会产生许多遗憾。

旅游服饰选择得好，不但能为你的旅行带来方便舒适，还会为你旅行增添情趣。目前，国外流行的旅游服饰，更多的具有轻便、简洁、实用的特点。所谓轻便是指那些不用熨烫的时装和不用受规范约束的服装，在饰品方面是指那些精致小巧，价廉物美的款式。所谓简洁是指款式造型洗练明快的服装，并不使用多件或繁缛的饰品。所谓实用便是指适用范围广，适应性强的服装和使用率高，效果明显的饰品。

在实际选择时，可以根据情况自己设计。譬如，新婚夫妇的旅游服饰就必须体现雅致端庄，蜜月旅行的服饰不仅会留在自己的记忆里，而且还会印在对方的脑海里，成为一生中最有意义的服饰之一。这时设计的服饰要考虑到色调鲜艳一些，款式新奇一些，整体配套要讲究装饰性、和谐感。当然也不必过于华丽，这是因为在旅行中你不能把全部精力都放在服饰上，有时过于表现自己，会在旅途中影响自己的行动，如安全、时间、遭人妒嫉等。

对于旅游路线长、景点多的情况，旅游服饰要考虑有所

变化，不能总是一种打扮，否则会容易使人产生疲惫的感觉，从而影响旅游情绪。由于在旅游中可能还会安排会见亲朋好友，出席有关招待礼节方面活动，或是看看电影，跳跳舞、逛街参观等，那么在服饰上应该多增加一个系列，这和旅游中的穿着有所不同。这类服饰应注意典雅大方、整齐清洁。

也许有人会问，旅游服饰要符合这么多要求，那不是要准备许多服饰了吗？这又如何体现轻便、简洁、实用呢？其实你掌握了诀窍，就会发现并没有什么矛盾。例如，当你出发旅游时，在服饰里多增加一、二件款式优雅的毛衫或绒衫，它在天冷时可挡寒，需要时又可作为变化的服饰；还可以用不同上下装之间的配合变化，产生新的效果，裙子替代长裤，长袖换成短袖；甚至于因陋就简，用帽子、雨衣当成变化的装饰物；如果有多用服装当然就更满意了，像卸了袖子就成背心，宽松连衣裙能做披件等等。

对于饰品来说，同样要善于按不同服装变化来佩戴，一枚胸针，如果配西装可以置在驳领处，而换成毛衫时则可按在胸前，要是再易成凉帽时，还可放在帽檐上；项链也可以采取上述办法，将它变为手链、胸饰、腰、眼镜链等不同装饰物件；目前流行的多用首饰更是理想的旅游首饰，一套花色项链可以将其中的挂坠部件变为耳环、戒指、手链，一物多用，既方便又安全。

在选择旅游服饰时，应注意以下几个方面。首先质量要好，否则在旅途中出现衣服脱线、纽扣掉落、首饰假焊、宝石松动情况，会使你束手无策、狼狈不堪。其次款式合适，譬如在服装中尽量用拉链代替纽扣，因为后者容易掉落；饰品

要使用方便，不会给旅游带来麻烦，对一些价值较高的服饰，要考虑到景点条件，注意安全保管的问题。

旅游服饰如何在旅途中妥善护养，这也是需要引起注意的问题。有时满心欢喜，想在旅途中尽情地表现自己，却因护养不妥，如受潮、沾尘、变皱，效果大受影响，留下几多遗憾。一般来说，旅游服饰应集中装置，使用的物具应能保证服饰不变形，不受雨淋日晒，有防尘、防潮功能，像旅行箱、旅行包之类，如是短期旅游，可用塑料袋盒替代。对于首饰等要防止受压变形与碎裂现象，可以特备一只坚硬牢固的盒子，加以小心保管。为了对付旅途中出现服饰受污、破损等问题，可以适量备些去污剂、防潮剂、粘合剂、针线包之类的东西。

夏日旅游护肤方法

炎炎夏日进行旅游，紫外线过量的照射，会损害您的皮肤，这里为您护肤作点提示。

外出前，您可在暴露部位涂上一层防晒霜剂，最好是选用湿度较强的乳剂型粉底霜。防晒霜是遮挡紫外线的理想化妆品。

若去海滨享受日光浴，想将皮肤的颜色晒到恰到好处，可在全身涂一层薄薄的防晒油。假如你的皮肤已经被晒得发红并有刺痛感，可用冷水敷面使其逐渐恢复，皮肤经过日晒会变得干燥，您可随身带上一瓶乳液及时为皮肤补充水分。

天热自然容易出汗，而出汗过多皮脂就会被汗水冲掉、变

薄、皮肤抵抗力下降，容易出现褐斑、雀斑，甚至出现皮肤病。请您记住：运动后立即冲掉身上的汗水，进行皮肤保养，可用冷却后的花露水擦身，特别是鼻头、前额、下颚等面部正中部位要多下功夫，最后涂上粉底霜。

您在外出时，最好戴上一顶遮阳帽或打一把阳伞，尽量避免长时间日晒。

旅游中的应急小措施

旅行时带上大围巾，以防突然变冷时，可打结成无钮女短上衣穿用。

带小孩在海滨、河畔游玩时，用特大塑料袋剪去底部两角，让小孩穿上则不用担心搞湿搞脏衣服。

灰尘异物进入眼睛时，先闭上眼睛，然后以舌头用力顶进异物眼睛一边的面颊内侧，这样灰尘等容易随眼泪流出。

带小孩旅游遇雨时，用塑料袋剪成斗篷，比雨伞方便。

女性到海滨游泳时，穿上裙腰为橡皮筋的长裙，这样可将裙腰往上提到颈部，以便在有人的场所更换衣服。

旅途中在条件不具备的地方想洗个淋浴并非易事，此时可用大而较厚的塑料袋装上水吊起即可行简易淋浴。大塑料袋是最便于携带的旅行必需品。

洗后的衬衣想马上穿时，可把湿衣服放入一个大的塑料薄膜袋中，袋口扎在吹风筒的喷气口处，向内吹热风衣服很快就干。

夏季郊游时，把易溶的巧克力、糖果与冰冻的罐装果汁

等放在一起携带为好。

在车中疲劳想打瞌睡时，可将手提包放在膝前抱住，既防丢失，妇女又可防裙子被风吹起。

旅行包的拉链拉不开时，可用小刀拆开拉链与袋口间的缝线，这样便于以后修理。

在温泉洗澡时，容易使佩戴的镀金或银的首饰变黑，银的经擦洗还能恢复，镀金的一经褪色就不能恢复了，要多加注意。

不可忽视的旅游中的听觉美

到自然风景点游览的人，大多以看为主。这是因为大自然中有形象美、色彩美、线条美、动态美、静态美等多种形式的视觉美；而且，视觉美又构成了许多自然风景的核心和基础部分，因此，视觉美往往较容易引起人们的注意。其实，任何一个完美的天然山水景致除了突出地表现在视觉感受上外，还应该配以适当的听觉美。只有这样，才能把游客们引入更高的心理活动意境。

一个身居闹市的人，对于常给人带来不悦的城市视觉污染，可以尽量做到“视而不见”，但却很难摆脱城市噪声的困扰。现代城市居民生活在交通运输噪声、工厂噪声、建筑施工噪声和社会噪声等四大噪声污染环境之中，他们除了音乐以外，很少接触到自然界的听觉美。人们往往为了暂时躲避居住地环境的喧闹声而踏上外出旅游的道路，去聆听大自然中富有节奏的海浪击岸声、风舞山林的涛动声、清脆悦耳的

泉水叮咚声、令人陶醉的鸟语虫鸣声和动听的山谷回响声
……

不同类型的风景点蕴藏着不同的听觉美。这些听觉上的感应与一定的视觉环境相结合，在声与形的共同激发下，人们不仅会触景生情，而且会“闻声生情”，这样就加深了游人投入自然怀抱中的印象和情趣，甚至会令人终生难忘和回味无穷。

经过长途跋涉初到海边的人们，总是急着去海滩上观看那海边的浪花，也一定忘不了面对大海极目远眺。兴许就在人们注视着无边无际的浩瀚海洋时，才真正领略到大海的宽广，与此同时，脚下那无休无止和节奏性的海浪声相伴作响，从响声中人们将进一步体验到宽阔大海的气魄和力量。这种来自景物的声形信息共同作用在不同的感官上，无疑给人们留下一个更加深刻的关于大海的第一印象。

当你站在高山之巅，回首看看登山的路，眼前的树木迎风摇曳，耳际响起阵阵清风扬起的松涛声，此情此景，怎能不使人联想到：这是高山在向远道而来的客人表示“欢迎；”当你进入地下溶洞，听见哗哗的地下河水流淌声和洞内滴滴泉水的回声时，你一定急于看清声源处的景物，而这时因光线不足使你未能如愿。这种听得见看不清的感受更给地下景观添上一层神秘的色彩，而你，或许会倍感地下世界的深邃莫测，激起种种的猜测和丰富的想象；清晨，当游人兴致勃勃地沿山间小路观赏着满山遍野的鲜花时，路旁树上不时传来吱吱喳喳的鸟鸣声，加上人群中发出的欢歌笑语声与此呼应。这般情景又怎能不令人赏心悦目，精神为之一振呢？又

怎不叫人满怀希冀地继续攀登，去领悟新的无限风光呢？

此外，许多人文景观中也包含有一定的听觉美。如千年古刹中的浑厚钟声、寺院庙宇中庄重的念经声和朝拜声、某些建筑物中的特殊声响效果（如北京天坛的回音壁）、船桨的划水声和艄公的吆喝声、异地的民歌声和地方风味小吃的制作声（如四川的三大炮）等，都能给人留下美好的听觉享受。

朋友，出外旅游时，请别忘了身边的听觉美！

旅游与健康

旅游是一项陶冶性情、锻炼身体、增长知识的健身娱乐活动。祖国河山，景色秀美。那飞流直下的瀑布，幽青湍急的山泉；那飞溅着浪花的海滨，蔽天遮日的密林；那云山雾海，奇松怪石，园林美景，碑文石刻，都市风光，风土人情……可令您心胸舒畅、体旷神怡。特别是空气中大量的负离子，每平方厘米可高达数千甚至上万个，它对提高神经系统功能、改善心肌营养、增强摄氧能力、促进新陈代谢、增进食欲、减轻疲劳大有益处，无怪人们称它为“空气维生素”。旅游还是一种体力活动与大脑的“输体”，有助强心肺，减脂肪、壮健筋骨、健美肌肉，使大脑疲劳区域得到充分休息。

俗语说“在家千日好，出外一时难”。外出旅游由于气候、环境、生活习惯等改变，因此，必须在衣、食、住、行方面注意保健。衣着应以宽松轻爽为宜，特别是天热季节，更应轻装简束。要注意旅途中饮食卫生，多注意补充水和盐分外，要多吃蛋白质、水果、蔬菜，以补充体内维生素的不足；切

忌暴饮暴食，预防肠道疾病。住宿是旅游中需要事先落实好 的事，否则耽搁旅游时间。若需到达后自寻住所，也要先找 妥住处再去游玩，如自找住处有时较困难，不妨赶早（赶在 早晨旅客结帐离店较多之时）或赶晚（晚上 9—10 点钟一些 留有机动床位的旅馆开始动用，接待客人）。旅游中最好穿旅 游鞋，轻快舒适，晴雨皆宜，如是夏天不可忘带遮阳帽、墨 镜及解暑药物。

此外，旅游中要妥善解决以下几个怎么办。

1. 旅游中失眠怎么办。造成旅游中失眠的原因很多，大 多是由于平日的神经活动规律被打乱（如睡眠的环境、时间 改变、灯光太亮，周围人声嘈杂，蚊叮虫咬或原有失眠患者 等），遇到这情况要尽量按照原有生活习惯就寝，睡前不喝 茶、不抽烟，白天不能过度紧张劳累，睡前有条件的进行一次 温水沐浴或热水泡脚，也可睡前服用一点镇静剂、或安眠药， 还应保持情绪安定，如能在睡前做做放松功则更好。

2. 旅游中晕车、晕船、晕空怎么办。应保持安静，卧床 闭眼休息。口服 1 至 2 片“晕海宁”、“非那更”。乘坐车、船、 机前睡好觉，不宜吃得过饱，也不宜空腹，少吃油腻食物，选 择较为通风的坐位，双眼向远方眺望，以减少眩晕感。中医 有一种治晕车、船的疗法：把一小片生姜贴在两只手腕上可 防晕（也可贴在肚脐部位），不妨一试。

3. 旅游中最好带上一小瓶醋。出发前可用温开水伴服一 匙醋，可减轻晕车症状；如遇腹泄，可用醋加食盐用沸水煎 服；如鱼骨刺卡喉咙，可喝上一、二口醋，使鱼骨软化，使 之随食物下咽；饭后遇上打嗝，亦可用醋来对付；疲劳时在

洗澡水中加点醋，可起到松弛肌肉的作用；表皮痈疔红肿，也可用醋搽抹。醋还可以防感冒，可用一杯热水中放入一匙醋，口鼻对准杯口作深吸气，可使上呼吸道粘膜上细菌病毒抑制或杀灭。

旅游与个性

《左传》中有这样一句话：“人心之不同，如其面焉”，说的是人与人的品行、习惯、秉性是不同的，犹如人的面孔一样。这正如京剧中的“生、旦、净、丑”，代表不同类型的人。心理学上把人们之间的这些区别，称为个性上的差异。旅游心理学的研究，表明了人们的个性不同，其旅游行为也是不一样的。

现代心理学一般把个性理解为一个人在其生理素质的基础上，在一定的社会历史条件下，通过社会实践活动而形成并发展起来的比较稳定的心理特征，表现了个人所特有的风格。

加拿大政府旅游局曾对加拿大旅游者和不去旅游的加拿大人进行抽样调查，发现各种个性特征的旅游者和旅游行为之间存在着一种客观的联系。这些研究结果表明，旅游者与呆在家里根本不去旅游的人的个性有明显的差异。旅游的人比较爱思考，他们经常反省自己的行动，同时也考虑和观察别人的行为。旅游者更加活跃、好奇、自信、开朗而善于交际。加拿大政府旅游局把调查结果列出一个表，通过这个表可以清楚地看出旅游者去的地方、使用的交通工具、旅游活

动内容，以及他们喜欢在一年中哪个季节去旅游等，都与个性因素有关（见下页表 1）。

另一项关于个性对旅游行为的影响的研究，是美国的斯坦利·帕洛格博士进行的。他把人们的个性划分为安乐小康型和追新猎奇型两大类，安乐小康型个性的人性格内向，往往注意生活中的琐碎问题，他们比较忧虑，有压抑感，不喜欢冒险。而追新猎奇个性的人性格开朗，好奇心极其强烈，很想了解生活、体验生活，他们自信而又喜欢冒险。

斯坦利·帕洛格博士对美国的旅游者进行了统计研究，发现安乐小康型旅游者的旅游动机主要是休息和娱乐，他们喜欢去熟悉的旅游胜地，他们认为理想的旅游，应该具有可预见性和一致性的特点，不愿冒风险。而追新猎奇型旅游者活跃的一个对照表，说明各自不同的旅游行为倾向。（见下页表 2）。

事实上，典型的安乐小康型和典型的追新猎奇型个性的人是不多的，大多数人则属于中间型个性的人，其次是属于近安乐小康型和近追新猎奇型个性的人。此外，人的个性虽然有稳定性的一面，但也不是不可改变的。

显然，人的个性对旅游预先就有倾向性，并持不同的态度。换言之，一个人的个性直接影响到他的旅游行为。

表 1

旅游类型	个性特点
旅游者	好思考、活跃、开朗、好奇、自信
非旅游者	焦虑、抑制、被动、认真
驱车旅游者	好思考、活跃、善交际、开朗、好奇、自信
乘飞机旅游者	非常活跃、相当自信、好思考
乘火车旅游者	好思考、被动、孤僻、不善交际、忧虑、依赖、情绪不稳定
乘公共汽车旅游者	依赖、忧虑、敏感、抱有敌意、好斗、放纵
国内旅游者	开朗、活跃、无忧无虑
去国外旅游者	自信、信任他人、好思考、易冲动、勇敢
男性旅游者	好思考、勇敢
女性旅游者	冲动、无忧无虑、勇敢、被动
探亲访友者	被动
户外活动者	勇敢、活跃、不善交际、忧虑、喜怒无常
冬季旅游者	活跃
春季旅游者	好思考
秋季旅游者	情绪稳定、被动

表 2

安乐小康型	追新猎奇型
喜欢熟悉的旅游地	喜欢去旅游者足迹未到之处
喜欢旅游地老一套活动	喜欢追新猎奇, 在新旅游地捷足先登
喜欢阳光明媚的娱乐场所和轻松愉快的娱乐活动	喜欢不同寻常的旅游地
活动量小	活动量大
喜欢坐车	喜欢乘飞机

喜欢设备齐全的食宿设施	旅馆能提供较好的食宿条件,但不一定要求现代化的系列型旅馆
喜欢熟悉的气氛、熟悉的娱乐场所,异国情调要少	喜欢跟不同文化的人交往
喜欢把活动内容排得满满的包价旅游	要求有基本的旅游安排(旅馆和交通工具),但允许有较大的自由和灵活性

怎样使旅游获得成功

在这个快节奏、高效率的时代,人们每天都处于紧张的工作、学习之中。因此,越来越多的人都希望在休假期间能外出活动活动,以缓解紧张的生活,并在领略社会风情和自然美景中陶冶情操、增长知识、开扩视野。当然,旅游终究是一项比较高的消费开支,所以每一位旅游者都希望在有限的假期内和经济条件下,能取得最大的效益。

平时在我们的生活中经常会碰到某某人高高兴兴地出门去却垂头丧气地回家来的事情。花钱、花费了精力,最终一无所得,这就是失败的旅游。那么,如何才能获得一次成功的旅游呢?关键在于您出发前的准备工作。准备工作包括:预算旅游费用、设计旅游日程、设计详细的交通路线图、了解旅游地有关的名胜古迹等等。

旅游费用是成功与否的关键,现金带得过多则提心吊胆、

不得安宁；现金带少了就是可能导致半途而回。因此，对正确估算所需的旅费是非常重要的。旅游费用包括：交通费、食宿费、购物零用费以及游览门票等。在估算费用时有一个原则，那就是按照您的旅游路程的长短，适当增加几天食宿费，以防途中发生意外情况。一般两三天短程游览，只要增加一天左右的费用即可；若10天以上的长途旅游则应相应地增加3—4天的费用。如果您估算的旅游费用数额较大，可到银行存调旅游支票，这样就可避免因现金带来的种种烦恼。

一张详细的交通路线图是您获得旅游成功的保障。虽说中国有句老话“鼻子底下就是路”，到了一个陌生的地方可以问路，但是往往会耽误时间，造成不能尽兴的后果。假如您事前就把您准备参观的重点查出，画出各点之间的最佳路线，到时候参观起来不仅顺畅通达，而且不会遗漏。

掌握有关旅游地的名胜古迹和自然特点的信息对您非常有益。这不但能使您根据预定的时间选择参观游览的重点，而且还可根据旅游地的特点备好相应的行装，比如：有一次笔者与朋友一起去莫干山游览，因为匆忙没有准备好用品，游览到剑池瀑布下已是汗流浹背，看到碧水中有几个年轻人在游泳，真后悔没想到带上游泳衣，此刻只好“望洋兴叹”了。

另外，在您外出旅游之前，不要忘了和邻居、朋友打个招呼，请他们帮您照看家，免得您外出后粗心发生意外。同时也不要忘记带上一些必要的保健药品，如：安眠药、风油精、止痛药等等。

朋友，如果您旅游有了充分的准备，肯定会给您带来巨大的收获。愿旅游给您带来快乐、见识、智慧。

旅游急性扭伤怎么办

许多外出的游客在登山旅游时突然发生急性扭伤怎么办，可以选用以下方法：

可以用热水袋或将沙盐炒热，用布包好敷痛部。如腰部扭伤应嘱病人俯卧，用双手大拇指从脊柱两侧，自上而下进行按压，继而用手掌在痛处揉搓，使其气血运行，筋络舒展。

如果发生骨折、出血等危象，应该立即用木板、木棍或健侧肢体固定骨折伤肢，而不必立刻复位。即使骨折端已穿破皮肤露在外面，也不应将其复位，因为这样可引起深部的严重感染；而应立即将伤者局部包扎固定，然后送到就近医院治疗。

家电

五花八门的电冰箱

自从世界上第一台家用电冰箱于 1918 年在美国诞生以来，至今已有近 70 年的历史。家用电冰箱的出现，给人们的生活带来很大方便，它既是现代生活中的家用电器用具之一，又可作为美化装璜家庭的上品。随着科学技术的日新月异，一些国家已研制出了电冰箱的种种新产品。

太阳能冰箱。研制的这种冰箱，在平底的太阳能收集器里，盛着氨和水的溶液。太阳光把氨从溶液中蒸馏出来，并在另一个容器里冷凝下来。晚间把液态氨用普通方法送到冰箱管里，氨吸收那里的热，使冰箱内部冷却下来。

会说话的冰箱。日本和台湾分别生产出了会说话的电冰箱。当冰箱门打开 20 秒后，电冰箱内的声音监视器就会以清晰的语调发出“谢谢您。请把门关好”的声音；电冰箱连续使用一个月后，它就会说：“谢谢您，该清理了”，以提醒用户经常保持冰箱的洁净，延长使用寿命。

不用电的冰箱。国外市场上流行一种不用电的冰箱。它

利用氨、水、氢作工质。在热力推动下使工质不断循环而制冷。这种冰箱只要有热就能工作，煤气、天然气、液化气、煤、油、余热、太阳能，沼气等等都可作为它的能源。这种冰箱所需费用上电冰箱的电费便宜，它不但无噪音，无振动，能保持环境安定，而且使用寿命长，一般 20 年内不用修理。

不解冻的冰箱。法国制造了一种可防止因停电或故障所导致的解冻现象的不解冰的电冰箱。这种冰箱内部装入了一种无毒的化学物质，它在零下 18°C 时呈固体状态。当温度上升时，这种化学物质便开始溶化，吸收热量，能使冰箱继续保冷 3 天。这种化学物质可以长久地使用。

冷温两用冰箱。莫利托布尔市冷冻机联合公司试制成功了这种既可制冷，又能加温的冰箱。这台新颖的冰箱经在 30°C 条件下试用表明，制冷机工作十分正常，冷却速度快，贮藏室里的藏品在两昼夜内温差只有一度半。

双功能冰箱。半导体热管双功能电冰箱，成功地将热管技术用于半导体制冷或制热，开机 90 秒钟便可迅速结霜冰冻或冷水升温。这种冰箱采用直流电源，不受电压波动的影响；不用制冷机，不会因药物泄漏造成污染。适合家庭，车船使用。

折叠式冰箱。美国食品公司为旅游者设计生产了一种可以折叠的电冰箱。这种电冰箱是由 4 层绝缘纤维和一个磁力封闭器组成，长途旅行时可以将它折叠成三层装在旅行袋里，并可保持食品新鲜，颇受消费者的欢迎。

声学电冰箱。美国洛斯阿拉莫斯国家试验室研制出了一种既不用压缩机、马达，也不用复杂的管道，而是用声音来降

低温度的声学电冰箱。这种冰箱应用了气体被压缩时变热，而膨胀时，温度就降低变冷的基本物理原理，在机内，当隔膜振动时，凸出或凹进去时它就改变圆柱体内的压力，温度也随之变化。

便携式冰箱。国外生产的这种电冰箱没有电机，空气压缩机和风扇。只要将冰箱的电源插头插入汽车点火器插头上就能工作，可用来冷藏五口之家一天的食物。这种电冰箱还可用交直流电源和干电池，是野外作业人员理想的冷藏电气设备。

组合式冰箱。美国一家厂商设计了一种组合式冷藏冰冻电冰箱。它以两个压缩机分别对冷藏和冷冻进行控制，总容量为 13 立方米英尺，其中 5 立方米英尺为冷冻柜。这种电冰箱十分适宜家庭使用。

形形色色的家用电器病

风扇病。长期使用风扇或空调机，易患这种病。主要症状是头痛、疲劳、失眠、流涕及血液循环障碍等。预防方法是使用时间不宜过长，风力及风速不要过大，风向以侧面吹来较好。

电视病。是由于长时间连续看电视或电视机使用不当所致。症状是尾骨痛、头痛、眼角发炎、流泪、腹胀、消化不良以及神经紧张，身体疲乏等等。预防方法，一是合理使用电视机，亮度适中，光线柔和，色彩不要太深；二是调节食物，多吃含维生素 A 的食物；三是不看紧张、刺激性强的节

目，心脏病患者尽可能少看电视。

冰箱病。是指因为食用冷饮、冷食过量，或食品在冰箱内贮存期间生熟食没有分开放而发生的肠道传染病。预防方法是，饮食不要过分贪凉，生熟食品一定要分开存放，经常检查，翻动，防止变质。

家用电器最怕什么

黑白电视机最怕无节制地反复开关。每开一次，显像管灯丝就过热一次，加速其老化。

彩电最怕强磁场干扰。不容许带有磁性的物体在荧光屏前移过，否则将会导致色彩的紊乱。

录像机最怕碰弯主导轴，主轴同稍有弯曲就将产生难以消除的颤音，装卸磁带时一定要小心。

袖珍录像机最怕乱捣乱挖。因其元件密度大，换一个元件极易损坏线路板。

电冰箱最怕倾斜。因为压缩机是用三根弹簧装在密封金属容器中的，一倾斜就有脱钩的危险。

洗衣机最怕倒进开水。这极易造成塑料箱体或塑料组件变形，以及波轮轴密封不良。

电风扇最怕碰撞风叶。风叶变形，会导致运转不平衡、风量小、震动大、噪音强、寿命短。

电饭煲最怕煮酸、碱性食物，这样将缩短金属容器的使用寿命。

电热毯最怕猛烈折叠。因内部的发热丝又细又脆，很容

易断。一旦折断，即使接好，也难保证安全。

家庭用电“十忌”

1. 台扇、落地扇、洗衣机、电冰箱等家用电器，忌用两眼电源插头；
2. 调换、拭抹灯泡、灯管，切忌使用湿布；
3. 刚洗脸、洗澡后手上水未揩干，忌用手按电器开关；
4. 检修或调换灯头，即使关了开关，也切忌用于触及；
5. 电线损坏，切忌用医药白胶布缠包；
6. 切削带电电线，忌用普通剪刀；
7. 安装 8 瓦台灯的镇流器，切忌直接固定在金属外壳上；
8. 敷设墙壁暗线，切忌用单根电线或软线；
9. 电器发生火灾，切忌直接用水扑灭；
10. 切忌小孩站到落地风扇或电灯的底盘上面抱着竖杆玩耍。

家用电器耗电量

电视机。一般家用 18 寸彩色电视机功率为 75W；使用 13 个小时耗电 1 度；14 寸黑白电视机功率为 40W，使用 25 小时耗电 1 度。

收录机。一般手提式双喇叭收录机的功率为 12W，使用 84 小时耗电 1 度。

日光灯。40W 的，使用 25 小时耗电 1 度。

电子管收音机。一般六灯的功率为 45W，使用 22 个小时耗电 1 度。

电饭锅。一般家庭用 500W 的，使用 2 小时耗电 1 度。

电熨斗。一般功率为 300W，使用 3 小时耗电 1 度。

电风扇。14 寸的电容式电机的功率为 50W，使用 20 小时耗电 1 度。

洗衣机。一般功率为 250W 使用 4 小时耗电 1 度。

电冰箱。100 升的功率为 110W，平均每 24 小时耗电 1 度。

摆放家用电器的科学

目前，随着人们生活水平的提高，家用电器走进了千家万户，怎样在居室中科学地摆放录音机、电视机、洗衣机、电冰箱等家用电器，使之既安全又方便，已成为人所关心的一个问题。

首先，所有家用电器的放置，都应防潮、防晒、防化学煤烟污染、防鼠咬，以免造成漏电，设备老化、腐蚀，影响设备性能，发生事故；而且都应尽可能摆放在儿童不易接触到的地方，以保证安全和防止电器受外伤。其次应根据各种电器的不同性能，科学地摆放。电视机的摆放要经过试验，选择一个图象清晰、音质好的位置。因为电磁波受墙壁和室内物品的影响，同一室内的不同位置的接收效果是有差异的。同时要避免灯光或阳光直射屏幕，以保护荧光屏上的荧光粉不

受损害，否则会降低电视机的寿命，并影响接收效果。电视机（尤其是彩色电视机）应远离磁性物品，如钟表、录音机、收音机等。录音机的摆放较为随便，有立体声音响设备的，应把两个扬声器分开放置，最好相距两米以外，以增强立体感。洗衣机是清洁卫生用具，放在排水道附近，用起来最为方便，但要注意通风以蒸发机中的水份；若环境不好，可定期放于干燥通风处，但应防止曝晒。电冰箱要离开煤炉、暖气片、电灶等热源，否则会影响冷凝器的散热。为使冷凝器有良好的自然对流条件，冰箱背部与墙壁的距离不应小于十厘米。冰箱一定要放平，以减少噪音和防止事故，冰箱的开门次数不宜过多，时间不宜过长，否则湿气进入，会使结霜更快，霜层加厚，影响制冷效果，增大锈蚀机会。若冬天停机不用，也要注意防潮，隔一段时间开机检查一次。家庭空调器有窗式和分体式两种。为避免阳光直射，安装在房屋北侧或东侧为好。出风口到地面的距离，窗式的不得少于 1.5 米，壁挂分体式的最好为 1.8—2 米。空调器后部要伸出窗外 200 毫米，并安装一个倾斜的遮阳、防雨护板。

此外，在放置家用电器时，还要注意美观，给家庭增添色彩，使您的生活充满生机。

家用电器怎样防止触电

1. 墙壁上的插座不要安得太低，以免小孩拔插销而触电。要教育小孩懂得触电的危险，远离电源线、开关、插头等。

2. 使用灯头开关的螺丝口电灯，灯头上应装保险圈，以免开关电灯时触碰到金属部分而发生意外。最好安装拉线开关，不直接在灯头上开、关电灯。

3. 安装在墙壁上的扳钮式电源开关，损坏了要及时修理。

4. 手上沾水时或出汗较多时不要拔、接电线插销，不要开启或关闭那种使用灯头开关的电灯。

5. 安装炉子时不要使烟筒靠近电线，以免电线被烤焦而埋下隐患。

6. 不要在电线上晾晒搭挂衣服、物品。晾晒衣物的绳子或铁丝，不要拴在有电线的柱子上或离电线近的地方。

7. 保险丝断了不要用铁丝、铜丝、铝丝代用。

8. 发现电线破损或断落，千万不要触碰，应及时断开电源，然后速找电工修理。

9. 发现有人触电，要先用绝缘物体例如干燥木棒挑开电源，切忌在电源未与触电者分离的状态下拖拉触电者。

为什么电线超负荷会引起火灾

电线超负荷就是电线里的电流超过了载流量。电流在通过电线时会使电线发热，温度升高，发热量与电流的大小成平方比。如果电流增加两倍，发热量便增加四倍。发热量过大时，电线绝缘层就会被烧毁，接触到可燃物就容易起火成灾。

为了防止超负荷，应做到：

1. 请电工根据用电量大小选用截面积（粗细）适应的电线；
2. 在原有的线路上不要随便增加用电设备；
3. 安装电器、接触电线要请正式电工按规定操作；
4. 经常检查线路绝缘情况和用电量是否超负荷，发现问题立即请电工解决。

家用电器的寿命

国际市场家用电器的正常使用标准年限是：电冰箱 13～15 年，彩电 8～10 年，电风扇 16 年，洗衣机 12 年，吸尘器 11 年，电熨斗 9 年，电热毯 8 年。

怎样选购彩色电视机

挑选彩色电视机，主要应该着眼于显现彩色图像的质量，它与黑白电视机外部最大不同之处是增加了一个“色饱和度”旋钮。“色饱和度”即颜色的浓度程度，当把这个旋钮反时针旋到底时，“彩电”将失去色彩，这时其检查挑选方法和黑白电视机完全相同。按挑选黑白电视机的几个方面检查完后，再向顺时针方向旋出“色饱和度”旋钮，进行颜色检查。颜色调整是否合适，主要观察人的面部，看象不象正常人的肤色。最好是趁电视机播送“圆图”时进行观察调整，调好“色饱和度”旋钮时，“圆图”中“北京”二字的下面呈现出我们中国人皮肤的黄色，其左半部分比右半部略深些。“圆

图”中第六行出现 8 种颜色条切，从左向右依次为：白、黄、青、绿、紫、红、蓝、黑。各彩色条本身处处均匀，互相之间无重叠现象。调动“色饱和度”旋钮时，这些颜色的浓淡程度都能均匀变化。

怎样挑选黑白电视机

外观检查。先看荧光屏。正品电视机的荧光屏，必须光洁、明亮，不得有任何斑点、划痕，荧光屏玻璃上不能有小气泡。电视机外部的开关、旋钮，应该转动灵活，频道开关和指示标记应该能准确对位，拉杆天线可以全部拉出并能停留在任意角度不动。附属件如全频道天线、耳机、衰减器、外天线插座等，应该按说明注明数查对。

光栅检查。打开电视机电源，几秒钟后，荧光屏上就会出现光栅。光栅是由几百条水平细亮线组成。靠近荧光屏观看，光栅上的亮线应该很平直、清晰，亮线粗细相同，间隔均匀并布满整个荧光屏。如果荧光屏上出现由右上到左下的斜亮线（叫回扫线），说明电路有故障。光栅线条上下不均匀时，可以调整机壳背后的“垂直线性”旋钮，但调好后这个旋钮位置仍然应该在中间位置附近，不应该太偏向左、右旋到底的地方。接着转动亮度旋钮及对比度旋钮，这时光栅的明暗和黑白对比程度，都应该有明显的变化。调节亮度旋钮时，光栅亮线的粗细和间隔都应该保持不变，四周任何部位都不应该出现暗边或暗角。

观察“圆图”。在能收到电视台播放的“圆形测试图”

（简称圆图）时，可以根据圆图判断图象质量。目前中央电视台播放的“国家标准测试卡图”，其圆图的背景是一些灰色方格。观察时光把上与下、左与右的方格分别进行比较。正常时它们都是大小相同的正方形，最左边的一列方格与最右边的一列方格边长方格不超过8%。中间圆图内的第一行是“北京”二字，第三行是一些粗线条，左粗右细。调整频道微调旋钮及对比度、亮度旋钮，尽量使右边的细线条能看清楚。能观察到的细线条数越多，说明电视机的清晰度越高。把天线的方位和角度调合适后，“北京”二字及圆图内最下面的电子钟数字都不应该有拖尾、毛刺现象。整个圆图外形很圆，如果呈椭圆形式“鸡蛋形”，就说明图象有几何失真。

图象观看。如果电视台正在播放节目，可以直接由图象观察质量。节目图象中，要注意人体各部位应该比较匀称，门窗、桌等物的直线部分不得出现扭曲、波动，人和物图象边缘清楚，不应该带有“拖影”。在离开屏幕2—3米观看时，应该感到图象柔和，人物清楚。

伴音质量检查。先把音量开关左旋关死（但不闭电源），耳朵贴近喇叭位置不应该听到“嗡嗡”的交流声。音量电源器开大关小不应该影响图象，画面上不得出现干扰条纹。有的电视机还设有高低音音调控制，这些控制旋钮应该有明显的控制作用。一般电视机的伴音都比普通便携式或小台式半导体收音机的音质好，听起来宏亮、悦耳，不得夹有沙哑声和吐字不清、发闷等现象。

观察“噪声颗粒”。在电视台全部停播后，是看不到光栅的，这时荧光屏布满黑白小点，扬声器送出一片“沙沙

……”。在发射台没有播出信号时，主要是靠这种方法推测图象质量。正常电视机的“噪声颗粒”又小又圆，在12英寸电视机上这些小圆点如小米粒大小。许多这样的黑白小圆点在整个屏幕上杂乱无章地跳动，很象一筛子小米正在筛动。黑白小点越小越圆，边界越清晰，说明图象质量越好。“噪声颗粒”越密，说明灵敏度越高。所谓“灵敏度”，就是指能接收小信号的能力。挑选时可以用两台电视机，放在同一频道上进行比较鉴别。

怎样消除电视机图象的重影

重影，就是在电视图象旁边出现的影子，图象移动时，它也跟着移动。电视产生重影的主要原因，是周围环境对电波的反射引起的。从电视台发射的电波，一部分是直接辐射到接收天线上的，叫直射波，另一部分是经过周围障碍物（如建筑群、大山等）反射后，再到达接收天线，这是反射波。因为反射波通过的路线长，所以它比直射波到达接收天线晚些。另外，反射波比直射波信号弱，在天线里接收后，就得到强弱不同的信号，这样在荧光屏上就显出一浓一淡的图象，淡的图象就是重影。还有一种情况，天线与传输线（引下线）及电视机之间，如果阻抗不匹配，也会产生重影现象。

怎样消除重影呢？主要是调整接收天线：

1. 上下或左右移动天线，选择受反射波影响最小的天线位置。
2. 发现反射波来自接收天线左右侧时，要选用方向性强

的天线，如多单元天线或叠层天线。

3. 对来自接收天线后面的反射波，可选择前比后大的天线，如环形天线及带反射网（板）的天线。

4. 如果反射波干扰很严重，可选用专门的防重影天线。

彩色电视机偏色怎么调整

彩色电视机使用一段时间后，由于电路和部件不稳定，容易出现图象色彩偏于某种颜色的现象。如果出现这种情况，一般只要调整该机白平衡电路就可以解决。

白平衡的调整分两步进行，即暗平衡调整和亮平衡调整。调整时间最好选在电视节目正式播放之前，利用中央电视台第二套节目播放的彩条信号。

动手调整之前，先要辨别是暗平衡不好还是亮平衡不好，将色度旋钮关到零（即无色）。如果有色调旋钮，就将色调旋钮放在中间位置。同时将对比度调小，再调亮度旋钮，使光栅右边最亮的呈灰白色，证明暗平衡良好。再将对比度和亮度旋钮开大。高亮度时彩条中的白色带应该接近于标准白色，不应该偏向其它颜色，否则证明亮平衡不好。

调整暗平衡时，利用彩条信号，将色度旋钮关到零，对比度旋钮调小一点，调整亮度旋钮，使光栅最亮的一条刚刚显示出来，其它各条全部成为黑色。调整红、绿、蓝三个暗平衡电位器，使最亮的一条呈浅灰色。如果亮条偏蓝，说明蓝色成分多了，应该调整暗平衡电位器。如果亮条偏于别的颜色，调整过程与方法与上述调整蓝色的方法相同。

亮平衡的调整是靠调整红、绿、蓝三个色激励信号幅度的大小比例。调整方法是与调整暗平衡相同，只是要将对比度、亮度开大，再调整亮平衡电位器，使彩条中的白色带接近标准白色，不应该有任何颜色。

经过以上分步调整，再将对比度和亮度电位器置于任意位置，检查各种对比度和亮度下的白平衡是否良好，再稍微反复调整暗平衡和亮平衡，直到获得满意的在平衡为止。共用天线电视系统有什么用途共用天线电视系统，不仅能满意地收看当地电视台播放的电视节目，而且还能利用空闲的电视频道自办电视节目。可以自行播出磁带录制的节目及自行编排的节目，还可以实况转播节目等。增加一台摄像机和调制器，就形成一套自办的闭路电视系统。利用这个系统可以组织教学、会议、公共服务及报警等活动。安装了共用天线电视系统的单位，只要装一副微波天线和微波接收设备，就可以使系统内所有用户直接接收从卫星上发来的卫星自播电视节目。还可有利用共用天线电视系统播放调频立体声广播。随着共用天线电视系统不断地发展，功能也越来越多。

怎样清除电视机内的灰尘

不管人们平常多么注意电视机的防尘问题，但时间一久，机内仍会积上一层灰尘。灰尘对电视机的使用寿命颇有影响，轻者会使机内电器元件的绝缘性能降低，出现高压放电现象，重者则会毁坏。

清除电视机内灰尘的一种简便易行的方法，是用自行车

打气筒来进行。首先把拔下电源插头的电视机搬到室外，小心地拆下它的后盖板。然后利用拔下了金属出气嘴的打气筒，一边打气，一边向机内有灰的部位吹去，直到吹净为止。在操作中应特别注意，不可让胶管的出气端碰着电器元件。

家用录像机的选用

录像机的种类。当前世界流行的家用录像机是按磁带宽度来划分的，有 1/2、1/4 英寸或 8 毫米小型机三种，我国进口的日本整机和生产线为 1/2 英寸，又分为大 1/2VHS 和小 1/2Beta 两种规格。

录像机的选购。目前市场上的录像机种类繁多，生产地区杂，功能各异，选购时应注意以下几点：

1. 根据用途不同，对录像机的结构，电、机、声、像性能和其他功能要求也不一样。例如 3/4 英寸的 U 型机适于电视台、科技等部门使用。1/2 英寸的 B 型和 VHS 型机则适于文艺、宣传和家用。因为 3/4 的图像质量高，但磁带录放时间短（每盘 1 小时），而 1/2 磁带录放时间长（每盘 2~6 小时），但图象质量稍差。同时，要注意制式。我国电视采用 PAL 制，录像机也采用 PAL 制。

2. 注意功能为了便于录制电视节目，应有电视调谐器；为了在录完一个节目后自动停机或关掉电源，要有定时器；为了根据用户需要将几个节目录在一个磁带上，应有编程序装置；为了分析、观察、拍摄、重放，应加快速、暂停、静止、慢速等功能。暂停功能还可以用来筛选节目。

3. 操作灵巧除了按键安排合理、标志清楚以外，对按键还有操作时松紧的不同要求，即使用频度小的（如录像、快进键），不能过于松弛，以免误动作，而对于经常使用的键（如停止键、倒带键）则要求轻按即可工作

4. 注意外观机壳不应有划伤，金属件不应锈蚀，塑料件表面应当光洁，结构应牢固，附近件说明书要齐全。

录像机使用注意事项

录像机是较精密的电子设备，只有正确地使用才能保持良好的工作状态，延长使用寿命，故使用前须仔细阅读使用说明书，严格按操作规程操作，否则有损坏机件的可能。当录像机从温度低的房间进入温度高的房间时，磁鼓等金属件上会出现结露，这时，录像机将自动停止工作。遇到这种情况不要急于把机器送到维修部去，等到结露消除，它又会恢复工作，这是录像机的一种自动保护功能。放置录像机的房间应比较干燥，通风良好的地方，应使环境温度及机内的工作温度不超过 41°C 为宜；录像机应放在不受强大磁场干扰远离磁性物体 3 米范围内，否则磁头及部件容易被磁化，降低信噪比；录像机具有画面搜索和静止画面等功能，注意不能长时间连续使用搜索，如一盒带子从头至尾搜索，这样对视频磁头的磨损将大大增加，缩短磁头的寿命。倒带和进带时尽可能不要让电视屏幕上出现录像带图像。

正确使用录像带对延长录像机寿命也至关重要。市场上购买的清洗带不要轻易使用，因为它是以磨损磁头来换取磁

头清洁的，如要使用务必不要超过 10 秒钟；不要用手或油污去弄脏磁带表面，否则，通过磁带将污染录像机内部组件和阻塞磁头，录像机要远离振动源，在搬动时要轻拿轻放。放置要平整、水平。因录像机受到强烈振动时，会使机内的各种机械结构的相对位置发生变化，从而降低性能，严重时不能工作；使用录像机的地方一定要避免灰尘，严禁吸烟；工作环境应比较干燥，最大湿度不得超过 70%。长时间在湿度较大的环境下工作，容易使录像机的电气性能下降。防止电源电压大幅度波动。因电压大幅度波动会对机器的正常运转和机件的使用寿命造成严重影响，因此最好用稳压电源供电；注意在穿带或退带过程中，不要启动其它功能键，否则会导致机器和磁带损坏；录像机在运行中由于某种原因（如受到阻力、停电等）自动关机时，若按取出键（EJECT）无效时，不要强行取带，应由维修人员处理，否则易损坏设备及磁带；录像机长时间不用时，应拨下电源插头；不要把录像机放在密闭空间中，要保证机器周围空气的自然流通，使其易于散热；如果要转录录像带，则需要再借一台录像机，其型号不限，即使单位用的 U 型机也可以。先将借来的机器视频输出与自己录像机的视频输入用视频电缆相连，再用音频输入用视频电缆相连。然后，拨去自己录像机的天线插头（保持原先的射频电缆连线），在借来的机器中放入欲复制的录像带，并在自己机器中放入空白带，就可以边看边转录了。

有的家庭与录像机配套购买了监视器（或电视接收监视器），可以采用类似上述视频和音频两条电缆的连接方法连接，能收到比普通彩电更好的观看效果。

录像机的保养

保养很重要，录像机是电子与精密机械的结合体，内部结构与电路是十分复杂的，一般用户不要随便拆卸，如有故障应及时拿到维修部去修理。但一些简单的清洁工作对用户来说是力所能及的，同时又是相当重要的。录像机的视频磁头是安装在磁鼓上的，每使用 500 小时应进行清洁，具体办法是取沾有纯酒精的麂皮或镜头纸轻轻压住磁鼓侧面，顺时针方向轻轻旋转上磁鼓便可。注意不要上下垂直擦拭视频磁头，以免折断磁头，也不要棉花擦拭。每使用 1000 小时应到维修部更换新磁头（磁鼓）。清洁控制音频磁头与普通录音机没有什么大的区别。另外，录像机机械零件不能随便加油，否则将破坏机件的正常运转。

录像带的使用及保存

VHS 录像磁带有 E-30、E-60、E-90、E-120、E-180 等多种，分别可以录放 30 至 180 分钟的节目。录制后的带盒，应将红色纽扣除去，以防止误抹，保护磁带上的内容。日后想抹掉重录时，再用胶带把缺口贴上，录像带断了，不能象录音磁带那样用胶带粘上，只能舍掉一半，将另一半贴好白色引带利用。有的录像机有静止画面等功能，应尽量少用，这样对磁带局部磨损较大，同理，暂停也应当尽量缩短时间。

保存录像带应注意以下几点：录像带应放在通风、阴凉、干燥处，避免太阳照射，否则外壳变形，损及内带；录像带不要放在靠近磁铁的地方，以防消磁，影响带子的寿命；录像带要连盒子一起保存，这样才能避免灰尘进入，并经常用软布拂拭外壳；长久不用的录像带，其内带外侧的凹痕易有积尘，或磁头及带子所掉落的磁粉，应先用毛刷刷除，然后再放映影带；保存带要隔一段时间试播一次，以免久不用造成粘带现象。

家用录像机的电路包括哪几部分

1. 机械控制和保护系统。它以微处理机为中心，根据各种功能的需要对机械系统发出各种工作指令，实现各种功能控制。当机械系统出现异常现象进行自动停机保护。

2. 伺服系统。它包括鼓伺服和主导伺服两部分。分别控制磁鼓电机和主导电机的转速和相位，以保证磁带走带速度和磁鼓转速稳定，使视频磁头能精确地扫描和跟踪视频磁迹。

3. 视频系统。它包括亮度信号录放系统、色度信号录放系统、磁头记录放大器和重放放大器。记录状态时，首先把彩色全电视信号分成两路。亮度信号进行预加重，调频调制；色度信号进行降频处理，然后混合放大进行记录。重放状态时，首先将磁头上拾取的信号进行预放。然后将信号分成两路，亮度信号进行放大，解调、去加重；色度信号进行 AFC 和 APC 的伪时基校正和升频处理。再将亮度信号和色度信号混和输出彩色全电视信号。

4. 音频录放系统。对于 Hi-Fi (即高保真) 录像机采用旋转磁头录放音频信号。它录放的频带宽, 失真度小, 可得到高保真的音频信号。

5. 高频接收和调制电路。它可以直接接受电视广播节目进行记录。并可重放的视频信号调到电视频道上, 直接用电视机收看。

6. 定时器和通道选择部分。它可以定时并预选电视节目。

7. 红外遥控部分。

8. 电源部分。

如何连接录像机和电视机

1. 将电视机的天线输入插座同录像机的射频输出插座用电缆连接起来。

2. 将录像机的录像/电视选择开关置于“VTR”位置, 再将色彩/测试信号开关 (COLOUR/TEST SIGNAL) 置于“测试信号”位置。

3. 将电视机调至录像机的射频输出频段, 并微调高频头, 使屏幕上出现好的测试图形。

这样电视机能接受录像机的输出信号, 可以进行放像了。

录放像机的清洁与保养

保证录放像机的工作质量和延长使用寿命, 重要的一条

就是要做好清洁保养工作。一般需要经常清洁保养的地方有3处，即磁头的清洁擦拭，磁带通道的清洗及转轴部件加注润滑油。

视频磁头是录像机工作的心脏，其工作缝隙要比收录机磁头窄得多，磁头与磁带在高速旋转时，又极易使磁粉脱落，从而粘附在磁头上。空气中的灰尘污垢也会导致磁头很快肮脏，使画面出现条纹干扰、雪花杂波式闪烁不止，严重时将使画面没有图象。可见视频磁头的定期清洗擦拭是很重要的。通常磁头工作10小时左右应清洗1次。

由于视频磁头非常薄而脆弱，稍不注意就将被碰断，而视频磁头价格又比较昂贵，有时还不易买到，故不得马虎，必须十分认真细致地进行。所以，不能使用易起毛的棉织物擦拭，更不能使用硬性器具如刀片、竹片等去清刮脏物。正确的擦拭方法应该是：将麂皮卷贴在扁平的清洁棒的一端，麂皮沾上少许擦洗录音机用的高级清洁剂，然后平面轻贴磁鼓，用左手缓缓旋转磁鼓到磁头的地方（注意一般有两个磁头，在磁鼓的中心线两端安着），按住上磁鼓使之不能转动，尔后即按磁带的运行方向（水平方向），轻微而平衡地来回擦拭，直到磁头及磁鼓表面干净为止。切勿上下垂直擦拭，更不能在启动机器使磁鼓高速旋转时擦洗，以免碰断磁头。

磁带通道包括消磁头，音频和控制磁头、导轴、导杆，它们也极易被灰尘磁粉污染，影响了磁带通道的运行精度，从而破坏了磁迹的跟踪，最终导致图象质量变坏。因此，在把磁头擦拭完后应当把这些部件清洗擦拭一遍，擦洗后不要碰及压带轮，以免清洁剂引起橡胶硬化，龟裂变形。

对于磁头和磁带通道的清洁还可以利用清洁带来清洗，不仅操作安全、简便，而且可将磁头的磁带通道一次性进行清洗完。清洁带通常有两种类型，一种是软质型，也称湿型，使用时需加注清洁剂；另一种是硬质型，也称干型，即不需要加清洁剂就可直接使用，但对磁头磨损较厉害不宜多用。无论湿型还是干型清洁带，只要把它插入机内按重放键数秒钟即可，取出不要倒带，等下次再用。多次使用并到终端时才需将带子倒回始端，以便从头开始下次再用。一般一盘清洁带可用 10 次左右为一周期，不过清洁带对磁头磨损大，不宜常用，最好与人工擦拭配合使用或机器急需工作时使用，以保证磁头的正常使用寿命。

给一些相应的转动部件加注润滑油，这也是保养机器重要的一环。不可忽视，如带盘底转轴和一些传动轮的轴就需定期加注由厂家提供的润滑油。每次加油不宜过多，1 至 2 滴即可，油不要滴到传动皮带、轮等部件上，以免打滑，影响机器正常运转。

怎样挑选录音机

购买录音机，除了从外型上注意挑选造型美观、样式新颖、色彩调和之外，还应特别注意机械和电器两方面性能的选择。

在机械性能方面，要看看磁带盒是否严紧，开关是否灵活，弹力大小是否适中；还要看看速进速退性能如何，若按停止键时，不应出现松弛现象，磁带在录放终止时按键应能

立刻弹起。当开关拨到 TARE（磁带）位置时，可把音量旋钮关小，按下放音键，听听有无机械噪声或马达运转噪声，由此可判断出机械传动部分的质量好坏。

在电器性能方面，可把磁带放入带盒，按下放音键，然后将音调旋钮放在低音位置，听听低频音响效果怎样。音乐的击鼓声是否富有弹性，音域是否宽阔，音质是否优美浑厚；若将音调旋钮放在高音位置，看是否声音清晰、层次分明、柔和；如果低音出现音闷、混浊、机振，而高音却出现失真、尖炸、声劈，就说明电器性能粗劣。这时候，还应进行内录和外录试验，看看放音时声音是否清楚，有无噪音和杂音，抹音是否干净。

另外，若选购立体声收录机，就要听听它的声音是否比单音道收录机的音域更宽阔，音质更优美，并富有立体感。

磁带绞带后断了怎么办

磁带如果断了，可以剪一条和磁带一样宽的透明粘胶纸粘在背面断口上胶合。粘胶纸越薄越好。胶合前先将两个断口方向重叠，用剪刀斜剪一下，然后用胶纸进行粘合。注意粘合处不要留有空隙。如露出粘胶纸，则会污损磁带，影响放音。

如何保管磁带

磁带要避免高温、潮湿和尘土的影响。对于录有节目的

磁带特别要注意放在远离磁场的地方,如不要放在电视机、扩音机、音箱上。要注意经常保持磁带绕制的均匀,有时由于反复听某一段或几段节目使磁带绕的不均匀而导致带速不稳,严重时可使走带停止,这时可用快倒键、快进键反复将磁带重绕几次,直至绕均匀为止。如果快进、快倒仍不能解决问题,则必须将带盒拆开重新绕制了。

录音机的保养

1. 经常用酒精板芯将磁头压带轮上的磁粉擦去。擦时要去掉录音机的电源,按下出盒键及走带键。

2. 录音机的各个按键,平时最好处于休息状态,不可按下按键存放。录音机的电源插头必须随用随插,不用时就取下来,以免损坏机内变压器。

3. 录音机要放在干燥通风、周围无强磁场作用的地方。磁铁、喇叭、电视机等产生的磁场,对录音机都有影响,平时尽量远离这些磁场。室内温度不能太低或太高,如气温低于 0°C 时,机内润滑油粘度增加,橡皮圈、橡胶轮变硬,影响录放效果。气温超过 40°C 时,机件和带盒容易变形、损坏。录音机还要注意防潮,否则零件容易生锈,磁带上的磁粉容易脱落发沾。脱落的磁粉又会沾在磁头、主导轮和压带轮上,影响录音机的收录质量。

4. 有录音电平装置的录音机,在录音时,应使录音电平指示表头的指针不超过红色区域。录音电平指示过大,则录音失真大,指示过小则放音杂音大。

5. 盒式录音机录放音响时出现音抖失真，可能是马达转速不稳引起的，需要检查传动皮带有否扭曲或粉沾污秽。如消除这些毛病，音质仍然失真，则是机内马达发生故障，需要修理。

6. 录放音轻的原因可能是磁头不清洁和磁带太旧，磨损严重，则需换新。

7. 录放音噪声过大，可能是磁头和主导轴被磁化，需要在消磁器上进行消磁。

8. 盒式录音机有时会轧带，即磁带卷到主导轮或压带轮上去。轧带的原因有卷带盘力矩不够；压带轮压力小或被磁粉沾污发粘；制度机构不好以及磁带本身毛病。要避免轧带，使用录音机要注意：

(1) 注意卷带盘的力矩。装磁带前，先将走带键按下，用手摸摸转动的卷带盘力量正常否，如不正常需修理后再用。

(2) 经常用纯酒精棉花清洁压带轮和其他部位的磁粉污物。

(3) 经常检查磁带质量，如盘蕊的转动是否灵活，磁带卷绕是否整齐。对于新买的磁带或长期未用的磁带，使用前要快进快倒一次，这样就可避免轧带。

(4) 走带时要看看卷带盘是否在转动，如果卷带盘不转而供带盘转动，应立即停机。此时最好先按一下倒带键，再按出带键，取出磁带后进行检查。

(5) 尽量使用 C—45、C—60 这种型号的磁带，C—90、C—120 型号的磁带基薄，容易引起轧带。

唱机的选用

电唱机的选购。要选择一部理想的唱机，首先要了解唱机的组成部分。唱机的主要部件是唱头、唱臂、唱盘、马达。多数唱机还有微调变速，有些还有电脑控制等等。

唱头。唱头是唱片放音时机电转换器件，唱头分电磁式、电容式和晶体式。

电磁式又分动磁式和动圈式。动磁式唱头频响范围宽广均匀、失真小，但输出电压低。动圈式唱头的工作原理和动圈式扬声器一样，只是作用相反。动圈式唱头比动磁式唱头失真更小。为了提高信号杂声比，动圈唱头在使用时一般都要加入适当比数的升压变压器或唱头放大器。动圈唱头是一种质量极高的高级唱头，许多国家音响专业部门都使用它。

电容式唱头可以理解为“调频式”唱头，它的构造比较复杂，因而不能被广泛应用。

晶体唱头是根据晶体的“电压效应”特性制成的。制造晶体唱头的晶体有几种，最常用的如酒石酸钾钠晶体。这种唱头体积小、重量轻、输出电压较高、价钱平、容易更换。但它怕高温，在摄氏 55 度左右，晶体就会析出结晶水而失效；也怕潮，在保管时最好放入有防潮剂（如硅胶）的干燥瓶里。我国唱机比较多用这种唱头，中华 206 型四速唱机和 109 型三用两速唱机的唱头，就是这种唱头。

目前，世界各国生产唱头的厂家有生产动磁的，也有生产动圈的。立体声唱片要求轻的针压。动圈式唱头的唱针杆

直接带动线圈，比起带动磁石更轻，而且对循迹更为有利。因此，动圈唱头所检出的音，其音色比动磁头更加清晰，明快，听管弦乐时尤为明显。

唱臂。一般人认为唱臂很简单。只是支持唱头在唱片上运动而已。其实唱臂的制造包括很多技术指标；高传真的唱臂都是周密设计，有严格的平衡和经过精选材料及精密机械加工而成的。

转盘。转盘是电唱机的一个部件，它是放唱片的圆盘。转盘的直径有好几种，有 17.6 厘米、25 厘米、30 厘米、40 厘米等。家庭用的唱机转盘以 30 厘米为宜。转盘越大越重就越好，重的转盘能起飞轮作用，对稳定运转有帮助。转盘的材料以铝制的为佳。转盘上面都设有唱片垫，它的主要作用是缓冲唱片和转盘谐振。所以，唱片垫要平滑，以便与唱片有大面积接触。鉴别转盘的质量主要是看其杂声和抖摆率的大小。劣质的转盘转动时产生令人讨厌的“隆隆”声，破坏了所播放的音乐；好的转盘其杂音和抖摆率都应该很小。选择唱盘时，要注意：1、转速要准确，有的唱盘备有测速指示器和速度微调，速度是否准确，一目了然。如果没有速度指示器的可以用频闪测速卡测量唱盘的转速。2、抖摆率要小，在 0.03% 以下；3、讯噪比要大，应大于 60 分贝；4、音色要纯美。

电动机。电唱盘中的电动机是一种单相电动机，是带动转盘的动力；功率小，要求运转时噪声低，抖动小；体积细，运行平稳可靠。我国的电唱机多用罩极式电动机，它的主要优点是构造简单，价格便宜，起动转距小，适合唱机使用。国

外厂商生产的唱机电动机有采用直流伺服式，转矩恒定准确，避免交流声的影响。

此外，唱机还有驱动机构，调速装置，测速显示等等。国外电子公司制造商为了配合 HiFi 音响的需要，生产高品质的唱盘，出现了电子感应全自动和半自动唱盘，唱臂油压升降，自动重播，自动寻曲，自动回臂等自动化。

电唱机的使用

使用每一种唱机时，必须按照该机使用说明书使用，带有电子电路的机尤应注意。其中普遍应该注意的是：应该放置在干燥、通风、少灰尘的地方；不要受阳光直射，也不要放在挥发性物质（例如天那水、酒精、樟脑）的旁边，以免机盒塑料（如果是塑料机盒的）变形。国产的一般唱盘，各个转动部分使用到一定时间之后，要稍加点轻质润滑油；但千万不要将油沾到转盘里边及橡胶轮带，以免转盘打滑和橡皮融烂。调速塔轮可以用酒精揩拭。有些唱机轴承是用粉末冶金方法制成的，润滑油可以存在轴承的金属粉末内部，制造时一次加足润滑油，使用过程中不必再加油。唱片垫要经常除尘。晶体唱头不用时要从唱臂上拆下来，放入特制的唱头盒内或放入有硅胶的防潮瓶内，以防受潮失效。立体声唱头多为动圈式或可变碰阻式，唱针采用钻石唱针，为了减小磨损，针压要求降低到 0.5—1.5 克，过重会增加唱片磨损程度。

对唱臂有锤轮的唱机，其调整活动锤轮的方法如下：先

将已装唱头的唱壳套在唱臂上，然后移动唱臂后的锤铤，调校至平衡状态，再调动刻有数字的圆环，将 0 的位置调在唱臂中心。最后将唱臂锤铤向前转动，直至圆环的数字达到要求之点为止。至于偏压的调整，则较为简单，依照唱重的份量调校便可，一般来说，不要超过 0.5 度。唱重调校不宜太轻或太重，太轻时除了低音较着外，高音音色容易出现飘忽现象。相反，唱重调得较重，低音显得混浊；而且易产生回输的“隆隆”声。唱重及偏压调校，动圈唱头通常调在 2 克至 2.5 克左右，动磁唱头一般调在 1.5 克至 2 克之间便可。

唱片的代号与标记

在每一张唱片的芯和封套上，都印有 DM—0025.3300 这样的代号标记，究竟表示什么意思呢？原来，这些代号标记是用来区别唱片的尺寸，转速与功能的。

我国生产的唱片都规定用汉语拼音的第一个字母作为代号，常见的代号，标记有：

M—直径为 250mm 单声道密纹唱片。

MD—直径为 300mm 单声道密纹唱片。

DL—直径为 300mm 立体声大密纹唱片。

XM—直径为 175mm 单声道小密纹唱片。

XL—直径为 175mm 立体声小密纹唱片。

BM—直径为 175mm 单声道薄膜唱片。

DB—直径为 250mm 大薄膜唱片。

DBL—直径为 250mm 立体声大薄膜唱片。

唱片的代号字母后面一般还加有 W（表示文献唱片），Z（表示资料唱片），G（表示专用唱片），33 或 35（表示唱片转速），▽（表示单声道），OO（表示立体声）

怎样选用晶体管收音机

1. 品种的选择。晶体管收音机按体积大小可以分为落地式、台式、便携式、袖珍式和微型五种。大型台式或落地式的收音机，可以获得高质量的音响效果；如果为随时收听外语广播讲座，或流动性很大，应该选择袖珍式或微型的；一般家庭，可以选择台式或便携式的。

2. 对于收音机波段数的选择。可以参考以下原则：城市收听，可以使用单波段的收音机；在山区及远离城市的郊区收听，可收选择两波段或三波段的；要收听国外广播，就要用多波段的收音机。收音机所用管子的数目多些，性能一般会好些。但并不是绝对的，关键要看整机的性能。在管子的数目上，不用过多考虑。

3. 性能的选择。挑选收音机时，用几台同样的收音机，调到同一电台（也用相同的电池）进行比较，能选出同型号中质量比较好的。在选择电台时，不但要注意收听外地弱电台，也要收听本地强电台。一台好的收音机，收听弱台应该清晰稳定，收听强台应该宏亮动听。

另外，在挑选晶体管收音机时，还要注意以下五点：①电源电压降低后的变化要小。在挑选时可以带一节半新半旧的电池试听，优质收音机所受影响不显著。②调偏电台时失

真要小。在找到一个电台后，左右调偏一些，失真应该比较小，同时应该没有啸叫声；否则，说明中频部分的频率性能不良。③转动方向时音量变化要小。④人体感应影响要小。人的身体靠近收音机时，会对收音机的工作产生一定的影响。这种情况对短波尤其明显。⑤噪音要小。噪音有两种：一种是电器噪音，一种是机械噪音。把收音机调到一个没有台的地方，音量开到最大，这时“沙沙”声最小的为好。收听一个节目，听听大音量时有无因某些部件共振而产生噪音。

最后，还应该注意各调谐旋钮及按键是否协调有效、手感良好，收音机的外壳有无损坏。

选购洗衣机的诀窍

选购洗衣机时，除了应注重款式新颖、价格适宜外，还应考虑洗衣机的功耗、安全与器件标准化等指标，这样能使你买到更加称心如意的洗衣机。

节能：各种洗衣机的效率不同，实际消耗功率与电机额定功率之间没有固定的比例关系，效率高的电机耗电量仅是低效电机的一半。

功能：洗衣机的功能愈齐全，就愈能节省人力与时间，但价格也愈昂贵。选购哪种洗衣机要依实际情况而定。如潮湿地区的用户选用带甩干桶的为好，老年人选用自动的较为适宜。

安全：电器部分必须与外壳有可靠隔离，桶体不应有渗漏，以杜绝漏电事故。

三化：主要构件要符合国家的标准化，通用化和系列化，以便通用互换和维修。

我国生产的各种家用洗衣机的型号表示由三个拼音字母和一个数字组成，如 XPBZ—A。其中“X”表示洗衣机，“P”表示普通型，“B”表示波轮式（若为 G，则表示滚动式）“Z”表示额定洗衣机容量，末尾的“A”为厂家设计代号。

洗衣机的主要技术参数如下：

- (1) 额定洗衣机容量 这是指能保证正常洗衣工作的干燥衣物的最大重量，一般有 1、1.5、2、3、5 千克 5 种；
- (2) 额定电压 一般交流 220 伏（单相 50 赫）；
- (3) 额定电流 洗衣机满载时的电流额定量；
- (4) 输入功率 指电机的消耗功率，若某些洗衣机铭牌上只标明输出功率，则可用下列公式换算：输入功率 = 输出功率 / 效率，如输出功率为 120 瓦，效率为 0.48（有的可达 0.63），则输入功率为 250 瓦。

洗衣机使用注意的事项

平衡放置使用。放置地点须平坦。有些洗衣机的四只脚中有一个可以调整高低的，应适当调整使机身平衡。否则，将因震动而增加噪音，并可使桶内水溅出。

电源线和地线。洗衣机是工作在潮湿环境中，为确保使用安全，目前多使用三相电源插头。在安装时，地线也一定要插入地下或牢固地缠绕在暖气片上。有少数机器是用三相插头，则应在接地螺钉上接好合格的地线，以防漏电时造成

触电事故。另外，接通电源后，最好用试电笔测试一下机箱外露的金属部分和桶内的水是否有感应电压。如有（试电笔亮）应将电源插头拔下，换个方向插入，就不会带电了。

怎样延长洗衣机的寿命

洗衣机放置位置应远离潮湿、煤气侵袭的地方。

不要长时间连续使用。

不宜 0°C 以下的环境中使用，更不能贮水受冻。

新买回的洗衣机，最好在箱体内侧涂上一层漆，以增强防锈能力。

电冰箱的选购、使用与维护

电冰箱的种类繁多，如按制冷系统来分，有压缩式、吸收式和半导体式等三种；如按结构来分，有单门式、双门（双温）式、双开门壁柜式、可移动式、个人专用迷你型式和冷冻式等。电冰箱的规格是以它的有效容积来称呼的，一般分为 50 立升、75 立升、100 立升、120 立升、150 立升、170 立升、195 立升和 300 立升等。其箱内的温度范围，冷藏室为 $0\sim 10^{\circ}\text{C}$ ；冷冻室为 $-16^{\circ}\sim -18^{\circ}\text{C}$ 。

选购。购买电冰箱，要注意下列几点：

1. 容量的选定：对于 2~4 口人的家庭，一般选用 75~100 立升的较适宜，人口多的可以选择容量大些的。有些厂商报道电冰箱容积时，是以体积同壳、电动机等计算在内的，所

以选购时最好不要怕麻烦，拿尺子量准内箱尺寸，以确定它的有效容积。

2. 温度分级的选择：电冰箱的冷冻室温度分有三类或四类，用星号标出。例如：* —— 表示冷冻室温度在 -6°C ，可冻藏食品一个星期；** —— 表示冷冻室温度为 -12°C ，可冻藏食品四个星期；*** —— 表示冷冻室温度为 -18°C ，可冻藏食品三个月；**** —— 表示冷冻室可在二十四小时内冻结食物。一般来说，家用电冰箱选用两星即可，如要贮藏肉类超过一个月，得买三星号标志的电冰箱。

3. 检查溶霜装置：一般的电冰箱装有溶霜装置（分为按钮式半自动化溶霜、全自动化溶霜、无霜式等种），它的作用是深化冷冻室内的霜，以提高制冷效果和减少耗电量。购买时要仔细检查溶霜装置的性能，如果发现溶霜装置失灵，就不要购买。

4. 检查箱门：当前流行的电冰箱一般都是磁性门，门边装有磁性带，可以紧紧吸住框身，以免冷空气外逸。选购时要观看门关闭后是否与框身贴紧。可以拿几张坚韧的纸，放在电冰箱门不同的角落，然后关门，抽出纸张，如果纸被框门紧紧夹住，说明箱门密封良好。

5. 检查箱框厚度和发热线：电冰箱框身的厚度会影响冰箱的水珠凝结，如果框身太薄，隔冷的效能便降低，所以，一般都装有发热线，以免水珠凝结。选购时要了解发热线的种类和性能，以减少日后操作的麻烦。

6. 检查各附件是否齐全：选购时，还要仔细查看照明的电灯泡、制冻盘、内架、内盘、蔬菜水果盘、柜内各层搁板

等附件有否丢失或损坏。

使用。正确安装和使用，才能安全操作和延长使用寿命，为此要注意以下各点：

1. 应放在通风好、干燥、远离热源及距离墙壁在 20 厘米以上的室内，箱顶与房屋的顶壁间隔在 30 厘米以上。

2. 放置电冰箱的地板要平整、坚固。如果地面不平，可调整电冰箱下面的两颗螺丝钉（向右旋转螺钉升高，向左旋转螺钉降低）。

3. 要按规定使用额定电流的保险丝，不要使用拉线开关，以免不慎中断电源、影响制冷效果，不要与其它电器使用同一个插座。

4. 电冰箱的后背不要接触洗碗盘之类的溅水器具；切忌用水喷洒；不要用手触摸，也不要让电源贴近。

5. 电冰箱的框顶台面，不要放煤气炉、电烤炉、茶壶等发热器具或重物等。

6. 第一次使用前，要小心清扫它的内外箱和各种附件，要检查电冰箱所标明的电压与电源电压是否相符，接通电源后应先空箱试运转 2~3 小时后，在运行正常，冷却效果良好时再把食品贮存箱内。

7. 贮藏食品，不要把未经冷却的热仪器直接放入，对于有刺激性气味的鱼、肉、贝类等食品应先装塑料袋再放入箱内，蔬菜、果品应洗干净、擦干水后再贮存，所放食品要留有空隙，不宜塞满箱内，有危险的挥发性药品不要存放。

维护。1. 发现内蒸发器壁上结 4~6 毫米厚的白霜时，要立即除霜。

2. 电冰箱里的冷凝器、过滤器和其它附件要定期清扫尘土，一般每月清扫一次。清扫前要先切断电源，要用柔软干布擦箱外侧、用软布和温水擦拭箱内；不得用天纳水、汽油、热水和酸性溶液等擦洗。

3. 长期不使用时，要拔去电源插头，并把箱内水分擦净、晾干，存放在通风干燥的地方。

家用电冰箱的冬季保养

冬天到来了，有些家庭为了节省用电而停止使用电冰箱。但为使电冰箱不被酸碱物质腐蚀，防止各部件老化，延长使用寿命，请注意以下几点：

1. 清除残存脏物。停止使用要及时取出存放物品，用中性洗涤剂对内外及壁门揩洗干净，再用清水洗干净。

2. 擦干后拭粉上蜡。用软布把洗刷后的电冰箱里外擦干，用一团棉花蘸滑石粉把内壁擦一遍，使之光滑发亮。

3. 通风透气保持干燥。停用后的电冰箱门不要关紧，应留有缝隙，以便箱内透气，防止生霉。每月还应通电一小时左右。

怎样安置电冰箱

电冰箱最好安置在厨房使用，但要注意远离热源，避开阳光照射，置于干燥通风的地方，箱体后面冷凝器与墙之间要保持 100 毫米以上距离，以利空气对流，提高散热效果，节

省能量。箱体安置要平直，开门应方便，这样会减少运转噪音。有时也有特殊情况，发生箱体略微倾斜一点，噪声较小，很可能是运输机组受大的振动所影响，略微倾斜一点安置，对电冰箱使用效果没有什么影响。

如何使电冰箱省电

1. 尽量减少冰箱门的开闭次数、缩短每次开门的时间，以减少箱内温度升高。如有计划地取放东西，避免频繁开关；也可事先将整块的肉切成需要的小块分放在小塑料袋里，以便取时方便；还要常检查门封是否粘上硬物或菜叶等，如发现门封不严或损坏，应及时修理或更换。也不要胡乱转动箱内调节温度的刻度盘，最好不转动“强冷”，以防使箱内的制冷循环系统加大工作量而多耗电。

2. 存放食物不应太满，要留出空隙。因为食物过多，会阻碍冷气的对流，使箱内温度不匀不稳。同时要注意天气的温度变化，当蒸发器上结霜过厚时，冷凝器不易从冰箱内吸走热量，所以要及时除霜；若想使冷冻室内外少起霜，最好将冰箱内带水分的物品尽可能放入封闭容器或塑料袋里。

3. 冰箱与墙壁间要保持一定距离，以便使冰箱背面散热器散热，若间隙小，散热不好，耗电量便会增加。冰箱与背面墙距以 10 厘米以上为好，左右两侧也应留出一定的间隙。为保护散热器良好，还应经常清理上面的灰尘。

4. 为提高冰箱的保冷效能，还可用气泡型塑料布遮盖电冰箱的表面和两侧，使带泡的一面朝内，这样可让冰箱表

面的温度不宜升高，从而保持箱内低温。另外，还可在箱门内的冷冻室下面，每层加装一个透明塑料门帘，在开门取放东西时可少溢出冷气。

电冰箱蒸发器结霜过厚怎样除霜

人工除霜。有些早期生产的冰箱，没有除霜按钮，就得依靠人工除霜。可将温控器旋钮转到“停”或“0”位置，使压缩机停止工作，箱内温度上升。霜溶化后将温控器旋回可控工作点上，继续工作。

半自动除霜。多数电冰箱都采用半自动除霜。除霜时，只要按下温控器的中央化霜钮，冰霜停机，温度上升，化霜完毕后化霜钮自动复位，冰箱恢复工作。

自动化霜。自动化霜多采用在较高档的“双门”、“双温”式电冰箱上。这种化霜方法是靠装在箱内的时间断电器（定时器）作固定时间溶霜，出厂时已经调整选定，一般12小时或24小时作一次或二次溶霜，它省去了人工操作。

冬季电冰箱温控器不宜调得过低

天气转凉以后，许多家庭把电冰箱的温控器调到较低的档位，认为可以省电，但实际情况并不如此。档次调低以后，温控器内弹簧拉紧，冷藏室温度稍一增高，压缩机即启动运转，而且运行时间缩短，启动次数相应增加。压缩机每天总的运行时间可能略有缩短，但因启动电流大，一般为正常电

流的 6~8 倍，因此，由于启动次数增加造成耗电量增加。因此，天气温度下降，仍以中等温度档较为经济合理，不宜调得过低。

单、双门电冰箱的优缺点

许多人在选购电冰箱时，都想买双门电冰箱，不想买单门电冰箱，其实各有优缺点。

双门电冰箱的优点是：具有分别开门的冷冻室和冷藏室，生熟食品可分开贮存。冷冻室温度较低，容量较大，外观大方美观。缺点是：耗电量较大（一般一天耗电 1.1~1.5 度），价格较高。单门电冰箱的优点是：省电（1 天只耗电 0.7~0.9 度），容易维修，价格便宜等。缺点是冻结器温度较高，冷冻和冷藏期较短，外形不够美观大方等。

冷冻箱与低温箱的区别

目前，市场上销售的各类低温箱、冷柜、冷冻箱是有一定区别的。

低温箱、冷柜均属于冷冻食品储藏箱，能达到三星级，用于冷冻后食品的储藏，但不具备将常温下 25 摄氏度左右的食品制冷迅速达到 -18 摄氏度以下的保鲜功能。对于肉类食品，只能短时间贮藏，否则，内部组织将受到破坏，使食品变质。而冷冻箱，也称食品冷冻箱，达到四星级，可将放入箱中的食品在规定的时间内达到快速冻结，起到长期保鲜的

作用。

食品冷冻箱不仅将鱼、肉等食品速冻保鲜，还可将水果速冻保鲜，另外，一部分蔬菜、水果经过速冻味道更好。

冰箱常见故障排除法

家用电冰箱有时出现的一些故障，可以自行排除，不必送维修站或请人上门修理。

1. 冰箱内有时会发出铁片石块撞击声与震动声，这是正常的。有时声音特别大，只要轻轻用手把相碰部位分开即可。如石块撞击声，主要是小蒸发器结霜板上，过厚的冰层发出的爆裂声，只要关断电源，使冰层自然溶化，并擦干冷藏箱内全部水点，再把温控器开至强冷档（7~9档），半小时后，结霜板就会结成一层白霜，不使它结冰，而后把温控器调到低中档，经这样处理后，一般不会再发生石块撞击声。

2. 电冰箱开始使用后主机不停地运转，这主要是温控器没有放到指定的部位，只要将小蒸发器下端突出部分，放到原来部位，温控器就会正常工作。

3. 有时把过多冷冻食品移到冷藏室，会造成冷藏室长时间停机，这是正常现象。只要移去冷藏室的冷冻食品，就会正常运转。

怎样使用食品电烤箱

第一次使用电烤箱之前，应该仔细检查发热元件的螺丝

是否有松动现象。最好将所有螺丝逐一拧紧，以防电热元件松动打火。使用前装好接地线，保证用电安全。

使用前应该先通电预热 5—7 分钟，驱除箱内潮气。然后关闭电源，用叉子将已经放好食品的烘盘放进箱内，关好炉门，开启电源。

烘烤食品时，应该预先将食品和佐料调制好，如果是鱼、鸡、鸭、肉类食品，应该提前用佐料浸泡后再烤。烘烤排骨、鸡、鸭、肉类、面包、馅饼等，应该将其放在烘盘上，烤鱼时要将鱼放到烤架上再放在烘盘上。

烘盘放的高低位置，可以根据食品的大小和食品的烤制方法来选择，例如，需要烤成焦黄色的食物，可以放在中下层。

为了便于取出和增加食品的色、香、味，烘烤前应该在食品上擦些食物油，但不要太多，以免流到下面的发热元件上。

烘烤过程中，应该注意观察食品各部分受热量是否均匀，必要时可以用叉子将烘盘调转方向。

向箱内送入或取出食品时，应该切断电源。

使用完毕后，应该将开关、自动调温旋钮转到“关”的位置，拔下电源插销，取出食品。待烤箱冷却后，用干布擦净，放到干燥通风的地方。烘盘、烘架、叉子擦点食用油，以防生锈。发热元件上的屑物要用软布轻擦，千万不要用硬物去刮，也不要用水冲洗。

怎样选购电饭锅

品种的选择。目前市场上出售的电饭锅大致有三种类型：

①保温式自动电饭锅。这种电饭锅在饭熟后能自动断电，并将米饭温度始终保持在 70°C 左右；②定时保温饭锅。这种电饭锅装有定时器，用户可以根据需要在 12 小时内任意选定一个开始煮饭的时间，到时间就能自动接通电源，开始煮饭，具有能缩短保温时间、节约电能的优点；③密封保温式电饭锅。这种电饭锅在锅盖上带有密封圈，兼有电饭锅和高压锅的功能。用它煮饭升温快，节省电力，米饭味香柔软。

功率的选择。电饭锅功率大，煮米量多；功率小，煮米量就少。国产电饭锅的功率规格大致有 300、450、500、550、600、650、700、850、950、1150、1550 瓦等几种。选购电饭锅时要根据家庭人口和用饭量确定规格；一般家庭，买 500 瓦或 700 瓦的电饭锅就可以了。

在具体挑选电饭锅时还应该注意以下几点：①检查磁钢限温器。它是电饭锅的关键部件，位于电热盘的中央，用手轻按，应该能够灵活按下和弹回，不得有卡住现象。②电热盘的孤面应该平整匀称，没有声显刀纹，内锅的底凹面应该平整光滑，与电热盘的配合紧密、服贴。③内外锅之间的间隙要匀称。④插头和插座的接触要可靠，而且插拔轻便，不应该松动脱出。⑤按键应该灵活，接通电源后指示灯应该立即明亮，并且没有闪烁现象。⑥锅盖和内锅的配合要严密。如果锅盖安有透明玻璃，就要检查是否有间隙，防止使用时漏

气。⑦内锅表面应该光洁，外锅漆层不得有尘粒、流挂等。

怎样使用电饭锅

电饭锅使用前，应检查插头、插座、内外锅有无破损，内锅底部是否平整光滑，无异常时方可使用。否则，不但会使食物生熟不均，还会影响电饭锅的使用寿命。

用电饭锅煮饭时，要先用其它容器把米淘净后再放进电饭锅内锅，摊平并按比例加好水。内锅放好后，才能接通电源，注意不要忘记按下开关，指示灯同时亮为正常。

电饭锅通电后，一般 20 至 30 分钟，饭可煮熟，指示灯也自动熄灭，电源自动切断，如不马上食用，锅内温度低于 70 摄氏度时，指示灯时亮时灭，表时电源时通时断，电饭锅进入自动保温状态。但如果炖煮其它食物时，电饭锅是要到水干时才会自动断电的，所以要及时人为断电，否则会把食物烧焦，损坏电饭锅。食用时，要先切断电源再盛装食物和取出内锅。

电饭锅内锅是铝质制品，不能盛酸、碱类食物，使用和洗涤时要小心轻放，不要碰撞变形，电饭锅不能用水冲洗，只能用软布擦拭。不使用时，应把电饭锅放置干燥处。

微波炉的性能、选购和使用

微波炉是利用微波（一种电磁波）来传递能量进行烹调的家用电器，由于它省时间、节能源、使用方便、污染少，已

日益成为受欢迎的一种家用炊具。

性能。微波灶的热源是电磁波，微波灶的心脏（磁控管）是电磁波的发源地。电磁波遇到导体能反射，绝缘体不吸收。它可使食品中的水分子运动加剧、升温、变热，而盛食品的盘、碗是绝缘体，不会吸收电磁波，也不会变热。微波灶加热，比一般炉灶的加热速度要快四十倍，一分钟可煮熟饭，四分钟可做熟红烧肉。用微波灶烹饪食物，加热均匀，便于控制，不糊锅，烹饪质量好，能有效地保存食物中的营养，是理想的现代化家用灶具，能减轻人们繁杂的家务劳动。

选购。选购微波灶，要根据需要和个人爱好选择某一型号和牌号：要考虑灶腔容量的大小、烹调控制档次的多少、自动化程度的高低，以及外观造型如何等。在购买时，还要检查灶门能否紧闭（如果灶门超过正常闭锁位置 2 毫米以上，是不合格的），门框或门架有没有断裂、变形或电弧造成的损坏等现象，灶门封条和玻璃有无损坏或破裂现象，外壳有没有出现通到灶腔或波导的裂痕。

使用。使用微波灶要按如下顺序操作：①检查使用的电源电压与微波灶规定的电压是否相符，然后把电源接线插入电源插座；②把食物用微波灶专用盆盛载，放进灶腔，如没有专用盆或架，可用塑料、陶瓷、玻璃容器，但不能使用金属容器；③关好灶门，让双重联锁开头和灶门安全开关闭合；④如所煮食物是冷冻的，要先解冻后烹调；⑤根据所煮食物的种类，按说明调节控制板上的时间控制旋钮或温度控制旋钮，并调节功率输出旋钮；⑥到达预定时间，微波灶自行终止烹调，信号铃发出响声，便可开门取出。如果不马上食用，

可按控制板上的保温按钮，予以保温，随吃随取。

安全。安全使用应注意：①使用前先看说明，务必按说明操作；②每次用毕应将灶腔及外壳抹拭干净；③不要用力关闭灶门，以防密封位置受损，造成微波泄漏；④不要把微波炉放在离导磁材料太近的地方，以免干扰灶内磁场的均匀性；⑤切勿用金属容器盛装食物放入灶腔烹调，以免金属物质导致微波反射不规则；⑥使用过程中发现捣动器叶片不能转动，要马上停止，排除故障后再用；⑦定期检查微波泄漏量，以防止微波泄漏量超过安全标准（微波外泄，主要是灶门的缝隙，所以一定要注意灶门密封位置的保养，发现有尘埃和油渍沾上，要立即清除）。

家用空调机的选用

近年来，窗式空调器已陆续进入普通家庭，为充分发挥空调器的效力，延长其使用寿命，在使用中应注意经常性的维护保养工作。

空调器的内部和外部都要经常保持清洁。空气过滤器每隔 20 天左右清洗一次，这是因为灰尘很容易将网上微孔堵塞，使进出风量减少，降低了制冷效率。可用清水清洗，清洗后用软布把水吸干。空调器内冷凝器、蒸发器等处灰尘可用软毛刷或吸尘器进行清扫，但注意不要碰坏内部零件和金属散热片。面板可用软布擦拭，如有污垢，可用软布加肥皂水或以清水洗净，再用干布揩干。风扇电动机要定期加注润滑油。空调器如果全年运转，一年加油应 2—3 次。有些地区

冬季不使用空调器，则在每年使用前后均应把空调器内外清扫干净，给风扇电机加润滑油。较长时间不使用时，要加上布罩，以防止灰尘进入空调器内部。机器运转中若发现有异常现象，应立即停机检查，排除故障后方可重新使用。制冷制热开关不能立即转换，压缩机停机后需要等待 2 分钟以上方可重新起动。进行清洁工作时，要注意切断电源，拔下电源插头。

空调器包括制冷系统和电气系统，制冷系统的维修需要一些特殊工具，一般情况下不宜随便动手修理。电气系统的一些简单故障在熟悉机器原理后，可以自己动手修理。

空调器常见故障及其排除方法

1. 压缩机及风扇电机均不运转：

故障原因：（1）保险丝烧断；（2）电源插头接触不良；（3）电源开关失灵；（4）电源电压过低。

处理方法：（1）更换相同规格保险丝；（2）检查修理或更换电源插头；（3）检修或更换新开关；（4）配用一只家庭用稳压器或调压器，使电压稳定在说明书规定范围内。

2. 压缩机不运转，风扇电机运转：

故障原因：（1）温度控制器位置不当；（2）过流保护器断开；（3）起动继电器不良；（4）压缩机电动机损坏。

处理方法：（1）重新调整温度控制器的位置；（2）检修过流保护器；（3）修理或更换起动继电器；（4）送修理部门或厂家检修或更换新电机。

3. 空调器制冷效果不佳：

故障原因：（1）空气过滤器太脏；（2）室外空气进入空调器房间；（3）空调器风门未关；（4）空调器受阳光直射或靠近其它热源；（5）冷凝器过脏，排风通路堵塞；（6）温度开关位置不对；（7）压缩机效率不高或制冷剂不足。

处理方法：（1）清洗过滤网；（2）关好门窗；（3）换气后即关好风门；（4）改变安装位置或另加防护措施；（5）清扫冷凝器，清除阻挡物；（6）重新调整温度开关位置；（7）送厂家或修理部门检修。

4. 空调器振动或噪音大：

故障原因：（1）压缩机装运垫木或螺钉未拆除；（2）风扇叶片松动或变形；（3）排气或吸气管位置不当；（4）其它机件松动。

处理方法：（1）拆去垫木和螺钉；（2）紧固或检修风扇叶片；（3）调整排气或吸气管位置；（4）紧固松动机件。

5. 空调器漏水：

故障原因：（1）空调器安装不平整；（2）冷凝器集水盘或排水管堵塞；（3）集水盘与排水管漏水。

处理方法：（1）安装水平或略向外倾斜些；（2）清除堵塞物；（3）修补漏水处。

6. 压缩机不停车：

故障原因：（1）室内湿热负荷大；（2）空气过滤器堵塞；（3）冷凝器蒸发器不清洁；（4）冷凝器空气循环不良；（5）制冷剂泄漏；（6）压缩机效能降低。

处理方法：（1）检查室内湿度大和温度过高的原因，采

取有效措施进行排除；(2) 清洗过滤器堵塞物；(3) 全面清扫冷凝器蒸发器；(4) 检查空气通路是否良好；(5) 送修理部门检修；(6) 送修理部门或厂家修理，更换压缩机。

怎样选用房间空调器

房间空调器包括 800~8000 大卡范围以内的各种窗式、分体式空调器。常见的有 1200、2000、3000、4500、7000 大卡几种空调器。选用时，应该注意保温好的房间可以选择小一点的空调器，保温性能差的房间应选制冷量大一点的空调器。一般标准住房选用 2000 大卡空调器即可。

怎样安装空调器

安装空调器时，应保持其进出风口畅通无阻，安装支架应坚实牢固，顶部加装防雨防晒板，室内外之间尽量无空气自然流通现象。

去湿机和空调机的正确使用

1. 使用去湿机和空调机的库房，应该“开能通风，关则严密”，仓间面积不宜太大。

2. 使用去湿机时，一要掌握库内相对湿度的变化，二要掌握所贮商品的水分，相机启闭。同一库内有两台去湿机，摆放位置要错开。去湿机应在常温下使用，温度低于 20°性能变

差，4°以下不能使用，否则会发生事故。

3. 去湿机和空调机可配合使用。如以去湿为主，一般不使用空调机。两者的配合要有主有次，有分有合。这样不仅效果好，而且可延长机器寿命，节约费用。

4. 库内应保持清洁、避免灰尘进入机器，不用时要采取防尘措施，置通风干燥处保存。

怎样挑选电扇

规格的选择。目前市场上出售的电风扇多为普通型（也有高级型的）交流台式或落地式两种。按扇翼的直径可以分为200毫米（8英寸）、250毫米（10英寸）、300毫米（12英寸）、350毫米（14英寸）、400毫米（16英寸）几种规格。一般都带有摇头装置和调速开关，高级型的电风扇还带有定时自停装置。

电风扇的材料质量。台座以铝合金铸造加工经烤漆处理的为好；扇翼以用钢板冲制再加工烤漆、机械强度高的为好；扇立柱以镀铬钢为好；底座要有足够的重量。

款式和外表。购买电风扇要根据自己房间的大小、房间布置，确定选择适当的款式和规格。要求造型美观，颜色协调，表面光洁，烤漆没有皱纹、气泡，没有擦磨伤痕；电镀件光泽均匀，不露黄，没有锈蚀。台风扇摆放要四脚平稳；落地扇底座与地面接触面要平，立柱与底盘要垂直。

安装技术。扇翼的平均扭角以16—22度为佳。扇翼安装要牢固。

俯仰和摇头角度。将锁紧装置旋钮松开，看扇头俯仰角是否俯仰自如，再把扇头定到俯角最大角度，左右摇头至最大旋转角度（一般为80度左右），网罩与台柱（立柱）没有相碰现象为合格。

电机质量。电机是电风扇的心脏，更应该严格选择。当电源接通按下琴键开关，启动迅速、平稳、没有机械噪音为好。如果启动困难，转速先慢而后才能逐渐变快达到要求速度，这说明启动阻力负荷大，可能电机欠佳或安装时两端轴承不同心等。在挑选时可以用一小螺丝刀、小棒或钢笔等，一头顶在电风扇机壳后部，一头顶在耳门上听一听，如果只有规律的“嗖嗖”声为正常运转，如果出现“沙沙”声或其它杂音的就不宜选购。

琴键开关。琴键开关及速度档按钮要灵敏可靠。按停止档时，速度档应该立即弹回原位；如果带有定时器，则在定时工作完毕时开关键和速度档能自动复位、停止运转为合格。

总体检查。整个电风扇运转平稳，摇摆均匀，没有震颤，扇流空气噪声比较小，红绿指示灯开关正常等，便可以购买。

电风扇扇头的作用是什么

扇头包括电动机和减速摇头机构，它是台（地）扇的主要部件。家用电风扇一般使用交流异步电动机，当电网电源施于电动机绕组时，电动机转子转动，一方面带动风叶旋转，向扇头正前方吹风；另一方面，驱动摇头机构，使扇头能自动、平稳、没有阻滞和震颤地左右摇动。台（地）扇的摇头

采用二级减速。第一级是通过转轴后出轴的蜗杆与蜗轮（斜齿轮），第二级是蜗轮的牙杆与摇头齿轮组成。台（地）扇的电动机通过减速机构的两极变速后，摇头齿轮的每分钟转速为4~7转，再经过四连杆机构，获得要求的每分钟4~7项的往复摇头。

电风扇停止使用时怎么办

电风扇在每年用毕贮藏前，应做一次较彻底的清洁工作。在扇头住油孔内注入少量润滑油，并在转轴外露部分涂上一层润滑油，裹上纸或套上直径相适的塑料管。然后用干净布或塑料袋包扎好，放在干燥通风处，避免叠压和碰撞。

电风扇的插头、插座使用时应注意些什么

一般台（地）扇的电源插头都是三个头的，其中一个头用以接地，故应配以三脚插座，使接地线良好接地。如家庭无接地条件，又是在干燥环境使用，也可改用二脚插头，但一定要内行人更换插头，甩出接地。若误将接地线接在电源插头上，会造成生命危险，这是千万要注意防止的。

台（地）扇使用过程中应注意哪些

1. 不要使台（地）扇受潮。
2. 电扇运行后，扇头温度开始升高是正常现象，到一定

时候，达到了热平衡就不会再升高了。如扇头温度过高，或出现焦味、冒烟现象，应立即关断电源，检查并排除故障。

3. 如接通电源后，电扇嗡嗡作响而不能起步，应立即切断电源检修，防止风扇电机在通电情况下卡住而烧坏。

4. 运转中如风扇转速自动放慢，应立即停机检查原因。

电风扇使用中怎样维护保养

电风扇在使用期间，应保持其外表的整洁美观，经常用软布擦去表面的灰尘和浊物，并在油漆件表面上蜡打光。如有难以擦去的污迹或锈点，可用微湿或沾湿肥皂水的软布擦拭，然后再用干布揩干。切忌用汽油、苯或酒精等溶剂擦拭，以免损伤油漆，失去光泽。

怎样收藏电扇

按正确的步骤拆卸。先打开网罩夹；拧松风叶套筒上的固紧螺栓，卸下风叶；拧下固定后网罩的四只螺帽，取下垫片和后网罩，然后将螺帽垫片复原。

镀件的保养。先用软布将镀件上的尘点、水汽擦干净，然后涂上薄薄的机油，予以保护。但应注意，上油前一定要擦干净，否则上油后水份不容易蒸发或有腐蚀尘点，反而使镀件生锈。

油漆件的保养。用软布擦净，如果上面的污点不容易擦掉时，可以用含碱量少的肥皂水洗擦，或用少量煤油抹擦，随

即清洗干净并擦干，以免失光。风叶一定要做到轻拆轻放，然后用纸包起来，置于前后网罩之间，以免风叶角度变形。

其余部分。电源线不能接触有害气体，如蚊香、煤气等，否则就会变色。电机轴承是含油铜轴承，为使其不失油，可以在注油孔中注入适量的机油。摇头旋钮开关放在摇头的位置，以免压簧处在非压缩状态。

扇头在放入塑料袋和纸箱之前，最好空载运转 10 分钟左右，等扇头完全冷却再进行包装，以使电机处于干燥状态。

怎样选用家用吸尘器

1. 吸尘器的额定输入功率应小于家庭安装的电表额定容量，一般选择输入功率在 800 瓦以下的较为理想。

2. 吸尘器铭牌上标注的额定电压和额定频率，必须与使用场所的电压和频率相符。

3. 产品应有说明书、合格证及保修单，附件齐全。

4. 吸尘器的各连接部应严密，尤其是除尘部与动力部（即电机—风机部）的交接处。可以接通电源用手靠近交接处，通过手感判断，若几乎感觉不到风，则密封性能好，否则较差。密封性能差的吸尘器不仅效果差，而且耗电大。

5. 若吸尘器带有自动卷线机构，应试看其动作是否灵活自如。

怎样正确使用家用吸尘器

1. 使用前应该核对使用场所的电源电压与吸尘器标明的额定电压是否一致。
2. 若吸尘器带有地线，应接上可靠地线再使用。
3. 使用前应当将被清扫场所中较大脏物、纸片等除去，以免工作时被吸入管内堵塞进风口或尘道，使吸尘器不能正常工作。
4. 一般干式吸尘器不允许吸潮湿泥土或污水，以免损坏电机。
5. 吸尘器不要处于长时间连续工作状态，一般不超过 2 小时，否则影响使用寿命。
6. 使用时一旦发现有异物堵住吸管，应立即停止使用。待清除异物后继续使用，否则会烧毁电机。
7. 吸尘器的贮灰箱（或贮灰袋）应经常洗理，否则降低吸尘效率。

怎样安全使用速热淋浴器

速热淋浴器，即以液化石油气或者煤气为燃料的连续提供热水喷淋洗浴的装置。

速热淋浴器大都安装在洗浴间或室内厕所中，使用时要有通风换气口，就是在墙上要有通风口，在门的下部要有象百页窗那样的进气口。在墙上的通风口内还应当插入排气筒，

以保证废气排出室外,只有这样使用速热淋浴器才是安全的。

一般室内厕所的面积不大,大多数都在1平方米左右,这样在两立方米多一点的空间使用速热淋浴器材,如果通风不畅,室内空气中的氧气就会很快被燃烧及被人呼吸所消耗掉。当空气中的氧的浓度降到15%时,就有发生急性缺氧的危险,当降到12%时,人就可能发生昏迷。如果两个人同时洗浴,那就更危险了。

急性缺氧症昏迷往往是在没有明显不适或先兆的情况下突然发生的,所以,当人感到有些发闷时,已经来不及作出反应而突然昏倒或发生抽搐。在这种情况下,要是不能及时发现,就可能因为呼吸心跳停止而死亡。上述情况一经发现,要马上进行吸氧、人工呼吸或进行高压氧治疗,这样人可以在较短时间里恢复过来。

为了安全起见,已经安装了速热淋浴器的单位及用户,千万不能粗心大意,一定要认真检查一下是否合乎要求,如果不合乎要求,不能使用,以免发生事故。

如何使用电热式驱蚊器

电热式驱蚊器使用方便、安全、清洁、驱蚊效果良好,在南方多蚊虫的地方,已成为许多家庭常用的小型电器。

使用电热式驱蚊器要注意安全和保护,具体地说,要做到下列三点:

1. 电插头和引线千万不要跌碰和随意牵拉,以免触电。如使用电热式驱蚊器时有电热丝不发红的现象,一定要切断

电源后再检查插头、引线和驱蚊器的连接处和电阻等有无毛病。发现断头，要加以修复再通电使用。

2. 在接通电源前，先在加热器上放好药膜，然后再通电。用毕，要及时轻轻地倒掉药膜粉块，最好用软刷扫掉落在电阻芯内的药膜粉末，使驱蚊器内保持干净，延长使用寿命。

3. 药膜很容易落在电阻芯内，防止的办法是用一张香烟的精装铝箔纸片，剪成比药膜较大一些的圆圈来作为托垫（单层即可），然后再把药膜放在铝箔纸上加热。这样一举两得，粉末不再落入电阻芯内，又便于使用后清理加热器。

怎样选购电动剃须刀

1. 看外刀片是否光滑，要没有磕碰痕迹才行。因为电动剃须刀的工作原理和绞肉机一样，是靠内刀片紧贴外刀片旋转，内、外刀片相交错，逐根切断插入外刀片网眼中的胡须的。外刀片一旦有磕碰，势必造成外刀片内弧面上有凸点，内切片无法始终紧贴外刀旋转，使用时一是不舒服，有夹痛感；二是勉强使用后，内外刀片失合，会严重影响使用寿命。

2. 内刀片与刀片架要挑选没有缺损的，刀片架与电机轴配合不能太松，内刀片支撑弹簧要张力均匀。只有这样，内刀片才能松紧适度地与外刀片配合，在剃须时运转轻快，感觉舒服，没有夹痛感。

3. 检查电动机运转情况。电动剃须刀一般都采用玩具电机，制造不甚精密。挑选时先打开小开关试转一下，看转动是否灵活，噪音大小。然后拧下外刀片，用手轻动刀片架

来检查电机轴与轴承间隙的大小，间隙越小越好。

怎样使用和保养电动剃须刀

1. 每次使用前，先拔开安全护罩，然后推开开关，当机件启动后，再放耳边听听机内刀刃旋转声音是否清脆有力。如果有杂音或声音低弱，应考虑部件内是否有杂质、电池能量不足或某个部件松动等。电动剃须刀与皮肤接触面较大，遇有凹低部位，要用手舒展一下皮肤，然后逆须茬推刮，推刮下颊部位时应略向后仰头，使皮肤绷起再逆须茬推刮，这样就容易刮净了。胡须长得过长，容易出现卡刀，一旦卡刀，要立刻关开关，断电源，旋下外刀刃护罩，清除卡须。

2. 每次使用后，应及时清洁护罩和刀片上的须屑，否则会使剃须刀的效率降低，电池的消耗加快。清洁剃须刀时，应切断电源，再用刷子刷须屑。每用2~3次后，要进行保养一次。一般可用棉花球蘸上少许酒精轻轻揩刷，然后再在刀锋上滴上几滴缝纫机油，以利润滑。因刀刃极薄，加上又十分精细，所以，揩刷时切不要用手挤压内外刀刃，更不可用刀片或坚硬物件刮削，以免折裂、松动，失去精密度和灵活性。

3. 剃须刀长期不用，应取出干电池，以防电池漏液，造成剃须刀机件故障。

怎样修理电动剃须刀

使用电动剃须刀，时常会出现停转或转速变慢的情况，出

现这种故障别着急，可以自己修理。

这里以国产华生牌电动剃须刀为例，如果长时间震动，加上清理须屑时经常拔刀架，往往会导致转子下轴跳出轴承，使电动机转子吸在电机定子的磁钢上，从而发生停转。遇到这种情况，应该马上关掉开关，以防止烧毁电机。然后要取出刀架，轻轻捏电动机，使下轴对回原位。接着要迅速打开开关，如果转动自如，说明故障已经排除。

对转速慢的问题，如果更换上新的电池后，转速仍然不快，就需要进行清洗修理。修理时，请先取下刀架，把盖稍稍拧松，用十字头螺丝刀把刀架下面的两颗螺丝拧出。接着取掉上盖，再打开后盖，取出电池，小心地退出电机。然后把电机后三个压盖小螺丝拧掉，再把壳上的一块硬纸取下（注意不要把下轴孔内微小的钢珠丢失），用螺丝刀直启外壳三个压抓，拿掉后下盖，用手指分开电刷以后，取转子，认真查看。如果发现流子磨损严重，极间有铜屑短路，可以用细砂纸打磨平后，用小刀剔净铜板上的短路毛刷，再用镊子夹纱布蘸酒精，把电极、电刷擦拭干净，然后按顺序组装。注意装上轴盖时，一定要把电刷旁的电极按片对正上盖缺口，不可强装。在上盖螺丝拧紧前装上电池，边试转边拧紧，达到使电机在关上开关后，略有转为合适。这就要反复把螺丝钉调整，使其上下转承比较好的同心度，以保持转速。如果再点上几滴钟表润滑油，这样效果更好。

电热梳及袖珍电吹风机的使用及保养

电热梳。1. 切勿用湿手接触通了电的梳子。

2. 需预热约三分钟。

3. 如通电时间太长引起温度过高，应切断电源，待自然降温后再用，勿浸入水中强制冷却。

4. 用毕宜放于干燥处，如梳上有积污，应在热时用布擦净，不必用水清洗。

袖珍电吹风机。1. 使用时，后端进风口必须保持通畅无阻。

2. 前端热风出口，应与头发保持适当距离，不宜太近。

3. 使用时间不宜太久，一般以一小时左右为宜，若需连续使用，应冷却片刻后再用。

4. 使用时手要擦干，以免触电。

5. 不用时应放在干燥清洁处，严防油、水进入。

怎样选购电热褥

品种选择。目前市场上出售的电热褥有单人用和双人用两种，多采用 220 伏直接供电。由于电热元件和电源线同电热元件接头处都采用了安全绝缘措施，因此只要是正常使用，就不会出现触电事故。采用 220 伏直接供电的电热褥，有些人总担心有触电的危险，唯恐温度无限上升，造成火灾，这就不妨购买低压调温型电热褥。不过，这种电热褥附带一个

很重的变压器，用起来不方便，而且价格也比 220 伏直接供电的电热褥贵 2—3 倍。

布料选择。电热褥的外套有普通棉布、化纤织品、毛毯、棉毯、灯芯绒、线绉等。选购哪种布料电热褥，要根据家庭经济条件决定。对于颜色，要看各人的爱好了。

质量选择。电热褥性能的优劣直接取决于电热元件的质量好坏。因为电热元件缝制在电热褥外套中间，眼睛看不见，也不能拆开检查，所以在购买时应该首先询问电热褥用的电热元件是什么材料制作的。如果自己检查，可以用手顺着电热丝走线触摸，当触及电热元件时，手感比较细的，一般是直线型挂塑电热线。这种电热元件虽然能够满足安全性能的要求，但抗拉性差，如果在沙发上使用，时间长了，就有可能拉断。相反，手感比较粗的，所用材料是螺旋抗塑镍铬合金热线。这是目前国内比较先进的电热元件，它具有抗拉、抗压、抗折等优点，用该电热元件制成的电热褥，绝缘、耐水性能更好，安全性能更为可靠。对电源开关，要注意是否有开关标记，以能明确显示工作或非工作状态。对电热元件和电源线的连接处，也要仔细观察。目前比较先进的工艺是对接头的防潮、防水绝缘密封，采取了塑料热压、注塑成型、要树脂灌注等措施。采取以上措施的电热褥，其电原线和电热元件的连接处有一硬质塑料板，并将塑料板铆在电热褥的边缘。

另外，在选购电热褥时，一定要注意该产品是否有质量监督部门的检验合格证。

如何使用电热褥

1. 输入电压必须和额定值相符。低压型的必须经过安全变压器，否则电褥子要烧毁。

2. 电褥子的铺放方式要合理。一般电褥子的面料一边厚一边薄，应将厚的一面朝上，再铺上一层床单即可。如将电褥子铺在厚褥子下边，热效率低。

3. 电褥子一般只适合硬板床上使用。若铺在弹性很强的床上，当人睡上时，电热线可能受到很大的张力，损坏电热线，或将两股电热碰到一起，造成短路，发生火灾。

4. 入睡前半小时电褥子接通电源，入睡后断开电源；若有低温档的，可在入睡前半小时置高温档预热，入睡时再拨到低温档。

电热褥的温度多少使人最舒服

人体正常体温是 37°C ，高于或低于它都是病态。所以将电热毯温度调到 $38\sim 24^{\circ}\text{C}$ 之间较好。但若长期处在高温区（如 42°C ），皮肤就会老化、变色和曝皮，甚至低温烫伤。有调温功能的电热褥，当高温档通电 $1\sim 2$ 小时后，应调到低温档（ $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ ）。普及型的通电 1 小时后，上床入睡即应断电。这样既安全又省电。

电热褥脏了能洗吗

需要洗涤时，最好放到洗衣机里用温水洗，洗涤时间不要过长，漂洗后放在脱水桶内甩干，不要用手扭。不要用漂白粉，不能放到干洗机中进行干洗，以免损坏电热线的绝缘层，造成事故。

怎样防止电熨斗起火

电熨斗的功率有大小之分。功率越大，放出的热量越大，温度也越高。据测定：300 瓦的电熨斗的表面温度为 520°C ，500 瓦的为 600°C ，700 瓦的为 620°C ，1000 瓦的为 7000°C 。而一般可燃物，如棉花、布匹、木材等的燃点仅为 $200\text{—}295^{\circ}\text{C}$ 。因此，通电后的电熨斗如果长时间接触棉花、布匹、木材等可燃物，很容易引起火灾事故。

实践证明，一个 700 瓦电熨斗通电后放在 1 厘米厚的松木板上，只要 13 分钟就可使松木板冒烟；36 分钟木板明显炭化，并呈现殷红炭火向四周阴燃；90 分钟，木板被烧穿。

为了防止电熨斗引起火灾，应尽量选用有指示灯和保险的电熨斗。使用过程中需要放置时，应放在不燃的支架上；熨衣服的过程中，人不要离开，用毕必须拔下插销，断绝电源，放在不燃的支架上晾凉后再收起来。

家用灯具应注意哪些安全问题

1. 灯具开关一定接在火线上（又称相线），这样，当切断开关时，灯具才能与电源脱离，避免发生误触电事故。
2. 电源插座要安装在小孩子不易摸到的地方。
3. 插头插配合要松紧合适，切记不要让小孩子直接插拔灯具电源的插头。
4. 灯具引出导线最好沿墙根固定，注意不要与硬物或利器接触摩擦，以防损伤导线绝缘层，使导线裸露，漏电伤人。
5. 开关和电气附件发生故障，一定要先切断电源，然后修理。
6. 灯具点燃时不要用冷布擦拭灯泡，以防止玻壳炸裂。
7. 因故取下光源的灯具，千万注意不能让小孩的手指摸到灯口，严防触电事故发生。

家庭用白炽灯好还是用荧光灯好

白炽灯和荧光灯都是常用的光源，白炽灯光效低，但显色性好，寿命不受开关次数的影响，体积小，能够适应多变的灯具造型，容易与环境协调，初次投资少。荧灯光效高，但显色性差，寿命受开关次数的影响，初次投资较大，亦不易适应灯具多变的造型。从上可知，两种光源各有其优缺点，不能笼统地说哪种光源好，必须结合具体条件合理选用。如走廊、厨房、卫生间、厕所等灯具启动频繁的地方用白炽灯

好。而一般居室，照明时间长，又要有一定的亮度，则用荧光灯好，虽然初次投资大些，但要获得同样的照明效果，从长计议还是合算的。至于看书写字使用台灯，两种光源都是可以的。

怎样选购日光灯

摸一摸灯头、灯脚（即铅帽部分）是否松动，松动则差。看一看灯管两头有没有黄斑、黑点、长绿，有则差。算一算启开通电后，起跳的速度一般在 2—3 秒为最佳，1—4 秒为正常，过快过慢都会影响灯管寿命。注意灯管是否漏气。如果冒白烟，两头发红则属漏气。同瓦数、同长度的灯管，应该选用比较细的灯管，因为细玻璃管的电流密度高，比粗管亮，也比较省电。

怎样选用电灯灯罩

目前国内的灯罩多种多样，有用金属做的，玻璃做的，有用塑料布或布制成的，选用什么灯罩好呢？

一般说，用金属做成的灯罩反光性能比较强，聚光性能比较好，因此，灯光的度数可以低一些，比如用 25、40、60 瓦的就比较合适，如果灯光度数太高，眼睛就容易疲劳。

塑料布或布制成的灯罩，有各种各样的颜色，比较美观大方，也比较经济。这些灯罩除了反射一部分光以外，还能透过一些光，有利于看书学习，也不影响别人休息。

玻璃灯罩有白色和彩色之分，白色的透光性能好，可以用来看书写字。彩色灯罩透光性能差一些，可以烘托家庭气氛，改变环境的色调。

那么，灯罩有各种各样的颜色，哪种颜色的灯罩更理想呢？这要从各种颜色吸收光谱和反射光谱的情况等方面来考虑。红色能反射可见光的67%，黄色能反射65%，绿色能反射47%。由于红色和黄色对光线反射比较强，因此灯光容易刺激眼睛，而绿色对光线吸收和反射都比较适中，所以对人体的精神系统、大脑皮质和视网膜组织比较适宜。

现在市场上还有一种柞蚕丝制作的灯罩，这种灯罩由于是一层柞蚕丝面料制成，而且颜色比较浅，反射光线比较差，所以一般的做装饰灯罩比较理想。

日光灯对电视机有何影响

日光灯玻璃管内装的是水银蒸气和氩气，灯管内壁涂的是一层白色萤光粉。当打开日光灯开关以后，辉光触发器产生瞬时高电压和高速度的电子运动激发水银蒸气，产生紫绿色的光，主要放出紫外线。这时，对于电视机来说，这一系列的过程叫做低频干扰。一般说，这种低频干扰容易引起图象场同步局部破坏，不过这类破坏是局限在某一特定范围内的，在这个范围内的电视机，图象的水平方向就会出现一条横向宽窄不一的黑带子；干扰严重的时候，这一黑带子还会朝上或朝下来回翻滚，有时会出现图象扭曲、失步。如果你家使用的日光灯时间太久了，日光灯已经老化或者漏气了，这

种干扰会更加严重。

针对这些情况，如果你家使用的是日光灯，当电视图象出现有黑条干扰的时候，最好是把日光灯关掉。当然，有时候邻居的日光灯也容易导致黑条干扰。

如果你家及邻居都没有使用日光灯，电视机也出现了黑条干扰，就可能是电视机本身的质量问题了。

电话机的正确使用方法

当电话机响铃，说明外线有响铃信号送入，这是一个电压很高的信号，如不等铃声停止就拿起电话听筒，这对电话机的使用寿命是有害的。一是使耳机中的磁铁磁性减弱，受话器灵敏度降低；二是使送话器中的电极和炭精粉烧坏，严重时甚至将炭精粉烧化凝结成块，失去送话功能。正确的方法应当是在响铃的间隔拿起电话听筒。有的人打电话时，常常因为对方听不清而使劲喊叫，其实各种送话器的限值都有一定的变化范围，使劲喊叫，阻值变化范围受到抑制，电信号会出现削顶，其失真很大，对方就更听不清了。遇到这种情况，要放慢讲话速度，吐字清楚，才能使对方容易听清。

电子手表“六忌”

忌潮。电子手表密封性差，要注意防水防潮，因为电子手表的机芯内部都是采用大规模集成电路和电子元件制成的，如果入水和受潮，会影响各种元器件的正常工作，造成

漏电，短路等故障。

忌经常启亮照明电珠：电子手表走时工作电流为 3~4 微安，而每按亮照明珠耗电电流达 15 毫安，一秒钟所耗电能量能供手表走几小时。

忌高温。在高温环境中，手表内部的集成电路特性会改变，致使电子手表走时不准。

忌暴晒。电子手表的液晶显示屏一般可使用 7 年左右，经常在太阳光下曝晒，液晶显示功能就会下降而加速衰老。

忌强磁场及 X 射线照射。电子手表如长期靠近收、录音机及其他带有强磁场的电器用具，或受到 X 射线的照射，会使电子手表产生静电等干扰，影响其正常功能。

忌震。电子手表内的集成电路引线极细，如果受到跌落等强烈冲击，会使引线断裂。

选择及使用电子琴

电子琴已进入我们的家庭，给我们的生活增添了色彩，尤其是小朋友学习演奏电子琴，能培养他们对音乐的兴趣和灵活的变应能力，还能培养他们的想象力，对小朋友的智力开发陶冶情操起着积极的作用。

现在市场上出售的电子琴一般分三大类，第一类是玩具琴，也称儿童琴。价格在 50~200 元左右不等，这些琴的体积都比较小，用的大多数是微型琴键，键宽约十四毫米，键数从七到二、三十个不等，音色最多不超过两三个，有钢琴、风琴、鼓等，节奏一般有简单的三、四种，如两拍子、三拍

子，四拍子等。玩具琴中有些琴还有附加功能，例如储存音乐、自录装置，小话筒和一排发光的二极管跟踪音乐等。

有些玩具琴由于音阶不够准，有音色不够真实以及其它功能较少的缺欠，故玩具琴一般不能作为正规的教学用具，玩具琴较适于学龄前儿童玩用，有助于激发儿童对音乐产生兴趣和开发儿童潜在的智力。

第二类是教学琴，也称学习琴。这类琴的价格在三、五百元到二千元左右。体积比玩具琴大得多，琴键有的是微型键，有的是手风琴键，有的是钢琴琴键，钢琴琴键也叫标准键。键数在三十七到四十九个左右，键盘是单行键盘，教学琴具备多种音色和节奏功能，一般音色有风琴、短笛、小号、小提琴、钢琴、古钢琴、吉它、鼓等等，节奏有斯威英、慢摇摆、抛泼斯、16拍、迪斯科、波沙诺发、进行曲、华尔兹等等。

教学琴又分单音琴、复音琴、有自动伴奏部分三种。

单音琴，是不论你同时按几个键只能发出所按几个音最高一个音的琴。这种琴比较适宜弹奏乐曲的旋律。它还可以在乐曲进行中作音色等变化。

复音琴是同时按几个键，同时发出几个音的琴，一般不能同时弹奏八个音以上，否则超过数量的音是不响的。这类琴可弹奏乐曲的旋律，也可伴奏，已具备了双手弹奏的功能，以及音色变化和节奏变化等功能。

第三种是有自动伴奏部分的电子琴。这类琴除了具备复杂琴的功能外，还增加了一部自动伴奏系统。自动伴奏键是在琴盘的左边，标有C、D、E、F、G等和弦，每个字母的键

就是一个伴奏和弦。有些电子琴，如果先按一下和弦和节奏的同步开关，待按和弦键时，节奏声音也同时发出。

有自动伴奏部分的电子琴的弹奏，要比复音琴容易，而且效果丰满。

第三类是演奏琴或称表演琴。一般是专业团体购买使用，价格在 2000 元以上，演奏琴一般都有双排键盘或两排以上。不仅有更多的音色和节奏等功能，而且还有电脑录音储存等功能，这类琴能代替一支小乐队。

但是有些教学琴的功能也能达到表演水平，无论你选购哪一类琴，都必须注意五点：

1. 音要准。这对训练小朋友的音乐素质和演奏效果都是极其重要的。
2. 音色要真实，即模拟音要像。
3. 节奏要明快清晰，节奏种类越多越好。
4. 键盘要平整，触键感觉要一致。不能按下琴键后发不出声音或键较松，或键按不下，这些都不合格。
5. 根据使用对象和使用目的来选购哪一类琴，也要考虑家庭的经济条件。

电子琴使用和保养要注意八点。

1. 防止灰尘、液体、异物（特别是金属物）进入琴内，影响使用寿命。
2. 避开热源，湿气和阳光直照。
3. 避免碰撞和强烈震动。
4. 音量开关不要开到最响的极限。
5. 使用干用池，经常检查电池有否漏液放电池时要注意

干电池正负极，不能放错。

6. 使用稳压电源，事先必须查看电压和电流正负极是否一致，用毕切断电源。
7. 擦洗电子琴应使用柔软的干布。
8. 使用者必须指甲修剪干净，以免损坏琴键。

组合音响知识

近年来，随着我国人民生活水平和文化素质的提高，一种欣赏音乐艺术的理想设备—组合音响，已悄然进入千家万户。

组合音响是集录音、收音、放音、唱机功能于一身的高档电子音响系统，又称“家庭音乐中心”或“家用立体声音响成套设备”，在国外一般称为“音频组合系统”(Audio Component System)。组合音响的典型构成由节目源(包括立体声电唱盘、广播调谐器、磁带录音座)、立体声放大器、左音箱、右音箱组成，实际产品则有许多种变形。其中最常见的是把立体声电唱盘、录音座、调谐器与放大器融为一体的四合一机，只要接以左右音箱即可，在成套设备中属于普及档。除四合一机外，目前组合音响三种款式是：

1. 无台架的单机组合式立体声系统。这种类型由独立的立体声调谐器、立体声电唱盘、立体声盒式录音座、立体声前置放大器、立体声功率放大器、高保真度音箱等组成。近年又增加了图示频率均衡器(也称多点频率音调控制器)及音响场效应控制器等。后者是一种可给放声系统的声音信号

增加延时或混响的新型单机,对改善立体声放声的空间感、深度感或包围感有一定效果。

2. 有台架的单机组合式立体声系统。这种类型也是由上述单机构成,不过有统一的规格尺寸和协调一致的外型,集装于一种竖式或横式的台架中。造型高雅、豪华,适合在厅堂中摆放。

3. “迷你”型组合式系统。也称小型音乐中心,它是小型单机或集装机的灵活组合,便于在室内组合柜、书架、卧室等处灵活摆设、颇受小家庭青睐。

两年前,在国产收录机出现滞销的情况下,我国的佛山、广州、深圳、江门、盐城等地的一些电子厂家,在改革开放的大环境中,以超前生产的胆识,在国内率先推出了组合音响产品,从而打破了进口组合音响在中国市场上的垄断地位。目前,我国生产低、中、高档组合音响的企业已有30多家,年产量超过50万台,1988年的销售量比上年有较大幅度的增长。国产音响产品已具备电脑调谐、数字显示、预选记忆、双卡立体声自选放音、十段音调均衡器、遥控、唱机自动回臂等先进功能(注:自动回臂,就是当唱机唱片放完,唱针走到终止槽时,音臂会自动回架并关掉电源),部分产品可与进口同类产品媲美。

“卡拉OK”知识

“卡拉OK”(CARAOKE),七十年代中期由日本发明,它在日语里是“无人乐队”的意思,在我国称为自动伴唱机。这

种设备最早出现在日本一些小吃店、酒吧、公共娱乐场所，除了供顾客欣赏机内预先录制的音乐外，任何人还可在该机的伴奏下，即兴参与歌唱，通过机内混响系统的合成，当场播放出既有预录音乐伴奏，又有在场歌唱者歌声的合成节目。这样，既能产生热烈和活跃的气氛，又节约了聘请乐队的费用，因而受到人们的欢迎。近年来，这种自动伴唱机已逐渐进入普通家庭，使家庭文娱生活丰富多彩。

自动伴唱机实际上是一种大功率的收录机上声音赋色装置的新型音响设备，一般由收录机主机、音箱、话筒和伴唱音乐磁带组成。它除了具备一般双卡（或单卡）收录机的收音、录音、放音和复制录音功能以外，最大的特点是具有电子混响功能，可以进行混合放音、混合录音，用它来伴唱，能改变音色，使歌声更加美妙动听。

自动伴唱机使用时，先在机内放入伴唱音乐磁带，打开混响功能装置，使用者可以对着话筒尽情歌唱，歌声经过混响器的处理，产生回肠荡气、润饰音色的效果。在这同时，磁带放出的伴奏曲，宛如一个小型乐队随你伴唱。歌声和伴奏声混合为一体，然后再由扬声器放送，从而使得不论男女老少、音乐修养高低，人人都可成为具有“金嗓子”的歌手。

自动伴唱机的磁带速度可以微调，以适应演唱者对伴唱音乐速度快慢的不同需要，使之与自己的音质和谐。它设有两个话筒插孔，可以独唱，也可供合唱或对唱，演唱的内容可以录下来重放。有了它，就像有了一个小器乐队。业余歌手们举办家庭音乐会、单位、团体小型联欢会，不用再为没有器乐而发愁了。有的伴唱机还装有电脑评分器，能给演

唱者打分。有时亲朋好友欢聚一堂，歌兴勃发时，如欲比比试试，电脑评分器可以按演唱者发出的音质、音量、节拍、与伴奏乐曲配合程度及准确性予以评分。自动伴唱机所以流行的原因，首先，是它给人们创造了一个勇于走上舞台的机会，有了伴奏可以掩盖演唱者嗓音或水平的欠缺。其次，它也是一种简易而廉价的自我娱乐形式，通过放声歌唱，可以使人消除疲劳，焕发精神。

在国外，自动伴唱机的种类很多，按其外形结构可分为落地式、台式、便携式等多种；按用途可分为商业用和家庭用两类。

恋爱、婚姻、家庭

恋爱的四种模式

恋人之间的表现永远是如此的千姿百态，绚丽多彩，因为他们有着各自不同的恋爱模式。

美国著名心理学家、交流分析理论的创始人埃里克·波恩博士研究认为：人的自我结构包含“父母”、“成人”、“儿童”三种状态。这三种自我状态的孰多孰少，孰主孰次，与一个人心理的健康水平以及成熟程度有密切关系。不管波恩的观点是否科学，我们知道，一个心理健全的成年人在社会中往往需要扮演多种角色。在孩子面前，他们是长辈，慈祥而又严厉，关怀着、照顾着、教育着这些孩子；在长辈或上司面前，他们有时也表现得像个孩子，顺应、乖巧、依赖，甚至任性胡闹，以寻得关心、照顾、帮助和安全保护。然而在通常的社会生活中，他们更多的则是表现为一个成年人应该具有的形象，成熟、稳重、现实、客观。但如果有人心理发育不够完善，则会滞留于“儿童”状态，或是处处以“父母”长辈状态自居，从而进入一种不良的自我角色状态，这

种性格的人不是到处寻求关心就是惹人厌烦，觉得难以相处。男欢女爱也是如此。当恋人双方的情感渐笃之时，就会形成一种相对稳定的人际关系的格局，彼此因各自性格而形成特定的自我角色关系。我们可以根据这种自我角色关系的不同及其具体表现，归纳出以下几种恋爱模式：

父母——儿童型。这一类型的恋人中有一方通常扮演着“父亲”或“母亲”的角色，来照顾像孩子一样依赖、任性的对方。由于传统普遍认为女性的魅力在于娇弱、依赖，需要男性的保护，因此这种模式中“儿童”的角色多为女性扮演，而男方在社会竞争中则往往是个弱者，在两人世界中以输出“父爱”的形式来证明自己作为男性的价值；男性若成为了“儿童”，则很可能是因为他所具有的不成熟的孩子气性格激发了女方的母性之爱。弗洛伊德称此为一个人身上具有的“恋父”或“恋母”情结的具体表现。在现实生活中，我们常可看到一种心理学上称之为“牛犊恋”或“枯杨恋”的恋爱现象，即一个男青年爱慕上了比他大很多岁的女性；一个年过半百的老人迷恋上了一位青春少女。这就是此种恋爱模式的典型范例。

儿童——儿童型。在中学生的早恋现象中，我们常可以看到这种模式。具体表现为恋爱双方一时好，一时闹，经常为小事而相互呕气，发生误会，但过不多久就烟消云散而和好如初。恋人之间以感情为第一要素，很少考虑到社会现实等诸多的客观性因素，因此给人一种他们的爱情还很幼稚的感觉。事实上，不少初涉爱河的男女青年属于这种类型，他们在办完喜事后过的也是娃娃家似的生活。

成人——成人型。当代的绝大多数年轻情侣倾向于这种模式。男女双方在平等的交往中因共同的志趣和追求而坠入爱河。恋人之间注重理智，追求的是思想和情感的双向交流。但同时，他们也更加重视恋爱的技巧，女性为了增加自己的魅力，也会不时地撒撒娇，表现得孩子气；男性也会表现得温柔、体贴，奉献出一种成熟真诚的“父爱”。他们经常以恋爱游戏来增进彼此间的了解和情感。

上述三种恋爱模式中，由于男女之间的自我角色是相互适应的，因此在感情上易于融合，行为容易协调，容易产生和谐美满的婚姻和家庭。

四、不协调型：有些男女恋偶，双方的自我角色并不协调，只是因为偶然的时机，在各自的心中激起了感情的波澜，但由于双方在情感和行为上难以达成和谐一致，难以产生充分的依赖感和信任感，因此随着进一步交往，恋情会逐渐平息。诸如父母——成人型，成人——儿童型，父母——父母型，它们在现实生活中很少存在。

爱情，这个神秘的字眼，从未有人能下一个明确的定义。但可以肯定的是，它追求的是男女双方情感的交融和依赖，是双方完整人格的交融，是建立在理性情感之上的。尤其在现代的社会生活中，在当代以男女平等为基础的夫妻生活中，双方都要暴露出自己的个性。而在此同时，社会关系日趋复杂，工作竞争愈演愈烈，对人们社会化程度和心理成熟程度的要求也就越高。于是，现代青年越来越倾向于成人——成人型的恋爱模式也就成了必然。

爱的类型与表现

国外心理学家对千百对热恋中的情人研究后，在理论上将其爱的形态划分成六类：

浪漫之爱。属一见钟情，注重的是外表的吸引力。如我们常见的连外表装扮也力求融合者：一式的T恤、相同的饰物。然而，正像流行时装一样，浪漫之爱最经不起时间和生活的考验，是最易逝的爱，也是最易使人幻灭、伤心、失望、甚至自杀的爱。

享受之爱。他们需要的是爱情游戏和恋爱过程中的那份新鲜、狂欢、任性，以及精神刺激。一旦尝尽玩腻，什么海誓山盟都可抛到脑后。因此，如果你的恋人属此种类型，还是趁早退出为好，千万别痴心。

狂热之爱。这是一种爱得痴迷、爱得失眠、坐卧不安、思绪不定、神神经的疯狂之爱。仿佛在这个世界上没有了他（她），太阳就不再东升西落，一切将暗淡无光。顿时心憔悴，人消瘦。这是狂热型的人常有的症状。

友谊之爱。没有一见钟情的闪电般震撼，也没有浪潮般激越的狂欢，一切都是那么井然有序，如涓涓细流。这种经久不衰的情谊，较少情绪上的起伏变化，因而感情历程是可想象的。这是女性较偏爱的一种类型。

利他之爱。利他型的人，恋爱就是为了使对方更幸福、美满，即使恋人另娶或他嫁，也会在心里默默地为他（她）祝福。

理智现实之爱。理智型的人，不会被爱眩惑得以为自己的伴侣是天地间的完人，他们会用大脑分析后作出选择。在付出爱之前，首先掂量一下自己，再算算对方的砝码，一切力求公平、相当，然后才理智地跳进爱河。这种倾向以女性居多。

恋爱的性格结构

谈恋爱除了要重品德，才干，考虑身体，外貌等条件外，还必须认真考虑对方性格、气质等方面的因素。

按巴甫洛夫学说，高级神经活动类型分四类：第一类兴奋型气质，性格为直率热情，易冲动；第二类活泼型，敏感好动，缺乏耐力；第三类安静型，沉着忍耐，寡言；第四类弱型，谨慎，细致，抑郁。

各种组合的最佳方案：兴奋型选择安静型；安静型活泼型互为选择；弱型选择兴奋型。

次佳方案：兴奋型选择弱型；活泼型弱型互为选择。

我们说最佳，次佳，并不绝对排斥相同、相近气质的青年恋爱。但一般来说，兴奋型互配易于争吵，引起家庭不和；弱型对弱型，则家庭就会显得沉郁多疑……

不过，最关键的一点还是男女双方必须相互了解，清醒地把对方气质和性格摸清，然后遇到矛盾，相互体贴，自我克制，这样婚后彼此就能和谐的生活。

“情”“爱”称谓趣谈

性爱是男女双方结合的基础。在汉语中，许多带有“情”字的词语，都与男女两性相爱有关。如“情侣”是相爱中的男女，“情人”是相爱中的男女的一方，“情郎”是相爱中的男方。“情敌”是因向同一异性求爱而发生矛盾的人，“情话”是男女间表示爱情的话，“情书”是男女间表示爱情的信；“艳情”是艳丽的爱情，“痴情”是痴迷的爱情，“调情”是男女间互相挑逗戏谑，“偷情”是男女暗中相恋，“钟情”是爱情专注于对方，“殉情”是为爱情而牺牲自己的生命；“情窦初开”是说少年男女开始懂得爱情，“情网已张”是说男女为爱情缠身，无法摆脱。

李白的《长干行》，是一首以商妇的爱情和离别为题材的五言乐府诗，它以女子自述的口吻，抒写对远出经商的丈夫的怀念。开头六句回忆童年时与丈夫一起长大的情景说：“妾发初覆额，折花门前剧，郎骑竹马来，绕床弄青梅，同居长千里，两小无嫌猜。”“青梅”是青的梅子，“竹马”指儿童用竹竿当马骑。由此形成的成语“青梅竹马”和“两小无猜”，常用以形容幼男幼女相处融洽，天真无邪，特别适用于那些从小在一起生活终于相爱成婚的夫妻。

“耳鬓厮磨”，是说耳接耳，鬓磨鬓，形容男女儿时亲密相处的情景。

对恋爱中的异性，称为“心上人”或“意中人”。

“萧郎”本为对姓萧男子的称谓，后常用在诗词中泛指女

子所爱恋的男子，并以“萧娘”泛指女子。

晋代文学家潘岳，容貌秀美，年少时乘车外出，妇女们手拉手地围着他团团转，并纷纷向他投掷果品，以至满载而归。后以“潘郎”借指妇女所爱慕的美男子，以“投果”或“掷果”表示妇女对美男子的爱慕，又因潘岳小名檀奴，也有不说“潘郎”而说“檀郎”或“檀奴”的。

西汉时卓文君新寡，司马相如弹奏自己所作的琴歌《凤求凰》向她求爱，她为琴声所感动，深夜与司马相如私奔，终于结为夫妇。“凤凰”是古代传说中的鸟王，雄的叫“凤”，雌的叫“凰”，后世把男子寻求配偶称为“求凰”“凤求凰”，即来源于司马相如琴挑文君的故事。

“采兰赠药”，“兰”是兰草，“药”是芍药，语出《诗经》：“士与女，方秉兰兮。……维士与女，伊其相谑，赠之以芍药”。后世多用作男女互赠礼物表示相爱的代词。

一见钟情的三种发展水平

情绪型一见钟情。情绪型一见钟情具有明显的生物性、冲动性、情境性和外观性。受性本能的推动是其主要形式。

很明显，性冲动是情绪型一见钟情的始发动力。这是一种纯粹的生物学意义上的性的吸引。在这种一见钟情的过程中，是始终以性的发泄和满足（或是有意的，或是无意的）为目的的。

情感型一见钟情。人作为万物之灵，并不仅仅注目于性的满足。在个体生命的运动中，一个人渐渐产生了许多社

会需要——诸如对物质、金钱、享受、隶属、尊重（自尊和他尊）、成功、超众、自我实现等等的渴求。在这些需要的驱使下，一个人所钟情的对象将大大地减少了——因为他（她）要求自己所钟情的异性必须能够满足自己的上述众多的社会性需要。我们把这种受一个人的社会性需要支配的一见钟情称之为情感型一见钟情。把一见钟情从性欲的束缚中解脱出来，无疑是一大进步，但接着又给它戴上了一副沉重的“社会”枷锁，这不能不说是走进两性相爱的另一误区。

审美型一见钟情。它是受一个人的美的需要引发且维系的。在审美型的一见钟情中，一个人是把自己所钟情的对象当作一个“美”的客体来加以欣赏的。它是一个人在爱情境界所能达到的最高水准。它把一个人的自然属性（人的性欲）与社会属性（人的各种社会需要）有机地融合在一起，并超脱于本能性和社会功利性之上，具有极为鲜明的纯洁性、深刻性、审美性。

在审美型一见钟情的产生过程中，每一个人作为一个被他人观照的审美客体，总有其自身的审美特征，我们不妨称之为客体唤美结构。这种结构是一个人所具备的诸多外表美和心灵美要素的有机结合；同时，每一个人作为审美型一见钟情活动中的审美主体，又总有其自身独特的审美标准，我们不妨称之为主体审美结构。这种结构一旦形成，便产生一种特定的心理定向，促使主体寻求着感觉世界中与其审美标准对等的对象。

在格式塔心理学看来，无论是主体审美结构，还是客体唤美结构，都是由于各组成要素之间的相互的“力”的作用

而突现出的一个“整体”。只不过，前者是内在的，即所谓的“心理场”，而后者是外界的，即所谓的“物理场”。当一个人的审美结构与另一个异性的审美结构相同，即主体的“心理场”与客体的“物理场”达到同型的时候，作为主体，便在生理和心理上感到有一种运动的力量在涤荡，在流淌，在发泄，体验到一种酣畅淋漓的情感的满足，审美型一见钟情便由此而产生了。

一见钟情的两种表现类型

单恋。指一个人迷恋于自己所钟情的异性（无论对方是否察觉，无论对方是某一具体的异性，还是某一种心灵的形象），而对方却毫无情感方面的应答。

互恋。指男女双方相互钟情。在互恋型一见钟情中，情感的交流是双向的。双方既都是求爱信息的发出源，又都是求爱信息的接收源和应答源。

初恋的心理特征

初恋，是一美丽、温馨的字眼。绵绵情意，频频秋波，是初恋的圣洁的天使。初恋的心理特征如何？下面概括为五点并略作分析。

迷惑感。它是对对方的身材、气质、相貌、风度、才华等引起的近乎幻觉性的情绪体验。主要表现在男女双方互相倾倒、迷惑。对方的一句话、一个动作、一个暗示等，都能

引起强烈的、持久的兴奋。其影随身，其形入梦。恨离别，喜相聚。

美化感。它是由初恋者对对方炽热的感情升华而引起的。这种美化来源于心理学上的晕轮现象。简而言之，一点好，一切都好；一点坏，一切都坏。这是由初恋者初入情网，理智不能支配强烈的感情，认识发生偏差所致。“情人眼里出西施”，将对方看得十全十美，理想化，偶象化。

疑虑感。这是初恋者感情的窗口。初恋者在赋予对方感情的同时，对对方是否人如其表，初恋是否成功，以至爱情是否永恒等存有怀疑、顾虑。

孤寂感。它往往与迷惑感有密切联系。双方暂时分别，感情受到压抑，同时受到外界刺激，孤单、寂寞缠绵于心中。“一日不见，如隔三秋”，如孤舟泛海，思绪万千。

羞涩感。它是人所特有的高级感情。初恋者初踏这块待开发的处女地，总带着一种神秘感。闻所未闻，做所未做时，心跳，脸红，情绪紧张。

爱神种种

一提起爱神，人们都会不约而同地想到希腊罗马神话中的维纳斯，想起丘比特和丘比特手中那双能把爱情注入人心的金箭。其实世界许多国家都有自己崇奉的爱神，人们根据不同的风俗、宗教信仰、政治和文化创造出千姿百态、神采各异的爱情神祇。印度的爱神伽摩和希腊神话中的丘比特非常近似，他们同样是手持弓箭，用发射出的箭头去诱发爱情。

但伽摩不是美女，也不是有翼的小孩，而是一位英俊健壮的青年。据说他手中的弓用甘蔗制成，弓弦为连接在一起的蜜蜂，箭镞是芬芳四射的花朵，使人从感官上体验到爱情的甜蜜、纯真与优美。不过，在佛教中的苦行者和主张禁欲的僧人看来，“爱为秽海，众恶归焉”，因而在印度神话中还有一段故事，说爱神因引诱正在苦行打坐的神女而触怒天庭，被印度教主神之一的湿婆用眼中之火烧为灰烬。这样说来爱神又是无形的，常常在不知不觉中袭击人们，必须对之作高度的警惕。

在中国，由于人们长期受封建礼教的束缚，许多男女在婚前并不相识，更谈不上爱情，月老就只好充当外国神话中的爱神。

在古代美洲，光阿兹特克就有两个爱神：一个名叫霍切盖依特拉尔，她像希腊神话中的维纳斯一样是一个美女，是至高无上之神特斯卡波利特的妻子。她散发爱情的工具是手中那把用五种鲜花编成的扇子。在她的花园里种有四季不败的鲜花。无论是谁，只要触及她花园中的花朵就能得到爱情和幸福。

阿兹特克的另一位爱神叫霍切比利，也是舞蹈、诗歌和春天之神。在墨西哥人类学博物馆所藏的雕像中，他是一个身材瘦小的男性。霍切比利身穿花衣，手舞足蹈，不安静地坐在一个满饰花朵和蝴蝶的方凳上，乍看起来有些像我国的孙悟空，又像是个调皮捣蛋的孩子，给人以喜庆和欢乐的感觉。花朵和蝴蝶是春天和爱情的体现，象征着美。但他的面部却恰恰相反，原来他的头上罩有一层死者的头皮，形同骷

骸，神态十分可怕，似乎与爱情、幸福无关。这是阿兹特克人恐怖政治与宗教的反映。他们是二元论者，他们认为有死才有生，美与恐怖是不可分割的，人们只能从恐怖中得到幸福与新生。

古埃及的爱神叫哈托尔，是一位头上长有两只牛角的妇女。牛角之间夹有象征太阳的圆盘。在美术作品中哈托尔有时还以哺育法老的母牛形象出现。爱神的职能是哈托尔以后的变化和发展。

在古代世界的人们看来，牛为最强壮和善于繁殖的一种动物。因而古埃及人把它同爱情联系在一起并不偶然。其实维纳斯的前身也是来自塞浦路斯的丰收与肥沃之神阿斯塔蒂，这种现象可以追溯到原始社会后期的旧石器时代。因为那时恶劣的自然条件，疾病、洪水、猛兽、战争和缺吃少穿无时不在威胁着人们的生存。婴儿的成活率极低，即使幸而长大成人，最高年龄也超不过二三十岁。因此，人口的兴旺，狩猎的丰收和妇女的多产就成为人类极大的愿望。直到罗马时代，奴隶市场上乳大肚肥的女奴远远高于苗条淑女的售价。从这个意义讲，维林多甫发现的那个人类最早的裸女圆雕被称为维纳斯并不是偶然的。这个圆雕肚大臀圆，两乳肥硕，象征着繁殖、丰收与生育，是人类的第一个爱神。

中国的爱情之神

提起爱神人们就会想到西方的维纳斯、丘比特等，中国的爱神是谁，却难以说清楚。其实中国古代的神话、传说中，

在创造各司其职神灵的同时也创造了爱之神。中国爱神有设想中的神仙，有历史和小说中的人物，也有自然现象的具像化，是多元结构的。

首先，知名度最大的爱神是“月下老人”。他最早出自唐代李复言的《续玄怪录》。清代文人沈三白在《浮生六记》中对“月老”的描绘是：“一手挽红丝，一手携杖悬姻缘簿，童颜鹤发，奔驰于非烟非雾中……专司人间婚姻事。”据说月老一双巨大的口袋内装满一卷卷的红线，凡命中注定有姻缘关系的男女，便被月老用红线拴在一起，不论双方住处相距多远，各种条件如何，婚事有多么曲折，最后都要结为秦晋之好。民间俗语“千里姻缘一线牵”即由此来。

其次，是传说中的人类始祖女娲。说她用黄土制造出活生生的男人和女人，并让他们联姻，传宗接代，这样才有了人类。据《风俗通义》、《路史后记》、《礼记·月令》、《周礼·媒人》等记载，女娲曾祈求天神让她当媒人，使男女婚配，繁衍后代。后人建立神庙祭祀她，并奉为最早主管婚姻之神。

第三，月神也属爱神。古典小说或戏剧中常有这样的情节：在后花园的“花前月下”，私订终身的一对恋人，拜明月而盟誓许愿。所谓“花前月下”，花是信物，月亮就是媒人。

第四，海神在沿海一带也被奉为爱神。那里的人们认为，海神既护佑出海行舟者的安全，又兼管人间男女爱情。戏曲《王魁负桂英》就有二人热恋时去海神庙盟誓，后王魁变心桂英打海神自尽等情节。

第五，从海神又引出一个潮神。浙江一些地方的人只拜钱塘江潮神，请求他护佑男女爱情美满。传说潮神就是伍子

胥。

第六，文武仲翁，是福建连江境内的两个石人，一文一武。当地男女有婚姻恋爱事，都去这对石仲翁前焚香礼拜，倾诉心声。

第七、台北“情人庙”供奉的卓文君和司马相如。他俩是中国历史上有名的一对情人。当地男女私订终身，定要去“情人庙”跪拜，交换订婚戒指。

第八，和合二仙名叫寒山、拾得，清代雍正皇帝封“和圣”“合圣”，成为“和合之神”。二仙手持“荷”与“盒”谐着寓意即“和”“合”。原主管家人的和合团聚，渐而兼为婚姻和合之爱神。

我国地广族繁俗异，因而爱神也就不只一位了。

第一封情书和第一次约会

青年人到了一定年龄，都有一种对异性、对爱情的向往和追求，为了投石问路，以便建立恋爱关系，青年目前运用书信向对方试探的方式比较普遍。如果有一天，你也收到了求爱者的情书，不要精神紧张，也不必张扬，认真思考一下，是接受，还是拒绝。如果你认为对方根本没有建立爱情的基础，那就陈述理由，婉言谢绝；如果你已经有了意中人，正在考虑或热恋中，那就直言相告，以免误入；如果你觉得自己年龄尚小，不想考虑个人婚姻问题，那就说明情况，劝解对方。无论何种情况，都应注意尊重对方的人格。坦诚大方的态度，会使你和对方之间避免许多不必要的麻烦和烦恼。倘

若求爱者正是你的意中人时，一方面要勇敢地敞开心扉，另一方面又要力求冷静和慎重，因为此刻毕竟只是恋爱的开始，距离真正的心心相印还很远，但也不可故作冷淡，以免误会。

第一次约会对于初恋的情人来说往往留下终身难忘的印象，对于爱情的发展是十分重要的一步。第一次赴约会要注意这么几个方面：首先适当修饰一下自己的外表，打扮最好与自己平时的性格、气质相符。不要过分追求外表衣着的华丽。要准时赴约，不失信用。出于尊重妇女的礼貌，一般说来，男方应该早到一些，女方自然也不就姗姗来迟。如因路上发生意外或别的原因迟到了，就应如实说明情况，以求得对方谅解。其次，交谈要自然、大方、诚恳、温雅、彬彬有礼。要把自己的优点、缺点、长处、不足以及家庭情况等实事求是地告诉对方，请对方考虑。关键要做到自然诚恳。另外，如果双方都认为第一次约会是成功的，要注意约定下一次见面的时间和地点。

别出心裁的求爱

荷兰足球明星克鲁伊夫曾5次被评为荷兰“足球先生”，3次被评为欧洲“足球先生”，球技闻名世界；且英俊潇洒，风度翩翩，故成为众多姑娘热烈追求的对象。

克鲁伊夫案头的情书成百上千，不过他都未予理会，只是一本裘皮封面的精装日记本引起了他的注意。

这本日记本的每一页上都只有一个名字——克鲁伊夫亲笔签署的他的名字。一直到日记本的最后一页，才是一篇用

秀丽的笔迹书写的文章，实际上是写给他的一封表露姑娘心迹的情书：

“……我已经看过你踢的100多场球，每一场都要求你签名，而且都得到了，我真幸运啊！当然，对于拥有无数崇拜者的你来说，我是微不足道的一个。‘爱是群星向天使的膜拜’。但我敢说，我是最有心计的一个，我多么希望你对我已经有了一点印象！”

“坦率地说，我爱你，这封信我整整花了一个星期。我曾经在月下 徨，曾经在玫瑰园惆怅，也曾经在王子公园徘徊，好多次想有幸遇着你。我毕竟才19岁，少女的羞涩仍不时漾上脸来，心中只有恐惧和向往……现在，爱神驱使我寄出了这个本子。”

“……如果你不能接受我奉上的爱情，请把这个本子还给我，那上面‘克鲁伊夫’的名字会给我破碎的心以一半的慰藉，尽管那另一半我也是多么渴望能够得到！”

这本日记本所寄托的和这封信中所流露的姑娘的真挚感情，深深地打动了克鲁伊夫，他终于留下了本子。一个星期后，在“王妃”公园的马达卡亚塑像旁，克鲁伊夫和丹妮·考斯特尔相会了。21岁的世界足球明星和19岁的美丽姑娘一见钟情，遂订金石之盟。

邮票传情

邮票本是邮资凭证，但在德国一份青年画报，曾汇编了10种在谈情说爱时用邮票的表达方式。

邮票的上端向下，表示“我很爱你，但是却不敢向你倾吐衷情”。

邮票向右倾斜，表示“我决不再生你的气”。

邮票向左倾斜，表示“实在抱歉了，请你原谅我吧”。

邮票的上端向左，表示“我盼望你能再次光临”。

邮票的上端向右，表示“我的嫉妒心很强，失去你我会担惊受怕”。

两张邮票对贴，表示“看到你与别人嬉闹，我简直要发疯，你应该更多地体谅我才是”。

两张邮票倾斜着对贴，表示“我只想单独地和你在一起”。

两张连着的邮票贴在一起，表示“你真美丽极了，能和你交朋友，我实在感到荣幸”。

两张邮票倾斜着贴在信封的上端，表示“为什么我们只是握握手而已”。

三张邮票贴在一起，表示“你真的爱我吗？我等待你的回音”。

爱的三种类型

第一种爱。这种爱与性有关，是恋人，是夫妇间的。己爱彼，则要求彼也爱己，希望反馈的想法很强烈。如得不到反馈，则由此燃起嫉妒之火并引起暴怒，爱即变成恨。爱得越深则恨越强烈，往往因此导致伤人杀人的不幸事件。

这种爱和私心密切相关，可以说是私心的变种。当然，我

并非鄙视这种和私心密切相关的爱。私心对人来说毕竟带有自尊的感情色彩。因为和性关系很深的这种爱和“繁衍自己的子孙”这一本能密切相关，所以当然不可能和私心没有一点关系。不过我以为应该认识到这并不是真正纯粹的爱。如果缺乏这种认识，就会在爱情关系不协调时认为只有自己正确而责怪对方，加剧不幸的事态。

第二种爱。这是父（母）子，兄弟姊妹间的爱，虽然和性没有关系，但是仍然要求反馈。

比如夫妇感情好，则婆婆和小姑往往因为爱反馈的不足而发怒。如果有四个儿子，其中有一个儿子结了婚，且夫妇感情很好而忘了母亲，那么因为母亲还有三个儿子，对成了家的儿子所要求的爱的反馈倒不很强烈。但如果是独子，母亲则必然感到反馈太少而发怒，这样就会有种种麻烦甚至不幸降临到这对夫妇的身上。所以，作为父母，应随着孩子们的长大将倾注到孩子身上的爱升华为更纯粹的爱，亦即不要要求反馈的爱。

第三种爱。这是既和性无关，又不要求反馈的纯粹的爱。比如你爱富士山，就不会期待富士山给你爱的反馈。别人也爱富士山，你不但不会感到嫉妒，相反，因为都爱富士山，倒反而可能成为志同道合的朋友，进行友好的合作。

学校师生间的爱就应该是这第三种爱，朋友间的爱也应是这一种。刚才我把夫妇间的爱归入第一种，但这种爱有时也会变成第三种。

年轻人选对象都希望选“有价值的人”，希望自己的爱人有才华、健康、漂亮、心灵美、爱得温柔，所以，即使是在

热恋阶段，如果对方一旦得了绝症或者容貌变丑，便会甩掉他（她）另寻新欢。就是结婚了，一当了解到对方的能力和素质并不象婚前想象的那样好，则往往离婚。为什么？因为不可能有爱的反馈了，和那样的人一结婚，自己就要吃亏。当然，这种爱是包含着相当成份的私心的。

但是，结婚十年、二十年后，有的夫妇的爱逐渐纯化，那时就是对方的容貌变丑了或者得了重病，都不会抛弃对方，而是尽一切努力为对方服务。这是因为没有了这样一种私心：没有反馈我吃亏了，所以我不爱对方了。这种老夫妇虽说是夫妇，实际却无异于好朋友，这也就是第一种爱变成第三种爱。

我们要在工作岗位上和大家友爱地劳动，要使自己 and 邻里相安无事，使社会生活变得明快而充满欢乐，最基本的一条就是理解第三种爱。博爱之心是可贵的。但是如把博爱和性及反馈结合在一起考虑，则博爱也也会使人讨厌，甚至往往会引起混乱。只有当博爱是第三种爱的时候，它才可能成为真正有价值的东西。

现实中，还有很多人不会对爱加以区别，把第一、第二、第三种爱混同起来，以致产生很多误解和混乱。而我们要生活得愉快，则必须学会区分这三种爱。

现代恋爱方式一瞥

“投我以木瓜，报之以琼琚。”在遥远的古代，青年男女采桑种麻，唱和互悦，以物托情，坦诚相待。简单而朴素的爱慕方式中包含着纯真和美好的情感。

中世纪的欧洲，骑士加美人曾经风行一时。骑士拜倒在贵妇人的裙脚下，然后为她四出效劳、征战、死亡。尽管这种骑士爱被恩格斯称为历史上出现的第一次个人之爱，它却是在黑暗年代里被扭曲了的和不正常的。

近代的恋爱方式被称之为邂逅式和客厅式。各民族各阶层虽有不同，但在一般男女的头脑里还是崇尚所谓“月下小艇，林中夜莺。立誓与呜咽，眼泪与吻”。浪漫的情调中加进了多少幻想和愁哀。

飞速旋转的现代世界拓宽了人类活动的领域，加快了人类生活的节奏，提高了人的自身的能力和审美意识，形成了人的新的风格和气质。这一切使得人类最基本的最一般的求爱择偶方式也发生了改变。那种罗珂珂式的纤巧华丽的爱情，那种巴洛克式的怪诞病态的爱情将成为过时和被抛弃的东西。坦率、明快、洒脱、开放和富有力感，将成为爱情中新的美学原则。

所谓坦率明快，就是直接了当、痛痛快快。爱就是爱，爱得勇敢，爱得大胆。不需拐弯抹角，也不需忸怩作态，自然而成熟地对待爱情。想得开，看得远，不认死理，不沉溺于感情。在这种坦率明快中，又包含着爱的深刻和热烈，这就富于力度。青年男女由此表现出各人的自信、气度、睿智和素养，显示出现代人的精神风华和魅力。人类已经越过了自己感情的少年时代，已经超脱了海誓山盟、卿卿我我式的谈情说爱。一代新人将爱情的涓涓细流汇入了现代生活激越广阔的海洋，从而追求一种大方、健康、返朴归真的美。

“我爱你”的六种类型

美国加利福尼亚大学的托马斯教授夫妇二人，花了两年多时间对情语“我爱你”进行了细心的研究，他们先后调查了两千对男女，总结了六种典型类型：

高尚纯洁型。有如兄弟姐妹之情，即使分别在天涯海角，也能够心心相印，相亲相爱。

痴爱型。即使对方被关进监狱或进疯人院，另一方也情愿等待，心甘情愿地为爱情献出自己的一切。

依存型。渴求对方的拥抱，对方片刻的分离会使他（她）吃不下，睡不着。这种类型又称为“性爱型”。

注重实际型。要求对方有较为满意的容貌、教养和财产，对方的条件能达到自己要求的一半也能得到满足，这种人属于专在金钱上打算盘的类型。

自我中心型。不管对方的反应如何，自己一味地追求，“我爱你”，“我爱你”……在美国，这种人叫“table—brog”，犹如我们所说的“单相思”。

浪漫幻想型。犹和爱情小说中描写的，“在梦中见到了自己的心上人，世界上只有你……”等等，充满了浪漫的色彩。但是从梦中醒来，热情总会化为泡影。

怎样写情书

情书各有不同，试举几例：

1. 直书法——你父亲是佐领，我父亲只是护军；你是大学毕业，我只念了中学；你是个娇小姐，而我是个粗人。我同你不般配。你要是嫁给我，起码你得跟我过穷日子，天天吃窝头。你要想象个阔太太似的天天坐汽车，我给你当跟包，那都不可能……（这是老舍写给他夫人的一封情书的一些内容。）

2. 暗示法——我的行为告诉我，凡是深知我的人，都是极端地爱着我的。不过，在他们之中，没有一个女人……（这是从十九世纪法国著名科学家巴斯德给他未婚妻的情书中节录的。）

3. 简易法——仅以此赠给惠芳（这是我国科普作家叶永烈在《光明日报》刊登了他的《科学家的爱情》一文后，剪下来寄给他的爱人的，并写上了以上文字。）

4. 摘录法——生活是在缺陷和追求中前进的。冬天来了，春天还会远么？（这是王蒙《青春万岁》里从歌德的诗歌中摘录的名言，用来勉励对方。）

不论采取哪种方法写，都需要注意感情的真实和纯朴。严禁庸俗肉麻的胡言乱语。孰不知，写得最好的情书，如鲁迅和许广平，连一个“爱”字也没有。

求婚的奇风异俗

在外国某些地区，求婚的方式与习惯，是件相当罗曼蒂克的事。

英国的克市，男子如有意寻找对象，只要他不是色盲，那

简直是轻而易举的事。女子到了成熟年龄，便采用“交通灯”的方式，穿上不同颜色的紧身衣，向男性示意。绿色表示：“来吧，通行无阻”；黄色表示：“可能，机会是一半”；而红色却是：“停止，不要碰我！”

希腊马其顿地区，少女们也以上衣服的颜色来表示：穿紫色花边紧身上衣的是未婚；穿白色花边的，正好在做新娘；而穿淡紫色花边的，已是寡妇了。

萨克逊的小伙子到姑娘家求婚，款待他的若是一盆甜菜汤，那就意味着没有希望了。

南太平洋一些岛屿上的女子向男子示意时，是把一朵花戴在左耳上，那就是说：她仍是待字闺中；若把花戴在右耳根，那则是名花有主了。

在意大利西西里岛上，求婚的主动权操在女子手中。如果她在一个男子面前把头发打一个尖结，就等于对他说：“你被我猎取了。”而斯里兰卡的青年求爱时，是剪下自己的头发送给姑娘。

选择对象身长趣谈

青年人选对象都想找高个儿。其实从生理学角度说，夫妻双方一高一矮的搭配是恰当的。

一个人的个头是有遗传性的，取决于父母的高矮。我们人类的细胞核内，密藏着大约 500 万个“遗传基因”，它对人的相貌、高矮、胖瘦等形态特征有直接影响。从优生学的角度看，选择配偶时不仅要看本人，也要看其父母。那么，父

母的高矮对子女又有多大关系呢？一般情况是：

男孩身高（厘米）=（父高+母高）÷2×1.08

女孩身高（厘米）= $\frac{\text{父高} \times 0.923 + \text{母高}}{2}$

这两个公式基本符合高加高生高、矮加矮生矮、高加矮生高的遗传法则。按照这个法则去选择配偶合理搭配最为合适了。科学家认为，高个儿男子找个矮些的女子，高个儿女子找矮些的丈夫，生下的孩子是较高的。如此配偶，能使高基因在后代中传播下去。反之，高配高越配越高，矮配矮越配越矮。身长向两极分化，不利于整个民族的身心发展。

恋爱过程中的心理变化

恋爱中的青年心理发展过程一般可分为三个阶段：青年前期的渴望交往异性；青年后期的浪漫追求异性；恋爱中的逐渐专一。其中专一阶段可分为狂热的初恋时期和正常的恋爱时期。

渴望交往异性。由少年期刚刚跨入青年前期的青年，他们的自我意识逐渐增强，自尊心强烈地发展起来，他们希望自己的能力能被同龄伙伴所接受，他们有建立友谊的强烈要求。男青年觉得同性中缺少女性具有的温柔、和蔼、文雅的气质，女青年觉得姑娘中缺少异性豪爽、坚韧、果断的“男子汉”气魄。但是，这一时期的青年与异性建立友谊，只局限于团体中的来往。

男女青年彼此之间有一种内在的吸引力，少年期故意疏

远异性的现象似乎已不复存在了，代之出现的是对异性的敏感和亲近。他们内心编织着具有浪漫色彩的爱云春梦，渴望“意中人”了解和尊重自己。无论在工作、学习、生活和社会交往方面，多数年轻人好在异性面前表现自己，他们极不愿让教师和长辈在异性面前批评、指责自己。在彼此好感的基础上，男女青年之间的交往会发展为内心的隐藏的“爱情”。因分不清对异性的是好感，还是爱情的苦恼，出于社会的“压力”，他们还不敢将恋爱的念头付诸行动。男女青年初期与异性交往中情绪是不稳定的，为了掩饰自己的害羞，会做出一些“攻击性行为”。

浪漫追求异性。进入青年后期，青年对人生、恋爱的认识提高了，理想主义色彩逐渐消退，他们把注意力转向生活实际方面。

当青年把爱情集中在某一个异性身上时，对其他异性的关注就明显减退。虽然大多数人对“一见钟情”式的恋爱怀有成见，但他们看到异性的魅力（如女性容貌姣妍、身材窈窕、风度翩翩，男性健壮魁梧、活泼开朗、潇洒俊逸）时，被一种神奇的力所驱使，情不自禁地产生一种渴望了解她（他）的愿望。因此，常常会出现盲目地追求异性的现象。特别是男性的追求更显得热烈、外露而稍嫌粗鲁；女性则表现得内含、深沉而略带羞涩和执拗。正由于女青年的执拗觅偶的条件比较“苛刻”，在不顺利的情况下不象男性那样可随时调整择偶标准，使得一部分女青年错过了恋爱的“黄金岁月”。

恋爱的专一化。经过浪漫追求的努力，青年们各自寻觅

到理想的“伴侣”，初步相识后就公开交往了。渴望已久的恋爱关系的到来，促使大多数青年迅速进入狂热热恋阶段。

热恋的青年表现出分离时激动不安，等待时焦燥烦闷的样子，真可谓“一日不见，如隔三秋”。他们总喜欢同恋人单独在一起，不希望别的朋友参与自己的幽会。狂热中的青年，“情人眼里出西施”，情人的缺点在对方看来也觉得可爱，他们常相依相偎在一起，幻想着爱的航船一帆风顺地到达幸福的彼岸。此时的爱情是脆弱、稚嫩的，经不起一丝半点爱河中浪涛的冲击。

狂热的恋爱对当代有志向、有头脑的青年来说很快就会过去，他们需要进一步冷静地了解对方的言行举止和内心深处，对“金玉其外，败絮其中”的她（他）会生厌而分道扬镳。这时的青年都十分注意双方心理上的相容，并力求在精神、事业、生活中适应对方，同时也力求把对方美好的行为方式、价值观念纳入自己的精神世界。

恋人之间都善于体察对方心理上微妙的变化，情侣间不需要言传就能意会的“特异功能”，常常使他们自己也感到诧异。当他们的情感达到一定程度时（进入婚约期），双方会出现所谓渴求的亲昵行为，这是正常的恋爱表达式，结婚前期，他们更多地想象婚后的生活，并在心理上已成为丈夫（或妻子）做准备。结婚之日，恋爱过程便宣告结束，爱情便转移到了新的领域。

姑娘爱你的十大信息

年轻的小伙子总希望在与姑娘的接触中，早点知道姑娘内心的秘密：她是否爱我；其实测验“姑娘是否爱你”并不难，她的一颦一笑，都在传递爱的信息哩！

1. 她常有意图和你在一起。来找你，又总有一个借口。
2. 她经常注视你的动态，主动询问你的工作或学习上的情况。
3. 她乐意将你介绍给她的家人、亲友、同事。
4. 你取得了成绩，她比你还高兴；你遇到了困难，她比你更难过。
5. 在你们相处的日子里，你做过一些什么事、说过一些什么话，她记得比你还清楚。
6. 她很希望知道你家里的事。她常常问及你所关心的事物。
7. 你的衣饰外貌、情绪有变化时，她反应特别灵敏。
8. 她会主动送你一些你需要的、你最喜欢的东西作礼物。如果你不收下，她心里会很难受的。
9. 她的兴趣爱好，渐渐和你一致了，或者有距离，但她表面上不会使你失望。
10. 收到你的信后，她会及时回复，而决不会拖上二三天（特殊情况除外）。

如果她向你表示了以上信息，就说明她已经悄悄地爱你了。不过，这仅仅是爱的萌芽，要让她破土、生根、开花，就

要靠你辛勤地浇灌了。

何谓柏拉图式恋爱

柏拉图式恋爱，又称之为“精神恋爱”或“柏拉图式友谊”，泛指男女之间与性欲无涉的、理想化了的相互爱慕的情谊。柏拉图在他的对话《会饮》篇中讲了这个问题。在悲剧诗人阿加松家里举行的宴会上，与会者必须发表一篇对爱神的颂词，苏格拉底（柏拉图的代言人）说爱神是人与神之间的中介，它用神秘的激情控制着世界，使人以一种不可遏止的欲望去追求永恒的美。这种追求是一个逐渐上升的认识过程。爱的最低级的形式是热恋中的情人“专注于对方美的形体”，渴望与对方肉体的结合，爱的较高形式则是从沉湎于美的形体上升到爱恋形体所表现出来的美，并“了解到这一形体或那一形体的美与一切别的形式的美是相通的，这就是要在许多个别美的形体中看出形体美的形式”；爱的最高形式是沉思最高的美，即不带感性形体的美，“把心灵的美看得比形体的美更加珍贵”。表面看，柏拉图似乎在谈美学，实际他讲的却是人成为“爱智者，爱美者，诸神与爱神的膜拜者”的过程：由“行为和制度之美”（有形体的美），进到“各种学问知识”之美，最后达到“理想世界之美”，即美之自身。这种美与真和善是三位一体的。人们谈“柏拉图式的恋爱时”，往往含有嘲笑讽刺意味，是针对那些脱离实际的、浪漫主义的或理想化的恋爱方式而言的。不过，这个词也未必不可以作些正面的解释，比如，在爱情与友谊中，不应只注重对方

的外表、风度、财产、地位，而应当更多地了解她（他）的内在品质，认识到心灵美应高于仪表美。

求偶心理初探

追求爱情的人们，由于个性心理特征不同，大致可分为如下几种类型：

冲动型。冲动型者对爱情的内涵往往不加思索，对幸福的理解尚处朦胧之中，便盲目追求起来，他们热情有余而理智不足，对爱情的追求大胆而热烈，但多半是一厢情愿。

在表达爱情的方式方面，他们往往过于直露。其第一封情书向对方表现心迹的话常常是“我爱你”、“我喜欢你”、“我们交个朋友吧”之类的词句，单刀直入，开门见山；一旦进入恋爱阶段，则情感会显著地形之于色。

他们一般没有耐性，在恋爱过程中，不善于对对方作持续性的观察，急于定结论，下决心。

冲动型者在爱情上的结局多半不佳。由于求偶的主观随意性太强，很少考虑客观基础，因之，成功的可能性就很小，而他们那过于直露的求爱方式往往不能使对方接受，就更容易碰钉子；即使对方愿与之交往，但由于未经深入了解便匆忙定情，日后发现双方的志向、性格、情趣迥异，难于相处，则后悔不迭。当今一些恋爱悲剧、婚姻悲剧的当事人，属于冲动型的不在少数，这是值得人们引以为戒的。

活动型。活动型者易于获得对方的好感。他们天性活泼，热情开朗，善于交际，能很快适应新环境；他们机智敏锐，反

应灵活，在与异性相处的过程中，善于捕捉有利时机向自己的意中人传递爱情信息。倘若追求顺利，那么，他们容易醉心于爱情；如果追求碰钉子，那么，他们一般不会穷追不舍，而是很快转移目标。

他们喜欢追求爱情的浪漫性，有时甚至浪漫到不切实际的程度；他们往往把对方设想得完美无缺，对未来的生活憧憬得神乎其神。

他们的独立性差，易于盲目地接受他人的暗示或环境的影响；在恋爱过程中，往往仅仅由于别人或对对方的某一句话，某一个暗示性动作，他们便会改变初衷。情感的不坚定性是这种类型的人最显著的特征；情绪起伏波动，可塑性大；情感易于产生也易于改变，热快，冷得也快。这种情感的不坚定性，表现在道德修养稍差的一些人的身上，就是人们常常谴责的“喜新厌旧”、“水性杨花”。

对情感的体验方面，活动型者一般都不太深刻，情绪往往稍现即逝，好象没有留下什么痕迹似的。因之，与冲动型者不同，活动型者挫折容忍力较大；偶有情场失意，虽也可能有痛苦，但也很快消除。

冷静型。善于用理智支配行动是冷静型的最大特点。他们情绪成熟、沉着稳重，对待爱情从容不迫、严肃认真，也不鲁莽从事，而总是深思熟虑，充分估计自己的行动可能带来的后果。一旦追求，则讲究恋爱艺术，注意方式方法。

他们懂得，良好的愿望未必带来良好的后果，恋爱总是存在着成功和不成功的两种可能性，他们尊重对方的自尊心，尊重对方的选择，不强加于人。因此，在恋爱过程中，尤其

是在初恋阶段，他们含蓄、谦恭，注意力保持在一定的跨度内，说话得体，感情适度，态度持重，不过早流露热情，更不轻易作海誓山盟。这样，既不妨碍对方正当的选择，自己也能牢牢掌握恋爱的主动权。

他们能正确地对待自己的选择。认为终身大事要慎之又慎的。

注重对方的内涵，是冷静型者的一个重要特征。他们懂得，靠内在生命力维持的爱情才能持久，纯真的爱情首先应当是双方精神上的结合。冷静型者善于驾驭爱的激情，能够克制自己；既不放纵自己，又能够冷静地分析、判断、对待和处理恋爱的波折，包括失恋这样一个大的挫折。因为他们懂得，爱情的道路并不总是铺满鲜花，有时会有荆棘，甚至还伴随着眼泪和痛苦；他们更懂得，爱情并不是生活的全部，一个真正的人，应当不断地战胜激情。

执着型。对意中人的追求坚定不移，矢志不渝，是为执着型。执着型者有如下特点：

不易受暗示，他们的主意稳定，难于转移，自己的主见不易被环境、信息所干扰；择偶目标一旦确定，他们就不会受偶然情况和其它动机的影响而改变自己的决定。

情感体验稳定、深刻、有力、持久。他们有高度的情绪感受性，情绪体验方式少，反应速度慢，具有刻板性，对爱情专一。

坚韧不拔，锲而不舍。目标坚定的人往往是入了迷的人，当执着型者迷恋上了自己的偶像以后。便一往情深，一头扎进艰苦的追求之中。

由于人生观、道德理想、道德修养等的不同，执着型者的爱情品格有着高下之分。比如，有一位姑娘 A 看中了风度翩翩的小伙子 B，后来得知 B 是有妇之夫，但她仍苦苦追求，为了达到与 B 结婚的目的，竟与 B 合谋用毒药将 B 的妻子害死。显然，这样的追求，未免太执拗了，乃是社会主义道德和法律所不容的，也是为广大人民群众所不齿的。

而如燕妮，不顾家庭，亲友的反对，不顾她所属的那个阶级的舆论的指责，毅然追求当时不过是一个清贫的大学生的马克思；这样的执着追求，才是真正令人仰慕和钦佩的。

怎样第一次同恋爱对象交谈

初恋的交谈是一种艺术。

如果你相见前就大体了解对方，并认为自己是爱上了，那么，当你的交谈到了一定程度时，可直言不讳地说：我说不明白心理怎么样，我似乎觉得今天与你认识心里很愉快……你呢？

如果被爱的双方或一方还须进一步认识和考虑，那便可以说：我希望我们的谈话以后能继续下去……你有这个意思吗？

如果双方或有一方感到不满，可委婉地表示：让我们都慎重地考虑一下吧。应努力避免不满情绪的流露，保持礼仪的交往，尊重对方的自尊心。

男女沟通思想的七点不同

在人际交往中，男性和女性所采用的沟通方式有很多不相同之处，以下是行为心理学家研究归纳出来的七点不同。

1. 男性比女性更为饶舌，根据研究资料统计，对同一事情的叙述，女性平均使用的叙述时间为三分钟，而男性则多达十三分钟。

2. 男性较女性喜欢在交谈中插嘴，打断别人的说话。

3. 在谈话中，女性比男性更喜欢凝神注视谈话的对手，而男性则只从对方的语言中寻求理解。

4. 在谈话过程中，男性注重控制谈话的内容，以表达他的力量，女性则注重维持对话的延续。

5. 女性比男性更易将个人思想向别人倾述，男性自认为强者，故比较少暴露自己。

6. 女性的谈话方式较男性生动活泼，而男性则只注重语言力量的表达。

7. 一般而言，女性显露笑容的机会较男性为多。

爱情的维持

爱情一旦产生后，就要精心地加以维护。新奇的魅力，只是昙花一现而已。初恋的时候，男女双方都能从对方身上发现许多新奇的东西。童年时代的回忆，甜蜜的歌声，娓娓动听的故事，情人的温存，都能使初恋的日子异常甜美。日久

天长，先前动人的故事讲完了，夫妻之间的新奇感不多了，因此，要不断用新的因素来充实和维持爱情。

1. 夫妻之间，应该自然，切忌做作。自己要自然，对方也要自然，矫揉造作既不给人美感又不能持久，明智的夫妇都力求使对方保持自然状态。可笑的是有许多人总想用自己的意志去改变对方，不时强加给对方一些所谓的新情趣和新思想，殊不知这种做法往往事与愿违，既然你选择了对方，就应该让对方保持自己的个性，发挥自己的特长。

2. 男方要了解女方的心理特点，要了解感情在她们心中所占的比重。女人比男人更容易受情绪的支配。她们的感情细腻，又极为敏感。与妻子的小冲突常常要靠温存、沉默和忍耐去解决，而说理往往无济于事，如果男方老是计较女方的情绪波动和日常琐事，势必造成夫妻不和。气量大是爱情生活中不可缺少的气质，男方尤其应该如此。

3. 夫妻之间应该相敬如宾。夫妻之间的尊重，必要的礼节，不能和虚情假义相提并论。这和保持自然的状态也不矛盾。

4. 保持幽默感和浪漫色彩。

5. 适当的分离，以便给对方美化升华的机会。

6. 夫妻间要相互信任。可以说，没有信任就没有爱情。

7. 夫妻间应该有必要的正常的思想交锋，但不宜激烈争执。思想交锋的目的是通过波动使感情进一步融洽起来，但不可伤害对方的感情。

8. 夫妻之间要相互体贴并善于体贴。经常交流思想，互敬互爱。

怎样看待婚前的性行为

随着青年男女爱恋的加深，心理相容度的增高，任何亲昵的行为都会触动性欲念。我们不应该只从民族心理和社会行为这一角度对婚前性行为简单地下一个“恶”的结论。时代在前进，道德与法律会发展民族性心理，我国青年的恋爱方式也将会由传统型向现代型过渡，逐渐趋向多元化。然而，任何一个高尚的青年人都不应该把社会约束的低极限作为自身恋爱方式的准则，而应该把追求纯真的爱情作为恋爱方式的准则。

毋庸讳言，爱情与性意识的发展是有联系的，可爱情不能单纯地从动物式的性的吸引力中培养出来，爱情的力量只能在人类的非性欲的爱情素养中存在。有些青年男女常常很巧妙地把爱情喻为烈火，以用来为自己的狂热辩解。我们不可否认，爱情应该是炽热的，可这种炽热的爱情应该是迷雾和风雪中的灯，应该是供心爱的人在寒夜中取暖的炭。

值得注意的是，婚前性行为往往被某些青年男女看成是一种爱。实际上这是一种以自我为出发点，又以自我为中心的可怜而卑俗的爱，这是一种出于对异性的一时需要所偶尔迸发出的无法节制的性冲动。把爱情等同于性欲的满足，这是对纯洁、高尚的爱情的肢解和亵渎。如果放任这种“爱”的烈火，最终只能把爱情焚毁。一个真正懂得爱情的小伙子决不会把他心爱的姑娘仅仅看做一个女性，以放纵的行为在她的心灵中投下阴影。同样，一个真正懂得爱情的姑娘也不会

把她所钟情的小伙子仅仅看作一个男性，以放纵的行为导致他心存芥蒂。有一篇外国小说写了这样一对妙龄青年的故事：他们初恋了，可那位女郎心里打着个小九九，他真的值得我爱吗？她在徘徊……一天，他们相邀去郊游，由于某种原因，他们赶不回城，只好下榻在深山老林中猎户遗弃的一间木屋里。女郎睡在里屋，她没有上栓，而是在门栓上系上了一根头发。可想而知，只要睡在外屋的男人有半点邪念，那根头发就会绷断。她辗转难眠，心情复杂，他也辗转反侧，床铺发出吱呀吱呀的响声……第二天清晨，她醒来发现那根头发安然无恙，慨叹道：还有什么值得犹豫的呢？把自己托付给这种值得信赖、懂得爱情的人，实在太幸福了。她毅然嫁给了他。

接吻小考

奥地利诗人 F·G·巴扎尔对接吻做如下定义：

吻在耳上是尊敬；吻在脸颊是友情；吻在双唇为爱情；吻在紧闭眼帘为思恋；吻在指掌是仰慕；吻在手腕和颈为欲望；吻在除此之外，皆为胡闹与疯狂。

接吻的起源为何？众说纷纭，至今大体有以下 5 种说法：

“母爱说”。古时人类饮食不用碗盘和筷子，母亲都以口对口喂食孩子。接吻乃由此原始母爱演变而来。

“意识说”。有人认为口是生命之门，口唇为门扇，即使一个人目瞽耳聋又损鼻，只要留得住口，则不但呼吸无碍，还可摄取食物以维生。所以用口唇去触及他人或物体，是爱与

敬意的直接表现。

“所有权说”。如爱斯基摩人，把自己的所有物都会先舐吮一下，以此一吻为符吮，借以排斥别人之染指。舐吮的原因，系各人的唾液都有独特的臭味，而未开化的人嗅觉极为发达，所以把自己的臭味移到对方后，他人一闻便知“名花”属谁了。

“医疗说”。未开化时代的人，以为患病，尤其精神错乱，是因邪魅钻进体内所致，想借接吻吸出邪魅。此习俗后来演变成彼此关怀问候和交换情意的表现。

“嫉妒说”。太古时代男人出去狩猎，本能地疑惧自己的妻子会被人所乘，相偕饮酒做乐。于是男人一回抵家门，便把舌头伸进女人口中，探查有没有酒及其他可疑食物的味道。同样道理，女人也为保证清白，丈夫出门时自动把口张开让他闻。欧美家庭夫妻一方出门和回来时，都先来个接吻，可见此原始遗风流传迄今仍不衰。

吻的魅力

记不清是哪一位外国老先生说过：吻，就象人需要吃糖需要吃饭一样，是生活中必不可少的。

接吻是两性间最美的一种示爱方式，乐于被不同的民族接受。欧美人感情外露，大庭广众之中，就敢吻得死去活来，神飘情荡。中国人感情含蓄，不愿意把吻露于光天化日之下，只好在夜色里或隐蔽处偷偷地吻。但不管吻的形式吻的场合有多大差别，在生活中离不开吻这一点上却是相同和肯定的。

有时看起来只是漫不经心或轻轻地一吻，却有着神奇的力量。

接吻给人一种爱情的质感，情人间只有从开始接吻时，才能真正体味到爱情的甜蜜。现代心理学家告诉人们，90%以上的女性都盼望情人吻她，这不仅是生理上，也是心理上的一种需求；而男性也喜欢去吻自己所钟爱的女子。这种愿望和需求，不单是热恋着的青年男女有，即使已婚夫妇依然如此。

电影《尼罗河上的惨案》里那个大侦探波罗有一句含蓄而又深刻的话：女人最大的弱点就是喜欢被人爱。有经验的人把这句话引申了一下：结了婚的女人最大的弱点就是喜欢被人吻。许多人在恋爱时吻得情意缠绵，等到结了婚，尤其是有了孩子或人到中年，把吻一点点淡忘了，只是作爱时才本能地想起。然而日常生活中的吻更显得必要。每天下了班回家第一件事就深情地吻妻子一下，分别一天的思念尽在这一吻之中；妻子在厨房忙忙碌碌，你来到她身边轻轻一个吻，以表示对她的感激，她心中那个甜劲儿和满足，比你帮她忙碌还多几分；你晚上有事回家迟了，事先又没通知妻子，你回家后温柔地给她一吻，表示歉意，那愠怒顿化笑脸；夫妻间有了小摩擦，你主动满含诚意地一吻，必会烟消云散，和好如初……。所以，有人总结说：女人害怕男人的吻，就象男人害怕女人的眼泪一样。接吻传递着男女双方真挚的爱情和喜悦的心理情感。丈夫在日常生活中不忘给妻子的吻，那力量犹如润滑剂，有助于你的家庭雨露滋润，甜甜蜜蜜，和谐愉快。

吻与健康

吻，不知起于何时，但它是一个亘古就有的人类行为。文艺复兴时代，绘画上留下了耶稣基督受难前接受的“犹大之吻”，可见公元之初便有吻的纪录。

现在，吻是西方社会日常交往中甚为常见的礼节，用以交流感情，表示亲昵之意，被视为一种健康的行为。

很难描述一个标准的吻。母亲或熟人把充满爱的双唇，贴在婴孩的脸上，温柔地啜一下，该是最原始、最经典的吻罢。

世界上，数法国人最喜欢接吻。有人指出，法国人是欧洲大陆上最繁忙的接吻者，其随便与常见一如英国和美国人见面说“Hello”与“Good bye”。据说法国的女子自幼年始便接受了吻的训练，懂得让别人吻她的右颊，而将嘴巴巧妙地避开对方（尤其是男子）有意或无意地直逼过来的嘴。

吻在世界范围内推广、演进，现在可谓到了五花八门的地步。依人际关系来分，亲属朋友之间的见面、话别时的吻，称为“友谊之吻”；各种场合表示欢迎、敬慕及感谢的吻，称为“礼节之吻”；情人之间的亲吻，称为“情爱之吻”。

研究者说，母亲给孩子的吻，对孩子来说，是一种极其有效的“安慰疗法”，是最有效的止痛、镇静药剂。因为母亲的吻能使孩子体内产生大量的内生吗啡，内生吗啡被人们称作快感的激素、疼痛的镇痛剂，从生物学角度调节机体，可以增加快感，使疼痛得以明显的减轻，甚至消除。

吻是感情冲动的一种表现形式，流露出的情绪热烈，是

健康的一个积极因素。而且接吻时心境宽怡，欢颜悦色，据说有良好的美容作用。

尽管有不卫生之嫌，但正常成人间的接吻一般不影响健康。正常健康人口腔内的微生物属于“正常菌群”，所以接吻一下并无大碍。此外，人唾液中含有“溶菌酶”可以杀死对方口中的部分致病菌。

在情爱中，接吻乃是性感发展的强化，或是交媾的前奏曲。它从生理和心理上加强了性的敏感度，引起性意识的冲动，使性爱双方进入一种飘然欲仙的境界之中。故有说，接吻是爱情之花，是有益于身心健康的。

但医学家指出，接吻是传播许多疾病的祸首，充当了病菌传播的媒介。接吻不仅是口腔及咽部许多炎症的原因，也是呼吸道、飞沫传染病（流行性感冒、肺结核等）的重要传播途径。即使是肠道传染病，与患者接吻，也会有被感染的可能。与涂口红的人接吻，尚可直接引起皮肤过敏、接触性唇炎。

当前，性传播疾病蔓延，吻又成了性病的传染媒介，单纯疱疹、梅毒硬下疳及咽淋病都可由不当的吻而传播。与外观健康的肝炎病毒携带者接吻可得肝炎。西方已经证实，乙型肝炎在性接触中传播，主要是由接吻造成的。被称为20世纪瘟疫的艾滋病病毒，已在唾液及泪液中发现，尽管浓度不高，接吻仍是一个传染因素。因此，在艾滋病肆虐的今天，吻进一步受到了冲击。

基于种种原因，接吻曾一再受到非难。纽约天主教妇女联合会曾呼吁，吻是一种粗野的和不良的行为。法国医学博

士克拉斯特多次举办《论吻的有害性》的讲座，反对接吻，尤其是与涂口红的人接吻，他说口红如同粘纸可以吸附细菌。某卫生委员会声称，吻是与卫生相悖的，必须坚决取缔！美国各州对接吻作出了法纪的规定：乔治亚州规定，不准男女当众接吻。拉弗尔州规定，除夫妇、父母、子女等可以吻唇外任何女性只能让男性吻手。奥克拉荷马州规定，在公共场所，夫妻吻别的时间不得超过 3 分钟，否则依法治罪。宾夕法尼亚州规定，女人若在行驶中的交通工具内主动与别人接吻，必须对一切危险或意外负责任。堪培拉州规定，青年男女可在圣像前接吻，但在教堂背后接吻即属违法。印地安那州规定，因胡须是带菌的，男人蓄须，女人可拒绝与他接吻。其他国家和民族也有相类的公德或法则。然而，世界各地的人们如今全然不顾这些，我行我素，大接其吻。何故？或许是因为人们把吻视为性结合的美化，因为接吻在体验性生活的快感上比较深刻的缘故。

吻与健康，是益是害，争论莫衷一是。但为了你和别人的健康，在患有传染病时最好不要接吻。在性病蔓延、艾滋病猖獗的今天，最好不要忘记医生的告诫，提倡浅吻及干吻，请勿深吻和湿吻。

女人和男人

1. 女人的肉体和精神是交融在一起的，她的肉欲完全受情感支配，她的精神又带着浓烈的肉体气息。女人之爱文学，是她的爱情的一种方式。她最喜欢的作有，往往是她心目中

理想配偶的一个标本。于是，有的喜欢海明威式的硬汉子，有的喜欢拜伦式的悲观主义者。

在男人那里，肉体与精神可以分离得比较远。

2. 女人的聪明在于能欣赏男人的聪明。

男人是孤独的，在孤独中创造文化。女人是合群的，在合群中传播文化。

3. 男人期待于女人的并非她是一位艺术家。而是她本身是一件艺术品。她会不会写诗无所谓，只要她自己就是大自然创造的一首充满灵感的诗。

当然，女诗人和女权主义者听到这意见是要愤慨的。

4. 女人很少悲观，也许会忧郁，但更多的是烦恼。最好的女人一样也不。

5. 我对女人的要求与对艺术一样：自然，质朴、不雕琢，不做作。对男人也是这样。

女性温柔，男性刚强。但是，只要是自然而然，刚强在女人身上，温柔在男人身上，都不失为美。

6. 卢梭说：“女人最使我们留恋的，并不一定在于感官的享受，主要还在于生活在她们身边的某种情趣。”

的确，当我们贪图感官的享受时，女人是固体，诚然是富有弹性的固体，但毕竟同我们只能有体表的接触。然而，在那样一些充满诗意的场合，女人是气体，那样温馨芬芳的气体，她在我们的四周飘荡，沁入我们的肌肤，弥漫在我们的心灵。一个心爱的女人每每给我们的生活染上一种色彩，给我们的心灵造成一种氛围，给我们的感官带来一种陶醉。

7. 两性之间，只隔着一张纸。这张纸是不透明的，在纸

的两边，彼此高深莫测。但是，这张纸又是一捅就破的，一旦捅破，彼此之间就再也没有秘密了。

我的一位朋友说：不对，男人和女人是两种完全不同的动物，永远不可能彼此理解。

8. 侵犯女人的是男人，保护女人的也是男人。女人防备男人，又依赖男人，于是有了双重的自卑。

9. 女人总是把大道理扯成小事情，男人总是把小事情扯成大道理。

10. 男人和女人的结合，两个稳定可得稳定；一个易变、一个稳定可得易变；两个易变可得稳定，可得易变。

11. 莫洛亚说：“女人之爱强的男子只是表面的，但她们所爱的往往是强的男子的弱点。”我要补充一句：强的男子可能对千百个只知其强的崇拜者无动于衷，却会在一个知其弱点的女人面前倾倒。

12. 男人通过征服世界而征服女人，女人通过征服男人而征服世界。

13. 我说，男子比女子长于表达。一个女子与我争辩，她说，女子比男子长于表达，因为女子想赢得一切人的爱，于是极尽夸张和渲染之能事，以期引起注意。

真是女子中的叛徒。她难免要同时失宠于男子和女子了。

14. 我最厌恶的弱点，在男人身上是懦弱和吝啬，在女人身上是粗鲁和俗气。

15. 我的一个朋友说：“对男人没有怜悯可言。一个男人如是到了让人怜悯的地步，我对他就只有蔑视！”

是的，男人也会遭到失败和不幸，但只应该是这样一种

失败和不幸，它在人们心目中激起的不是怜悯和同情，而是悲痛和尊敬。

16. 对于异性的评价，在接触之前，最易受幻想的支配。在接触之后，最易受遭遇的支配。所以，世有歌德式的女性崇拜者，也有叔本华式的女性蔑视者。女性对男性也一样。

其实，并没有男人和女人，只有这一个男人或这一个女人。

身体语言男女不同

身体语言能够帮助你吸引异性，美国一名行为心理学家对 400 名男女进行了一项深入研究，得出以下一些结论：

眼睛。男人吸引女人的眼神，和女人吸引男人的眼神是绝不相同的。女人多喜欢男人的眼神深邃莫测，而男人则多喜欢女人眼睛大，眼神中显出天真无知，看人的时候流露出慈祥和蔼。

面部表情。女人喜欢男人神情专注，具有思想性格的面部表情，而男人则较喜欢女人具有幻想、欣赏、富于同情心的面部表情。

美容。女人觉得男人合起嘴来笑，表示出用意的笑容有吸引力，而男人则觉得女人露出一一点牙齿的笑容较为吸引人。

姿势。女人喜欢男人坐立时身体挺直，说话时看着对方，而男人则喜欢女人用身体来表达情感，说话时表现出不那么羞怯。

走路。女人喜欢男人走路时大踏步，表现出自信，而男

人则觉得女人行起路来左摇右摆较有魅力。

身体动作。男人在女人走近他们时，会觉得心猿意马，但女人则爱站得直，收起肚腹。

接触。女人喜欢男人在人多拥挤的地方和过路时能把着她们的的手，而男人则喜欢女人友善地拍他们的手、膊、臀腰以表示好感。

男人比女人话更多

人们普遍认为，女人比男人说话要多。其实据美国丹佛大学的专家进行观察和调查的结果表明，男人说话要比女人多。但男人说话有个非常重要的特点，就是在论述某个题目或具体事情时，比女人说得要简短和令人满意。

男女金钱观的差异

美国财经专家指出，男女两性对金钱的观念及态度，有极大的歧异，因此大大地影响了他们追求及处理金钱的方式。

两性对金钱观念最重大的差异，在于男性认为他们对经济独立的寻求，是与生俱来的天然本能，而对获取金钱的努力是持久性的，必须终生不懈。但女性则不然，她们认为“赚钱”只是一种暂时性及非正常性的活动。传统的男性是一家之主的观念，令男性视赚取金钱是他们无可规避的职责，终其一生都要不断努力去从事。女性之所以视赚取金钱是一种“额外”的活动，是因为长久以来，她们都处于“受供养”的

地位，根本毋需为金钱而劳心。因此，即使女性在工作事业上获得重大的成就，赚得大量的金钱，但在她内心的深处，仍然相信或期待终有一天，会有男士来肩负起“赚钱”的重责，使她毋需在金钱的泥沼中打滚。

对于攫取金钱，男性的态度是主动的，他们以积极的行动去抓紧每一个机会，但是女性却经常采取较被动的态度。她们只是等待机会，一派成固欣然，败亦毋妨的心态。

男性对金钱所能带给他们的“力量”，非常重视。但女性却重视金钱能为她们提供的“安全感”。女性之所以积聚或求取更多的钱，一般的目的，大多以备不时之需，并无任何野心。

男性会为金钱而冒险，但女性对于金钱，却极为保守，绝不轻举妄动。

男性并不介意，甚至较喜欢作金钱上的借贷，但女性则大多尽量避免借贷，因为她们认为借贷是一种冒险性高的行为，可免则免。

男性与女性性格差异的生理因素

男女的性格差异不胜枚举，假如我们把这些差异做一个简单的概括，就可以得出以下结论：第一，男性是理智为主的，女性是感情为主的。第二，男性是主动的，女性是被动的。从以上两项差异中，又会产生出自我特性的差异。第三，男性是开放的，女性是封闭的。第四，对于外界，男性是对立的，女性是融合的。第五，在对人的自我意识方面，男性

是支配的，女性是服从的。第六，男性是独立的，女性是依存的。第七，男性易产生优越感，女性易产生自卑感。第八，由于上述性格的差异，在作为客观地表现自我的个人行为方面，男性是突出自我的，女性是隐没自我的；男性是积极的，女性是抑制的。

当然，上述比较只是“相对而言”。但如果我们把那些特例不考虑在内，基本上就可以得出上面那样的对比结果。

恋爱对于男人来说只是人生的一个方面，而对于女性来说则是地地道道的“全部生命”。尽管说女性是不大抗争的，但当她们认为不赢得这场恋爱的胜利，不克服种种困难和障碍，就不能获得幸福时，她们会拚死决斗。女性在这种情况下，会比男性更敢于冒险。有了家庭的女性也是一样，当她们懂得除非自己奋斗否则不能保护幼小的孩子和生病的丈夫时，即使最温柔的女性，也会干出令人瞠目的举动来。这些就是“生理条件论”者的解释。

如果照这种观点看，女性是被动的，这仍然是由于其生理的原因。用自然淘汰的原理来解释，为了种族的繁荣也有必要多多地播种。但是，要想同时把撒在地上的种子都培养起来，是做不到的。所以，一雄多雌便是生物界的自然的情况。爱情方面男人没有女人那么专一，其中有生理的原因。狗羊兔等所有的低级哺乳动物，雌性只能在一定的时期交尾，而雄性随时都可以。而且，从性器官的构造上看，雄性比雌性更容易受刺激，更难以抑制冲动。

男女之别知多少

你对男性与女性的区别有何认识？有关专家们提供了以下一些资料。

女性自杀率比男性高。错！刚相反，是男性较高，比率为 3：1。

女性较男性说话流利。对！从幼年开始，女性终生保持优越的语言能力。

女性比男性性幻想多。错！男性对女性的性幻想远多于女性对男性。

父亲虐待子女比母亲多。错！多项调查显示母亲虐待子女比父亲多，在已发现的虐待儿童案中，有 58—80% 是母亲所为。

丈夫比妻子更有智慧。对！很多研究证明：女人爱选择比她们更有才能的男人做丈夫，男人则相反。

男人对同性朋友较女人对同性朋友更相互帮助。错！因为女人爱表露感情，更懂用言语剖析心事，更重感情，与同性朋友间较容易互相发挥抚慰、开导的作用。

男人比女人更诚实。错！一项以 5000 男女为对象的调查发现，女人与男人忠实程度几乎一样，然而男人具有更强的说谎能力。

美国妇女怎样看待男性

随着时代变迁，妇女们纷纷走出家庭，踏入社会，她们的视野开阔了，对事务的看法也在改变。那么，妇女们对男人的看法是否也有变化呢？美国一家妇女杂志针对一些问题做了调查统计，有七万四千名妇女自愿参加了这次调查。调查结果表明：

在一般人的观念中，认为男人喜欢欣赏女人。事实上，87%的妇女说，她们走在街上也喜欢欣赏男人。

纵使女权主义者认为，男人某些动作（如替女人开门）是降低女性的身份。但是91%的妇女却表示喜欢男士们献殷勤。

有85%的妇女认为，男人不善于理财。不过43%的妇女承认，男性并非不善于理财，相反，他们总喜欢独揽家庭经济大权。

78%的妇女说，具有事业心的妇女对男性具有威胁。但是73%的妇女仍不愿意在男性面前表现出愚昧无知。

是哪些方面使女性对男性着迷？41%的妇女认为是：“敏感，善解人意”，30%认为是“幽默感”，15%则认为是“聪明机智”。

妇女嫁给她们丈夫的主要理由依次如下：夫妻互相恩爱，肉体上互相吸引；丈夫具有经济能力；对方有做父亲的意愿。

妇女最喜欢丈夫的优点是：丈夫爱家里的每一个人；他善解人意；他对孩子态度良好；他美好的外表；他的钱财；他

的性能力。

夫妻之间争吵最多的是金钱问题。除此之外，对于 20 至 30 岁的妇女来说，第二个争吵问题是家庭琐事；而对 40 岁左右的妇女来说，夫妇往往为成长中的子女问题而争吵。

三分之一的已婚妇女认为自己的丈夫没有烦人之处；但是另一些妇女抱怨丈夫：每天看电视耗时太多，全部身心放在工作上，以及喝酒过多。

有 86% 的妇女喜欢在他人面前谈论自己的丈夫，其中 45% 夸奖她们的丈夫，37% 抱怨他们，只有 2.8% 的妇女谈及他们的性生活。

有 78% 的妇女说，除了她们的丈夫，她们也被其他的男性所喜爱，不过 77% 的妇女克制自己的感情，而不使恋情发生。

问及她们的丈夫是否对她们不忠实，有 16.9% 妇女回答“是”，有 37% 回答“不知道”，而不是回答“不是”。

夫妻之间每天谈论得最多的是当天发生的事，至于有关文学、书籍、政治、国际大事，一个月中只谈论一两次。

作妻子的对于性生活抱怨最多的是：次数太少，其次是时间过短。

由于年龄的差别，妇女们对男性的某些看法不尽相同。

51% 的 40 岁以上的妇女认为男性比女性更适合做政治领袖，而只有 26% 的 40 岁以下的妇女附和这个论点。

女性看男性，首先注意什么？46% 的妇女说是“注意他的眼睛”。但是，20 岁的妇女中有 42% 的回答是“注意他的身体”。

穿什么样衣服的男性才会引起女性的兴趣?45%的20岁左右的女子喜欢男性穿牛仔裤、T恤衫。46%的30岁左右的女性喜欢男性穿三件套的西装。64%40岁左右的女性喜欢男性穿华丽的法兰绒西服。

丈夫的年龄是否应大于妻子?70%的答案是“否”。

60%的妇女不认为丈夫身高必须高于妻子，但是实际上92%的女性嫁给比她们高的男性。

中国男子汉的新特征

自觉地走进了厨房。大多数男子，尤其是城镇男子，能自觉地与妻子“争灶台”，不少男子还把在做菜上与妻子“比手艺”，当作一大生活乐趣。

与搓衣板有了缘份。前些年，男同志搓衣服、洗尿布，会成为同性们的笑料。可他们现在却认为洗衣服是勤快，是一种义务。

知道怎样勤俭持家。他们平时勤俭过日子就甭说，单看集贸市场上70%左右的顾客就是男性，他们很像过去的家庭妇女，提着菜篮与商贩们计斤两、争分文。

学会了理解和谦让。他们在家里与妻子的地位平等化，大多数能听取妻子的批评和规劝，过去那种唯我独尊的男子霸道现象少见了。

多了对孩子的爱心。随着独生子女的增加，更多的爸爸格外疼爱孩子，能主动与孩子做游戏、交朋友，改变了“孩子只认娘”的畸形心理状态。

练就了“做娘”的本领。早晨给孩子穿衣、洗脸、梳头，晚上给孩子洗澡等琐事，多数父亲同样会做，再也不单属母亲一个人的“份内活”了。

父母喜欢的“女儿心”。多数男同志能尊敬父母，照顾老人，与父母心心相通。这是天下父母们最需要的“女儿心”。

裁剪缝纫不为稀奇。随着缝纫机的发展，男子中涌现出不少的裁剪师和缝纫能手，针线活再也不属于女同志的“专利权”了。

更多的能与烟绝缘。现代男子抽烟率大大下降，比十年前下降 12%。

男性心态知多少

正视自己的形象。不少初涉爱河的少女，总幻想着“白马王子”的来访，却很少正视自己的“灰姑娘”形象。而男孩子却勇于正视自己的形象，他们对初恋的要求低得多，虽然他们喜欢并肩同行的是个漂亮女郎，但假如一个相貌平平的姑娘向他表示爱意，他也乐于接受。

支配钱财。女性应该理解，支配钱财会令男性获得受到尊重的快感。因此，在进行重大的经济活动时，多数男性希望女性能和他们商量，征询他们的意见。

事业心重。工作和事业是男性最重要的寄托。因此，男性希望女性对他们在工作方面的热衷，能给予谅解，期望她们明白工作是男人建立个人形象和确定自身价值的唯一途径。

与朋友交往。多数男性希望女性不要过份限制他们与同性的来往。几乎所有男性在结婚以后仍喜欢和婚前的朋友交往，从中获得情感上的宣泄和心理上的平衡。

性生活协调。男性希望女性和他们有相同的兴趣和感受。女性必须了解男性对性的兴趣，他们不会因生活上出现琐碎的困扰而降低性要求。他们渴望对方能在心理上互相一致，以取得性和谐。

处理子女问题。男性并不喜欢在家庭中经常扮演“执法官”的角色。不少母亲在处理子女问题感到困难时，便把困难交给了父亲。但事实上，有相当多的男性对这些麻烦并不乐意承担。

本能的反应。女性经常会因自己的丈夫多看别的女人几眼而极表不满。其实男子被美丽的女性吸引是一种天性，也可以说是一种本能的反应，并不意味他就是见异思迁。

男性情绪的安抚

男子同女子一样，心理上也需要别人安抚。但是，安抚男性要注意方式方法。

1. 让其独自向隅而坐，不要去打搅他。性格坚强的男性，情绪不稳定时不需要旁人劝解，只需要独自安静地呆一会，就会控制住自己。

2. 好言相劝。有些男性意志较脆弱，情绪不稳定，心情不好时，急需别人劝慰。这时可通过交谈，以体贴入微的语言来安抚他，使其在心理上平静下来。

3. 理解的态度。有时既不需要语言，也不需要照顾，仅仅是一个理解的微笑，会意的手势就能使对方那颗不稳定的心平稳下来，其原因在于这种理解中包含着一种心心相印。当意识到自己被别人理解，并能达到默契时，则会产生一种快感，因而心情会轻松，紧张状态便会自然消除。

4. 物质上的关心。不要小看这一点。当男性心情不好时，主动帮他做些事情，以转移其注意力，则会收到良好效果。但要注意，向他提出帮助时一定要自然得体，恰到好处，不能出自怜悯与同情而损伤男性的自尊心。

男子情感的表达方式

与女子相比，男子的情感是丰富、深沉的，不像女子易于表露。丰富，主要表现在情感需要是广泛的，充满对友情、爱情、事业之情，爱国之情等的追求。深沉，主要表现为这些需求不能复到满足时，他们会在一定程度上控制自己，宁可藏在心底，也不暴露在他人面前。即使满足了需求，他们也不会因幸福降临而飘飘然，其情感有一定稳定性。

男性的情感表达方式是含蓄的，不轻易表露出内心的真正的喜怒哀乐。有时他笑，是因为喜欢；有时他笑，是因为无奈；有时他笑，是因为痛苦；有时他笑，又是因为愤怒。同一种表情，反映的内心情感状态却大相径庭。男性情感表达方式大致有如下几种：1. 直接表达。这是最开诚布公的表现。喜则喜，乐则乐，怒则怒，毫不隐讳，不修饰，如阴晴雨雪一样自然。

2. 逆反表达。这种表达方式是常见的。愤怒之极，转化为朗声大笑；欣喜过度，会热泪盈眶。缺乏自信的男子在社交场上往往高谈阔论；争论问题自知理亏，却拼命诡辩；明明喜欢某位女子，却偏偏不与她讲话。诸如此类都表现出相反的情感。

3. 转移。男性自制力比较强，当心理上出现不平衡或情感不能满足时，他们往往以转移的方式克服内心的不平衡。比如，失恋后他们拼命地参加体育活动，或者超乎寻常地专心于一项工作或研究，以转移自己的注意力，从消沉的情感中摆脱出来。

男性的魅力

在异性交往过程中，希望吸引对方，引起对方的好感，这是非常自然的。但有些人矫揉造作、曲意奉承或者皮毛地模仿电影名星的特征，结果适得其反，反而有损“男子汉”的气概，这常常是由于对男性的魅力来自何处缺乏了解所致。固然，男子的阳刚之美并没有不变的模式，李向南的大刀阔斧，高仓健所扮艺术形象沉默寡言都透露出男子的气概，但在这些性格的背后，从心理学上说有两点是共同的：一是力量，一是宽容。

力量常常是男子气的同义语，它包括体力、智力、意志力和自信力。越是远古时期，体力就越能体现男子特征，因为在刀耕火种、人拉肩扛的时代，体力就意味着温饱，随着社会的发展，智力逐步取得了重要的地位，一个人是否博学

多才，是否善于思考判断，严重地影响他在女性心目中的地位。意志力包括一个人的承受力，就是遇事不慌、处变不惊，当机立断，沉着稳健，不因为取得成绩而飘飘然，自我陶醉；也不因受到挫折就灰心丧气、一蹶不振，敢于承担责任，不相互推诿，更不嫁祸于人。自信力和进取心是联系在一起的，并不是好高骛远，而是不满足于现状，有做出新努力、取得新成绩的自信心。自信心往往有两个侧面：主见和主动，不是人云亦云和被动接受。

宽容。一个有魅力的男子绝不斤斤计较。有感召力的男子总是豁达大度，忍让幽默。

当然，力量和宽容决不是僵硬和没有原则。刚中有柔，理中有情，二者是辩证的统一。

女性的魅力

对女性来说，为了使自己具有魅力，适当地装扮是需要有。但装扮要适度、得体，不可矫揉造作，否则会适得其反，把原来具有的某种天然魅力也给“打发了”。为使您的天然魅力更加显露，请您注意：

要有充沛的活力。活力代表着青春、朝气和健康，谁都愿意和一个精神抖擞、情趣横生的人接触。这种活力本身就是一种魅力。追求病态美，多愁善感是不合时代潮流的。

对人要有亲切的态度。待人亲切，脸上流露真诚的笑容，一视同仁，关心别人，这也是惹人喜爱的一种魅力。女性真正的美，是既心地善良，又温柔而富有人情味，因为这是一

种内在的美。

要有娴雅的姿态。一个人的仪态和智慧的总和就是美丽。所以，任何时候都要特别注意自己的姿态。有人不注意自己的小动作，如在公共场所把脚放在腿上；站立时摇动腰肢；坐没有坐相；有时示威似的从别人面前走过；有时纵声狂笑……这都会使自己失去光彩。

不要任性。不要耍脾气；不要有一点不顺心就几天不理人；不要大声吆喝别人，更不要骂人。有教养的人能尊重别人，温文尔雅，遇到不顺心事能克制自己。要知道，温和诚恳的语气能博得别人的好感。

如果您能照上述几点去做，相信您会成为具有魅力的人。

什么样的女性才富有魅力

当代女性的魅力是追求高层次的完美，这种完美表现为内在美与外在美的统一，心灵美与形体美的统一，社会美与自然美的统一。一个容貌娇美、衣着时髦的姑娘，如果说话不文明，一问三不知，提笔别字连篇，那她就如同一束没有生命力的塑料花。一个人，没有知识便显得浅薄无聊，缺乏教养就会变得庸俗不堪，哪还有魅力可言？一个女子容貌、体型的美，是一种宝贵的自然禀赋，然而在浩瀚的女流中，这毕竟是少数。请记住，知识与教养可以给人聪明才智和高尚品格，使你具有不凡的气质和优雅的风度，使你增添不平凡的美。

女性的性向

皮包与性格。喜欢大型手提袋的女性，着重实际而轻视外观，处理任何事情，干净利落，但对于恋爱、结婚等事情比较慎重绝不大意。

红色与性格。喜欢红色的女性，对什么事情都喜欢“走极端”。这种女性看来很文静，内心却充满精力去抗争。对他人的同情心只是关心而已，而且常变动，基本来说，她们是乐天派的人。

字体与性格。如果字写得很用力，或是字形很小、生硬、有棱有角的女人，性格不会很开朗。反之，则都有着急躁的性格，同时也十分开朗。笔体清晰有力度，颇有男子气的则属事业心较强且果断、个性较强的人。

善谈与性格。初次见面时斯文客气，等熟识之后，便极善谈，且言辞尖利，尤其婚后，嘴巴象机关枪常把丈夫说得无言以对、遍体鳞伤。其实这种女性最值爱恋，由于她们的坦率和对家庭的爱护，家中常被整理得有条不紊。

恋爱时的表现。女性在真正倾心的男子面前，举止、言谈、服装都格外注意，连说话的音调也费尽心思。平时活泼的女性突然变得羞涩了，那么爱神在向你招手了。

女性何时最美丽

青年时代是人生最美好的时期，尤其含苞待放的姑娘更

富有魅力。她们的美丽是否始终如一呢？日本生理学家、作曲家荒木一郎经过长期观察后得出结论：17岁、19岁、21岁的姑娘最漂亮，27岁的姑娘到达标志的巅峰。28岁以后便开始走下坡路了。

因为构成女子美丽特性的生理因素慢慢凝固，有的会慢慢消失。如在生理上失去平衡，女子柔软性的消失速度会加快。特别是不与男子交往、结合的女人，她们的美丽的姿色会消失得更快。

怎样保持女性的魅力呢？

第一，结婚过正常的夫妻生活。富有人情味的生活能使人心情愉快，女子结婚后心理上的寄托，使其有一种安定感，这是保持姿色的积极因素。性生活是女子保持魅力的重要因素，它通过复杂的生理现象使女子保持漂亮的容貌。

第二，不能滥用化妆品，因为有不少化妆品实际上有副作用，致使皮肤变型，脸色发黄，必要时选择无副作用的化妆品使用。

女性的骄傲

研究两性差别的科学家们发现，女性在许多方面优于男性。这是女性的骄傲和自豪。

女孩的骨骼和肌肉神经的发育比男孩快。

女孩的语言表达能力比男孩早。

女孩的大脑左侧神经发育比男孩快。

女性在夜间的视力比男性好。

女性的听力比男性敏锐。

女性的造血功能比男性强。

女性在词汇积累、拼读和记忆方面优于男性。

患血友病的人全是男性，女性患者几乎没有。

女性患色盲比男性少，男性约为 3.44%，女性约为 0.17%。

女性患心脏病的平均年龄比男性晚十年，实际发作心脏病要比男性晚二十年。

女性患中风症或其他损坏脑部的疾病后，康复的速度比男性快一倍。

世界女性十个特点

一些国家的科学家，对世界各地的女性，进行了十多年的悉心研究与调查，发现她们具有以下一些共同特点：

1. 可塑性大。男性的形态特点与生理特点受制于遗传，或者说是先天的；而女性的许多特征却具有后天性，她们是在周围环境的潜移默化以及接受教育的过程中逐步形成的。

2. 智力发育早。

3. 性格内向居多。

4. 女性爱美，感情易于冲动，比男子更富有同情心。

5. 钟爱家庭。

6. 女性比男子更能严于律己，易于管理，较少犯错误。

7. 女子坐性最好，四肢灵活，最易于从事那些要求手脚灵巧的工种。

8. 女性对自己的身体情况、对气温的反应非常敏锐。
9. 女性喜欢心理上的舒适、轻松，喜欢委婉和谦恭的言词，喜欢被人关心。她们厌恶工作中与生产中的分工不合理现象。
10. 热衷于掌管家政大权，做一家之主，是当代妇女的又一特点。

女子的特殊天性

撒娇——女子的天性。

日本电影《蒲田进行曲》里，有这样一个饶有趣味的镜头：漂亮的女演员夏子爱上安次后，就悄悄告诉他：“我会撒娇的”，看到这里，您一定会哑然失笑。但专家们却为其找到了“物质基础”。

美国生理学家发现，血液中的微量元素能抑制或兴奋人的神经，这些物质是去甲肾上腺素和血清素。前者能使血压升高，让人烦躁易于激动；血清素却能抑制情绪，让人显得温柔和爱撒娇。据调查：百分之八十五的女性血清素要高于男子。

零食——生理的需要。

解剖学表明，女青年的胃纳量比男青年小三分之一，所以每餐进食量少，往往不到用餐时间，就出现饥饿感。此外，处在青春发育期的青年，月经常常不规则，因精神紧张、身体不适而导致胃口不佳，因而总想吃些刺激的香、酸、甜的零食。

唠叨——疏泄的形式。

姑娘“婆婆妈妈”地唠叨，常常引起男性的不满。殊不知，“人非草木，谁能无情”。遇到一些烦心的事情，男子汉往往是深藏不露，而女性多是絮絮不休。著名的日本心理学家新森健二认为：有一半以上的年轻女性跟他们的朋友倾诉烦恼，藉以消除压力。忧郁是人类健康的大敌，轻者使人神经衰弱、内分泌紊乱，重则可致精神失常，发生高血压及心血管病。而唠叨属于心理疗法中的“渲泄法”，所以堪称是种特殊的健身法。

女强人成功的十大要素

1. 有主见和坚韧不拔的个性——当他人要动摇你的信念时，千万不能左右摇摆，举棋不定。
2. 主动性和积极性——时时对成功有信念，并且坚信自己从事一件有意义的工作。
3. 平易近人——不要把自己放在他人之上，要善于和周围的人沟通思想，关心他们，支持他们。
4. 树立威信——身为领导者，必须有领导者的风度，不盛气凌人，傲慢粗暴，才能树立威信。
5. 良好的商业管理——要有丰富的商业知识，有市场调查的经验。
6. 对衣着品味——衣着对企业有一定的影响，你不一定花很多时间去装扮自己，但服饰必须有品味，不可以象家庭妇女或一般秘书。

7. 充分利用时间——时间对你来说是最宝贵的，假日和周末是不可能保证的，但是你们仍然觉得一天二十四小时好象还不够用似的。

8. 有一定的社交活动——必须扩大社交圈子，不能只局限在自己的私人朋友，必须参加一定次数的社交晚宴。

9. 健康的体格——没有健康的身体，即使你有再远大的理想，也难以实现，因此，必须有一定的措施保证身体健康。

10. 完美的形象——要注意保护自己的美好形象和声誉，千万不要因达到某个目的而走捷径或做损害他人利益的事。

日本女性的性格特征

日本东京都某大学教授最近总结了日本女性的主要性格特征。

优点。①温柔②善于体贴人③感觉敏锐④洁癖⑤亲切⑥有同情心⑦快活、爽朗⑧细腻⑨直率⑩感情丰富⑪稳重⑫娴淑文雅⑬有韧劲⑭守规矩⑮谦恭、礼貌⑯做事不过分⑰爱美。

缺点。①嫉妒心强②感情脆弱③依赖心太强④性急⑤常拘泥于一件小事⑥贫嘴、好搬弄别人是非⑦虚荣心强⑧孤立于小群体中⑨太执拗⑩视野狭窄⑪消极心理⑫自我为中心⑬神经质⑭脸皮厚⑮多疑⑯无责任感⑰脾气善变、好厌烦。

男人害怕的女人

男人型的女人——声大嗓粗，事事不让须眉，你搀扶她，她还白你一眼，认为你小看了她的能力。

没事生一大堆孩子，却又一副任劳任怨，不怕牺牲的模样的女人。

喜欢挑衅斗嘴，丝毫不肯吃亏的女人。

高叫男女平等，又处处要求享受特权的女人。

说话喜欢拐弯抹角，化简单为繁复的女人。

占有欲极强的女人。

爱恨极端的女人——经常一哭二闹三上吊以达到目的。

缺乏自信心及独立感，在不适当的时候作小鸟依人，楚楚可怜状。

笨头笨脑，动不动就哭的女人。

上班时打毛线，打电话说个不停的女人。

心眼浅，器量小的女人。

丈夫上班时喜欢追查他行踪的女人。

喜欢偷偷翻查丈夫衣袋的女人。

一分钟也不许丈夫离开视线的女人。

女人不喜欢的五十三种异性

1. 嘴巴光会说大话的男人。
2. 和女人纠缠不清、像个橡皮糖的男人。

3. 贪恋杯中物的男人。
4. 朋友尽是酒肉之徒的男人。
5. 不孝敬父母的男人。
6. 养不活自己的男人。
7. 一年换十个工作的男人。
8. 吃、喝、嫖、赌样样都来的男人。
9. 离不开妈妈、没有独立感的男人。
10. 挥金如土的男人。
11. 长发披肩、雌雄不分的男人。
12. 对马杀鸡（香港妓女）很内行的男人。
13. 油头粉面、一派邪门的男人。
14. 热衷于“蓬恰恰”的男人。
15. 吃不了苦头的男人。
16. 说话尖刻像个啄木鸟的男人。
17. 游手好闲、吊儿郎当的男人。
18. 一身酸腐、像个老学究的男人。
19. 唯“钱”是视、毫无情调的男人。
20. 无人侍候、就不肯吃饭穿衣的男人。
21. 每天打扮得花枝招展像只蝴蝶的男人。
22. 沉迷于麻将桌上的男人。
23. 强烈的唯我主义的男人。
24. 不择手段追求美女的男人。
25. 一言不和就要动武的男人。
26. 待人处世没有赤子之心的男人。
27. 只在乎你的家世和聘金的男人。

28. 骄矜自满、目空一切的男人。
29. 窝窝囊囊、卑躬屈膝的男人。
30. 对任何事情都抱理想主义、不重实际的男人。
31. 一脚踏几条船的男人。
32. 言行不符的男人。
33. 每天早上要花一个钟头擦油吹头发的男人。
34. 一回到家里就打赤膊的男人。
35. 水电费多了几块钱便不停嘀咕的男人。
36. 在拥挤不堪的公车上还要抽烟的男人。
37. 开不起玩笑的男人。
38. 动不动就脸红脖子粗的男人。
39. 借酒装疯的男人。
40. 用复写纸写情书的男人。
41. 看到漂亮的女人便两眼发直馋涎欲滴的男人。
42. 当着女孩子面说“荤笑话”的男人。
43. 占了便宜还卖乖的男人。
44. 疑神疑鬼醋劲奇大的男人。
45. 好逸恶劳的男人。
46. 爱打肿脸充胖子的男人。
47. 耳朵软经不起诱惑的男人。
48. 自认是天才的男人。
49. 交过数不清女朋友的男人。
50. 喜欢占人家小便宜的男人。
51. 对朋友不忠诚的男人。
52. 只听赞美话的男人。

53. 生活萎靡不振的男人。

应该追求女性人格美

真正的女性美是从人格深层散发出来的，这就是女性的人格美。它绝不只是适应男子需求的温柔、贤惠之类的德行。女性人格美作为一个女性自己独有的、区别于男子和别的女子的最本质、最稳定、最鲜明的人格价值和人格特征趋于高尚、完美的地步。它是女子的人格基础、人格价值和人格特征的统合。

女子充满青春活力的身体，是构成女子人格的物质基础。女青年应正确对待遗传与生理特质，确立一种对自己的长相、体格及性别角色的健康的自我意识，在这个观念的支配下，努力塑自己健美的身体，保持健康的肤色，锻炼良好的体态，如姿态优美，步履轻盈、四肢柔韧有力，动作协调、雅致，富有节奏感，反应灵敏等。

品格是衡量人格价值的尺度。女青年充分认识自己的存在的价值，相信自己不是男子的附属品，而是对社会、对人民有义务的，有价值的，从而树立正确的成就动机，确立崇高的理想，陶冶情性，加强思想品德修养，并努力在行动中去实践和提高。

女子的性格是个人鲜明而稳定的人格特征。女青年应塑造优秀的性格。如在气质特征上，应温柔、活泼、端庄、淑静，粗暴悍泼、桀骜不驯不是女人的秉性；在情感特征上，情绪要稳定，情感丰富而深厚，薄情、任性或神经质的女人是

令人讨厌的；在社会态度上，应开放、进取、大方、负责，不应孤独、闭锁、刻板或扭捏作态，卖弄风骚；在意志特征上，应自持、克制、抗拒诱惑和腐蚀，对奋斗目标坚定不移；在智慧特征上，应观察敏锐，机智决策，应变力强，有婉拒的艺术，既保存自己，又获得发展。

女性的人格美才是最宝贵、最富于魅力的。而女性容貌虽是很幸运的，但它不以主观意志为转移，大自然也不会将其赋予每个女性。即便天赐一副花容月貌，也会随岁月而流失。只有容貌美而没有心地美，往往会令人遗憾甚至厌恶。因此，希望你从对容貌美的沉迷中醒悟，不要自惭形秽，而应提高追求的目标，充实生活内容，丰富内部积蓄，扩展才能，使自己成为一个真正的有魅力的女子。

体现女性美的行为方法

在公共场所，女性应当精神饱满地与人交往，不宜垂头丧气，目光暗淡。不然会给人留下萎靡不振，缺乏自信力的不良印象。

无论去哪里，外出访友也好，到自己的工作地点上班也好，都以从容自若、直接步入为宜。切忌在门口东张西望，或入室后四处环顾。这会给人留下轻率、浮露、缺乏教养的印象。

女性必须注意保持姿态的高雅，那种不拘小节地在他人面前抓耳摸腮，卷弄头发，拨弄指甲，表示心神不定或者心不在焉的小动作，都会使人反感，产生不愿与你打交道的想

法。

当有事求助于他人时，须以和蔼恳切的目光正视对方的眼睛。这样既能给被求者以一种和颜悦色的美感，又能使对方在你这种诚恳的女性特有的魅力感染下，不好意思拒绝你那也许是棘手的请求。

在与人交谈时，说话语气应始终保持音色柔和，语速适度。在情绪欠佳，感情冲动时，尤其要克制，保持冷静。激烈的语气会被人误解为你在责难人。

女性的笑是增添美感的有效因素。和蔼可亲的笑会给人以热情之感；嫣然一笑会给人以美的享受。咧嘴捧腹前俯后仰的笑，会有损于女性的容貌和形象，给人留下粗俗的印象。当叙述某一事件的时候，笑容不宜常露，否则，会影响思维的连续性，造成表达不清晰，从而降低或分散听者注意力的后果。

站、坐、行，是最能体现女性美内在修养的外部表现形式。女性的站，应保持身体平衡，切勿左摇右晃，或故作姿态。要避免给人以不稳重，不大方的感觉。就坐时，不宜两腿分开，漫不在意，以防止给人造成一种极为懒散的印象。外出行走，步伐宜紧凑，抬头挺胸，目光正视，这样会给人以一种精神、自信的感觉。

少女的风度

待人要诚恳。待人过于冷淡固然不好，但亦不可过分热情。若是太热情，会显得粗俗、轻率，使人瞧不起。最能使

人美感的是诚恳。温文尔雅或率真活泼，都顺乎自然。

举止适度。自然流露的娇羞，会给姑娘添不少风韵，但切不可故做姿态，或羞得抬不起头来。最忌的是在别人面前搔首弄姿，打俏依偎。有人以为这是“开放”的表现，其实是缺乏教养。

衣饰合时宜。着衣配饰，要适合自己的性格，气质，并注意场合。

谈话平静温柔。与人交谈时，若是一味高谈阔论，固执己见，往往惹人厌烦。而平静温柔的谈吐，则能显示美感。

表现感情务求平和。少女最忌喜怒无常，忽哭忽笑，有失常态。尤其公众场合，不可对某人表现格外亲热，而对别人又特别冷淡。时有诸多不合自己心意之事，也不可坐立不宁，影响别人情绪。必须尽量抑制情绪，表现宽容的态度。

不贪小利。有的姑娘虚荣心较重，喜欢男士献殷勤。结果往往误入幽谷，惹来麻烦。应该自重自爱。当异性与你相处时，既感快乐，又不会轻视你。这就是你的良好风度，赢得了他人的尊敬！

为什么女子虚荣心重

结婚宴会上，两个初次见面的女子经人引见后，在互相自我介绍的瞬间，她们都会把对方从头到脚扫视一番，并在心中估量对方的“价值”。她们注意观察对方的首饰，甚至会注意她戴的戒指是真的还是假的。这是什么原因呢？

女人的虚荣心重，而且这种虚荣心具有强烈的攻击性，是

很残酷的。她们常有意无意以某种方式使对方产生不愉快、羡慕、嫉妒等心情。因此有人说女人的虚荣心缺乏起码的人道主义。

女人的虚荣心，是否生来如此呢？

一定会有不少女人反驳说：男人也有很重的虚荣心。不错，男人确实也有虚荣心，但内容与女人的不同。男人的虚荣心表现为夸耀自我，他们希望对方羡慕自己，而不想刺伤对方。

但是我们不能因此说女人生来就有恶心。只能说女人比起男人来，“自我显示欲”更强烈。

女人是多少希望周围的人们注意自己呵，这从女人喜欢穿新款式的衣服就可清楚地看出。这时，穿衣服的人最得意的就是她以为周围的人们都羡慕自己。其实这往往是一种错觉，而这种错觉却使女人高兴。总之，女人是以别人如何看待自己来评价自我的。

女性形形色色的婚否标志

大千世界，风俗各异。就连姑娘是否婚配也各有标志。

以戴花为标志。南太平洋岛屿的一些土著民族，女子求偶别具一格。如果一位少女把一朵鲜花戴在左边耳朵上，那么就表示，“爱我吧，我正待字闺中”；如果一旦鲜花戴在右耳根上，那就表示，“对不起，姑娘已经名花有主了”。

以纱丽为标志。印度和巴基斯坦妇女身上都披“纱丽”。所不同的是，若纱丽只披卷到腰部，则说明她仍然未婚，欢

迎小伙子前来求爱，若纱丽从头披到脚，则说明她已经出嫁，作了妻子了。

以戒指为标志。欧洲一些国家的少女以戒指当作婚恋的标志。如果手上没有戒指，那就是说，“请注意，我还没有订婚”；如果手上戴了戒指，那就表示，“我已经有了未婚夫，如果你想求爱，最好免开尊口”。

以雨伞为标志。在法国蒙兹玛里，求偶的男子都要注意女孩子们的雨伞。根据当地习俗，公开物色对象的少女，通常是带一把大的紫色雨伞。

单身女子的三种类型

挫折型。这类女性并不自问她们是否需要一个男人，她们觉得必须有个男人爱她，她才能活下去。一位40岁的单身女性认为：“我有份有趣的工作，事业成功，收入不错，又拥有自己的房子，而且别人认为我颇有吸引力。但我深深觉得生命空虚。为了享受每晚蜷曲在丈夫身边的温暖与快乐，我愿放弃目前这一切。”这种女性最需要的心理建设是克服自觉孤单带来的沮丧。

奋斗型。这类女性努力经营自己的生活和自我形象，而不至觉得没有伴侣生活就毫无意义。但仍渴望找到一个符合自己所需的男人。她们的心声是：“我的工作极富挑战性，但缺少一个我仍在寻觅的灵魂伴侣。这是无可取代的。”她们从小就认为，终究会有个男人来照顾她。她们自觉脆弱，但努力不懈，维持一个坚实的自我。

安全型。这类单身女性真真正正对自己的生活感到满意，因为不论男人在她生活中是否占一席之地，她们都很满意目前自己的状况。她们的感情相当成熟。虽然有些人也想结婚，但她们并不坐着空等。她们充分拥抱生活，全心把握工作与朋友，享受自己赚来的钱，珍惜休闲时间，并不怕独处。

结婚趣谈

“结婚”一词，从法律的角度来说，即男女双方从领取结婚证书，彼此承担法律责任时起，就算结婚了。可是，在我国的文化遗产中，对结婚一事，却有许多雅致的别称和说法。现今法律条文中称婚约双方为“配偶”，古时还可作“配耦”。《后汉书·邓训传》李贤注引《东观记》中写着“其无妻者，为适配耦。”《汉书·孝昭皇后列传》中也说：“长主内（纳）周阳氏女，今配帝耦。”可见“配偶”一词，早已有之。以“结”为词首的还有“结发”、“结缡”、“结丝萝”、“结朱陈”等，都含“结婚”、“配偶”之意。

“结发”。本指年轻之时，束发之事。后来苏轼作了一首诗，其中有“结发为夫妇，恩爱两不疑。”于是后人根据此诗，便把“结发”作为“夫妻”和“结婚”来理解，而且还包含称原配为“结发”的意思。

“结缡”也作“结”。原是指古代女子出嫁时，由母亲把一种佩巾（也叫“”）结在女儿身上，后来就成了结婚的代称。《后汉书·马援传》就这样说过：“施衿结缡，申父母之戒。”意即牢记父母的教导，好好地过日子吧！

“丝”和“萝”原是两种蔓生的野生植物，常纠缠在一起，不易分开。《古诗十九首》中有“与君结新婚，兔丝附女萝”的诗句，意即夫妻同生死，共命运，永不分离。

“朱陈”是一个古代村名，白居易在他的《朱陈村》一诗里写道：“徐州古丰县，有村曰朱陈……一村唯两姓，世世为婚姻。”这就说明了“结朱陈”的来源。

除上所述，我国古代还有许多比喻“结婚”关系的说法，如“秦晋之好”、“于飞之乐”、“琴瑟和鸣”、“比翼鸟”、“连理枝”、“并蒂莲”、“鸳鸯鸟”和“比目鱼”等。

我国春秋战国时期，征战频繁。有些诸侯国为了缓和矛盾，也普通过联姻来建立和发展邦交。当时秦国和晋国就曾多次通婚的事，因此，后人称两姓联婚为结“秦晋之好”。

“于飞之乐”的说法，比较古远。于：作语助词用，没有实在意义。《诗·大雅·卷阿》里写道：“凤凰于飞，翔翔其羽”。在《左传》庄公二十二年里记载了这么一段故事：“懿氏卜妻敬仲，其妻占曰：‘吉，是谓凤凰于飞，和鸣锵锵，有妣之后，将育于姜。’”就是说凤和凰相偕而飞，其乐融融的样子。后来，就用“于飞之乐”来比喻美满婚姻。

“琴”和“瑟”原是两种乐器，全靠配合得好，才能演奏出和谐的、动听的音乐来。于是，就有人用来比喻夫妻间的友好、合作。

那么，“比翼鸟”、“连理枝”又是什么意思呢？传说有一种一目一翼的鸟，不比不飞，也叫“鹣鹣”。敦璞在《尔雅·释地》中用它来比喻夫妻关系。“连理枝”是指不同根的草木，其枝干连生在一起而说的。人们把这种现象看成是吉祥

的征兆。“并蒂莲”是指一干两花、红白都有的特异莲花。曾瑞卿在《留鞋记》第四折中就有“休拗折并头莲，莫禽杀双飞燕”的唱词。

“鸳鸯鸟”、“比目鱼”是两种双宿双飞、同游同息、休戚与共的动物。

还有称夫妻为伉俪的，孔颖达疏：“伉俪者，言相敌之匹耦”。祢衡《鹦鹉赋》写道：“哀伉俪之生离”。

婚姻动机五种类型

爱情型。它建立在由志同道合而产生的爱情的基础上，这类家庭日益增多。抽样调查，城市占百分之三十，农村占百分之二十。

综合型。男女双方缔结婚姻时，主要考虑对方人品、性格是否良好，志趣是否相投，有无上进心等，同时考虑家庭经济状况。约占百分之六十五。

常规型。把男大当婚女大当嫁，养儿育女传宗接代看成人之常规，必行之事。约占百分之二十七左右。

实惠型。把结婚当作达到自己某种目的的手段，如有利于自己的物质享受，能迁入城市户口，解决住房问题等。只要能达到此目的，不论对方年龄、品质等其他条件，都可结婚。约占百分之十五。

生理型。把结婚单纯地或主要地看成是满足生理需要，约占百分之六点五。

目前青年婚恋“欧化”的表现

目前，少数青年追求时，盲目模仿国外婚恋的风俗习惯。人们把这称为“欧化”婚恋。

“多角恋”。有些青年（主要是少男少女）在恋爱中进行“三角”或“多角”恋爱。一位女大学生有三个男友：一个是切磋学业的朋友；一个是陪她玩的朋友；一个是专门为她当劳动力的朋友。当有人问她到底爱哪一个时，她竟轻描淡写地说：“不知道，我还没想过要结婚。”

“婚外恋”。少数已婚青年因受西方国家“性解放”思想的影响，竟背着爱人结交异性朋友，寻找婚外生活的“乐趣”。这就是外国男人、女人寻找“情妇”、“情夫”的做法。

“老夫少妻恋”。的家庭组合，少数女青年为满足物质享受和贪求社会地位，便寻找工资多、地位高、年龄大的男人作自己的丈夫。于是，一种“老男少女”的恋爱和“老夫少妻”的家庭便出现了。

“社交恋”。在中国，尤其在城市，目前传统的“介绍恋”市场已逐渐减少。男女双方通过社交接触而产生感情的“社交恋”，现已成为时髦的择偶方式。

“异色人种恋”。中国少数男女青年，特别是能有机会经常接触外国人的男女青年，感到同色人种的婚恋单调乏味，急切想找到异色人种作恋人。

我国古代的血统婚禁

在传统戏剧演出中，有不少关于表兄妹自由婚恋的故事题材。因此，就给人以一种错觉，认为古代是许可近亲婚配的。这显然是误会。传统戏剧中的这类题材，主要是颂扬其反对包办婚姻、背叛封建礼教的一面，而关于近亲结婚之事，在认识上乃至法律上，古人和今人一样，认为不可取乃至在禁例之中。

古人很早就认识到远亲婚配的好处和近亲婚配的危害。早在二三千年前，如《礼记》所谓“娶于异姓，所以附远厚别也”。认为只有不同姓氏的婚姻，才能达到结合远亲的好处。《左传》更直截了当地说：“男女同姓，其生不蕃”。意思是说，血统太近的婚配，对子女健康有害。这种认识后来逐渐通过律法悬为禁令。如唐代，《唐律疏议》就规定不许辈份高低的同姓结婚。宋代《宋型统》更明文规定了不许通婚亲属关系，“违者各杖一百，并离之”。宋以后，关于血统婚禁更加具体。如明代，《明律·婚姻》条规定，凡同姓氏结婚者，主婚人或婚配男女双方，“各杖六十”大棒并强令“离异”，女方归其娘家，“财礼〔没收〕入官”。同宗血统相近，严禁通婚。规定“凡娶同宗无服之亲及无服亲之妻者，各杖一百”大棒。“若娶同宗缌麻（指五服）以上姑舅姐妹者，亦各以奸论，并离异。”“若娶缌麻亲之妻及舅甥妻，各杖六十”大棒，并判一年徒刑。此外，如禁止同姓同宗中辈份不同或平辈男女的婚配，均有具体明确的规定，一般都是罚以通奸论、杖大棒、

强行离异或判徒刑。

当然，古代的血统婚禁的目的，还在于维护封建伦理礼法，巩固封建统治。但从其反对近亲结婚以利后代子女的成长这一点上看，有其不可否定的合理性。

中国古代婚姻与四时

中国婚丧之事有着特别的讲究，以何时婚嫁适宜为例，西汉和东汉人就有不同理解。西汉人主张婚嫁最佳时机在秋天。《诗三家义集疏·匏有苦叶》引董仲舒语：“圣人以男女当天地之阴阳、天地之道，向秋冬而阴气来，向春夏而阳气去，故古之人霜降而迎女，冰泮而杀止。”

东汉人则认为春天是迎娶的良辰。《白虎通》：“嫁娶必以春者，春，天地交通，万物始生，阴阳交接之时也。”古人赋予人类与自然界以特别关系，并以此构成中国古代哲学的独到内涵：以天为阳（乾），以地为阴（坤），配以四时转换，言天地（阳阴）化育以生万物，并以此规范人生，以男为阳，以女为阴，男女之间效验天地，是为“天人合一”，故究其根本，主秋说和主春说俱以阴阳四时合男女，未离古代天人关系主脉，其途一也。所以出现春秋之分，乃西汉注重阳本位（男子中心），阴附从；东汉则讲究阴阳变化，更偏重自然法则，又富时代气息。

今天，男女婚嫁不再有春秋时限，但“良辰吉日”观念一直存在，可见古代婚俗的影响。

我国最早颁发的结婚证书

我国男女结婚登记发给证书始于太平天国时期。男女结婚由两司马（乡官）发给绘有龙凤的“合挥”（即结婚证书），上写双方的姓名、年龄、籍贯和职业等。

太平天国根据“天下多男人，尽是兄弟之辈；天下多女子，尽皆姐妹之群”的朴素平等思想，废除封建的买卖婚姻制度。此外，太平天国还制订了维护一夫一妻制的法律规定。

世界首则征婚启事

世界首则征婚启事，是出现在 1695 年 7 月 19 日的一本英语读物上，上面写道：“一位年约 30 岁的绅士，财产丰厚，愿征一位拥有 3000 英镑财产的年轻淑女为偶。”这是第一则男性征婚启事。而在这以后 30 多年没有一位女性敢刊登这类广告。直到 1727 年，曼彻斯特市的一位莫里森小姐勇敢进行了这样的尝试，登了一则征婚启事，结果市长却把她关进了当地的疯人院里。

离婚的起源及演变

在人类家庭史上，结婚和离婚几乎同时发生。在对偶制家庭时期，开始出现婚姻，与此同时，配偶的离异也开始出现了向大家公告的某种形式。在对偶婚时，解除夫妻关系极

容易。广西南丹大瑶寨瑶族离婚时，只要女的拿一块布，男的拿一把刀，到村后的山脚下，男子用刀把布割断，即算办完离婚手续。这是最原始的最简单的离婚形式。

到了一夫一妻制时期，随着配偶关系的牢固性加强，离婚也变得困难和复杂了。在整个古代世界都是没有离婚自由的。但在我国封建社会中还是有离婚的。妻子提出离婚，为礼法所不允许，男子却可在一定的条件下休妻。妇女因触犯“七出”之条而被逐出家庭是最常见的离婚。我国封建社会关于离婚的规定，在很大程度上是出于维护封建伦理纲常，巩固宗法家族制度的需要。

奴隶社会、封建社会是没有离婚自由的。离婚自由的口号是资产阶级提出的。资产阶级把结婚视作当事人间的一种契约，契约解除则意味着离婚。资产阶级打破了“婚姻不可离异性”的传统，无疑是个历史的进步。随着资本主义的发展，对于离婚的限制愈来愈少，离婚之风也愈来愈盛。现在西方社会的婚姻观已与过去大不相同，人们不再凑合着过，而是“合不来就散”。离婚已成了家常便饭。

在资本主义社会确有所谓离婚自由，但是这种“自由”的滥用，导致了大量单亲家庭的出现，往往损害妇女和儿童的权益，造成极为严重的社会问题。真正的离婚自由是在社会主义社会中实现的。

中外婚礼杂话

婚礼始于何时？考古学家发现原始社会晚期墓葬中，出

现男女洞穴，可以推想死者生而同居，故死后同穴而葬。最早婚礼十分简单，仅燃料火炬，其后，又有新郎伏于新娘膝上者，南太平洋安达曼岛人的婚礼中，就有这个礼节，以示对女性崇敬之情。

结婚本是喜事，但有的民族婚礼时却充满紧张气氛。在摩洛哥，新娘亲属用石头向迎亲男方投掷，女方亲友把迎亲者拦在半路，两家“人马”，佯作大战，迎者必受鞭打始能过。

苏格兰人迎亲时，也有类似举动，他们在佯战中，乘乱抢走新娘，骑马夺路而走，迎亲者凯旋而归。

我国纳西族人结婚时，男方派出机警者，鸡鸣前潜入女家，伏于房上喊新娘芳名，女方立即出动捉人，待到捉住时，动手撕其衣，这是古代盛行抢亲的一种遗风。

德国某地婚礼时，牧师牵着双方手，让其紧紧相握，双方互不相让，都想占个上风，最后牧师裁决，新郎手应在上，男方胜利了。

南斯拉夫迎亲人时，常把新娘藏起，而以丑妇或女孩代之，甚至男扮新妇。伊斯兰民间婚礼，在新娘脸上蒙手帕，叙利亚新娘用羊皮遮面，使人不见真容。

当今婚礼新潮流

当代青年更多的向往创新自己的婚礼，于是各种各样的婚礼形式应运而生。

舞会婚礼。结婚时不摆酒席，略备茶点，在新房里或包租一个场子，邀请亲朋好友，尽情地听音乐跳舞。舞会上还

可选“舞会皇后”，“皇后”有权向新娘提问题，在笑声和欢乐中愉快地完成婚礼。

电视婚礼。没有酒席也不跳舞。在结婚之前，新郎新娘请人把自己恋爱经过拍成录相，凡是有关系的好友都请来上镜头当配角。结婚那天，客人先品茶聊天，然后关掉电灯放录相。客人从中既了解新人的恋爱经过，又能在电视中看到自己的形象。

无伴奏婚礼。既不备酒席也不请客。在新婚之夜，夫妇两人把最美好的语言录下来，保存好。然后带上录音机、照相机去外地旅游，既留下照片又留下声音。等亲朋好友上门“责问”时，就请大家听录音看照片，以示欢庆。

智力婚礼。在结婚前，新人准备一些小礼品，上面留下亲笔写的最美好的祝愿，另外还各自准备好一些谜语，结婚时，略备茶点，把客人请来，然后就出谜语，谁猜到谁得奖，如由新郎出谜语，新郎就得先表演节目，猜不出时由客人表演节目。主客一起“热闹”的婚礼别具一格。

热天婚礼。热天举行婚礼，不办酒席，不收礼品。新人用冷盆、咖啡、西瓜等夏令佳品款待客人，然后包租装有空调的客车进行市区夜游，或乘游艇夜游江上。

婚礼上的吉祥物

摩洛哥。在婚礼上，要给新婚夫妻送上象征兴旺的椰枣和表示纯洁的牛奶，同时要给新婚夫妇涂抹散沫花膏。传说散沫花膏是天堂的植物，能涤荡邪恶，保护家庭幸福。

斯里兰卡。在新婚的庆典上，要给新人送上用淡黄色和乳白色嫩椰叶编成的花环和灯笼，象征新婚家庭吉祥如意，幸福美满。

克里奥尔人。位于大西洋圣安唐岛的克里奥尔人，小伙子在成亲之前要给未婚妻用绿色的香蕉叶写上一封表示爱情的信，表示他们的爱情象绿叶一样永绿长青。

乌兹别克。乌兹别克农村举行婚礼时，由一群身穿民族服装的姑娘给新婚夫妇送上面包、盐、蜂蜜和布娃娃，以此祝愿他们家庭富裕，生活幸福，儿女满堂。

马里。按照传统的婚俗，在婚礼上，新郎要用牛奶轻轻涂抹在新娘的脸上，以象征纯洁与和睦；一些阔绰的人家，则用金粉代替牛奶。

罗马尼亚。新娘在举行婚礼之前，必须用母亲清早第一次从河溪或井泉中打来的清水“净身”，并在水中放上甜牛奶、纯蜂蜜和香玫瑰，以象征爱情的甜蜜美满。

缅甸。在婚礼仪式上，必须插上鲜花、水果、椰子、烟草和棕榈叶，以象征未来家庭的幸福美满。

美国人婚姻的五种类型

“冲突不断的”婚姻。夫妻双方经常处于矛盾和冲突的状态，在很多事情上意见都不一致，双方总是互相责怪，觉得对方不如过去。这种对待冲突已习以为常的关系，长期下去对各人的自我意识显然有腐蚀作用。

“无生命的”婚姻。一些中年夫妇，已无儿女之累，经济

拮据时期也已过去，可是相处时缺乏共同的兴趣，不过也许并没有冲突，也不感到有危机，他们这时可能更多地把自己的配偶看作“好父亲”或“好母亲”，而不是自己的好伴侣。

“消极投合的”婚姻。夫妇之间不太显示过分亲密，也不太重视性的关系，彼此之间感情比较淡薄，但比较稳定。他们的创造性精力往往指向夫妇关系以外，专注于事业或朋友，他们不会被各自的感情需要所分散精力。

“充满活力的”婚姻。夫妇之间怀有强烈的责任感，为了保护夫妇关系，生活的其它方面及事业之类均可牺牲。这一类型的婚姻并不是没有冲突，但这类夫妇都不愿发生冲突，一旦发生就力图设法终止。

“全面的”婚姻。这是上列“充满活力的”婚姻再加上夫妇在更多方面——智力、性、事业——能互相融合。在这一类型中，没有虚伪。

婚纱在西方的起源与演变

婚纱似乎已成为国际上通用的新娘礼服，能在婚礼上穿一身雪白的婚纱，是许多少女梦寐以求的心愿。婚纱的确有其不可代替的魅力。在那一团雪白的云纱簇拥之下的新娘自然显得格外娇美动人。

婚纱的历史只有 160 多年。在 19 世纪以前，少女们在出嫁时所穿的礼服各不相同，有的穿白色亚麻直身长裙，有的穿上蓝白两色的棉布长裙，有的在粉红色的长裙上缝上天鹅绒和毛皮作为装饰，有的则将宝石一类的贵重饰物缝在长裙

上……

到了 1820 年，白色才逐渐成为婚礼上广为人用的颜色。英国的维多利亚女王在 1840 年举行婚礼时穿了一袭白色的婚纱，白色这才奠定了它的主流地位——这是因为白色是纯洁的象征。

早期的婚纱设计得很简单，垂直线条的高腰长裙、有褶裥的袖子和开得较低的领口，质料方面除了丝就是缎，长及足踝的裙的前幅采用直线剪裁，后幅则缀上另一幅拖地裙摆，让新娘走在教堂的红地毯上的时候，拖地裙摆也拖在地毯上徐徐而过，增添了一种庄重的气氛。

在接下来的二三十年间，婚纱的式样是上紧下宽，低领口已被端庄的高领所取代。采用的质料多为华丽的锦缎，领口、袖口和裙摆还缀上了花边。

到了 19、20 世纪交替期间，婚纱的质地逐渐趋向轻柔，双绉与塔夫绸最受人们的欢迎。与此同时，由于布料的价格渐趋大众化，新娘礼服从这时开始上升为只穿一次的服装。

1920 年，婚纱开始变短，从长及脚面缩短到长及小腿，同时它还兼具舞裙的功能，让新娘在婚礼后的舞会上大派用场。

30 年代初期，高雅的紧身设计，使新娘们更显娇媚。40 年代的婚纱则以简单的裁剪、心形领口和方形拖裙大行其道。

在提倡女性娇柔气质的 50 年代，尼龙的问世使婚纱的颜色更加雪白。当时时兴无袖的式样，因此戴长手套成为一种时尚。

反传统是 60 年代的特色，这时的婚纱也不例外，长度短了许多，有的甚至跟迷你裙没有多大区别，质料以亚麻和棉

布最受欢迎。

70年代的婚纱有一种怀旧的情调，褶边、蓬袖和柔软的布料风行一时。

到了80年代，婚纱仍以白色为主，只是式样上趋向多元化，从浪漫、传统到夸张、奇异的设计都有。新娘可以根据自己的气质与喜好，来选择一袭使自己更楚楚动人的婚纱。

漫话婚礼中的红色

中国人在结婚时一向是离不开红色的。洞房中是红的；红门帘、红窗帘、红被子、红床单、红枕头、红喜字；新娘的服饰从里到外就更是红上加红了，红衣裤、红鞋、红袜、红花、红饰物，连内衣都是红的。

红色，这是一种热烈、浪漫、火爆、喜庆、强烈和具有丰富情感的色彩。红色使人情绪激动；脉搏跳动加快，使人联想起太阳、火焰、生命、热情，并被我国人民认为是吉祥色。

据调查：男人最容易被暖色调背景上的红色所吸引。红衣、红帽把新娘的健康面颊渲染成绯红色，使娇羞的红晕更为妩媚，为婚礼增添活力。因此我们可以说，红色是最吸引人的，可以烘托整个婚礼气氛的环境色彩。

以红色象征幸福、幸运、婚姻及表现喜庆气氛，是中国人的传统观念。婚礼上的红色还有另一番意义：红色能衬托黄种人的肤色。明度上沉稳的红色，使黄种人肤色的明度提高了几度，产生更强烈的白净感，显得更加健康。娇小的东

方新娘裹在浓浓的红色氛围中，更平添了一种粗犷的风韵。

“新郎”的来历

汉朝时，中央官署里侍从官通称为“郎”。唐朝时，则对六品以下的官员通称为“郎”。在官贵民贱的封建社会，百姓尊称这些“郎”为“郎官”或“郎君”。唐朝中了进士的人就具备做官的资格，可任校书郎、秘书郎等“郎”职。所以，俗称新科进士为“新郎官”。

在封建社会，男子娶妻有“小登科”的美称，故人们都喜欢借用“新郎官”这一称呼。随着历史的变迁，“新郎”便从“新郎官”中逐步简化了出来，并且成为新婚男士的专用名称了。

新郎、新娘喝交杯酒的来历

在婚礼宴会上，新郎、新娘互饮交杯酒，这种习俗古已有之。

交杯酒起源于先秦。《礼记》记载，新郎、新娘各执一片一剖为二的瓢饮酒，其意是两人自此合二为一，夫妻间有相同的地位，婚后相亲相爱，百事和谐。唐代时，开始以杯代替。到了宋代，新婚夫妻用两个酒杯喝交杯酒，先饮一半后再换杯共饮，饮完后将酒杯一正一反掷于床下，以示婚后百年和好。近代，交杯酒仪式又有较大变化。如清末民国初年时，交杯酒仪式已发展成为“合卺”、“交杯”、“攥金钱”三

部分。现代婚礼中，“攥金钱”已为“掷纸花”所代，唯“交杯酒”之礼仪仍盛行不衰。

西方人结婚周年纪念的名称

在欧美一些国家里，人们对结婚的周年纪念日十分重视，每年都有一定的名称：第一年：纸婚；第二年：棉婚（厚一点）；第三年：皮革婚（有韧性）；第四年：毅婚（缠紧）；第五年：木婚（硬心了）；第六年：铁婚（夫妻关系牢了）；第七年：铜婚；第八年：陶器婚；第九年：柳婚；第十年：锡婚；第十一年：钢婚；第十二年：绕仁婚；第十三年：花边婚；第十四年：象牙婚；第十五年：水晶婚。

以后每隔五年一个名称：

二十年：搪瓷婚；二十五年：银婚（为一个大典）；三十年：珠婚（似珍珠般可贵）；三十五年：珊瑚婚；四十年：红宝石婚；四十五年：蓝宝石婚；五十年：金婚（第二个大典）；五十五年：翡翠婚；六十年：钻石婚（为夫妻一生中最大的庆典），但能够享受这一庆典的为数甚少。

“绿婚”到“王冠婚”

俄罗斯人的婚俗中，夫妻间有 21 个值得纪念的日子。各个日子有不同的庆祝活动。

结婚那天，叫做“绿婚”。

1 周年叫“花布婚”在这一天，夫妻之间互相赠送花布手

帕。

5 周年叫作“木婚”，给受庆贺的人，赠送各种木制品。

6 年半时是“锌婚”。意思是姻缘要时常“开光”。就象给锌制品开光一样。这一天，要给夫妻赠送锌制品。

“铜婚”纪念在 7 周年的时候，夫妻之间相互交换铜币。

8 周年时叫“白铁婚”，客人和亲戚赠夫妻闪光的白铁炊具——烤具、蛋糕模子。

夫妻生活过上 10 年，纪念日称呼富有诗意：“玫瑰日”。

结婚日子越长，纪念日名称的“质量”也随着变化。“银婚”和“金婚”的纪念特别隆重。金婚过后 10 年“钻石婚”——60 年。有的地方，“钻石婚”是 75 周年。结婚满 67 年半的那一天，举行“石婚”纪念。70 周年叫“福婚”，而 75 年则叫“王冠婚”。

中国古代的家族

中国的家族是父系的，亲属关系只从父亲方面来计算，母亲方面的亲属被称之为外亲，以别于本宗。这种亲戚关系极疏薄，仅推及一世，从母亲上溯至她的父母，旁推至她的兄弟姐妹，下推及她的兄弟之子及姊妹之子，其余的则无亲属关系。

以父宗而论，则凡是同一始祖的男系后裔，都属于同一宗族团体，概为族人。其亲属范围则包括自高祖而下的男系后裔。以世代言之，包含自高祖至玄孙的九个世代，谓之九族。

家应指同居的共同生活的亲属团体而言，范围较小，通常只包括两个或三个世代的人口。一般人家，尤其是耕作的人家，因农地亩数的限制，大概一个家庭只包括祖父母，及其已婚的儿子和未婚的孙儿女，祖父母逝世则同辈兄弟分居，家庭只包括父母及其子女，在子女未婚嫁以前很少超过五六口以上的。历史上也有累世同居的义门，包括数百人口的大家。在这种情形下，同居范围扩大及于族，家族不分了。但这样庞大的家实为例外，只有着重孝弟伦理及拥有大量田地的极少数仕宦人家才办得到，教育的原动力及经济支持力缺一不可。

一般来说，家为家，族为族。前者为一经济单位，为一共同生活团体；后者则为家的综合体，为一血缘单位，每一个家自为一经济单位。

幸福婚姻十要素

德国阿伦斯巴赫研究所经过民意测验，结果显示婚姻幸福的秘密在于以下 10 个方面：

就业。“太太是去工作还是不去？”这对妇女和婚姻都是关键问题。53%的幸福伴侣对此持一致观点，只有丈夫和妻子对就业意见一致，他们的幸福才能持久。

朋友。68%接受测验的人承认，他们有许多共同的朋友。如果夫妇俩忽视他们共同的朋友，这将危及婚姻幸福。

孩子。现代社会对于抚育孩子成为一项越来越艰巨的任务。54%接受调查的人相信，孩子对幸福婚姻来说“特别重

要”。幸福伴侣中承认这点的占 67%；婚姻不幸的人承认这一点的只有 46%。如果夫妇不能对抚养后代统一意见，婚姻将处于危险中。

教育。90 年代的夫妇都想当好父母。幸福婚姻的一个支点在于教育，61%的幸福伴侣认为：他们在对孩子教育方面意见相同。

住房。并不是有多少平方米的问题。喜欢有条不紊的人很难与杂乱无章的人幸福生活在一起。如果双方情趣相投，即使身居斗室也会心满意足。

家务。幸福伴侣中的 55% 说：他们共同分担家务，那些认为家务只是女人干的人婚姻不会幸福。

伴侣。妇女看待出身问题显然比男人带着更多的批判眼光。幸福伴侣中只有 36% 的夫妇出自相同的社会阶层，而不幸的伴侣中有 56%。相同的社会出身并不是真正幸福婚姻的保证。

休闲。如果夫妻双方的兴趣相差太远，就不能有真正和谐的婚姻。

幽默。妇女与男人一样对它予以很高评价。

金钱。调查表明每两对夫妇中有一对认为他们的收入是够用的。重要的是，双方对于如何使用或储蓄金钱有一致意见。

什么年龄结婚最佳

符合法定婚龄是结婚必须具备的条件之一，但这并不是

说达到这个年龄的男女青年就必须结婚。根据婚姻关系的性质和特点,结婚年龄是由自然因素和社会因素两方面决定的;一方面是达到一定年龄的人才适合结婚,才能在婚后担负起对家庭、子女和社会的责任;另一方面社会生产方式和与之相适应的社会条件,也是决定婚龄的重要因素。

从生理上看,我国女孩子一般在12—14岁开始来月经,男孩子一般在14—16岁开始有泄精现象,这就是进入了“青春发育期”。在这个时期,身体发育成长比较快,但要完全发育成熟,一般要到23—25岁左右。如果发育尚未完全成熟就结婚,怀孕以后,自身骨骼还未完全钙化就要从身体里抽出钙来供给胎儿生长发育,这对母亲和孩子都是有害的。生殖器官和内分泌器官在这时发育也很快,它们的重量在青春期和成人都有很大的不同;卵巢的重量,成人比青春期约重1倍,子宫约重3倍。睾丸重2.5倍,前列腺约重10倍。这时大脑内部起着复杂的变化,脑细胞将完全成熟。在大脑发育的过程中,包括了兴奋和抑制两个方面,抑制过程发育比较晚,如果在身体发育成熟以前结婚,大脑兴奋力弱,抑制力强,则性的冲动不容易控制,可能影响健康。而且,过度的性生活亦可影响大脑皮层的活动和大脑的发育,对智力的发展也不利,并影响工作和学习。

根据妇产科专业的统计资料证明,妇女在20岁以前和36岁以后生第一胎的,难产发生率较高。由于早婚盆腔组织及子宫没有发育健全,分娩易发生产道损伤,而且流产、早产、死胎、新生儿窒息、体重过轻等均较多;由于先天不足,亦可能影响下一代的健康。

坚持晚婚，还有利于生产、工作和学习。青年时期是人生精力最旺盛的时期，是长知识学本领的最好时期。我们的社会主义建设事业朝气蓬勃地向前发展，摆在青年人面前的任务和新课题越来越多，从事各行各业都要积极学习，掌握更多更先进的技能。要攀登科学高峰就要艰苦地学习。如果早婚早育，就会牵累重，分散精力，不但影响健康，还会妨碍生产、工作和学习，对国家、对家庭和个人都不利。

从后一代的健康和教养，从家庭经济和家庭生活方面来考虑，迟一点结婚也有很多好处。因为年纪较大，人比较成熟，家庭经济能够自己负担，在处理家庭问题和教育子女方面较妥善，家庭生活可以过得美满和幸福。如果年纪太轻就结婚，思想感情还不稳固，对于建立家庭的任务认识不足，而且在经济方面还不能自立，生儿育女后，对孩子也不能很好地抚养照顾，还会给家庭生活带来一系列的困难。因此，不论从青年的身心健康和参加国家建设来看，早婚是不好的。

我国一些专家根据男女青年生理、心理发展的实际状况，从我国的实际出发，认为最好的结婚年龄是，女子 23—25 周岁，男子 25—28 周岁。因为这个时候，身体发育比较成熟，生产、工作和学习也有一定的基础，对国家、对个人都比较有利。有些从事于复杂的科学技术工作和文化艺术工作的人，结婚年龄还可以适当推迟些。

怎样办婚事大家才满意

不少人都非常看重婚礼，希望把它办得典雅排场，热热

闹闹。然而，因婚期到来而乐陶陶的人们哪，可曾想过如何办婚礼，才能使自己满意，父母满意，亲朋满意，同时给婚后生活带来欢乐？

全然不讲究，在现在青年人看来似乎太寒酸，过意不去；过分铺张排场，又会造成心理上和经济上的压力。为此，青年男女在商量婚礼形式的问题时，女方不要因婚礼简朴而怀疑对方对自己不诚心，男方也不必为求虚荣而给婚后生活投下阴影，正确的态度应该是排世俗，求实际。

要铲除有害的虚荣心，在简朴中寻求真正的幸福。现在一些年轻人乐于显富抖阔贪虚荣，以为婚礼隆重点就抬高自己的身价，或者显得自己豪爽，殊不知这种炫耀是完全不必要的，甚至是有害的。因为过分豪华的婚礼，不仅使新郎新娘因应付场面而疲惫不堪，扰乱甜蜜的心境，而且几年的积蓄花销于一旦，甚至因此而负债累累，这就势必给婚后生活造成困难，进而造成夫妻间感情上的裂痕。一些人贪求一时笙鼓响，带来数年帐，这个教训应该记取。

要打消“仅此一次”的想法，在清淡中求得感情的和谐。有的人认为，婚礼对于人只有一次，要办就得象个样子，让爱人满意，各方面人高兴。但怎样办才算“象个样子”呢？是大宴宾朋，倾囊花销？还是节节俭俭，办成个有教育意义的婚礼？很显然，应该是后者。尽管人生仅有一次婚礼，也不必大搞，不必为一日之乐给一生增添苦恼。而且能否叫周围的人称赞，让爱人满意。感情和谐，关键不在婚礼上，而在于夫妻双方自身所具有的素质，婚后关系融洽，以及治家所表现出来的才能。有的人大操大办婚礼虽赢得了片刻的赞誉

和爱人一时的喜悦，过后却因开销过大而负债，闹得日子难过，爱人埋怨，甚至家庭瓦解，这真有点不值得。

无须在婚礼上赶时髦，而应该用实际行动抵制不良的风气。现在有一种将婚礼越办越大的倾向，什么轿车接送，乐班跟随，宾朋满座，杯觞交错，似乎只有大办了才能取得社会的承认。其实这完全是不必要的。我国婚姻法明确规定，男女双方“取得结婚证”即确立夫妻关系。法律这么承认，群众也这么承认，无须用时髦的大肆铺排的婚礼去作“广告”。

更不要把婚宴当作回收赠礼的场合，警惕将亲友之间的情谊引入商品化的歧路。现在结婚送礼之风盛行，而且款额在逐步增大。在这种情况下，我们并不反对一般的礼尚往来，但必须警惕单纯为回收礼品而大讲排场，更要反对把礼厚礼薄当作衡量友谊深浅的标尺。若以经济价值论友谊，必将导致亲朋疏远，友谊消亡。

婚礼如何办，这对人的志趣是一次检验，也对婚后的家庭生活产生着直接的影响。作为新时期的青年，我们应该摒弃庸俗的婚礼，去追求更为新鲜、更为有益的婚礼。

可以参加集体婚礼，与众多新人一道交流思想，商讨组建新家庭的计划，从中获取智慧和权益。

可以去旅行结婚，在新婚的甜蜜心境下去饱览山河的富丽，风光的优美，从而开阔眼界，陶冶情操，激发你对祖国的真诚之爱。

甚至可以不举行任何仪式，买几斤糖，几斤瓜子，分散给自己的亲朋好友和同事，让大家分享到喜日的甘甜。

至于婚礼的服饰，可以按照自己的身材、性格或职业特

点、经济条件和季节的变化来制作，使它合体、美观、入时和经济，给婚礼再添喜庆的色彩。

怎样举行家庭婚礼

家庭婚礼比较自由随便，家庭气氛浓厚，有一种特别的亲切感，只要场地允许就可以举行。

准备工作：①彻底清扫房子，特别要好好布置新房、迎客室、大门和通道，挂灯结彩、张贴婚联。②确定邀请的来宾名单，提前发出请柬（不管在男家、女家或其他地方举行婚礼，都必须邀请双方的亲戚朋友参加）。③购置糖果、点心、香烟等食物和花束。④准备足够的桌椅。⑤在亲戚朋友中挑选好主婚人、总管、接待人员和摄影者，特别是总管，必须要头脑清醒、阅历丰富，且能随机应变。⑥确定婚礼仪式程序。⑦预备好收录机、音乐录音磁带或唱片之类。⑧预备好照相机、彩色胶卷。⑨新郎新娘准备好结婚礼服、红花、标签以及即席发言腹稿与即席表演的小节目等。⑩双方父母准备好送给新郎新娘的礼物。婚礼一般在待客室举行，由主婚人主持（不另设司仪），客人到齐后，结婚典礼开始。其程序是：①新郎新娘就位（胸前佩带红花和标签），播放音乐。②新郎新娘向家人和来宾敬烟（并点烟）、糖、茶点等。③新郎新娘讲话，向来宾表示欢迎和感谢。④主婚人向新郎新娘表示祝福和勉励。⑤来宾致贺词。⑥自由发言。⑦新郎新娘分别介绍恋爱经过、表演节目。⑧新郎新娘向双方父母献花、鞠躬。⑨双方父母向新郎新娘赠送礼物。⑩结婚典礼结束，送

新郎新娘入洞房，或开始婚宴。

婚礼过程中，来宾可自由吸烟和吃糖、水果、茶点之类食物。如果设婚宴，糖果、茶点不宜过多。摄影者注意摄取新人在婚礼或婚宴上的有趣镜头，以资留念。

怎样过好新婚之夜

要培养男女双方的相属感，留下美好的第一印象。

新婚之夜是从“我”过渡到“我们”的开始。要使婚姻永固，从新婚之夜起就要培养相属感，双方都切忌流露出半点“大局已定，你是属于我的，不由你不顺从”的意识。特别是在新婚之夜，来到新的生活环境，可能会有一种失落感，做丈夫（或妻子）的要用爱抚和温情去融化他（她），使他（她）体验到新生活的温暖和美满，体验到结婚不是爱情的坟墓而是爱情的熔炉。

新婚之夜相互都有一种归属感：“这是我家”。因此双方的一言一行对双方来说都是非常敏感的，这一夜夫妻间过得是否和谐美满，对婚后生活产生重要的影响，因此可以讲，新婚之夜是衡量婚后生活和谐、融洽、幸福的依据之一。在新婚之夜，双方要尽量回避不愉快的话题，始终保持欢乐甜蜜的气氛。

要过好第一次性生活。在新婚的第一次性生活中，双方往往怀有新奇和胆怯的心理，在一定的程度上影响高级神经活动，而性功能是一种复杂的生理过程，它与大脑皮层、脊髓性兴奋中枢的功能状态以及对生殖器官的刺激均有一定的

关系。因此，初生性生活要注意轻柔，不宜鲁莽粗暴或用力过猛，若女方胆怯，男方要耐心解释，争取密切配合。否则，由于不当的性交而引起阴道裂伤或阴道口部的裂伤而致大流血，或由于过度紧张引起阴道痉挛，影响今后的性生活。

第一次性生活女方的处女膜破裂，会流出一些血，可能有些人还会感觉疼痛，为了使处女膜裂痕早日愈合，几天内应避免性生活。有些妇女可能因剧烈的运动或其他原因，处女膜早已破裂。因此，在洞房花烛之夜，做丈夫的对处女膜和处女的关系要有正确的认识，不能以初次性交时有无出血或疼痛作为判断是否处女的标准，不要乱猜疑对方，免生不必要的误会，影响夫妻之间的感情。

自我感觉家庭美满的标准

1. 夫妻互敬互爱、互相信任；
2. 家庭管理比较民主、科学；
3. 家庭成员能够齐心协力地解决遇到的困难；
4. 夫妻性生活和谐；
5. 家庭成员在思想、学习、事业上能互相勉励；
6. 家庭气氛和谐，在心理上安逸、轻松、愉快。

他人感觉家庭美满的标准

1. 这个家庭看起来象个过日子的样子；
2. 一家人和和美美，不吵架；

3. 在经济上自给自足，不依赖别人；
4. 对孩子照顾得好，身体健康，有教养；
5. 家庭环境布置井井有条，令人舒适；
6. 亲戚关系、邻里关系和睦。

五个家庭调整的原则

共同奋斗的原则。共同的奋斗目标，能够把夫妻两人紧密地联在一起。目标有大目标，也有小目标。大目标如一起钻研科学、探索艺术等；小目标如共同发展致富，共同攒一些钱买一台录音机等等。目标越大、越崇高，则相互心理联系越紧密、越稳固，进行心理调适的基础就越牢。目标的实现要靠共同的奋斗，在实现目标的过程中，难免要遇到一些障碍和困难，这就要不断进行心理调适，包括互相鼓励、安慰、批评、教育等，坚定奋斗的的决心和信心。

相互尊重的原则。夫妻之间要平等相待，凡事多商量，决不能独断专行。在日常生活中要互相尊重，不要看不起对方的职业，看不起对方的父母和兄弟姐妹，更不要当着众人的面伤对方的面子。在性生活方面，也不能只凭只自己的需要而勉强对方或是逼迫对方。这些都会损伤对方的自尊心，引起夫妻的心理失调。

沟通信息的原则。夫妻之间的信息交流是心理调适的重要途径。各人经常同对方谈谈自己想些什么、干些什么，对事情有什么看法，有什么打算，能使双方加强了解，加强心理上的沟通和默契。这种信息交流可以在入寝前躺在床上或

散步时以闲谈的方式进行；可以在共同做家务事的过程中以闲谈的方式进行；如果夫妻上班的班次不同，可以相互留条子；如果一方经常出差，可以多写几封信等等。这样不仅使双方十分了解相互之间的情况，而且会产生一种相依为命的感情，深切地感到相互之间的心是相通的。

关心体贴的原则。车尔尼雪夫斯基说过：“爱情就是为所爱的人的快乐而快乐，痛苦而痛苦。”夫妻之间应当要同甘共苦、心心相连，时时处处相互关心体现贴。政治上思想上要互相帮助。日常生活中要互相爱护，例如天冷了，妻子提醒丈夫要多穿点衣服；下班回家，买点配偶爱吃的东西回来；妻子做家务事，丈夫主动去帮忙；配偶过生日了，买点小礼物，以示祝贺等等。这样，使两颗心总是感到十分融洽，十分温暖。

互相谅解的原则。夫妻长期生活在一起，难免会磕磕碰碰，闹点矛盾，双方也难免会有缺点和错误，因而要能够互相谅解，互相帮助。当一方生活上出现过失时，配偶要宽宏大量。）

怎样才能得到真正的爱情

1. 思想感情的一致是真正爱情的思想基础。恋爱动机的纯洁是恋爱成功的先决条件。在我们社会主义社会，青年男女的爱情的思想基础是共产主义人生观，共同的奋斗目标是社会主义现代化。只有建立在共同理想和共同事业基础上的爱情，才是真正纯洁的爱情。这种爱情经得起时间和困难的

考验，具有蓬勃的生机、高贵的价值。这样的爱情会象不竭的甘泉，滋润着恋人的心田；象不熄的火焰，为青年增添前进的热力。

恋爱动机不纯，甚至把追求外貌、金钱、职业、地位当成主导动机，就难以建立巩固的爱情，甚至会重蹈普希金选择“莫斯科第一美人”妲丽亚的复辙，或遭遇“巴黎圣母院”中艾斯梅哈尔达爱上了卫队长菲比斯的厄运。

2. 三思而行，不要急于求成。对恋人的了解和熟悉是需要一段时间和过程的。这是一个由感性认识到理性认识的过程。恋爱初期，外貌所起的作用大一些，心灵美的作用相对小些，所以了解一个人的心灵美需要有一个接触认识的过程。随着爱情的发展，心灵美、仪态美逐渐上升到主导地位。结婚以后，心灵美与仪态美就会占统治地位。前苏联著名作家奥斯特洛夫斯基说过：“人的美并不在于外貌、衣服和发式，而在于他的本身，在于他的心。要是没有内心美，我们常常会厌恶他漂亮的外表。”这对青年人恋爱具有指导意义。青年初恋时，外貌是重要的吸引因素，但不要过于追求它，不要把它放在心灵美之上。一个人有着美丽的外貌，是一种很庆幸的事，但要培育心灵美。有些人外貌稍差些，心灵美和仪态美常常可以弥补其不足。

恋爱过程中，感情发展是个过程，不能操之过急，急于求成，否则，可能适得其反。如果发生了一见钟情的情况，一定要保持冷静的头脑，要在相互了解中检验与巩固这种钟情，使钟情健康地发展。否则，草率行事，闪电般结婚，很可能铸成大错，后悔莫及。

3. 忠贞是爱情成功的基础。青年男女的爱情是一种纯真的爱恋之情。爱情是专一的，绝不能三心二意，脚踏两只船。爱情忠贞是一种美德，是真正爱情的重要标志，它使男女双方感情相互交融，心心相印。滋润心田的忠贞爱情，能够陶冶人的心灵，扩大感受周围事物的眼界，以崭新的角度去观察周围世界。相爱的人们比其他人更能体验对美好事物的憧憬与向往。如果把爱人当成自己的附属品，就降低了爱情的价值，只会玷污爱情。

4. 讲究文明礼貌。青年人恋爱言谈要文雅，有礼貌，讲究语言美。交谈中要互相尊重、诚恳、坦率。不要为了显示自己而装腔作势，或故弄率虚，这都不利感情的培养。交谈中要自然地得到了解，不要无休止地盘问对方，使对方自尊心受损。男女双方初次接触时，常常会感到紧张，随着交往的增多会逐渐自然大方起来，这时要注意举止检点。有的青年人感情冲动，过早地放纵感情作出亲昵的举动，使对方反感，反而影响了感情的正常发展。马克思说：“真正的爱情是表现在恋人对他的偶像采取含蓄、谦恭甚至羞涩的态度，而决不是表现在随意流露热情和过早的亲昵。”

恋爱中男女双方要平等相待，互相尊重。不可以以自己某个方面的优越条件去比对方某个方面的不利条件，以此炫耀抬高自己，戏弄压低对方。否则，容易挫伤对方的自尊心，影响双方的感情。

真正的爱情使青年人幸福，爱情的幸福又推动着事业，促进成才，马克思与燕妮的爱情是爱情与事业相统一的典范。

具备什么样的条件才算是幸福的婚姻

1. 为了爱而结婚的人，比为了物质或对方外表等其它原因而结婚的人，其婚姻不知要幸福多少倍。

2. 在 21 岁至 29 岁之间结婚的女子和在 24 岁至 29 岁之间结婚的男子更易获得幸福的婚姻。

3. 具有高中以上文化水平，并与亲戚朋友保持密切关系的人更可能获得幸福的婚姻。

4. 婚前能不断地调整自己，使自己与父母保持良好关系的人更容易获得幸福的婚姻。

5. 父母婚后生活幸福，其子女获得幸福婚姻的可能性一般较大。

6. 情绪稳定、自尊心强的人，也能获得幸福的婚姻。

7. 婚后能相互谅解，并能不断调整自己的生活习惯，使之适应新的生活的人，大多会获得幸福的婚姻。

8. 能以诚相待，经常倾心交谈，夫妻常说知心话语，统一思想，也一定是一对幸福的伴侣。

夫妻对话的艺术

夫妇之间一生中交谈甚多，许多谈话也许是平淡、枯燥的，也有的因谈话而互伤感情，比较典型的错误做法有以下几种：

1. 打断谈话：当不同意对方的观点时，往往立刻打断话

头或提出相反的意见。最好的方法是耐心地让对方把话说完。

2. 表示不耐烦：口头上同意，又唉声叹气，让对方不理解你的意图。夫妇之间最好能以诚相见。

3. 使用引起不快的语言：象“你怎么总是……”。这种话往往会使矛盾激化，导致不必要的冲突。

4. 反唇相讥：对爱人的不满和指责不要以牙还牙。比如，你爱人说：“你怎么把床上弄得乱七八糟？”而你毫不相让：“说得好听，瞧瞧你收拾的桌子吧！”

5. 最后通牒：有些夫妇爱用这一招使对方屈服。殊不知这样会深深地伤害两人之间的感情。

6. 不让对方讲话：明明知道对方在想什么，偏偏不给他（她）表达的机会。对方还未开口，就用“我知道了”一类话来打断。

夫妇之间平等相待是生活和谐的基础。在某些问题上两人意见有分歧时，要平心静气地互相协商。协商本身就是一种谈话和听别人讲话的艺术。愿夫妇之间加强这方面的修养。

知识素养与幸福婚姻

组成幸福婚姻的因素有许多。诸如：爱的情感；性格的和谐；健康的体质；经济的富裕以及相应的知识素养等等。

随着人类精神和物质生活不断地向更高的水平进步，人们对精神方面的需求不仅在量上会越来越丰富，而且在质上也会趋于复杂高深。这就必然导致人们精神和物质上生活观的不断改进。在婚姻观上的变化不仅仅是由于经济的原因，更

值得深思的是社会文化、历史传统、民族意识等多方面的因素。在人类早期的一夫一妻制中，物质和自然的需求是婚姻关系产生和维持的基础。那时，人类尚未涉足于精神和爱情的领域，不懂得现代人类赖以享受幸福的这种东西究为何物。工业革命后，特别是现代，精神和爱情的需求排挤着婚姻关系中物质基础的地位，越来越起着产生婚姻，维持婚姻，丰富和更新婚姻内容的重要作用。

幸福的婚姻绝不意味着无才无识，也不意味着一方对另一方的无限需求和统治。事实上，只有当两个个体充分地展现自身的价值，婚姻才是幸福的。而知识教养是个体觉醒的重要条件。纵观婚姻变迁使我们看到，婚姻形式和内容的变化差不多是同人本身价值的严格和丰富性同步的。

“女子无才便是德”、“温顺、美丽、体贴、能生育、会做家务”等等，这些为适应男耕女织的自然经济而产生的思想观念，在工业革命后，就被逐渐地淘汰着，今天，是完全不适合了。那种男耕女织的生产方式决定了女性的活动范围是生儿育女、灶前灶后。这样简单的、松散的、缺少流动性的生活方式，使女性用不着知识也可以做一个好主妇。

在婚姻关系中，知识素养作为考虑的对象是发生在近代资本主义时期。社会化大工业的出现，作为人的个体的价值受到了前所未有的重视。严密的社会分工、新产业的兴起，使社会劳动力供不应求，直接导致女性走出原来的生活圈子。这种狂飙般的经济发展带来了一系列的变化：经济结构的变化、生活节奏的变化、生活圈子的变化……

新的婚姻模式不再是妻子绝对依赖于丈夫，丈夫也不满

足于只有婚姻形式而缺少或没有精神安慰的婚姻生活。可以肯定地说，社会生活所需要的知识素养的不断提高带来了一场婚姻革命。虽然这种革命是极其缓慢的，甚至在现代发达国家美国、日本等，也是如此。

怎样适应婚后的新生活

新婚生活一结束，夫妻俩就得正视由两个“我”变为一个“我们”的家庭生活。要想建立幸福美满的家庭，夫妻双方必须自觉适应新生活的变化。

要注意心理适应。这是指婚后双方在认识、态度、情感及个性上的适应。在认识上，夫妻之间要建立共同的社会理想和生活理想，自觉做对方事业的帮手，在互助互勉中使爱情升华。在态度上，要关心对方的需要，诚心赞美对方的优点，善意指出其缺点。在情感上，要自觉控制自己消极的情绪，通过共同的活动使家庭生活显得更有新意，更有趣味；在心理上造成新鲜感，增加夫妻间的和谐。对于脾气、性格上的差异，更要主动互相适应。并着力地使这些吸引对方的优点更加完美；若婚后对方对自己在哪些方面的缺点不满意，更要有毅力自觉去克服它。

要注意行为适当。新婚夫妻从婚前的闭锁到婚后的暴露，必然表现出使对方看不惯甚至难以容忍的行为习惯，如睡觉打呼噜，讲梦话，你喜欢吃甜，他喜欢吃咸，你喜欢早睡他喜欢迟起等等。对此，相互适应的办法是要尊重对方。尊重对方健康的生活习惯，不要把自己的行为模式强加于人，让

对方知道你是尊重他（她）的。要容忍。对于生理上、饮食上的习惯，比如喜欢吃酸辣等，纯属个人嗜好应允许对方保留。对于一些完全相反的生活习惯、行为方式，只要不违反原则，双方都可以保留，不必强求一致。要改造。对于一些不良的行为习惯，如酗酒、赌博，则要说服教育，巧作引导，使对方改掉这些不良的癖好。

要注意人际关系的适应。婚后的双方特别是女方常感到人事陌生。因此，要主动与爱人的亲友交往，勾通思想感情，使他们了解你的品性和为人，给人以良好的印象。

要处理好幻想和现实的关系。往往有一些青年人，婚前对婚姻期望太奢，把自己的对象太理想化了，希望天天都浸泡在罗曼蒂克的气氛中。可婚后的生活却不是那么回事，柴米油盐酱醋茶，样样都得操心。于是婚前期待的那些种种虚幻色彩破灭了，对婚姻感到非常失望。其实，两性的结合，婚姻关系的建立，是要负一定的社会责任的，既要抚育儿女，赡养父母，又要共同承担家务劳动。只有建立在这样基础上的婚姻关系，才能愈益巩固，爱情之帆才能远航。否则，一味追求西方电影中那些狂热气氛的罗曼蒂克，爱情之船肯定会撞礁。

怎样建立和睦相爱的夫妻关系

和睦相爱的夫妻关系总是令人羡慕的，和谐美满的家庭生活总是令人向往的。敬爱的周总理和邓颖超同志根据他们生活的切身体验，总结出“八互”，即：互敬、互爱、互学、

互助、互谅、互慰、互勉。这“八互”应该成为我们处理夫妻关系的准则。在日常生活和工作中，我们应从以下四个方面来加以体现：

生活上要互相敬重，互相爱护。夫妻间的敬与爱是非常重要的。我国古代曾把夫妻间“相敬如宾”当作一种美德，现代人更把爱当作维系夫妻关系的一条纽带。敬由爱而来，爱因敬更深。试想一下，夫妻间若失去敬与爱，那将会是一种什么样的景况？——互瞧不起，动辄发怒，甚至打骂，这就必然损害原有的感情。为了使家庭生活稳定而幸福，我们应该象马克思和燕妮那样互相敬重，互相爱护。燕妮曾说过一段很有启迪意义的话，不妨抄在下面，供青年朋友们参考：“我希望卡尔跟我在一起是幸福的，正象我自己希望跟他在一起是幸福的一样。然而要做到这一点，我不仅应成为一个贤妻良母，而且也应该成为他的同志，他的谋划人，不仅要相爱，而且要尊重。因为其中包括我的全部精神生活，不然的话，婚姻只不过是庸俗的契约，生锈的锁链，互相的折磨。”

工作中要互相学习，互相帮助。能否支持和帮助爱人工作，这是衡量夫妻感情深厚与否、关系融洽与否的一个标尺。男女双方都有自己心爱的事业，都有自己工作上的难题和苦恼，都有在事业上大干一番的愿望，同时也希望彼此能够互相支持。在这种情况下，男女双方应该互相体贴；询问和帮助解决对方的难题，并设法在家务劳动和衣食住行上帮助对方，解除其后顾之忧，这样你虽付出了一些时间和精力，却能得到优厚的回报：夫妻之爱得到巩固和更新，两人所承担的工作有了起色和长进。

出现矛盾时互相礼让，互相体谅。社会生活充满矛盾，家庭生活也不例外。和睦的家庭并不是没有矛盾，而是这个家庭的人们能相互原谅，用微笑去解决矛盾；破裂的家庭也不是就有了了不起的矛盾，而是这个家庭的人们不知礼让，用粗暴的态度扩大了矛盾，促成了分裂。家庭矛盾往往是由生活琐事引起的，我们不应该纠缠这些小事，更不应该让这些小事影响家庭和睦。

关于“中年”的新旧观念

芝加哥大学的纽嘉顿教授对于人类的中年彻底研究了一番，发现：

旧观念。中年在 40 岁开始。

新观念。根据研究所得，知识分子比起其他人，中年的来临迟得多。比如建筑业的工人是按体力来估量年龄的，因此他可能在 35 岁就已经觉得自己是中年人。而一个有较高学历的人可能要过 45 岁才有已届中年之感。

旧观念。中年妇女看到儿女长大离家他住，会有损失惨重之感。

新观念。许多妇女看到儿女离家，自己可以寻找一些新的活动，反而感到慰藉。

旧观念。中年是凡事裹足而没有发展的时期。

新观念。在中年时期，情绪上可能发生重大的变化。一位社会心理学家说：“实际上，我们相信中年有一个转折点，颇象青春期的转折点一样。”中年人知道年华易逝，就必须打

定主意：“究竟是继续奋发呢，还是优游岁月呢？”

接受纽嘉顿教授调查的大多数中年男女，虽不认为他们无所不能，却都说：中年是“一生当中最好的时期”。

四十岁前该做什么

1. 40岁前要打好基础，学习自己所应知道的一切知识，趁年轻时及时掌握自己所从事的专业。

2. 40岁前要形成自己的风度，学会在各个方面甚至衣着上都要使自己有合适感，有与众不同的格调。

3. 40岁之前要有正常化的感情生活。愉快的感情生活会促进事业的成功。应培养对周围事物的兴趣爱好。

4. 40岁前应对自身的弱点加以了解。承认自己对某些事情无法做好、不能坚持和不习惯去做。

5. 40岁前还要了解自己的力量，明了自己擅长的工作，知道自己做什么工作可以比别人做得更好。

6. 40岁前应具有一定的积蓄，产生安全感。虽然不一定很快会把钱花掉，但它会给人一种无形的力量。

7. 40岁前应结识一些朋友，一旦需要的话可以得到忠诚友善的帮助。在商界工作的人更应如此。

8. 40岁之前还应学会深思熟虑。办事深思熟虑可使事业成功一半。

9. 40岁之前还要学会守口如瓶，为他人和自己保密，不随便将自己的计划示人。对高级管理人员来说，秘密就是黄金。

10. 40岁之前还要培养一个最优秀的品质，就是诚实，诚实使人终生受益。

人到中年的生理变化

30岁左右，免疫系统开始衰退。年龄增长的同时，抑制和消灭细菌、病毒的白血球逐渐失去效力。这使肌体更加容易受到疾病的侵害。

在30岁至80岁之间，肺活量降低了30—50%。虽然心脏仍然能够象年轻时那样工作，但血管渐渐失去了弹性。

对人类来说，30岁是骨骼发育的最高峰。此后发育过程以每年1%的速度递减。

感觉衰退。人的味觉和嗅觉能力也在降低；听力衰退，特别是高音听力的衰退，使获得信息，综合分析的过程减慢，人变得迟钝。40岁以后，视力开始下降。

皮肤发生变化。最外边的表皮变得干燥和粗糙，很薄的中间层失去对紫外线的抵御能力，并且缺乏弹性，底层皮肤的脂肪降低，皮肤变得松垂和萎缩。烟、酒和强烈日光照射使皮肤老化加快。

随着年龄的增长，人对睡眠量的需求降低了。一个40岁左右的中年人每天晚上8小时左右的睡眠就足够了。睡眠的质量也发生变化，容易受到打扰或失眠。

50多岁的人脑也失去了一部分重量。大脑的各种思维活动虽然减慢了，但基本功能仍健全。中年仍然被人们认为是重新开始一项事业的良好时期。

目前，专家们尚未发现健康长寿的灵丹妙药，但却向人们提出了忠告：戒烟，减少饮酒，不要接受强烈的日光照射，遵守有益的膳食规则。他们强调，养成一个良好的生活习惯永远不会为时过晚。

向年过四十的男性呼吁

1. 少一小时忧虑，多一小时欢笑。
2. 少一次午餐会，多一次松弛时间。
3. 少一星期高压生活，多一次休息。
4. 少一晚的社交聚会，多一晚用于阅读有趣的书。
5. 少参加一次酒宴，多一次与家人共进晚餐。
6. 少一小时的电灯下，多一小时在日光下。
7. 少一小时在汽车里，多一小时步行。
8. 少一小时工作，多一小时由医生替你作体检。
9. 少吃一份肉食，多吃一份蔬果。
10. 少一磅脂肪，多一磅肌肉。
11. 少一次酒会，多一小时的睡眠。

中年勤学有益健康

有人觉得，步入中年以后，工作忙家务负担重，不用再学习了，怕用脑过度，累坏了身体，其实大可不必。

国外学者研究发现，大脑的学习潜力在进入老年之前并不减退。人到中年之后再学习某些新东西可以使大脑、性格

甚至身体重新充满活力。

智力上的好处。大脑只有使用才能保持其功能。不论是工作中还是家里的老一套工作都不能锻炼大脑，只有考虑新的问题才能起这种作用，因此，通过学习可以延迟大脑细胞的衰退，防止智力早衰。

体力上的好处，积极思维能帮助大脑产生称为神经肽的更高级化学物质，能使抗病细胞增强，有利于维持身体各组织器官的代谢，并能推延组织器官的老化。可以说，人的头脑越是活动，其身体状况也就越好。

中年晚餐四不宜

人到中年为多事之秋，晚餐的质与量又与之关系甚密，一般说来和下面四方面有关。

不宜过迟。午餐混和性食物在胃内停留 3—5 小时，如 12 点吃的，最多到下午 5 点就可吃晚饭了。如果晚饭太迟，吃过不久就上床睡，不但会因胃肠的紧张蠕动而难以入睡，还会使人多做梦，影响大脑的休息。

不宜过饱。长期过饱的晚餐最易使人“发福”，还会使胃机械性胀大，导致胃扩张，发生打嗝、消化不良、胃痛等，胃扩张使胃壁变薄，更易导致溃疡穿孔或出血。

不宜厚味。食入蛋、肉、鱼等高脂、高蛋白食物，在饭后活动量减少和血液速度放慢的情况下，胰岛素就可将多余的热能转化成脂肪，积存于皮下、心膜和血管内壁上，会使人逐渐肥胖起来，容易导致心血管系统的疾病。

不宜酗酒。酒主要成分是酒精，常酗酒可导致肝硬化、诱发急性坏死型胰腺炎，还会使血糖水平下降，引发“神经性低血糖症”。

夫妇间怎样进行心理沟通

夫妻之间要适应新的关系，需要以自己去适应对方，理解对方，深入到对方的内心世界求得双方的默契。

言语沟通。语言是传递观念、意志、态度、思想等各种信息的工具。尽管夫妻之间已不可能再象初恋时那样情话绵绵，但正常的言语沟通仍是必不可少的，这不仅能增进相互理解，而且也是意识到对方存在的一种表现。夫妻间如果很少对话，则意味着某种思想上的隔阂和兴趣的差异，甚或预示着感情上的危机。

言语沟通的内容，应是双方所共同喜爱的话题，要寻找共同语言，而避免不顾对方的反应如何一味谈论自己有兴趣的事情。否则，虽有对话，却无沟通，另一方会有被冷落之感，觉得“你心中根本没有我”。此外，心中若有什么不快和猜忌，也应及时说出来而达到双方的谅解，如果沟通渠道堵塞，有话都闷在肚里，一旦爆发出来就成了对家庭生活有重大破坏的“重磅炸弹”。

感情沟通。感情沟通是家庭生活愉快，夫妻关系融洽的标志，社会学家的调查发现，夫妻间关系的亲密程度与感情的沟通程度是成正比的。一方在外面受了气回到家，如果独生闷气，甚至无故朝对方出气，对个人和家庭都是有害无益

的。而若适当的向对方倾诉，得到正常的渲泄，再加上对方的同情和劝慰，就能逐渐消气，恢复心理平衡。同样，一方若把什么喜事带到家里，与对方共同欢庆一番，畅笑一阵，那么整个家庭气氛就会充满欢乐和幸福。培根说得好，当你与人分享欢乐时，你会得到两份欢乐；当你让人分担忧愁时，你就会失去一半忧愁。

感情沟通，可以通过语言的方式，更普遍的是通过非语言的方式，一个眼神，一个微笑，一举手，一投足，都在传递丰富的感情。

行动沟通。夫妻间不能没有共同的活动。即使工作再忙，兴趣爱好或文化水平差异再大，甚至是“牛郎”、“织女”，也总有机会做到行动的沟通。首先这需要相互之间的宽容和谅解，夫妻间的争执和抱怨在很大程度上是相互指责对方一点也不体谅和关心自己。这一方责怪那一方对家庭毫不顾及，当“甩手掌柜”，不理家务；那一方又抱怨这一方一点不支持自己的事业或工作，不能提供必需的帮助。由于各干各的事，相互间接触减少了，感情就易淡漠，思想也会疏远。夫妻间的行动沟通，就表现为尽可能地共同做一些事，如帮助对方做些家务；对某些问题当参谋；干些力所能及的辅助工作；还可一块出门看戏，带孩子逛公园，等等。问题不在于帮助对方干了多少事，也不在于共同活动或相处时间多长，只要心意到了，对方就会领情。通过行动沟通，能使夫妻双方更加重视自己的角色，意识到对方的存在，增进协调，互敬互爱。

别林斯基有一句名言：“爱情是两个亲密的灵魂在一般生活方面、在忠实、善良、美丽事物方面的和谐的默契。”保持

经常的心理沟通吧！它能使你们夫妻之间，心心相印，相爱如初。

理想的妻子和理想的丈夫

理想的妻子：①尽快觉察丈夫的爱好；②活泼、可爱、温顺、斯文；③总给人以新婚的感觉；④料理家条有方，不庸俗；⑤心灵手巧，不耍小聪明；⑥对任何事物都给予理解和同情；⑦勤俭，不小气；⑧能说会道；⑨不花俏，落落大方；⑩富有修养。理想的丈夫：①笑容满面，老成持重；②以工作为乐趣，能维护家庭和睦；③事先能察觉妻子的心事；④不给生活带来不安；⑤富有男子汉的同情心；⑥活泼、温雅；⑦心胸宽阔；⑧随时代共同进步；⑨孝敬前辈、对下和蔼；⑩不无故在外留宿；⑪富有慈悲和善良心理。

你们夫妻生活美满吗

恋爱、结婚、组成家庭，这是大多数人必然要经历的事。美满和睦的家庭生活，会增进夫妻感情，使人心情舒畅，精力充沛，更热爱生活，更富于进取心。但是，怎样的夫妻生活才算是美满和谐的呢？下面分别给做丈夫和做妻子的提了几个问题，你自己测验一下，即可知道。

丈 夫

1. 在家里，你能做到谁说得对，就照谁的办吗？
2. 你是将妻子作为人生的伴侣加以尊重和信赖吗？

3. 发生分歧时，你能冷静地先听听妻子的理由吗？
4. 你对妻子从来没有真正发过火吗？
5. 你认为自己一向是宽宏大量的吗？
6. 你对自己的生活和工作能力自信吗？
7. 你愿意和妻子及孩子常常交谈说笑吗？
8. 你能注意到妻子新置的服饰及新做的发型吗？
9. 你在家吃饭感到格外香吗？
10. 你在家能休息好，第二天不感到疲倦吗？

妻 子

1. 你能勤快利索、井井有条地安排日常生活吗？
2. 发生争执时，能心平气和地摆出自己的看法吗？
3. 丈夫遇到挫折或困难时，能理解并想方设法安慰、鼓励他吗？
4. 即使对自己不利，也能信赖丈夫吗？
5. 能克服或抑制自己的虚荣心、多疑心、起码不影响丈夫的工作和生活吗？
6. 不仅热衷于照料孩子，也能对丈夫无微不至地体贴吗？
7. 能留心丈夫的健康、休息和服装吗？
8. 能让丈夫心情舒畅、轻松愉快地度过节假日吗？
9. 丈夫带来的同事、朋友，能热情有礼地招待吗？
10. 丈夫加班、出差，能愉快地表示同意吗？

以上问题，请肯定地回答“能（是），或“不能（不是）”。如果双方都能肯定地回答“能（是）”在七条以上者，即是美

满和谐的夫妻；五至六条者是较为和睦的家庭；四条以下者，就需根据上述问题，调整夫妻关系了。

患什么病不宜结婚

医学实验证明，有下列疾病者不宜结婚或暂不宜结婚。

1. 各种严重的智力障碍性疾病，呆、傻、痴，如呆小疾病，先天愚型、21—三体综合症等。
2. 各种严重的先天型畸形、无能力者，如男、女两性性畸形、病理性阳痿。
3. 各种精神病在未治愈之前，如躁狂型、抑郁型精神病、精神分裂症、癫痫。
4. 患有严重的传染性疾病未治愈之前，如麻风病、梅毒、淋病、肺结核、肝炎等。

我国的婚姻法对这几类疾病也做了明确规定，禁止或暂时禁止结婚。为了提高民族的素质，为了减轻社会的负担，为了家庭和后代的幸福，对于禁止结婚的病人，特别是呆傻病人，家庭中的父母、亲友不要勉强他们结婚。而对于那些暂时禁止结婚的病人，要积极地治疗疾病，为今后的幸福生活创造条件。

婚前检查有哪些项目

1. 询问本人和家庭的健康史，对患有遗传病和具有遗传病家族史的待婚青年，可以进一步通过遗传咨询协助他们明

确遗传病的诊断，并且及时采取适当的措施。

2. 对女方应该了解其月经史。月经史能为妇科疾病的诊断提供依据，与婚后性生活及生育关系密切。

3. 生殖器官检查，确定有无发育异常、畸形、肿瘤等。

4. 全面体格检查，了解全身性疾病。

5. 必要时可以辅助以化验检查、超声波及力线的检查。

何谓度“蜜月”

人们把新婚度假，可外出旅行，或居家安闲，称为度“蜜月”。

“蜜月”产生于公元前 500 年的英国近海地区。当时，在英格兰境内的条顿族中流行“抢婚”，即任何一个条顿青年男子都可以抢一个意中女子为妻子。但往往又会发生这样一种情况，抢来的女子不慎又被其他男子抢了去。为了避免纠纷，不少男子一俟将妻子抢到手，就迫不及待地携妻外逃，过一段隐居生活。然而，外逃并不是一件美事。很多夫妻荡迤于荒山野岭间，因食宿无着再加上得不到充足的休息，活着回到家乡的很少。

后来，外逃的人中有人认识了蜂蜜。当时的英格兰，野蜂窝随处可见，蜂蜜唾手可得，旅途中的人们便纷纷吸吮蜜汁，以饱肚饥。这种方法流传开来后，人们再也不为外逃的饮食所困扰了。公元前 4 世纪左右，条顿人躲避“抢婚”的风潮危及了社会秩序，迫使条顿族首领不得不作出规定，凡成婚 30 天以上者，不再卷入抢婚之列，并发给新婚对牌，以

备查验。从此以后，外逃新婚夫妻多在 30 天以后自动回到家乡，过上平平安安的生活。而在外度过的主要靠吸吮蜜汁为生的 30 天，久而久之就被人们称为度“蜜月”。

当欧美许多国家的人们把度“蜜月”接受下来以后，这种新婚度假的方式似乎从此成为新婚后必须遵循的规则。所不同的是，人们再也无须外出躲避抢婚，但必须在家喝 30 天蜂蜜酒。进入现代生活，度“蜜月”完全演变成了新婚度假的代称，谁也不必再去认认真真的喝上 30 天蜂蜜酒了。

新婚旅行中应注意些什么

1. 互相帮助。旅行虽然愉快，但也劳累，而且出门旅行总有不方便的地方，因此，夫妇双方应互相体贴和帮助。新郎精力充沛，买票、联系住宿和大件行李应由新郎负责。新娘心细，可负责保管钱、粮、票证和贵重物品，新娘还应注意安排好衣食，履行妻子的责任。

2. 举止得当。燕尔新婚，情切切、意绵绵、恩恩爱爱，是可以理解的，但要注意用理智控制奔放的感情。在公共场所和大庭广众之中，要端庄持重，防止过份亲昵，但也不要故意疏远，要能保持常态。到亲友家作客，言谈举止要有分寸，避免惹人反感。

3. 通音报信。儿女出外旅行，做父母的一般都会惦念，因此，每到一地都应向双方父母报告去向和平安，免得家里挂念。

4. 写好日记。旅行结婚，会碰到许多美好的事物和值得

怀念的东西，应以日记把这些幸福的时刻和愉快的感受记录下来，这些爱情的见证将会给你留下甜美的回忆。

5. 购买礼品。在旅行途中，注意购买一些合适的风味土特产品、纪念品，孝敬父母、馈赠亲友、同志、这是一种礼节。

女性如何面对性生活

过去在女性缺乏正确认识及知识时，不是处于被动地位，就是扮演被害人的角色，可悲的是即使到了现在，这样的现象仍时有所闻。

既然，性是一件极其自然的事，为什么女性经常扮演负面的角色呢？原因有二：第一是女性在生理及肉体上，原来就是处于被动的姿势；第二是女性对于性的无知，这一点也可能是最大原因。

在性教育专栏作采访工作时，便看到许多因无知招致的可怕结果，那就是“堕胎”的问题。

堕胎的害处，相信不论在医学、社会学及人类学等方面的研究，都曾指出其弊端所在，可是，人们始终不曾想出一个妥善的解决办法，因为堕胎的人仍不见减少。

分娩的过程是非常壮观的，可以说是一个新生命诞生的戏剧，看了令人感动万分。可是，堕胎却是一件惨无人道的事，其惨状难以言喻。在手术进行过程中，医生需在子宫里动用许多器具，然后设法将胎盘拖出来——即使是手脚最利落落的医生，也难以保证绝不会伤及母体。

几乎所有曾经堕胎的妇女，到中年时身体状况都会一落千丈，如果情形严重，还会失去生育能力。

一个职业妇女应该好好地控制生育及避孕，唯有能够掌握生育与否的主动权，才有可能享受扣人心弦的性生活。

女性自己对性生活的控制

凡是有关“性”的事情，都应该懂得先忧后乐的道理——事先获得正确的避孕知识，待能够控制自如后，才真正地享受性生活。

为了追求人生的幸福，女性应该懂得基础体温法。因为测定女性的排卵周期，基础体温法相当方便，而生理周期则是掌握性生活的根本。

只要使用基础体温法，为自己计量一段时间，便能大略掌握自己的生理状况，包括何时是排卵日，下个月的月经何时来临，什么时候怀孕的可能最大等。此外，观察体温变化的情形，也可发现一些妇科病症。

不过，越来越多的现代女性都关心一定的性知识，所以很少只采取一种避孕方法避孕。

也许因为计量体温的方式简单，所以很多人采用，但是基础体温法并不是百分之百安全的避孕方法。其主要的原因是，基础体温法原本是适合要怀孕的人使用，对不想怀孕的人就不完全可靠了。

一般女性从初潮到停经为止，有相当长的“生育期”。在这段时间，每个月都可能怀孕，要真正避孕，应该寻找最适

合自己生理状况的避孕法和知识。

总之，现代女性当然有权利享受在身、心两方面都毫无顾虑的性生活，只是在你享受它之前，务必充分充实有关的一切知识。

孕妇以什么睡眠姿势合理

妇女怀孕后，胎儿在母体内不断生长发育。为了满足和适应胎儿生长、发育的需要，孕妇全身生理功能和解剖结构都会发生一些变化。特别是子宫逐渐增大，子宫的血流量也大大增加。到了临产前，整个腹部几乎都被子宫所占据，这必然对周围脏器，包括心脏、肺、泌尿器官等都有不同程度的推移或挤压。

如果孕妇这时取仰卧位睡觉，增大的子宫压在子宫后方的腹主动脉上，子宫的供血量明显减少，直接影响胎儿的营养和发育。如果孕妇患妊娠中毒症，仰卧位睡觉可以影响肾脏的血液供应，如流量明显减少，使尿量也随之减少。孕妇身体内的钠盐及新陈代谢过程产生的有毒物质不能及时排出，这将使妊娠中毒症病情加重，出现血压升高，蛋白尿，下肢及外阴部浮肿，甚至发生抽筋、昏迷，医学上叫做“子痫”，处理不当，将威胁母子的生命安全。

孕妇仰卧，增大的子宫还可能压迫下腔静脉，使回流到心脏的血液量急剧减少，大脑的血液和氧供应也会随之减少，对全身各器官的供血量也明显减少。这时孕妇出现胸闷、头晕、恶心呕吐、血压下降等现象，医学上称为“仰卧位低血

压综合症”。

同时，孕妇仰卧睡觉还有其它危害，如：可能造成下肢及外阴部静脉曲张、水肿、溃破出血；诱发胎盘早期剥离，突然出现腹痛、阴道及子宫内出血，发生产妇休克，威胁生命或造成胎儿死亡。而且还会因为子宫压迫输尿管，影响尿路通畅，增加孕妇患肾盂肾炎的机会，有损孕妇的身体健康。

怀孕期间，经常右侧卧也不利胎儿发育和分娩。由于子宫的不断增大，使腹内其它器官受到挤压。有时，下腹腔内乙状结肠受挤压，使孕妇的子宫不同程度地向右旋转，从而使维护子宫正常位置的韧带和系膜处于紧张状态。系膜中营养子宫的血管受到牵拉会影响胎儿的氧气供应，造成宫内胎儿慢性缺氧，严重的还会引起胎儿窒息或死亡。

怀孕期间合理的睡眠姿势是左卧，这样可以避免上述病变的发生。为确保胎儿、母亲的健康，孕妇从怀孕六个月以后一定要左侧卧。

临产时产妇应注意些什么

分娩对产妇和新生儿都是一个巨大的生理变化，需要产妇的努力和家人及医务人员的密切注意与热情关怀，在分娩过程中，产妇本人首先要解除思想负担，家人和医务人员的责任在于保护母婴，使他们不受伤害和不受感染，尽量减轻产妇从临产到分娩结束整个过程中的痛苦。

产妇要积极接受产前教育。临产时产妇一般都有害怕分娩疼痛的心理，且因为疼痛而不想饮食，这对分娩是不利的。

如果接受了妊娠与分娩基本知识的教育，了解分娩各期的生理过程及主观感觉，对消除恐惧心理有一定的帮助。分娩各期应注意：

1. 子宫颈口扩张期。是指子宫有规则的收缩（每隔4~5分钟收缩一次）到子宫口开全。这时期产妇要特别注意休息及尽可能进食，因为分娩是强烈的体力消耗，所以在产程中应补充热量及水分，此时可略微吃些高热量的肉汤、粥、面、牛奶及鸡蛋等。有的产妇因宫缩腹痛，不想吃，作为丈夫和家属，要体贴产妇，耐心劝说，必要时喂食；产妇心情应当愉快，注意及时大小便，但不要到厕所去大小便，以免发生把胎儿产在厕所的危险。每次大便后，用水冲洗外阴；隔2~4小时解小便一次，以免因膀胱膨胀影响胎头下降及宫缩。若胎头压迫引起排尿困难，接生人员为她导尿。

产程中产妇要保持主动和活跃状态，以减轻宫缩的痛苦，产妇可在医务人员指导下做下列一些动作：

①腹部深呼吸。这个动作从分娩开始时就可采取。在每次宫缩开始时，进行1次腹部深吸气，直到一阵宫缩完毕时才把气呼出。②按摩腹壁。用两只手的手指按摩下腹部皮肤。深吸气时，将两手移向中线，呼气时再将手向外侧按摩。按摩动作应与深呼吸动作互相配合。③压迫法：宫缩时，用手握成拳压在感觉不舒服的地方，如腰部、耻骨联合、髂前上棘等处。

2. 胎儿娩出期。子宫口开全到胎儿娩出。产妇应在医生指导下进气用力，正确利用腹压。每当宫缩时，产妇吸一大口气，然后随着宫缩的加强向下进气。子宫收缩间歇时，应

安静休息，与接生人员互相配合，做好娩出胎儿的准备。

3. 胎盘娩出期：胎儿娩出到胎盘娩出这段时间内，切忌揉压子宫。一般在胎儿娩出后 10~15 分钟，接生人员可以发现子宫底上开或脐带下降，阴道口有少许鲜红血流出，轻轻按压耻骨联合上的腹壁，脐带不再回缩，这表示胎盘已经剥离，接生员用手轻轻牵拉，就可以使胎盘娩出体外。

我国当代家庭模式的变迁

1840 年鸦片战争后，西方文化敲开了中国封闭的大门，从而摧毁了中国的家族体系，促使家庭“瘦化”。它对经济模式的影响主要有以下几方面。

1. 家庭缩小，群体分化与经济独立。家庭缩小的标志是：（1）人数减少；（2）联组式家庭变为夫妇式家庭；（3）“代”数缩小，由原来普遍的四代、三代同堂到现在的二代、一代分（同）室。促使家庭缩小的经济原因主要体现在两个方面：第一：城市化；第二：农村自然经济的解体。在城市，人人挣工资，自己养活自己，这样，在经济上儿女对父母的依赖关系，其物质基础被“釜底抽薪”了。再者，不断变化的经济环境使大多数家庭的“祖传秘方”失去功效。由血缘家庭逐步过渡到配偶家庭。

2. 功能简化与机构精简。随着新婚夫妇新居在城市的普及，家庭的功能大大简化。过去由一家之长主掌全家，现在小两口商量着办；过去生产、劳动要精打细算，现在都让位于个人的工作与事业；过去至少有一成员从事家务，现在全

家共同负担。

3. 来自另一方面的冲击——“自由恋爱”。从父母包办到自由恋爱至少是人们个性解放的一种进步。与家庭关系密切的是，人们在择业方面也要“自由恋爱，广开就业门路。

4. 淡化感情，提高效率。随着商品经济的开放，家庭除了被看作是激起人们感情的社会单位以外，更多地被看成是为社会服务的功能性机构。这时，人们的感情在淡化，感情投资向上力资本投资转移。社会的进步有待于家庭制度的进一步完善。

家庭的生命周期

一般家庭社会学研究者认为，一个核心家庭的生命周期，可以划分五个阶段：诞生期、新婚期、哺育期、空巢期、残缺期。

诞生期。即一对男女从恋爱、策划结婚到组合家庭的时期。这一阶段的主要任务是选择，以自身的各种条件为座标选择组成婚姻的最佳异性伴侣，以双方的经济基础选择未来家庭的物质形式，并通过结婚和组织家庭实现其选择。

新婚期。从结婚到成孕有喜的时期。经过洞房花烛和蜜月恩爱后，双方从浪漫回归现实，便面临着异质整合的心理调适问题，如果双方的感情基础不牢固，婚姻触礁的危险便会随时降临，而更多人则以“婚姻是爱情的坟墓”之类的感叹，夸张自己对浪漫憧憬的失意。这一时期的夫妇，也要为自己是父母的儿女转化为儿女的父母作心理和物质的准备。

哺育期。功能学派是把婚姻制度视为生育制度的，因而哺育期便成为家庭周期中最重要、往往也是最长的一个阶段。从怀上第一个孩子到最后一个孩子踏入社会，最短也要 20 多年工夫。这一时期的夫妻角色，在基因复制和生命延续的生物本能之下，表现着人类最伟大的利他精神和牺牲精神。

空巢期。这是子女成年走上社会、家庭复归为二人世界的阶段，由于长时间夫妻之爱被父爱母爱所忽略或替代，这时的夫妻关系往往会出现一个新的不稳定时期，也是夫妻分离的第二个峰值所在。更多的人则会过上一种平淡的“少年夫妻老来伴”的相安无事的晚年生活。

残缺期。即配偶一方死亡，家庭孑然一人的时期。有生者或独立门户、或依靠子女家庭、或两个残缺家庭重新组合成一个黄昏家庭，安度晚年。

和谐家庭的标志

国外社会学家研究表明，和谐家庭的主要标志在以下方面：

1. 有家的感觉；
2. 遇到困难时，家庭成员能相互支持；
3. 在家庭里每个人都能充分表达自己的意见；
4. 每个家庭成员都可以说想说的话；
5. 家人共同分担家务事；
6. 家人感觉彼此亲近、和睦；
7. 家人喜欢共同生活在一起；

8. 家人互相尊重隐私；
9. 家人互相尊重个人的意见；
10. 家庭中充满着幽默、欢乐的气氛；
11. 夫妻相敬如宾，互相肯定、支持；
12. 家人互相表达感激、赞赏之情；
13. 孩子有一个可以回忆的快乐童年；
14. 家庭使孩子有成长的机会。

婚姻失败的几种类型

过度浪漫型。在他们心目中，爱情必须多姿多采，热情必须持久不衰，婚后生活永远象恋爱期间一样，弥漫着梦幻般的激情。当这种与现实情况有极大距离的想法及对伴侣过度要求无法达到时，双方便会磨擦冲突。

裙脚仔与裙脚女型。此类男女，在心态上尚未真正成熟，当婚姻生活出现问题时，会分别向自己的父母寻求支援或指示，却不会和伴侣共同设法解决，致使婚姻因“外力干预”而失败。

完美主义者。对自己或伴侣要求过高，致使双方心理精神均受重大压力。

过度吝啬型。不但自己甚俭，亦不容许伴侣有些微浪费，双方生活上应有的娱乐或享受都被剥夺，甚至连必需的开支，都因过度节俭而削减，生活无乐趣。

多愁善“病”型。此种情况多出现于女性身上。她们不断为一些“想象出来”的疾病申诉抱怨，想引起伴侣的关怀

注意，但往往使伴侣无法忍受。

过度挑剔型。他们对伴侣的任何思想行为，都不断地作出尖锐批评，使对方无地自容。

过度宠溺型。有些人对伴侣事无大小都供奉代劳，讨好唯恐不周，长年累月之后，伴侣被养成了受宠为理所当然的习惯。于是，偶然的“侍奉不周”，便成为双方冲突摩擦的导火线。

过度戏剧化型。此类人对喜怒哀乐，都作出过烈的反映，致使问题发生后失去转圜的机会。

怎样度过婚后“矛盾期”

据某市不完全统计，一千例离婚案中，绝大部分是在新婚三年内发生的。造成这种现象的原因，其中固然有婚前就缺乏爱情基础的，但也有许多是在恋爱时感情还可以，婚后因不善于调适相互的关系，最后导致婚姻破裂。所以，不少家庭学家称新婚三年为夫妻感情的“矛盾期”，是有一定道理的。

因为，夫妻双方个性、生活习惯等都有差异，婚前，为讨对方欢喜，互相容忍，一些缺点隐晦了下来，婚后，共同生活的深入，各自的缺点全部暴露，很容易造成心理上的失望感和不适应。这种矛盾如果处理不当，就会造成感情破裂。怎样顺利度过婚后“矛盾期”呢？

首先，要正确适应对方的生活习惯和个性，一般说来有两种方法：一种是消极适应，即不论对方的习惯、嗜好、个

性是好是坏，统统接受或一概排斥。这种适应效果不好，因为这近乎怂恿对方的缺点，或引起对立。另一种是积极适应，即尊重对方好的习惯、嗜好、个性，而对其不好的方面，耐心劝导，帮助改正，并且十分讲究方式方法。

第二、要学会共同考虑问题。夫妻间学会商量办事，而不是各行其事，多尊重对方，主动考虑对方的爱好和愿望。

第三、降低对爱人的期待值，提高对自己的要求。在恋爱过程中容易把对方理想化，共同生活以后，就不能用恋爱时期的期待标准来要求爱人，否则一定会因内心期待的难以满足而感到生活黯然失色。反之，对爱人的期待低一些，倒常常会发现爱人比自己要求的还好些，对自己的期待正好相反，应该高一些，把自己改变得更理想一些，如果双方都能如此努力，那么，蜜月将会无限延长下去。

第四、在相互适应中获得性生活的和谐。性生活是婚姻关系的重要特征，美满的婚姻需要甜蜜的性生活。性生活只是婚姻生活一个组成部分，也有性生活不和谐的夫妻而相处得仍然很好的例子，但有相当数量的夫妻是因性生活不协调而发生冲突，最后离异。所以，和谐的性生活是夫妻矛盾的冲淡、消化剂。同时，在性生活方面也要互相谅解，双方合作解决所碰到的问题。

怎样闯过婚姻生活七年“红灯期”

婚期7年左右是离婚率最高的年份。据婚姻研究专家的调查，婚姻满足感在婚后6—7年间达到最高率，随后就走向

下坡。在这段时期，第一个孩子开始上学，此时职业的要求，培养孩子热情总是削弱着夫妻间的昔日那种伴侣和亲昵关系。日常的不愉快所削弱的婚姻幸福感要比愉快增强的幸福感要多得多。因此，最明智的做法是，努力克服争吵，力求双方都感到舒适满意，而不是追求赢输高低。具体说来应做到：一、不要笼统指责，对生活中碰到的问题，应坚持具体逐项地与之讨论改进措施。二、应该听取埋怨，但也应该给以正确的应对。不要把怨恨与不满积于胸中。三、立足现在，不要老是重提旧怨。如果胸中产生不满，可以把它写下来，待日后找机会讨论。四、私下争论，不要把争论暴露在他人面前，可以约定在双方都轻松而平静的时候作多次讨论。五、不要说离婚两字，以表面上结束婚姻关系相威胁，只能使双方的婚姻关系变得浅薄而失去深蕴。

夫妻和睦为什么能长寿

一个家庭如能夫妻互敬互爱，相待如宾，彼此关心体贴，遇事商量，有了矛盾各自多做自我批评，就会和睦相处，不仅能使生活幸福美满，有利于工作，对子女会产生良好的教育作用，还能使人延年益寿。但在实际生活中很难完全做到这样，尤其是男女年龄在45岁以后，由于内分泌紊乱，植物神经功能失调，常出现急躁、偏激、心烦、失眠、遇事多疑、不能自控、缺乏耐心等等，女方表现尤为突出，常常为一点小事而发生矛盾。有的人不了解这一点缺乏彼此谅解和宽恕，常常夫妻不和，使家庭被紧张的气氛所笼罩。久之，就可使

体内各器官的和谐与均衡遇到破坏，使某些有益激素、酶和乙酰胆碱分泌紊乱，体内生物化学平衡发生剧烈变化，脏腑功能失调以致发生高血压、动脉硬化、冠心病、消化性溃疡及一些代谢性疾病，甚至诱发癌症等。

祖国医学也非常重视情志的调理，认为“情由神发，总统于心”，“心者，五脏腑之主也……故悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。可见情绪的波动对健康的影响是很大的。国内资料表明，在早逝之人中，夫妻不和的、离婚的鳏夫和寡妇要比其他人多5—10倍。因外也有许多报告表明家庭生活美满和睦的夫妻寿命可延长5—12岁。因此家庭关系是影响健康和长寿的一个重要因素。

怎样加强亲戚间的联系

因为是亲戚，不是外人，所以联系的方式可以比较亲切、自然，不必拘泥于客套的礼仪。比如多日不见，走动又无时间，最简单的联系方法是通过电话互相问候，询问有无需要帮忙的事情，这种联系可以随时保持。还可以通过互相祝贺生日来增进亲戚之间的情谊，因为祝贺生日的活动，更能体现亲戚间的亲近和关怀。亲戚间除了个别接触外，还可以搞家庭式的聚会，比如同辈人（兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹）之间，可以轮流做东，互相邀请，举办家宴和舞会，以庆祝工作中的突出成绩，给老人祝寿等等。这种聚会既可使大家感到亲切愉悦，其乐融融，又可交流思想，交换信息。

对于上一代人（如叔叔、伯伯、舅舅、姨姨等），最宜于

在节日和他们的生日时探望问候，表示祝贺。前辈人会因得到后辈人的祝福，倍加感受到人生的温暖和亲戚间的亲切，并将上一代之间的手足情谊传递给后一代，增进后代之间以及两代人之间的了解和感情。另外，在老人身体不适时，后辈人应该象对待自己的父母一样，经常去探视和关照。我们应当正视亲戚关系这一客观存在，在否定其中封建的、资本主义的陈腐因素的同时，发挥这种关系的积极性来为两个文明建设服务。例如，经过拨乱反正，清除极左思潮之后，党和政府不仅不反对和海外亲戚的来往，而且鼓励这种来往，鼓励同海外亲戚加强联系，为出国探亲的人提供方便，为海外华人、华侨回国省亲、寻“根”、祭祖创造条件；有的地方还专门辑录出当地群众在海外的亲戚名录，以便加强联系。通过加强亲戚间的联系来增加民族的凝聚力，促进社会主义祖国的现代化建设。这说明，加强亲戚间的联系是一件有利于国家、民族的好事，是应当提倡的。

家庭怎样招待客人

接待客人应注意以下几点：

1. 热情待客。这是中国人民的传统美德，凡有人来客往，都应热情迎送。如果对客人冷若冰霜，那就等于不欢迎客人来访，拒来者于门外。一个家庭没有客人，看来省事，也可能减少点矛盾，但是显得冷清清的，没有一点生气，并不是好事。

2. 一视同仁。不论招待男方或女方的至亲好友，都应豁

达大方，胸怀宽阔，一样对待，决不要另眼看待，有亲疏之分。一视同仁是十分重要的，这不仅是对来访客人的友好表示，而且也是夫妻之间相互尊重的表现。

3. 提倡新风尚。亲朋好友相聚，会使小家庭充满生机，增添乐趣，但切勿过分地讲吃喝、摆阔气，也不必大包小包的礼品送来送去。真正的友情并不在吃喝和礼物上。清茶一杯，糖果一碟，便能体现亲友之情。再说，大吃大喝、送厚礼，往往会增加彼此的经济负担。乱花钱，还会造成小夫妻俩怨三怪四、产生矛盾。

4. 相互尊重、体谅和关心。人来客往，不得不花相当的精力，夫妻双方要有商有量，邀亲访友也要有个妥善安排。家里来了客人，做妻子的通常是要辛苦一些的，当丈夫的就应多关心妻子，主动帮助她分担些家务。如果双方都谦让、谅解，相互尊重，不为芝麻绿豆的小事情去斤斤计较，这样，就能避免因接待客人而引起的种种矛盾。

配偶与自己父母发生矛盾怎么办

从实际生活分析，爱人与自己父母发生矛盾一般有以下几种原因：

1. 由于两代人之间存有“代沟”而引起。两代人的社会实践经验不同，在思想感情和生活方式上存在着差异，诸如老人看不惯年轻人的言谈举止、穿着打扮、待人处事；年轻人嫌老人罗嗦、古板、“不开化”等。

2. 受传统观念的影响而引起。中国传统旧家庭中，媳妇

在家里地位低下，对公婆只能百依百顺，唯命是从；现在的媳妇与公婆处于平等的地位，于是矛盾就发生了。

3. 因家务劳动处理不当而引起。家中衣、食、住、行等有关家务的安排和负担，各人都有权利和义务，如果双方过分强调自己的意愿，或缺乏主动性，就会引起某一方不满。

4. 因教育后代而引起。配偶过于溺爱、放纵孩子，或对孩子过于简单粗暴，自己的父母对配偶提出异议，配偶却不接受意见；或自己父母过于溺爱、偏袒孙子，配偶向自己父母提意见，父母却不接受。

5. 某一方因一时的“疏忽”或说话、做事考虑不周而引起误会；由于第三者的挑拨而引起的双方“隔阂”；某一方或双方处事不公正或有某种不良习惯、嗜好等等。

解决这些矛盾的办法，总的说来，既不能轻易地站在父母一边指责配偶，也不能随便附和配偶责备父母，而要出以“公心”，因人、因事、因场合而采取正确的态度与方法，进行合理的解决。

1. 要做到“冷”。在矛盾激化时，先要劝导双方，不急于做简单结论。自己要格外冷静，做到头脑清醒，不要有任何偏袒言行。

要找当事人及相关的第三者弄清事情发生和发展的过程，弄清矛盾的原因，把握是原则性问题还是非原则性问题。如属非原则性问题，则采取大事化小，小事化了的方法；如属原则性问题，则要辨明非曲直。如果道理在配偶一边，就要力劝自己父母要有民主、平等作风，同时也要要求配偶给老人以想通的时间，允许老人逐步克服传统观念的影响。如

果双方都有错，应要求配偶先向长辈认错。当然这个“认错”不一定是非写一份“检讨”或当着自己父母承认“做错了”不可；而是在适当的时机，让配偶主动给自己父母斟茶、倒水、盛饭、洗衣，或生日、节日给他们祝贺、送礼。与此同时也做好自己父母的思想工作，让他们能热情相待，不再计较往事。

2. 要尽量把可能产生矛盾的因素消灭在萌芽状态。例如父母或配偶在自己面前说了些对方有意见的话，或自己观察到他们之间关系不够融洽，这时就要开始做疏导、规劝工作，决不能添油加醋，火上加油；也不能偏听偏言，偏袒一方。

3. 要借助亲朋好友的帮助。对于已经发生多次，并已经形成了成见的矛盾，自己一个解决不了时，可以通过亲戚、朋友从侧面帮助。一般不让对方知道是自己叫来的，使他们谈得自然，以利于矛盾的解决。平时要多在爱人或自己父母面前谈对方的长处，特别是对方平日是如何关心人，照顾人；对对方出现的缺点及错误，要分析造成的社会原因、家庭责任，及其本人的生理、心理特点，并对双方发生的矛盾自己主动承担责任，用自己的高风格促使他们醒悟与自我批评，逐步消除隔阂。

当然，矛盾的解决是不可能一劳永逸的。旧的矛盾解决了，可能还会出现新矛盾，这个道理也要让配偶与自己的父母认识。要让配偶认识到爱情不仅是夫妻之间的关怀眷恋，而且也应从对双方父母的尊重、照顾的思想行动中体现；还要帮助父母把爱子女之心，推及子女所爱之人。如果双方都明此理，就不会经常发生矛盾，即使发生了，也容易解决。

怎样对待爱人的异性朋友

1. 切勿疑神疑鬼，胡乱猜疑。猜疑是爱情的蛀虫。俗话说：“长相知，不相疑。”夫妻之间要以诚相待，开诚布公，相互信任，并且要努力使爱人的异性朋友也成为自己的朋友。如果双方一旦有了猜疑或误会，要及时交换意见，“打开天窗说亮话”，万万不可闷在肚里冷眼旁观、暗中窥探。

2. 对于自己的异性朋友，夫妻双方都应主动向对方交底，坦率而毫无保留地将异性朋友的情况介绍给自己的爱人。同时，当你与异性朋友接触时，一定要注意时间、地点和感情上的分寸，要检点、克制。对于已经建立了家庭的夫妇双方来说，同异性的交往需要有一个限度，就是要严格控制在同志和朋友的界限之内。在交往的程度和密度、交谈的内容和语言上，都应有一定的约束。没有这种自觉的约束是危险的，原先的同志、朋友就有可能发展成为造成夫妻不和的“第三者”，这是应引以为戒的。

3. 夫妻间发现对方与异性朋友超越了正常的界限，已确有不道德行为时，应当及时提出忠告。如果对方已发展到乱搞不正当的两性关系，又不听劝告，不承认事实，反而口是心非，耍两面手法，那就不能等闲视之了。

怎样看有了孩子后妻子的感情转移

在夫妻生活中，做丈夫的常常会发现，妻子的感情悄悄

地转移到了孩子身上，对自己远不如以前那样亲喂、温存了。应该怎样对待这个变化呢？

孩子出生后，妻子的感情转移到孩子身上是很正常的。一个嗷嗷待哺的婴儿，离不开母亲。也因为有了孩子，家庭生活空然增加了以往没有过的许多烦琐事，要妥善安排好，需要精力和时间。妻子往往在这方面要承担更多的责任，与丈夫之间的交流自然少一些。在这种情况下，做丈夫的应细心体察妻子因有了孩子，在生理和心理上复杂细微的变化。在生理方面，妻子处在哺乳期间，由于内分泌的变化使卵巢功能暂时受到抑制，对于象以往那样小两口温存亲近的要求，会相应减弱。在心理方面，经过了怀胎的期待，分娩的痛苦和喜悦，妻子正处在新任母亲的心境中。在母爱伟大力量的驱动下，一种崭新的、完全的责任感，会使她把心思全部倾注在孩子身上。做丈夫的应该更多的体贴妻子，关心她并照顾她。

1. 尽一切可能做好各种家务，减轻妻子的负担。一个家庭的家务，双方都有义务做好。初生的孩子弱小、娇嫩，遇到不适只会用哭来表示；加上小两口没有经验，要照顾好孩子决非一件轻而易举的事情。妻子的身体负担和精神负担都是非常重的。丈夫积极承担家务，除了能让妻子有更多的精力照顾孩子外，还能给她以精神上的安慰，减轻她的思想负担，增进双方的感情。

2. 对性生活要有所节制。尽管性生活是夫妻生活的一个重要内容，但是，从孩子在襁褓之中到长大以后，经历一个周期性的变化过程也是很正常的。一般地说，丈夫的性要求

会较为强烈和冲动。但妻子生了孩子以后，盆腔充血，全身抵抗力较弱，生殖器官一般需要四十五天左右才能恢复，这段时间是禁止性交的。就是妻子的身体完全恢复后，还因生理、心理、家务等各方面的原因而性要求较少，对这一点，丈夫应多予体谅，尽可能让妻子得到更好的休息。

3. 每天都和妻子聊上几句。孩子给家庭生活带来的许多变化，会在夫妻的内心产生各种反应，或是喜悦的，或是忧虑的；或是欣慰的，或是烦恼的。这些情感需要得到及时的交流。交谈是最好的形式，每天都聊上几句，5分钟也好，10分钟也好，它会使你时时都明白，自己是丈夫，又是孩子的父亲。这样，你就能经常地保持心理的平衡。

男人的隐私

心理学家辛格菲博士指出男人的六项隐私：

1、关于对事业和工作所产生的焦虑。绝大多数男性，都以事业和工作上的成就，作为个人形象评价的标准。因此，在妻子和女友面前，他们永远夸耀自己事业上的成就。但是，私底下，他们经常怀着一种恐惧，深怕自己的表现不如他人。这种恐惧，他们绝不会向女性透露，以免损害自己的形象。

2、在语言表达能力和对事物反应方面，一般说来，其灵敏迅捷的程度，男性较女性略逊一筹。但他们却不愿女性知道自己的“短处”。他们“护短”的手法，是沉默寡言。言必有中，是他们的藏拙武器。

3、对情绪方面依赖性的隐瞒，男性尽管外表一副铁汉本

色，其实情感相当脆弱，在情绪方面，依赖性极强。大多数的男性，在情感和情绪方面，都故意感表示出冷漠，和女性保持一定的距离，以免暴露弱点。

4、大多数男性对自己的疾病或痛苦，都尽量加以隐瞒。他们认为因病痛而向女性求助，对自己的硬汉形象，是极其严重的损害。

5、男性会竭力隐瞒他们的外骛欲望。几乎所有的男性，都希望普天下的女性都对他加以眷顾。当然，这种非分之想，只能暗藏心底，绝对不会坦然表露。

6、隐瞒对性缺乏安全感到的恐惧。虽然几乎所有的男性对自己的性能力，都作英雄式的夸耀。但事实上，他们内心深处，都对自己在性方面能否令对方感到满足而忐忑不安。

尊重隐私权

隐私权一词来自英文 Privacy。按照《韦氏大辞典》的解释，主要有两个含义：（1）独立于其它公司或其他人的观察的性质或状态；（2）孤立的、隐居的或不受未经批准的监视或观察；另外该词也有隐居、私宅、私事或秘密环境等解释。把 Privacy 译成隐私权是为了区别于隐私，前者比后者有更广泛、更深刻的涵义。而把男女之嫌、两性之秘当成“阴私”，这是极大误解。

隐私权是每个人都有的独立、不受干扰地生存于社会上的一种权利。除了必须遵守的法律或国家规定，即“业经批准”的监视或观察外，他有权利不受“未经批准的监视或观

察”。否则也就是不尊重隐私权，侵犯了他人的隐私权。在西方社会，贸然询问他人年龄、工资、宗教信仰都是不礼貌的。

须知，不懂得尊重别人的隐私权，也就不知享受自己应有的隐私权。当然，这绝不排斥真诚朋友间的无话不说，倾心交谈，不过，这类谈话是不应涉及任何使双方感到不适、不快的范畴，更不必陷入对第三者的议论为原则的。也只有在人们一点一滴地认识和争取到他们应的权利之后，社会风尚才可能改变。

在美国你有哪些隐私权

银行资料。你有权利知道你在银行中的所有帐户资料。

你有权利去查看资料，必要时提出更正。

你有权利不让帐户资料为他人所知。

如果你想保障这些隐私权，可以与银行协商，提出拟定合约书让银行签名。若有第三者想取得你的银行资料，银行必须征得你的同意后，方可将你的资料出示给第三者。

犯罪资料。假如你应聘工作时，公司问你是否有被逮捕资料，你可以提出抗议，因为这已触犯了公民权；如果你有犯罪资料，有些州允许你否认这个事实。

“逮捕资料”不同于“犯罪资料”，前者未经法院审判，如果你无故被捕，且被判无罪，通常你可以聘请律师将你的逮捕资料一笔勾销。

你也有权到警察局索看你的资料副本，如果其中有误，你应该告诉警方，警方必须把更正后的资料重新送给已收到你

资料的单位。如果警方拒绝更正你的资料，你有权上诉法庭。

信用局资料。每个地区都有一个或一个以上的信用局，随时保持你最新的财务支出和收入状况，将之提供给政府单位、信用卡公司、房东、雇主……等。你可以向信用局提出查看你的资料的申请，如资料有误，信用局必须立即重新调查，如查不出确凿的证据，则必须将错误部分删除。你也有权要求信用局把更正的资料送给已收到你资料的单位。如果你破产了，信用局在 14 年之内不得向外泄露（除非对方要借给你 5 万美元以上的贷款）。

如果信用局不按规章行事，你可通过律师控告，或投诉消费者保护局。

联邦政府资料。不要以为中央情报局、联邦调查局多神秘，你有权向他们索看你的资料，并将副本带回家。如资料有问题，你可据理力争，他们必须在 10 天内更正错误。

医疗记录。当你接受医疗后，你有权知道你的病历有多少会传出去，做何用途，你也有权知道第三者对你病历的保密措施，有权知道所有病历，甚至包括医生诊断笔记。

夫妻“战争”规则

切勿攻击对方的弱点。每个人都有最脆弱的一环，你的配偶不是你的敌人，切勿打击他最脆弱的一面，打闹吵架时只能针对某一件事，不可一再揭其疮疤。

针对特定的主题。勿扯进所有的事情，也勿乱丢东西，这样解决问题的可能性较大。

争斗下去已无计可施时立刻停止。叫停以后仍不服气，可等心平气和的次日加以讨论。

头脑不清醒时切忌争斗。夫妻双方的争执只有在理性的基础上才有意义。饮酒后双方应避免争吵，否则情势将会恶化。

动口不动手。若发生打斗，事后双方一定要互相道歉。

夜深时不要讨论火爆的话题。当你疲倦时且想睡觉，争斗只会加深情绪的恶化，并影响次日的情绪。

切勿因占下风而闷闷不乐。在夫妻间的争斗中，无所谓输赢和高下，不必心生不平，待机报复。

争斗之后，不要长期离家不归。出去散散心可以，或是到房中锁起房门静思亦可。长期不归会使双方进入冷战，产生新的危机。

不论争斗如何厉害，一定要在夜间同床共眠。隔离加深疏离感；双方靠近则会使双方共同了解打闹并不能使两人分开。

防止婚姻关系破裂的六个“秘诀”

婚姻能给人欢乐，也能给人烦恼。人们必须对婚姻经常不断地进行检查、调节和培育，即使是美满的婚姻也应如此。

1. 要树立正确的爱情观念。对许多人而言，爱情是一种诱人的，具有罗曼蒂克色彩的东西，他们期望彼此能在感情上得到满足，但是，某些人不是这样，他们只知道去接受别人的感情。这是依存，而不是爱情。正确的爱情应是，把爱

人的康乐与幸福看作是第一位的。正如有人说的，真正的爱情是夫妻双方对生活的需求作出的正确估价以及为之而作出的努力。

2. 要经常交换意见。在清晨或在就寝之前，夫妻坐下来交谈一下家庭计划，困难，意见分歧，误会以及其他生活方面的问题，尽管这些事情只是生活琐事，但是一旦交换意见的习惯逐步建立起来，婚后生活中发生的摩擦与紧张状态就会轻易地得到缓和。

3. 要学会保持和延续夫妻双方的快乐。有许多这样造成婚姻失败的例子，他们不懂得储蓄，不懂得制订长远的家庭计划。他们太热衷于一时的快乐与消遣。快乐、消遣够了，开始争吵不休，然后离婚。他们不懂得离婚并不能解决夫妻之间矛盾的基本问题，这些问题会随同他们一起走向新的家庭。夫妻应学会保持和延续快乐，不可因一时冲动而有损夫妻感情。

4. 要主动承担责任。婚后生活的矛盾是夫妻双方造成的，当双方发生意见分歧时，你不要过多地要求对方改变观点、习惯等，唯一能改变的就是你自己。

5. 互相忍让解决问题。假如丈夫去教堂作礼拜而不去打高尔夫球，妻子就要戒掉吸烟的嗜好，如果妻子能够改掉从牙膏中部挤牙膏的习惯，丈夫也能牢记住妻子嘱咐过的家务活。由此可见，互相忍让是婚姻这架机器上的润滑剂。

6. 要会使用语言的艺术。人人都很珍爱赞美自己的词句，为什么我们不去掌握语言的艺术呢？小说家阿诺德·贝内特说过夫妻之间的礼貌问题一直是导致婚后双方感情破裂的原

因。当然，我认为也不一直都是这样，如果你在每天试着对你的妻子或丈夫哪怕只说一次赞美的话，爱情迸发的力量将会使你大吃一惊。

婚姻好比是登山人员的宿营地，在那里，登山人员要计划征服巨大的山脉。高山就象征着生活，登山人员努力地从不同的路线向顶峰攀登，然而，宿营地是进行通讯联络的地方，是制定计划，作出决策的地方，也是登山人员撤下来用餐、取暖、避风、恢复体力准备再向新的山脉冲击的地方。

倘若你结婚了，或者正在准备结婚，你要牢记务必造好宿营地的比喻，用忠诚、信仰和信任使爱情之花开放得更加绚丽多彩，并且树立起坚定的信念，勇往直前去攀登生活的顶峰。

男人的苦闷原因常在于自己

心理学家认为，在家庭中，许多男人生活得苦闷，问题大多出在自己身上，和别人无关。他们发现，以下的 18 种行为，乃生活苦闷的根源：

1. 对生活上的事情，大多以抱怨态度对待。
2. 心胸过于狭隘，经常怀疑妻子的行为和态度背后的动机。
3. 拒绝尝试新事物，如一些未吃过的食品。
4. 说话时语音单调，缺少起伏高低和感情。
5. 企图取悦所有人，不懂得拒绝任何人，但往往不但不讨好，还弄到使自己做人做得很烦的地步。

6. 做人没有主见，没有原则。
7. 对自己的一切太着紧，自我中心太重，希望全家跟着他转。
8. 经常和家人说同一话题，譬如股票或他们的汽车。
9. 经常生活在角落里，不肯投入生活，就象一个电影演员一样，躲在角落里看别人的生活，自己则被别人牵着走。
10. 经常说同一句口头禅。
11. 不用认真的态度对待任何事。
12. 经常背后说别人的坏话。
13. 巴结，希望别人会照顾你。
14. 身体出现毛病，就重复地向不同人讲述你的入院经过，手术过程和病后生活。
15. 在别人讲一件事或笑话的时候，打断对方的话茬并说你已经听过。
16. 象一个万事通，什么事都装做专家。
17. 经常叫闷。
18. 喜欢在别人面前吹牛和自夸。

“忍”字诀不利婚姻

婚姻生活中，夫妇因种种原因而导致磨擦冲突，争执吵闹，是无可避免的事。传统的教导，多数劝人互相忍让，尽量压抑愤怒的情绪，凡事以和为贵，利用忍字诀来消解一切，认为如此做法，能够维持双方关系，不致破裂。

不过这种勉强压抑情绪的容忍方式，事实并非维系婚姻

的最佳办法。相反地，假如夫妇双方对自己的愤怒情绪，只是予以压制而不让它宣泄的话，不但对巩固关系无补，甚至会损害到双方的寿命。

当然，争吵亦有道，处理不当或做得太过火，会导致一发不可收拾。加比奥博士因此提出了五项“适当”的发泄方法，供已婚夫妇们作参考。

1. 应该即时发作。假如你的伴侣，在言语或行为上严重地触怒了你，不要隐忍不发。应该马上作出表示。因为如果你让心中愤怒暗藏心底，那会因不断积压而演变为长期性的“不满”。小规模“地震”，总胜于激烈的“火山爆发”！

2. 双方发生争执时，切莫采取逃避的手法，任何一方撤出战场，表面上看来，这种挂免战牌的方法，似乎暂时可以将冲突消弭，但事实上双方的怒气并未全消，问题尚未解决，日后终将会触发更大的冲突。

3. 问题发生之后，设法立刻加以解决。虽然立刻面对问题，可能会彼此感到不愉快，但却没有后患。

4. 要清楚地认识，宣泄愤怒并不是一件坏事。短暂的冲突只会造成一时的不快；但长时期的忍隐，对婚姻关系及个人健康，都有害无益。

5. 当宣泄愤怒时，应该直接向他“发炮”，不要无的放矢，祸延他人。

影响夫妻和睦有哪些因素

1. 一方瞧不起对方。一方由于地位和经济条件的变化，

对另一方的感情也随着起了变化。有的夫妻在婚前感情很好，相互形影不离。后来一方走上领导岗位或上了大学，对方仍是普通工作人员或户口在农村，这样，前者对后者往往是趾高气昂、盛气凌人，不能平等相待，造成了夫妻感情的不和。

2. 嫌弃病残人。有的夫妻婚前相亲相爱。后来，由于一方因病或因工致残，天长日久另一方就在感情上起了变化，不愿照顾病人和承担家务，并厌烦与一个病残人一起生活。

3. 婚前一方对一方隐瞒了某些隐私或过失，婚后另一方知道了总不谅解，纠缠不休。使双方感到不快。有的表面上看似平静，但内心却耿耿于怀，伺机寻衅。

4. 夫妻双方自以为是，各为核心，互不商量，互不忍让，结果一方处理的问题，不论正确与否，另一方则有意责怪，甚至刁难。

5. 不能正确对待老人。有些夫妻只愿赡养和照顾各自的老人。有少数做妻子的甚至把公爹公婆视为累赘，克扣他们的生活费用，言语不逊。对此，做丈夫的难以忍受，于是感情不和，矛盾日深。

6. 工作上、学习上不能相互支持，也影响夫妻感情。有些干部、党员以及中年知识分子为了工作，家务事做得少一些，爱人就不依，发牢骚、讲怪话，以致吵闹。

7. 夫妻之间互相猜疑。丈夫怀疑妻子作风不正，妻子怀疑丈夫有不轨行为。相互捕风捉影，甚至暗地跟踪侦察，进而发展到互相指责。有些做丈夫的不准妻子与其他男人单独讲话、一起走路；有些当妻子的不让丈夫与别的女人接触，否则就吃醋，百般不依，吵闹不休。

8. 朝三暮四、喜新厌旧，直接影响和破坏夫妻关系。如在婚后又见异思迁，追求新欢。由此，慢慢也淡忘了夫妻感情，甚至对结发夫妻越看越不顺眼。

9. 经济矛盾。婚前男女双方经济一般是独立的，不需同他人商量，可自由支配经济开支。婚后，男女经济收入融为一体，家庭生活一般比单身费用高。如果计划不周，互相又不商量，就难免为经济吵架生气。

10. 性格不同又不能互相体谅。有的开朗、活泼，不拘小节；有的孤僻、沉默寡言，疑心重重，胸怀狭窄。有些夫妻性格差别很大，又不能互相体谅，结果经常闹矛盾，搞得家庭不和。

夫妻和睦、全家幸福，最主要的是夫妇之间要加深对爱情的认识。“生命诚可贵，爱情价更高……”，只有当夫妻相互深刻理解了爱情的含义，建立真正的爱情之后，才能给家庭带来幸福，给社会带来安宁。

如何度过婚姻生活的低潮期

怎样使婚姻生活不致出现无法转变的危机呢？美国休斯顿家庭问题专家奥理德力克博士指出，在此期间，夫妇双方除了在心理方面有所准备外，更可在日常生活中作出种种的改变，以便更易面对一切。

1. 在低潮期，与其徒劳无功地想方设法的改善彼此间的关系，不如趁机从事一些自己喜爱而因种种原因一直未能去的活动，如园艺、某种专门技能、或阅读等。暂时让双方

“冷却”一下，各自发展自己的爱好，使冷淡期较容易度过。

2. 在低潮期来临时，一些原来惯有的嗜好和活动，可能会失去吸引力，因此必须设法发掘新的兴趣，扩大活动领域，找寻一些新鲜、具有刺激性和挑战性的事去做。

3. 要保持对婚姻生活的积极态度。相信沉闷期只是短暂性的，迟早会雨过天晴，故要有信心与耐性沉着应付。

4. 把社交活动扩阔，多和外人接触，使生活圈子更富色彩，对度过低潮期有极大的裨益。

5. 保持幽默感，别太为生活而感到忧虑，越是忧虑越会使情况变得难以忍受。心情轻松一些，多一些欢笑，自然可打破闷局，冲出困危。

怎样看待夫妻争吵

大多数人认为，夫妻之间不发生争吵是美满婚姻的标志。有些心理学家对此提出了不同的看法，认为夫妻之间以忍让来求得避免争吵并非明智此举，而争吵不见得一定是坏事。关系越是密切，争吵就越有必要。通过争吵可以向对方表明，自己在共同生活中必须受到尊重。

以往的传统家庭生活中，夫妻之间的分工往往是由所处的地位决定的。而今天的伴侣关系则是另外一种情况：双方地位平等，家庭分工以及家庭生活中的是非必须通过双方协商和讨论来确定，这必然会引起争吵，因为谁也不愿意放弃自己的生活习惯。在性生活方面，双方都会提出同等的，但往往不同的要求，因此争吵尤为明显。在这种情况下，争吵

实际上是理解对方、适应对方的一种重要办法，也是改变行为的重要方法。

并非所有争吵都是有益的，有些争吵会使夫妻关系出现裂痕，这是因为他们争吵不当。怎样消除不适当的争吵呢？首先应该明确，夫妻争吵和兄弟姐妹之间的争吵一样，是共同生活中必不可少的一部分，从某种程度上说，争吵也属于爱情。当然有益的争吵必须经过练习才能学会。如果争吵不当，就会伤害对方感情，会发生口角，并且会使矛盾尖锐化。

在争吵时必须注意的是，夫妻双方首先应该扪心自问，我想要他（她）干什么？例如在因家务分工不合理而发生争吵时，可以首先问一下自己：为什么我把换洗衣服堆在地上不管？我是否在惩罚他（她）？为什么？我对家务工作缺乏必要的认识吗？我失望吗？等等。这样人们很快就会发现，夫妻间的许多争吵都是为了获取更多的爱而发生的。回避争吵，例如以睡觉、做其它事或者沉默来对待对方发火，问题不可能得到解决。重要的是找出争吵背后的冲突。这样每场争吵就是有意义的。

形形色色的离婚

断线离婚。喜马拉雅山南麓的一些国家里，婚后夫妻不合，只要双方同意离婚，就找来一根细绳子，男女各拉住绳子的一头，扯断了，就算办完离婚手续。

槟榔离婚。尼泊尔尼瓦尔族的妇女，如果与丈夫闹翻了，她只要在丈夫的枕头底下放上两棵槟榔，不用办理任何手续，

便可宣告离婚。

发誓离婚。在沙特阿拉伯，做丈夫的如果厌恶妻子，或有意要抛弃妻子，只要他对妻子的面连说三声“离婚”，便可以休妻。

邮政离婚。美国加利福尼亚州地方政府为离婚的人大开方便之门，他们规定了一项简便的“邮政离婚”法，要求离婚的男女，只要通过邮局向州政府缴交 40 美元，便获准离婚。

离婚男女十二愁

据有关专家研究，离婚男女有十二愁：

1. 年轻女子离婚，并不准备从此过单身生活，而是想另找称心的丈夫，但不一定如愿以偿，尤其是已经有孩子的；
2. 许多男子把对方带来的孩子看成累赘；
3. 如果孩子小还好点，大一些的孩子，是不欢迎新爸爸的；
4. 离婚后孩子的养育重担，往往落到母亲一人身上；
5. 母亲迁就孩子，不再结婚，可是孩子一大，又该走了，使母亲继续过孤独生活；
6. 男子离婚后，也并不都能找到配偶；
7. 孩子跟随母亲，常常受母亲的影响而敌视父亲；
8. 由于母亲不让孩子见面，父亲也因此痛苦；
9. 离婚后的男子，并不比女子轻松，独身的男子，多病而且死亡率高；
10. 孩子更是首当其冲，他们会因失去双亲中的一个而

非常难过；

11. 没爹的孩子，不好教育，往往不易与老师、同学相处，学习也不行，如果外公外婆（或爷爷、奶奶）过分疼爱，事事替他做，就会成为低能儿；

12. 这样的孩子长大以后，也容易步父母的后尘；因夫妻不和而离婚，所以离婚不仅影响到二代，还会影响到第三代。

婚姻生活中的错误观念

1. 误认为夫妻共同生活的时间质量比时间数量更为重要。据美国调查，三千对婚姻美满、关系巩固的夫妇，其中百分之九十以上的夫妇说，我们共同生活和一起活动时间很多，而三千对离了婚的夫妇则埋怨他们过去在一起生活和从事各种活动的时间太少了。众多婚龄卅年以上婚姻美满的夫妇认为“促膝谈心不可能在很短的时间内进行”。

2. 误认为婚姻生活中不能有冲突。有些夫妇认为一味的忍耐，不发生任何口角，关系就会“好”，但他们之间不会很温暖，不会有爱情的火花，有些夫妇则动辄发怒，事后又不分析原因，不设法解决，这就是婚姻上的“慢性自杀”。

3. 误认为患难或家庭危机会使夫妻关系更加亲密。确实有少数患难夫妻，但为数不多。研究证明，家庭危机，如失业，家庭成员病重或死亡等往往伴随着夫妻的离异。因为很多夫妇难以承受家庭悲剧对他们感情上的打击，因而多用逃避现实的办法来对付。

4. 误认为婚姻美满的夫妇，从不向对方诉说个人的困难

和忧虑。纽约市家庭关系顾问大维·梅斯认为，深切的感情应互相了解，出自真诚和坦率，应让对方知道你需要他或她的帮助。

5. 误认为如果婚姻失败，离婚可为双方提供一个机会，开始新的生活。离婚夫妇期待离婚解决问题，但事实上是离婚后情况更糟，因为对婚姻的不满往往始于一方未能满足对方的某些需求，婚姻破裂时不但问题未能完全解决，配偶离去，而且周围的人以为离婚的人多不愿别人提及他离婚，不知所云而逐渐疏远。

婚姻问题专家认为，婚姻关系绝对无法继续时应该离婚，但也应该学会容忍成功婚姻中可能存在的各种缺点。

我国存在过的婚姻形式

掠夺婚。俗名叫抢婚，是古代氏族部落外婚所造成的用战争形式掠夺妇女的遗俗。

买卖婚。是族外婚议婚的发展，是私有制婚姻的代表形式。它是以男方用相当数量财物为代价换取女方为妇的。

服役婚。这是一种古老婚俗的遗留。它是以男方赴女方家服劳役为结婚条件的。

表亲婚。通常称姑表婚与舅表婚，是古老的亚血缘婚的遗风。

交换婚。是古代族外婚的一种古俗形式，它是两个氏族的男方互换其姊妹为妻，或互换其女儿为媳的做法，是一种对等交换的议婚方式。

转房婚。学术上又称逆缘婚，是古代“夫兄弟”，“妻姊妹”，共夫共妻的残余形式。

招养婚。就是文言的“入赘”，口语的“招养老女婿”。这是一种母系家族和从妻居服役婚古风的遗留和发展。

招养夫婚。是一种重婚的一妻多夫的变异形式。

典妻婚。这是旧社会买卖婚派生出来的临时婚形式。

童养婚。是我国封建时代婚俗之一。大多是有子嗣后，抱养别家女儿作为养女，适龄期再与本家子成婚。

指腹婚。又称胎婚，是两这主妇同孕，指腹相约。

冥婚。又称嫁殇婚、娶殇婚，是一种古老的封建加迷信的婚俗形式。它是以男女两方用死者联姻的婚嫁关系为特点。

共妻婚。是旧社会流行于西藏地区的古俗，是古代血缘、亚血缘婚的残余影响变异形式。

“阿注婚”。此婚俗流行永宁纳西族，“阿注”意为朋友，男女双方皆可称之，是一种以女系为主，临时结交同居为婚的类型。

试验婚。是未正式结婚前先行试验同居的婚俗。过去西南少数民族中这种婚姻形式较多，是一种自愿婚的萌芽。

自愿婚。以男女双方性爱为手段的正常婚俗，双方在经济、感情、生活各方面保持了平等与均衡。

适宜结婚的人性格有特定类型

美国纽约大学一位心理学教授，进行了一项有关性格与婚姻关系的研究，结果发现，原来不论男女，他们结婚与否，

与他们的性格类型有绝对性的关联。世界上真正有“结婚型”与“非结婚型”这两种类型存在。

该位教授选取了 360 名男女作为研究对象。他们的年龄介乎 18 岁至 80 岁之间，而他们的“爱情生活状况”则包括从未结婚、同居、结婚及离婚四类。

该位教授设计了一个性格调查的问卷搞测验，以便找出不同“婚姻情况”与个人性格间，是否有一定的关系。所有的资料经过分析归纳之后，得出了两个极其显著的类型，那就是前述的结婚型与非结婚型。

根据资料显示，由于结婚型的男女，他们的性格偏向于严肃、现实、为人可靠、有条理兼有组织力，既诚恳正直、又易于与人相处合作，而最重要的一点是，此类人最能体贴关怀别人。对人生的态度，则多数脚踏实地、稳重而不流于虚幻。

至于非结婚型的人，大多较偏重于感性、冲动易怒、情绪反应敏锐、在生活上有逃避现实及责任的倾向。他们性格上不乏优点，包括对事热衷、对人忠诚、而且乐于助人。在人际关系上，他们表现得友善、慷慨温煦。但是，他们最大的弱点，是过度自我中心，对别人的利益及关注，远不及对自己的需要看得重，因此，虽然表面上似乎洒脱大方，实际上自私，不愿作任何有损个人利益的事，作出许诺承担。而亦因此，他们对婚姻所必须承担的责任，加以回避。

此类人并非不会结婚，但是即使结婚之后，关系亦不可能持久，大多数以离婚收场。

在爱情关系方面，他们可能比结婚型的人更易与异性建

立关系，但是易结易散，能够开花结果、维持恒久的，可说少之又少。性格决定了他们不适宜于婚姻生活。

别强迫爱侣改变习惯

每位女性，都希望跟她的伴侣欢欣愉快地一起生活下去，但却没有多少人能经常维持这令人欣羡的局面。究其原因，是大多数女士都要伴侣把以往的习惯和喜好完全摒弃，尽量适应和归纳自己的生活模式当中，忘记了人皆有自我。两上来自不同背景的人共组家庭，虽则是互相协调、适应，亦希望保留一点私衷，一向的习惯和喜恶是很难一下子完全改掉的，多是不愿改变，希望是逐步得到爱侣的尊重和认同，全力支持，让他自行处理和支配。故此，欲获得恬静欢愉的日子，对男士们的一些爱好和习惯还是少开尊口为妙，由他吧！

这是一些例子，女士们少管为佳。

男士比较女士起来，更须具有冒险和挑战的精神，而这种品格最易于独自出门外游中培养出来。若经常裹着要与他一起出门，很可能扼杀他在这方面的满足感。

另介意他们在家中只穿破旧的短裤或牛仔裤，因为是在家，这种打扮相信他们亦没有勇气走到街上或出现于访客眼前，最好不要管。

跟好友聚旧，一起重拾当年情趣的约会，最好是不要参与其中，让他无牵无挂地参与，他是会感激你的知情适趣。必定投桃报李。

欣赏电视的球类及体育节目。没有多少个女士是十分欣

赏这等节目。但多数男士对此总是甘之如饴。他们会借着节目带来官能刺激，把心中的郁闷一扫而空，从而抖擞起来。更可增加他们的社交话题。每星期就让他独看三个小时的体育项目，好处可不少呢！

不论任何人也不例外，对旧的东西、物件，或多或少总会收藏一些。纵使这些收藏品已没有曝光数年之久，并不表示是时候清除，只一种惰性使然。所以若不太阻碍地方的话也就算了，自己的抽屉也不是有着同样情形吗？

无论是强劲的乐与怒，或是怡情养性的悠和乐章，不一定与伴侣培养出一个共同乐趣来，就让他独自欣赏，自得其乐。同时，你也可做一点喜爱的事情。互不侵犯，对宁静的家居生活起了很大的作用。

信不信由你，人是会有一些灵感的，故对他的预感不要过早泼其冷水，这会使他泄气沮丧。姑且听听，可能很快就实现，到时再提自己的意见也不迟。

一件已褪色的 T 恤，甚至线步亦断了不少，仍见他经常穿着没有弃掉。不要惊讶，可能是 T 恤背后有故事，令他回味无穷。是否相识以来第一件送给他的礼物，使他爱不释手。你的爱侣是否如出一辙？若是，恭喜你拥着一位如斯温情的伴侣。假使他天天都穿着该 T 恤，万勿理会，由他好了。

多数男士会特别钟情于某几份读物来打发工余时间，及用以吸收最新的知识。莫理会，反正读物花不了多少钱，亦碍不着什么地方。

婚姻危机的六个初兆

每一对夫妻结婚之初，都是最快乐最甜蜜的，可是何以又会产生那么多怨偶，甚至闹到离婚方休？（哈佛大学）婚姻与家庭研究中心主任赫华德·马克曼博士说：“夫妻双方如果能早早了解到若干婚姻警号的初兆，便可以帮助夫妻在双方彼此仍深爱对方，理智高于怨怼时，及早挽回，加以调整。”

马克曼博士的研究指出，夫妻间有六个看似微不足道的小小征兆，如果双方不加理会，将来很可能导致婚姻的大问题。

1. 事情轻重的秩序：你是否常将其他的事，优先摆在夫妻间的共同事情之前？过份压抑夫妻间的共同事情的优先秩序，终会伤及夫妻间的感情。

2. 在相处中显得孤独：夫妻结婚后属于私人的时间会有所减少是正常的，问题在于减少的多寡。

3. 不再感到乐趣：你们过去的共同乐趣已消失了？但又没有新的共同兴趣取代？夫妻间的共同兴趣是婚姻快乐的最佳“预言家”。

4. 彼此猜测对方心意：你以为自己一定知道对方的心意而懒得问一声？研究员发现，即使你的猜测都对，这种习惯却不可取，因为这很容易造成彼此间的埋怨。

5. 基本问题的争执：如果你们在一些基本问题上，如买房子、何时生小孩等，不能得到双方满意的结论，就应该警惕了。

6. 得不到对方的回应：你是否已经感觉到对方已经不在意你在说些什么？或是你自己已经变得将对方说的话当耳边风，根本没听进去。

马克曼博士说，夫妻间偶尔出现以上这些征兆是常有的事，不值得大惊小怪，但是如果成为一种“惯例”，那就应该及早正视，设法改善了。

婚姻关系难持久的七个原因

在离婚案日趋增加的今天，能够做一对白头偕老、长相厮守的夫妻，真的并非一件容易事，究竟有什么原因，造成现代婚姻难以持久？

一些婚姻专家认为，最主要的原因，乃在于现代男女在关系上经常出现冲突，这些冲突可能非常细微，但当冲突一点一点地增加起来时，便会变成意见不合，分手就是迟早的事。

婚姻的冲突以出现在下面各方面为多：

相聚时间的多寡。通常是女方要求多些相聚时间，但男方则认为不必要，这时候，最好大家能取一个折衷的协议，如果不能的话，女方最好能多些发展自己的兴趣，令个人独立。

子女的教养问题。夫妻间时常会因管教子女的不同方法而引起争端，究竟需要怎样的教法，最好在孩子未出世前两人就讨论一下，当然需要一致的协议。

对父母的态度。某一方太依赖父母引起对方不满，父母当然重要，但亦不能忽略配偶的感受。

失去信任。夫妻间失去信任的原因很多，但最不能补救的，是知道对方有婚外情，每一对夫妇可能会出现信心危机，唯一补救的办法只有一个，就是要双方合作，坦诚相处。

金钱。财务上的冲突经常在婚姻里发生，多数是因为某一方喜欢花钱而令家里入不敷出，解决的办法是唯有多做一份兼职，赚多点钱作为花费。

骂对方似其父母。无论做丈夫的或太太的，有时会责怪对方说：“十足象你妈！”这样埋怨语气就算再轻，也会引起对方的恼怒，千万要避免。

视对方的存在为当然。有时一时行动只不过是一些生活琐事，对方可能认为你漠视了他的存在。专家劝你，不要视夫妻关系为理所当然的，任何细微的事，也应询求对方同意，尊重对方，这样才能保持良好关系。

家庭现代化的本质特征

爱情关系。这表现在——婚姻的缔结以爱情为基础；这种互爱在婚前婚后都应始终贯穿；当夫妻间的爱情已经消失，结束其死亡的婚姻对于双方和社会都是幸事。

法律关系。按照我国法律规定，现代家庭中，夫妻之间应是这种关系：一是人格上平等。各自都不是对方的奴婢或附庸品，应互相尊重，不应试图改变对方的意志、兴趣爱好和生活方式。二是家事决断权的平等。不能一个人说了算。二是性行为上实行自愿原则。那种认为“娶来的老婆买来的马，任我骑来任我打”的做法，是极不尊重妇女的表现。

经济关系。夫妻对于共同所有的财产，有平等的处理权，不论双方是否都有劳动收入，都不存在谁养活谁的问题。因为家务也同样具有社会价值。

互助关系。一对夫妻好比大海中的一叶扁舟，只有同舟共济，才能战胜狂风恶浪，达到幸福的彼岸。

现代男性的婚姻观

现代男性对婚姻有何看法？美国《魅力》杂志经深入调查研究，归纳出现代男性的婚姻观有如下几点：

1. 要深思熟虑。现今男性多将婚姻视为巨大而令人畏惧的承诺，很多男性因害怕失败，对婚姻裹足不前。有些人则认为婚前如果不做好心理、情感及立业的准备，就不敢奢谈婚姻。

2. 应该是天长地久，白头偕老。男性虽认为世上合适的女人绝不只一人，但多数人认为，对方一旦承诺，就得从一而终，离婚无异于毁灭一切。很多男性甚至不愿承认自己有背叛妻子的可能，他们希望婚姻和家庭能提供足够的满足。

3. 妻子也一样追求自我实现。现代男性大多相信要找到能厮守终身的女性相当不易；而其中选择标准之一，是她的工作和兴趣与自己相当。愈来愈多的男性愿娶和自己有相似思想的女人，而非百依百顺的传统女性。这样双方都有其活动天地，也能减少婚姻烦恼。

4. 妻子也能分担家庭的经济责任。过去由男性独撑家计，因而赋予男性一家之主的权威。而现代男性多希望妻子

也能共同担任这一角色。虽然有些男性还是希望妻子专心照顾丈夫教育子妇，不过也有一些男性不讳言妻子比自己会赚钱，只好与妻子对换角色，自己多花一些时间在家庭与孩子身上。

5. 愿分担家务。现代男性认为婚姻生活中，彼此是对方的另一半，必须共同担当所有的责任。愈来愈多的男性希望家庭住处与办公地点邻近，好就近照顾家庭。不过，正因为结婚后要把更多时间奉献给家庭，因此，这也是很多男性推迟结婚的原因之一。

6. 自己的婚姻与上一辈男尊女卑式婚姻不同。这一代男性认为女性不是自己的附属品。他们不赞成父亲那一辈的婚姻，希望自己对妻子、孩子不是高高在上，或只知整天埋头工作而冷落家庭。

各国“丈夫”面面观

美国丈夫。婚后的美国男人仍是一个大孩子，天真、无拘无束。习惯上，在社交场合相当尊重女性，实际对伦理观念、婚姻关系却十分淡薄，头脑中，对“丈夫”一词的真正含义一无所知。

英国丈夫。向来沉默寡语、性好保守，忍耐是他们的特长，不轻易流露自己情感。英国丈夫会称太太“亲爱的”，也一样和妻子接吻，但总使人感到这纯粹是出于礼貌，并非炽热的感情冲动。

德国丈夫。凡事讲求实际，相当能干，不管负责什么工

作，必定全力以赴。可一回到家，就什么也不管，只与酒、电视机、高级音响、书籍为伍。他们很会精打细算，常独揽家庭财政大权。

俄罗斯丈夫。女作家这样描绘典型的俄罗斯丈夫：“有点像刚学会走路的孩子，当他心情好、脾气顺的时候像一头乖乖的羔羊。一旦他心情坏，脾气暴躁时，则犹如一头野兽。好在他富有幽默感，会烧一手好菜，可从不露身手。”

意大利丈夫。意大利的大家庭观念有点像中国，情人相恋后，如男人将女友带回自己的家庭，逐一认识他家里的人，爱情就宣告成熟了。姑娘心目中的伟大丈夫，必须有一副动人的嗓子。

法国丈夫。法国男人视女性是一件“快乐的珍品”。妒忌、任性、易发怒被认为是女性美的一部分。他们爱向一心追求的姑娘献殷勤，在法国，真正的男子汉宁愿拿出家里仅剩的一块面包去换一朵鲜花，插在爱人的头上。

中国丈夫。有一位和多国男人离异的法国女诗人曾经说过，我认为当今世界最好的丈夫应是中国男人，他们聪明、勤劳，不贪财，知足，奉行中庸之道，对妻子体贴入微，其他国家的男人根本无法相比。

哪些丈夫不受妻子喜爱

美国一位心理学家对许多趋于夫妻感情不和的丈夫进行了研究分析，发现这些不幸的丈夫在个性上都不同程度地存在着某些缺陷，这些丈夫大致分为几类；

1. 易怒、好争、好强的丈夫。这种男子在内心深处有较强的自卑感，他害怕任何人与他平等，否则他便会觉得被人压倒。这种男子表现得粗声粗气、横行霸道、指手划脚，只要对他稍稍提一点意见，便会招来一顿训斥。

2. 缄默的丈夫。这种丈夫，起初表现为坚强而深沉，倒也许能吸引妻子。时间一长，丈夫沉默寡言，引起妻子的反感，以致心生怨恨。

3. 孩子似的丈夫。这类丈夫常常逃避责任，他需要别人的很多的注意和关怀。作为妻子必须顺从他，满足他，否则，他在感情上便会无所适从。

4. 追求享乐的丈夫。这些丈夫不愿意或拒绝承担起成年人的责任，沉溺于自己的嗜好，如钓鱼、打牌、跳舞等。

5. 吝啬的丈夫。这类丈夫用金钱来控制妻子和家庭。他们都有很强烈的不安全感，于是钱便成为他们获得安全感的主要来源。往往导致妻子感情上的疏远。

国外夫妻珍闻

夫妻电视台。美国 KRUS 电视台是世界最小的电视台，设在美国蒙大拿州的一个小镇，1969 年由费纳斯夫妻创办，工作人员也是只有他们夫妇两人。

夫妻和睦奖。英国古老的法律有这么一条规定：如果有人在大庭广众中宣誓并且做到一年之内不和妻子吵架，也不因为和她结婚而后悔，他就可以从国库领到一整只火腿。

夫妻岛。在澳大利亚南部有一小岛，只有两个居民。女

的是伊伦娜，今年 69 岁，从前是位记者。她的丈夫约翰，是位退役军人。他们在该岛定居后盖有平房，种有六种蔬菜，养有家畜。三十八年来，他们从未请医吃药，并且伊伦娜一年四季穿单衣短裤。

夫妻共获诺贝尔奖。居里夫人和她的丈夫比埃尔·居里由于发现天然放射性元素镭和钋，双双同获 1903 年诺贝尔物理学奖。

世界上最长寿夫妻。是日本的满平夫妇。满平活了一百九十四岁，他的妻子活了一百七十三岁。

男人什么时候最帅

1979 年，美国心理学家班尼·贝克经研究发现，人的容貌会随着“时辰”而有所不同。根据这项研究结果，1987 年，瑞士心理学家福克也做了一项实验加以验证，结果发现，夜越深，灯越昏黄，男人就越显得“帅气十足”。晚上 9 点至 10 点是男人最帅的时间，凌晨以后，又是一段“帅”的高峰期。

可能是由于睡眠惺松的缘故，很明显，清晨是一天最“丑”的时刻。

不过，这些“良辰”也可能因某些外在因素而有所改变。例如，一个男孩碰到自己喜欢的女孩子时，便会显得特别的意气风发，信心十足，会变得很帅；碰到使他心烦的女孩时，即使是在黄金时间，也很难表现出帅劲。

妻子的称谓

皇后：皇帝的妻子。

梓童：皇帝对皇后的称呼。

夫人：古代诸侯的妻子才称夫人。明清时一、二品官的妻子封夫人。近现代用来尊称一般人的妻子，现在多用于外交场合。

拙荆：旧时对人称自己的妻子，谦词。

糟糠：糟糠之妻，形容贫穷时共患难的妻子。

内人：过去对人称自己的妻子，书面语也称内子、内助；尊称别人的妻子为“贤内助”。

贱内：旧时对人称自己的妻子，谦词。

内掌柜的：旧时称“掌柜的”妻子，有时也称“内当家的”。

太太：旧社会一般人称官吏的妻子，或有权势的人称自己的妻子。

浑家：丈夫对妻子的称呼，多见于早期白话小说。

堂客：江南一些地方对妻子的称呼。

媳妇儿：河南农村这种称呼很普遍。

老婆：北方广大城乡丈夫对妻子的俗称。

小君：最早是称诸侯的妻子，后来作为妻子的通称。

细君：从字面上看是雅一点，但意思与“小君”一样。

内子：从前丈夫对别人称自己的妻子。其根源出于旧观念，认为男子主外，女子主内。

室人：多数是对别人妻子的称呼。

拙荆、山荆：源出“荆钗布裙”，本是指东汉梁鸿妻子孟光朴素的服饰，后人用来作为妻子的谦词。

发妻：古时婚喜之日，男女都要结发为髻，男子从此把头发挽在头顶上，为表示是原配，称妻子为“发妻”。

糟糠之妻：是以表示曾经与自己同甘苦、共患难、肝胆相照的妻子。源出东汉宋泓所说的“贫贱之交不可忘；糟糠之妻不下堂。”

继室、续弦：古人常以琴瑟比喻夫妻关系，所以将妻歿再娶称“续弦”。

内助、中馈：指家庭事务包括饮食在内，均由妻子操持。所以对人谦称为“贱内”，这带有封建夫权的色彩。称“贤妻”是书信语，“贤内助”是尊称。

内掌柜、内当家：旧时代称掌权的妻子为“内掌柜”、“内当家”。后来作为恭维别人妻子的称呼及自己对妻子的爱称。

家里、屋里：是一些地区方言对妻子的称呼。

至于妾、姬、小妻、小星、如妻、如夫人、侧室、偏房、副妻等等，均为旧时对于小老婆的称呼。

“爱人”的称谓

“爱人”是五四新文化运动中出现的称谓词。40年代，解放区一些受新文化运动熏陶的知识分子开始用“爱人”指称自己或对方的配偶。新中国成立后，中国共产党废除包办婚

姻，提倡男女平等，一些对妇女有歧视色彩的称谓词（如“屋里的”“做饭的”）不再广泛使用，而解放前在国统区普遍使用的“先生”“太太”“夫人”，特别是“太太”，给人一种“四体不勤，架子十足”的联想，因而销声匿迹，于是，“爱人”的称谓便遍及全国。

“爱人”是感情互相依恋的人。建国以来，人们提倡婚姻建立在爱情的基础上，没有爱情为基础的婚姻便逐渐解体。既然离婚是客观存在，离婚又意味着感情不和或破裂，彼此仍以“爱人”相称，那就有些滑稽了。“刚才我在法院跟我爱人离婚”一类的说法是经不起推敲的。“爱人”这一称呼没有性别、年龄的特征，小两口和老两口都是分别这么叫的。但是如果老年夫妻张嘴闭嘴是“我爱人”怎么样怎么样的，会使人感到难为情。面对不知姓名的朋友的爱人，简直就不知该称呼什么。“爱人”的使用还存在一个很大的问题，那就是海外说汉语的人大都拒绝使用这一称谓，他们继续使用“先生、太太、夫人”。“爱人”译成外语就成了“情人”（LOVER），而“情人”总是给人一种性爱的联想。

如今，“爱人”的称谓正在缩小范围，其他称呼不断涌现，因而需要规范并加以用语说明。夫妻之间由于层次不同，称谓应该有层次差别。高层次称谓当面用“先生、太太、夫人”；低层次称谓当面叫“孩子他爸、孩子他妈”，叫“老头儿、老公、老婆”，叫“我的男人、你的媳妇”；中层次称谓当面称“老伴儿、老头儿”，“我那口子、我的爱人、你的那位”，或称姓名，称“老张老李”“小张小李”。不同层次的夫妻，其背称都是“丈夫、妻子”。以上各种称谓应该根据对方

的身份、听话人与说话人的关系以及说话的环境加以选择。

老年人的爱情怎样相互满足

不论是年轻人还是中老年人，无一例外地都需要爱情。爱情应该是人人有份。特别是老年人，离退休后离开了集体生活，更需要爱情的温暖和慰藉，才可能摆脱孤独和失落感，保持活力，保证身心健康，欢度晚年。有些老年学家认为，爱情的活力与生命几乎是同时并存的，仅仅是爱情的强度、力度、表现形式随着年龄的增长有所不同而已。老年人的爱情不象年轻人表现得那样炽热奔放和裸露，一般是内心火热、真挚、细腻，但表面恬淡而含蓄。很多结发夫妻或中年以前结婚者，到了老年，爱情越来越专一和深沉，越感到相依为命，彼此不可分离。而丧偶后的老年人，也大多需要找到新的伴侣，重新获得爱情。据调查：上海市 140 万老年人中有 13 万丧偶离异的老人要求再婚，约占 10%。60 岁到 70 岁的有配偶的老人，平均每月还有 1 至 3 次的性生活。

常言道：“老来有爱暖如春。”莎士比亚说过：“爱情能使每一个器官发挥出双倍的效能。”对老年人来说，爱情同样能给他们带来欢乐与幸福。无数调查资料表明，老夫老妻感情和好者，会彼此关心鼓励和帮助，无后顾之忧，在事业上取得更多成就，在生活上更感幸福。不少单身老人再婚后“返老还童了”，“生活得有活力了”，甚至于驱掉了疾病的折磨，身体变得比过去健康多了。某研究所一位丧偶的工程师，多年患精神忧郁症，经常失眠、头昏、腰酸背痛，食欲不振，再

婚后，重获爱情，不但疾病消除了，而且变得精神愉快，精力充沛，又恢复了工作的活力，出色地完成了设计方案。75岁的著名戏剧家曹禺与他的女弟子李玉茹喜结良缘，使他焕发了青春，在戏剧事业上得以更专心致志地勤奋写作。前苏联和日本学者们调查结果表明：长寿者大多是配偶健在的。相反，在一些未婚、丧偶离异的老人中，体弱多病和过早丧命的就比较多。我们应该破除封建思想和旧礼教的束缚，理解、重视和关心老年人的爱情生活，纠正对待老年人谈情说爱的一切偏见和冷嘲热讽。当然也应该指出，有的老人在丧偶后选择对象时，不作充分的了解，就仓促结合，结果婚后感情不和而又离婚，精神再次受到创伤，有的因此而引起疾病甚至很快病故。还有的再婚老人，由于婚后家务劳累，纵欲过度而丧生。因而，老人在选择伴侣时必须格外慎重。婚后必须保证正常的有益健康的生活。老年人找对象最根本的条件应该是双方感情融洽，心地善良，能够相互体贴、谅解，并能得到适当的性满足。日本生理学家井上腾指出：“从广义上来讲，老年期的爱情，就是满足相互认为有必要的一种感情，使双方相互鼓励，增强团结，分享欢乐，进而打消孤独感，又增添了自信心。”这也是老年人应持的正确的恋爱观。

千奇百怪的遗嘱

一般人都以严肃认真的态度来立遗嘱的。但有些人留下的遗嘱却是别出心裁，千奇百怪。

并非所有遗嘱都是以正规标准的文件形式出现的。曾经

有人把遗嘱写在餐巾、小纸片、墙纸、桥牌、计分表或医院图表上。有份遗嘱甚至是用油漆写在谷物围栏上。还有一位奄奄一息的病人，把遗嘱写在护士的衬裙上，不过这份遗嘱后来未被承认，这并非因为不雅，而是由于没有合适的证人。

虽然各地的遗嘱法各有不同，但只要是真实无讹的遗嘱，不管形式怎样，或内容多么怪诞，通常都是合法的。美国有个妇人曾留下遗嘱，要把全部财产都留给上帝。后来法院报告书上只好写道：“经过正当并认真的调查，本郡境里找不到上帝。”法国有位妇人将财产赠给侄女，但条件是这位侄女必须永远给她的金鱼穿上紧身衣。加拿大有个名叫米拉的律师，他的遗嘱主要内容是开玩笑：把安大略省赛马会的股票赠给两个坚决主张反对赌博的人，他把一幢房子平分给三个彼此憎恨的人，他还吩咐把他的部分财产送给他死后十年在多伦多市内生育子女最多的女人。这一段遗嘱诱发了生育热。有些人批评这遗嘱提倡不道德行为，千方百计要把它废除。不过这笔相当于50多万美元的遗产是由四位女士分获了：她们在十年内各生养了九个孩子。

十七世纪有位在意大利去世的虔诚独身妇女，生前常以教士在丧礼中笑得太多而深感不满。为了防止在她自己的丧礼中有人举止轻佻，她遗下一笔巨款给予参加丧礼时能保持庄重严肃的人。可是在举行丧礼时，那些神职人员一想到她留下的古怪禁忌，最后都忍俊不禁地笑出声来。

葬礼方式是遗嘱的首要事项，因为它对死者十分重要。一位喜欢打高尔夫球的人认为他一生在某一沙坑花费了不少时间，因而在遗嘱中指定把他的骨灰撒在这坑内，好让他永远

呆在哪里。美国加利福尼亚州一位叫维斯特的百万富翁的遗孀，她于 37 岁去世时立下的遗嘱更为古怪。她把 300 万美元的遗产大部分留给小孩，条件是必须把她“安葬在亡夫墓旁，遗体穿花睡袍，坐在法拉利牌赛车里边，座位舒适地倾斜。”1977 年维斯特和她的赛车下葬于安东尼奥市，墓穴周围浇灌了混凝土，以防小偷盗车。一位旁观者不无揶揄地说：“我真希望她身上带上驾驶执照，因为她还要走很远的路。”

1610 年一位法国人把一笔可观的财产遗赠送给 20 年前抛弃他的妇人，以感谢她使他过上快乐的单身汉生活。

在许多遗嘱里，立遗嘱的人会想出异乎寻常的限制条件，使受益人听话。有一个思想保守的人规定，如果女儿一定要穿露臂的衣服，所得遗产必须撤回。另一个瘾君子因太太讨厌他抽雪茄，因此在留下百万给她时，还附上一个报复性的条件：那就是她必须每天抽五支雪茄。

有时遗嘱也会使人发意外之财。1880 年，纽约一位富翁去世，财产赠给侄儿侄女。但有 71 条裤子例外。遗嘱写道：“我要遗嘱执行人将这些裤子公开拍卖，由出高价者购得，卖得的钱赠给穷人。买者每人限购一条。”拍卖完毕，71 位买主都在缝了口的裤子口袋里找到了 1000 美元。

有人把财产遗赠给他所宠爱的动物，从而使遗嘱执行人大伤脑筋。美国北家罗来纳州一寡妇把价值 25 万美元的财产赠给两只金丝雀和一头波斯猫。一只金丝雀死了，遗产管理律师下令验尸，以便断定波斯猫是否怀有侵吞遗产的动机而犯有谋杀罪。

原先是砖瓦匠学徒出身，后来成了美国费城建筑界巨头

的约翰·B·凯利，留下的遗嘱颇有意思。他在遗嘱中希望除了留给子女的物质财富之外，还有精神财富。他以温厚、自豪和深切的爱意写道：“在这遗嘱里，我能给你们的只是些世俗的物质。不过，如果我可以选择，我会给你们品格。理由，是有了品格你便可以得到世俗的物质。所谓品格，便是忠厚、正直、公平和竞争精神，以及我希望的一点幽默感。”他的女儿后来成了非洲摩纳哥的嘉丽连王妃。

爱因斯坦的临终叮嘱

1955年4月13日，爱因斯坦动脉出血，被迫住进了医院。

爱因斯坦自知这一关是不容易过去了，他向人们谈起了后事，再三嘱咐这样两件事：

一是千万不要把梅塞街112号变成人们“朝圣”的纪念馆（梅塞街112号是他临终前长期居住之地）；二是他在美国高等研究院的办公室一定要让给别人使用。

他热切地希望，除了他的科学理想和社会理想，他的一切都将随着他一起死去。

这位物理学家在他生命的最后一天，还再三叮嘱自己的亲属：“不要为我举行葬礼，不要设立坟墓，也不要建立纪念碑。”

他的遗体被悄悄地送到特伦顿附近火化，送灵时没有出殡的仪仗，没有花圈和乐队，没有悼词和演说。只有汉斯·爱因斯坦、杜卡斯等12位生前友好紧随在灵车的后面。

人们遵从这位科学巨星的生前愿望，他的骨灰保存地点没有向世人公布。

家庭宣言

1984年5月10日至18日，《家庭》杂志社举办了我国第一次家庭研究学术讨论会，来自全国十七个省市的七十六名家庭理论研究者参加了会议。经与会者讨论，发表宣言如下：

1. 中国的家庭是社会主义社会的细胞，是社会主义劳动者安居乐业的场所。家庭在建设社会主义物质文明和精神文明中具有重要的地位和作用。

2. 在建设社会主义家庭的过程中，要以共产主义道德为指导，既要反对封建主义家庭观，又要反对资产阶级家庭观。

3. 家庭的纽带是婚姻。婚姻的质量决定家庭的质量。婚姻要以爱情为基础，以婚姻法为准绳。

4. 家庭的人际关系应当是亲密的平等的关系。家庭成员间要在思想、经济、生活等各方面互相关心，互相帮助，要尊重和保护妇女、儿童和老人的合法权益，做到人人相爱，家庭和睦。

5. 家庭具有一定的经济职能，要不断增强家庭经营管理的科学性，要不断调整家庭的生活构成，不断改进家庭的生活方式，使家庭生活与新技术革命相适应。

6. 家庭是人生的第一所学校，也是永不毕业的学校，父母应加强对子女的教育，充实家庭教育的内容，提高家庭教

育的艺术；同时，家庭成员间要开展互助教育。

7. 有劳动能力的家庭成员都要承担家务劳动，科学安排家务劳动。全社会都应当关心并逐步解决家务劳动的现代化和社会化问题。

8. 家庭利益同国家利益在根本上是一致的。国家利益保障家庭利益；家庭利益应当服从国家利益。

9. 要重视家庭理论的研究，创造具有中国特色的马克思主义的家庭学，普及家庭学常识，尤其要加强对青年和新婚夫妇的教育。

10. 国家在改革，社会在前进。全社会都应当积极而慎重地改革家庭的结构和职能，努力建设和发展“五好”文明家庭。中国应当在家庭改革的理论和实践上对世界作出更大贡献。

你的家庭属于哪一种类型

从社会学的角度看，家庭可分三种类型：

进取型。这类家庭的成员，有较高的人生目标，愿意为社会的进步担起重任，所以十分注意对道德和精神的追求，不大注意物质的享受。

实惠型。这类家庭多计求实益，努力实现个人或家庭更高一级的物质和精神需求。他们比较眼红和向往别人的发家致富，思想容易受社会外界的影响而波动。

拜物型。这类家庭的特点是对物质生活的追求非常强烈，表现为利己、自私、贪图眼前的利益。

每一个家庭，有一个或几个“核心成员”，他们影响和左右着家庭风貌。因此，家庭属于哪种类型，与“核心成员”的文化素养、思想水平等因素有密切关系。

家庭档案

家庭档案的内容可分为以下几类：

1. 家庭成员的政治历史资料。象干部履历表、职工登记表、自传、回忆录等的底稿以及学历证书、职称证书、任命书等。

2. 家庭成员工作、学习的成果资料。比如创作手稿、技术革新图样、科学实验记录、科研成果材料、在报刊上发表过的文章以及日记、笔记资料剪贴等。

3. 来往书信。主要指家庭成员、亲戚与朋友、同学、同事之间的来往信件。

4. 家庭成员的照片和有关生活、学习、娱乐方面的录音磁带。

5. 经济活动资料。如存折、国库券、收支纪录、发货票以及各种合同、契约等。

6. 购买重要器具带来的资料。比如家庭购买拖拉机、轻骑车、电视机、洗衣机、电冰箱等带来的使用说明书等。

将以上材料分门别类，科学管理，做到存放安全，取用方便，既能为家庭成员的学习、生活提供条件，又能为社会提供有益的材料。因此，搞好家庭档案既利于家庭，又利于社会，应该引起人们的重视。

部分国家丈夫的家务观

新西兰和澳大利亚。丈夫不做任何家务，他们认为，男子应在外工作或饮酒消磨时光。

意大利：经常做家务的不到 20%，因为多数男子认为，与妻子一同呆在家中，没有男子汉的气概。

法国和比利时。40%的丈夫采购商品，36%的洗衣服，24%的勉强做点菜。

英国。85%的丈夫采购商品，75%的丈夫经常洗衣服，45%的丈夫夜间起床给孩子换尿布。

美国。90%以上的丈夫都会做家务事，并以做家务事为自豪。

哪个国家的男子干家务活最多

据伦敦大学的一项调查透露，保加利亚男子是世界上第一流的丈夫。典型的保加利亚丈夫，每天会用 5 个小时帮助妻子料理家务，而其他一些国家的丈夫每天干家务的时间是：英国——3 小时 42 分；德国——3 小时 21 分；法国——3 小时 19 分；俄国——3 小时 3 分；比利时——3 小时 3 分。

家庭与家务劳动时间安排

为了建设有活力有生气的文明幸福家庭，从家务劳动方

面来说，要努力搞好家务劳动与社会活动及家庭其他活动之间的关系。这些关系处理得好不好，关键在于时间运筹。科学的家务劳动时间安排要考虑五个关系：①家务劳动时间与职业劳动、社会工作时间的比例关系和次序关系。尤其是在加班和倒班的情况下要作好妥善安排。我们当然要保证尽到各人承担的社会责任，做好本职工作和其他社会工作，在特殊情况下应不惜牺牲个人利益，但也不应过多、过久地“挤掉”家务劳动，因为照顾全家老小也是一种社会责任，而且每个人也有必要的生存、生活方面的需要。②家务劳动时间与学习、教育子女时间之间的比例关系和次序关系。一般是抢着做完家务事，就抓紧时间学习，或者是分工负责，有的做家务，有的管育儿。准备参加考试的人一般都受到照顾，在一段时间内不参加或少参加家务劳动，而家中其他人就多做些事。③家务劳动时间与睡眠、吃饭、个人卫生时间之间的比例关系和次序关系。吃睡这些活动属于人们最低的生活需要，是要确保的，只有在特殊情况下可以“压缩”一下。有的同志常年累月缺少睡眠时间，这对事业、家庭和个人健康都是不利的。④家务劳动时间和娱乐、休息时间之间的比例关系和次序关系。一般是有了剩余时间才能娱乐、休息，于是有些人，特别是主干家务的主妇，终年劳累，却很少娱乐。这就需要有计划地安排她们一年出门游玩几次，踏青、消夏、登高、旅游。家庭中的其他成员要互相关心，让他们有休息娱乐的时间。⑤家务劳动时间与创造性业余活动时间之间的比例关系和次序关系。创造性业余活动是具有一定才能的人自觉从事的有意义有价值的活动。这类活动可以有“产品”，

如著书立说、绘画、书法、篆刻、摄影、弹琴歌咏（用录音带录下，录音带就是“产品”）、工艺品设计等等。当灵感来时，要抓住不放，不要因“琐事”而放弃了创作的良机。家务劳动安排得当，则有利于创作环境的形成和创作灵感的出现。

请人料理家务注意事项

请人帮忙料理家务，需要注意以下几个问题：①要考虑需要与可能，量力而行，在有条件的情况下采用这个办法，不然会造成经济开支上的被动。②仍有许多事情须自己动手动脑，不可能把所有家务事，尤其是教育子女的任务交给别人管理。③要以社会主义道德准则来对待请来帮忙的人。对方是把“家庭服务”作为一种社会职业，并取得适当报酬以维持、帮补和改善自己或家庭生活，这就具有经济上“交换”的性质。然而，从人与人之间的社会关系来看，则是一种互相合作的关系。应当对请来帮忙的人抱着尊重关心的态度，只有这样，才合乎社会主义生活方式的规范。

“家”何时称起

“天文学家”。在公元 1,400 年的英文文献已有记载。

“数学家”。这个名称的出现，较“天文学家”晚二三十年。

“化学家”。是在公元十四世纪左右与炼丹术士分开后，开

始从“水的蒸馏者”这个称呼演变过来的。

“动物学家”、“植物学家”。最早出现于十七世纪，定义为学习动物或植物的人。

“生物学家”。在十七世纪以后，又经过两个世纪，才把“动物学家”、“植物学家”两者综合称为“生物学家”。

“地质学家”。出现于十八世纪。

“心理学家”。出现于十八世纪，当时被定义为治疗灵魂的医师，以别于治疗肉体的医生。

“科学家”。直到 1840 年，剑桥大学的历史学家兼哲学家费米尔提出：“于一般科学领域里孜孜不倦的耕耘者，我们急需给他们一人适当的称谓，我想称呼他们为‘科学家’。”从此，“科学家”的名称诞生了。

家庭的“兴奋中心”应多样化

在现代家庭生活中，收看电视占据了大部分家庭的娱乐时间，但人们往往忽视了这样一个问题：即在无精彩电视节目的晚间，一家人便觉得无精打采，无所事事。

根据国外专家对“电视病”的分析，最严重的一点是打破了构成和睦家庭的某些美好因素，对后代的能力、品性有较深的不良影响。

一个和睦的家庭应有多样的“兴奋中心”，如一家人开始较喜欢欣赏音乐，发展到你弹我唱，各尽所能。再如一家人开始喜欢下跳棋，然后向智力较强的象棋、围棋发展。从“钢琴世家”、“提琴世家”、“球类世家”等等来看，要建立一

种能传继发展的家传“兴奋中心”，要别具一格，让家人在“家庭学校”中娱乐而得其所长，成为社会上的专门家。

当年老的父母需要饭后散步时，你不妨和爱人带上小孩子一起走走，这会使你更体谅父母，孩子更敬重长辈；当你的丈夫正在学习某个专业，你不妨帮助他收集一些资料，抄抄稿子；如果你是个年轻的母亲，为什么不用生动的语言，把有趣的童话或故事讲给你的小宝贝听听呢？……这些都是和睦家庭的“兴奋剂”。

“神童”绝大多数受过早期教育

1987年以来，全国超常儿童研究协作组在全国共调查超常儿童和少年（俗称神童）百余人。追踪研究了其中的50余人。追踪研究的50多个超常儿童中，7—12岁最多，占92.5%。男孩比女孩多，占66%，独生子女占相当比例。追踪五年以上的有十人。追踪研究表明，儿童自然素质的优异，只是发展为超常儿童的前提和可能。而良好的家庭教育和因材施教的学校教育才是超常儿童成长的基础和发展的关键。超常儿童绝大多数受到了优越的早期教育。许多家长针对孩子的特点，重视全面发展，采用生动活泼，有成效的方式进行教育，并且越来越重视对儿童良好个性品质的培养，以及自学能力的指导和锻炼。

值得重视的家庭优势

在科学技术发展中，许多伟大的科学家、发明家，有些竟是一家人。看来，事实是有趣的，也有一定道理。家庭中有一个在科学上造诣较深的、立志于把自己一切力量贡献给人类科学事业的成员，这就给其它的成员树立了榜样。这是一种“家庭优势”。我国就有“书香门第”的说法。美国著名的科学家罗伯特·K·默顿曾经指出这种现象是科学结构中的一种优势积累。“书香门第”前些时候曾经不怎么吃香，殊不知它是值得重视的一种优势。不同程度地具有这种优势的家庭，在我国是千成万的。问题是能否正确开发和充分利用它。提倡夫妻、父子、兄弟等等的亲属之间，在平时就科学技术问题互相学习，互相帮助，互相鼓励，这将有利于人才的造就和整个科学技术事业的繁荣。

哪些家庭的子女容易犯罪

1. 对社会不信任的家庭，其典型特点是，对周围的邻居、熟人、同事等都不很信任。他们不仅提防、怀疑周围一切人，还常常抱怨自己吃亏。如果他们的孩子犯了法，或者和教师、同学发生了矛盾，他们总认为自己的孩子对。

2. 只图眼前快乐的家庭。其典型特点是：对将来抱无所谓的态度。他们只图眼前的一时快乐，从不考虑今天的所作所为给明天将会带来什么后果，他们爱好不费心思的活动，最

主要的是娱乐活动。家里经常处于不和状态，常常为了一点琐碎小事而引起无谓的争吵。

3. 为达到目的而不惜冒险的家庭。这类家庭很重视人们为达到生活目的所需要的进取精神。希望能碰上好运气。他们的行为常常容易越轨。他们鼓励自己的孩子具有冒险精神。当孩子违反了行为规范或法律而受到惩罚时，他们只是教孩子们以后不要被抓住。

4. 爱动武的家庭。这类家庭非常崇拜武力。他们只是从“拳头的角度”来解释“勇敢”、“正直”、“不屈”等概念。他们说话粗暴，经常惩罚孩子，爱喝酒，家里经常吵架。

家庭生活十条须知

心理学家卢瑟·伍德沃德指出，象对待疾病一样，对待家庭问题也必须“防重于治”。他提出了家庭生活十条须知：

1. 幸福的家庭生活不是从天上掉下来的，而是处于同一家庭中的人员相互体谅和合作的产物。

2. 性是自然界赋予人类的一种天性。它象视觉、听觉一样是极其有价值的。人们必须明智地、巧妙地利用它来丰富自己的生活。

3. 在婚姻中各种因素都是相互关联的。共同的信仰和兴趣、和谐一致的谈话、融洽的性生活对婚姻的美满都有举足轻重的影响。这三者之间同时又是相互影响的。

4. 真诚友好地相爱，但不要把爱变成一条绳索，因为虽然爱是婚姻和家庭的基础，但是一个人不可能时时刻刻表现

出对别人的爱，要百分之百地无时无刻地表示爱是一种幻想。

5. 作为配偶，夫妻之间应该有许多共同的志趣和爱好。但是两个人的志趣和爱好不可能完全一致，所以应该允许对方有自己独特的志趣和爱好。

6. 知足长乐，愉快地生活。生活不如意，偶尔发发脾气是难免的，但是切不可经常闷闷不乐，愁眉苦脸。

7. 尽管对方有这样那样的缺点，也不要嫌弃对方。今天他或她有这个缺点，明天他或她就有可能自然改掉。切记不要有意识地去设法“改造”对方，这样的努力十有八九会失散。通过婚后生活在一起的潜移默化过程，人的个性自然而然会发生变化。

8. 多谈论自己爱人的优点和长处，讲给她或他自己听，或者对熟人讲。因为我们生来都喜欢听关于自己的好话，而不愿别人批评或指责自己。

9. 家庭生活中夫妻之间有时难免会发生这样那样的争吵。明智的方法是吵过争过就算，不要耿耿于怀。有时一方发脾气另一方采取忍耐的态度，如果以牙还牙，只能使矛盾扩大。10、自己有什么情感应该告诉自己的爱人。快乐两人一起享受，忧愁两人一起分担。

气质渗透与夫妻生活

“婚姻幸福的夫妇往往有一个意想不到特点：丈夫具有女性性格，妻子则有男子汉气概。”这是悉尼大学的精神病学家们调查分析的结论。他们采访了108对生活幸福的夫妇，发

现：妻子都喜欢丈夫的怜悯心、娴静、温柔等女性气质，而丈夫则喜欢妻子的果断、雄心和领导才能等男性气概。他们还发现，这种气质的互相渗透不仅可以保持夫妻生活的和谐美满，而且有利于心理和身体健康。

核心家庭——家庭演变的发展趋势

从一百多万年前血缘家庭到母系、父系家庭，都是复合式的大家庭。现代化生活使旧家庭从事生产、安排生活、教育子女、赡养老人、繁衍后代的功能趋于消失或减弱，大家庭逐渐演变成现代化的核心家庭——一对夫妇或加上子女。在欧美发展国家中，三人以下的小家庭比例高达 55%—74%，莫斯科独子女家庭占 80%。

核心家庭关系单纯，流动灵便；只有一个经济中心，核算消费方便；有利于子女接受现代教育，符合现代化建设的节拍。把西方社会弊端归于小家庭模式是不公允的。

保持家庭和睦的秘诀

自我克制。家庭和睦的最关键因素与其说是时间、精力和感情的投入，不如说是自我克制精神。为了保持和睦，自我克制和对配偶忠诚同样重要。

共度时光。和睦家庭的成员都喜欢花很多时间在一起工作和娱乐，在一起共度美好的时光。做什么并不重要，关键是在一起做些事。

互相欣赏。渴望被人欣赏是人类最基本的心理需求之一。夫妇互相刻薄地挖苦对方，特别是还当着别人的面，会使婚姻陷入困境。

真诚交流。心理学家认为，良好的交流有助于创造一种亲密感，减少冷落感。良好的交流需要花时间和反复实践才能实现。

注重修养。注重自身的修养是维持家庭和睦的重要因素。每个人应在日常生活中注意塑造自己丰富的精神世界，使别人能得到爱和同情。

战胜危机。和睦的家庭也会遇到种种难题，问题在于应该有能力去迎接生活中必然会出现的挑战，去战胜危机。

亚太地区的家庭各有特色

只要关注一下亚太地区各种主要的传统家庭类型，便会发现每一种都与一个特别的文化圈和主要的地理区域有关。当然，在现代化进程中，这些类型的家庭组织正向各方急剧变化。

东亚。传统的东亚家庭，以儒家伦理为基础。在这个意义上，这种家庭是父权制的，家中有一位年长的男性家长。另外还有他的妻子、儿子和儿媳们，未婚的女儿们，以及孙子孙女。在家庭等级制中，父权几乎拥有绝对权威。而年龄和性别是决定尊卑的主要因素。即使一个家庭不住在一起，它也会被所有成员对于家庭财产的各种权益连结起来。

在儒家伦理的一种变体中，兄弟之间的联系不牢固，而

且实行长子继承制。在这种家庭制度中，妇女占有比较牢固的位置。究其原因，部分是因为家庭双边联系较多，妇女的地位由于她们与同宗家族居住联系的重要性而得到加强。在另一种变体中，男性家长对其家庭更有说明事情的责任，因为他的权威主要不是根据他年老，而是看他如何有效在维护家庭利益，如果他总的来说不按家庭利益行事，他的权威就可能被削弱。

东南亚。东南亚的传统家庭，表现为多种样式。越南式变体，深受中国儒家传统的影响。菲律宾式变体反映出西班牙文化的影响。泰国和缅甸式变体，包含浓厚的以母亲为中心的成份。马来亚印度尼西亚变体，以婚姻不稳定为特征。但是所有这些变体，在本质上都带有核心家庭而不是父权制家庭的基本特征。因此，人们心目中理想的家庭，包括一对夫妇和他们未婚的子女，还有另外一些依附关系不紧的受赡养者。

东南亚家庭看重双边的亲属关系，这个事实与妇女在家庭事务中起到相对平等的作用有关。刚结婚时男女双方可与任何一方父母住在一起，虽然有些社会中有从母居的独特倾向，但只要能自立门户便与母家分开。

南亚和中亚。这一地区的家庭由一个三代合一、父系传承、从父居的单位组成。在这一地区某些地方，人们希望已婚子女在从父居的住地范围内，建立各自的核心小单位；在另外一些地方，与大家庭合居是人们心目中的理想。

人们要服从男性长者。个人利益低于家庭利益。婚姻以促进家族的延续、和睦、幸福为明确的目标。婚姻通常被视

为两个家族之间的契约。人们希望婚后生男孩，在这一地区许多地方，生不出男孩就构成一夫多妻的正当理由。

人们认为女孩是累赘，因为家庭必须在她们婚前保护她们的贞洁，在大多数情况下，她们结婚时，还要备上大笔陪嫁。已婚妇女全身心融入夫家，对娘家没有多少回报。尽管习惯法规定女儿也有权得到一份遗产，但继承制度仍以男性家系为准。同样地，虽然婚姻法规允许女子先提离婚，但过去的现实却是禁止她们先提离婚。

太平洋地区。该地区有三个主要的地理区域和文化圈，即波利尼西亚、密克罗尼西亚、美拉尼西亚，形式上各不相同。典型的波利尼西亚家族，由100到300人组成，他们住得很散，但是，通过互访、交换礼物和有难相帮而紧密地联系着。这种家庭由一位酋长率领，他的地位因掌握土地而得到确认。年序尊卑依长子继承制而定，理想的长子是男子，但有时是女子。

土地这种支撑全家的关键生活来源，由母氏族提供。已婚夫妇通常与女方家庭同住，该女子的兄弟充当孩子生活的重要权威人物。

在美拉尼西亚，社会以各种父系氏族和亚氏族为基础，他们依靠掌握土地的情况而划分。家庭由年长的男子领导，个性强而有力的人方可充当此任。妇女地位低下，被认为是丈夫的财产，如同他们的孩子一样。婚姻一般是氏族外婚制，婚后从父居。各户人家通常由妇女和幼儿组成，成年男子住在别的地方。所以，这种人家规模不大。

全球家庭知多少

目前，地球上有 10.3 亿个家庭，到 2000 年时，地球上的家庭总数可达到 16.8 亿个。虽然全世界的家庭数正在日益增多，但家庭规模却逐渐趋向小型化。1980 年，全世界每个家庭的平均人口为 4.3 人，到了 2000 年将到 3.7 人。

小型家庭增加的主要因素是生活条件的改善，出生率降低以及一些国家由于离婚及独身所造成的单亲家庭的增加。

我国家庭教育的十种类型

我国当前的家庭教育大致可分为十种类型。

1. 教育型。父母文化水平较高，修养较好，随时注意到自己言行对孩子的榜样及家庭教育与学校教育的和谐一致。这类家庭的孩子学习勤奋，待人热情，对自己的前途富有理想和拼搏精神。

2. 养育型。父母只管孩子吃饱穿暖，不问孩子的教育，与老师缺乏沟通。对孩子只求过得去，不出乱子就行。这类家庭的孩子在校表现平平，学习得过且过，行为自由散漫。如果遇上好老师好伙伴，也许能够促进他奋发向上；如果接触坏群体坏朋友，就会跟着走邪路。

3. 民主型。家长与子女处于平等地位，尊重孩子，对孩子爱而严，使孩子的聪明才智得到充分的发挥。这对培养孩子活泼开朗的性格、积极主动的求知精神，适应社会需要的

行为习惯，都有良好的作用。这类家庭的孩子在校有进取心，有事愿与老师商量，和同学友好相处。成绩坏或者犯了错误，都能如实向父母和教师汇报。

4. 封建型。父母有封建思想，认为自己是一家之主，有绝对权威，平时说一不二，独断专行，对孩子极不尊重。这类家庭的孩子表面不敢反对，但内心对父母强烈不满；为人怯懦胆小，没有独立见解，依赖性强。

5. 片追型。父母有“万般皆下品，唯有读书高”的思想，片面追求孩子上大学、考研究生、出国留学。他们把分数作为衡量孩子的唯一尺度，把升学作为孩子的唯一出路。平日对孩子热心辅导，常用金钱、物质来刺激孩子学习。他们只重视孩子的智育，而忽视孩子的德体劳美教育。这类家庭的孩子学习虽然比较出色，但心胸狭窄，不关心集体，看不起学习差的同学，往往嫉妒和害怕别人超过自己。

6. 娇惯型。父母对孩子的生活要求常常无原则地满足，过分亲昵、放纵，感情外露，包办孩子的各种生活琐事；生怕孩子在校被人欺侮，经常拜托老师多多关照。这类家庭的孩子懦弱无能，赖惰贪玩，任性而无责任心，爱虚荣，学习成绩不能令人满意。

7. 放纵型。父母文化修养一般较低，家庭成员各忙各的生财之道，各寻各的享乐方式，对孩子的成长不闻不问，把教育孩子的责任全部推给学校。他们认为“树大自然直”，忽视对孩子的早期教育。这类家庭的孩子常常无视校规校纪，不爱学习，容易沾染恶习，甚至走上犯罪的道路。

8. 棍棒型。家长性情暴烈，对孩子动不动就拳脚相加，信

奉“棍棒底下出孝子”和“不打不成材”等传统落后的教育方法。这类家庭的孩子对父母没有感情，受到打骂后会离家出走。在校固执、顽皮、撒谎，厌恶学习，易早恋而求同情，极易被犯罪群体勾引。

9. 矛盾型。父母教育孩子的态度不一致，一方严格管教，一方偏袒护短使孩子无所适从。这类家庭的孩子是非观念模糊，容易养成两副面孔和两种人格，学习无进取心，却喜欢告状、讨好老师。

10. 残缺型。离异家庭的子女，不是缺少父爱就是缺少母爱，这样必然会使孩子的心理向畸形发展。这类家庭的孩子往往寡言少语，性格孤僻，学习成绩和智力水平受到影响。

教育孩子四十条

如果您想从教育自己有天赋的孩子中获得快乐，那么，美国学者戴维·刘易斯的如下建议可能会对您有所帮助。

1. 对于孩子提出的所有问题，都最耐心地 and 老实地作出回答。

2. 认真对待孩子提出的正经问题和看法。

3. 竖立一个陈列架，孩子可以在上面展示自己制作的东西。

4. 不因孩子房间里或者桌面上很乱而责骂他，只要这和他的创作活动有关。

5. 给孩子一个房间或者房间的一部分主要供他玩耍。

6. 向孩子说明，他本身已经很可爱了，用不着再表现自

己。

7. 让孩子做他力所能及的事情。
8. 帮助孩子制定他的个人计划和完成计划的方法。
9. 带孩子到他感兴趣的地方去玩。
10. 帮助孩子修改他的作业。
11. 帮助孩子与来自不同社会和文化阶层的孩子们正常

交往。

12. 养成合理的行为标准并留心使孩子能照着做。
13. 从来不对孩子说，他比别的孩子差。
14. 从来不用辱骂来惩治孩子。
15. 向孩子提供书籍和材料以便他干自己喜爱的事情。
16. 让孩子独立思考问题。
17. 定期为孩子读点东西。
18. 让孩子从小养成读书的习惯。
19. 激励孩子编故事，去幻想。
20. 认真地对待孩子的个人要求。
21. 每天都抽出时间与孩子单独在一起。
22. 允许孩子参加计划家务和外出旅行的事情。
23. 从来不因孩子犯错误而戏弄他。
24. 表扬孩子会背诗、讲故事和唱歌曲。
25. 教孩子与各种年龄的成年人自由交往。
26. 详细拟定实验计划，帮助孩子了解更多的事情。
27. 允许孩子玩各种废弃物。
28. 鼓励孩子发现问题，随后解决这些问题。
29. 在孩子干的事情中，不断寻找值得赞许的地方。

30. 从不空洞地和不真诚地表扬孩子。
31. 诚实地评价自己对孩子的感情。
32. 不存在完全不能与孩子讨论的话题。
33. 让孩子有机会真正作决定。
34. 帮助孩子成为有个性的人。
35. 帮孩子寻找值得注意的电视节目。
36. 发挥孩子具有的积极认识自己才干的能力。
37. 从来不对孩子的失败表示瞧不起，要对他说：“我也不会干这个。”
38. 勉励孩子尽量不依赖成年人。
39. 相信孩子的理智并信任他。
40. 喜欢让孩子独立完成他所从事的工作的基本部分，哪怕不相信这会有积极的最后结果也好。

新时代的优教意识

父母要当好“第一任教师”，应该具有以下五个方面的意识，这也是许多著名教育专家的推崇的新时代的优教意识：

尊重意识。孩子一出生，就成为独立的个体，对于无论多么小的孩子，也要想到他是一个大写的人，培养他的独立性，设法帮助他成功。一个两岁孩子自己推着童车行走，您不要阻止他，而要鼓励他，让他走得更快、更远、更稳。

信任意识。永远不要对孩子说：“你真没用！”而要说“你行，你完全可以做得更好！”即使遭受挫折、失败，走点弯路，也要理解、信任孩子。永远不要在孩子面前叹气，而

要拍他的肩膀，给他勇气。

锻炼意识。把握锻炼孩子的时机，不迁就，不姑息，不过份保护。当三岁的孩子摔倒时，您可以不去扶他，而要他自己站起来。十几岁的女孩要外出与伙伴们一起活动时，您可以允许她去，但要耐心教她既受到锻炼，又能保证自己安全的办法和应急措施。

适应意识。对孩子学会忍耐和克服困难，永远不要埋怨环境，也不挑剔他人，而要从自己做起。孩子嫌住房太小，你可教他学会利用空间；当孩子在学校与同学相处不好时，要教会他发现别人的长处。

发展意识。对孩子未来的发展设计，要体现时代特征，符合社会发展趋势，使孩子有广阔的发展天地和充分自由的选择余地。

总之，优教的秘诀就蕴孕在生活中。

注重儿童早期品德教育

在一些家长看来，孩子会一技之长就可以了，只要抓好孩子的技能训练，其他问题就大可不必操心。岂不知，他们仅仅抓了一个方面，而忽视了另一个重要因素——道德品质的培养。

儿童心理学研究表明，一岁以前的儿童还不可能有任何判断，也不能有意地表现出什么道德行为来，因此也就无法对他们进行道德品质教育。但是，一岁后的儿童便开始体现出道德的萌芽。例如：小伙伴中出现了两种关系，一种是良

好的相互关系，表现在共同使用某些玩具，配合其他儿童的动作等等；另一种是不良的相互关系，表现为有攻击性的动作——夺取玩具，也有防御性的动作——哭泣。这一时期的儿童，由于言语的发展，出现了以言语为中介的道德判断，并能用言语控制和调节自己的道德行为，这是个体道德品质的萌芽，它为一生的道德品质的形成打下了基础。年轻的父母和幼教工作者要认识这一时期品德发生的重要性，并对孩子进行严格的道德品质训练。

对幼儿的道德品质训练，要因势利导，切不可孤立地进行。孩子的各种人格特点虽然与遗传素质有关，但更重要的是通过各种渠道学会的。特别是爱在一起玩耍的小伙伴的影响最大。此外，便是家教，父母的言行无时不影响着孩子，因此，做家长的不仅要为孩子们选择和创造良好的环境，而且要为孩子们树立良好的榜样，使儿童受到必要的严格的熏陶和训练，使他们逐步地按社会道德规范，去从事初步的道德行为。当然，幼儿时期，道德行为的坚持性也很差，因此，父母只注意讲道理是不行的，还要积极地创造条件，组织孩子进行行为训练。有些父母在教育孩子不吃独食，关心他人时，能给孩子讲孔融分梨的故事，但到吃的时候，孩子真的把大梨给妈妈送来，妈妈却假装尝尝说：“真乖，妈妈不吃，你吃吧。”结果呢？孩子关心他人的认识是抽象的，而行为上还是吃独食，以至碰到大人真的把梨吃掉，他会哇哇大哭起来。所以，在对幼儿进行道德品质教育时，一定要抓紧道德行为的培养，要切实地让孩子把好吃的东西分给别人，强化他“有东西大家吃”的观念。

总之，由于儿童时期，道德意识有所发展，已有可能对他们进行一系列的道德品质教育。另一方面，由于这些道德意识还是很初步的，千万要注意防止空洞的道德品质说教。

父母如何与孩子交流

我们挑选了 100 个美满和睦的家庭，经过三年的接触和观察，发现可以通过以下六种方法来达到父母与孩子间互相沟通的目的。

1. 少说教。许多父母都觉得要与孩子开诚布公地交谈相当困难，其实他们的通病是对孩子说教太多，且往往只是父母的一厢情愿。

面对这些枯燥的说教，孩子总是默不作声，眼光呆滞，其实他们什么也没听进去。

2. 少发脾气。家长的情绪总是与孩子密切相连，我们对一些事情越紧张越容易讲些不该讲的话。一旦事情进展到不可控制的程度，妈妈会对孩子说：“我真是担心死了，现在我啥也不想说，你先去玩吧，等会儿我再去找你。”

一位妈妈指出：和成年人在一起时，无论多么生气，我们都能克制自己，但对孩子却往往做不到。

3. 耐心倾听孩子讲话。不管孩子讲什么，你都应该听他说完，孩子讲完后，你要扼要地概括一下他说话的内容，只有确实了解了他的主要意图后，你才能发表意见。

孩子观点总是不同于成年人，生活中的小问题在孩子眼里总比成年人看来要严重得多，因此家长应该多一些耐心。如

果孩子丢了自己心爱的小玩具,在我们看来那是微不足道的,但在孩子看来却至关重要。我们必须明白这一点。

4. 选择适当的时机。谈话的时间和方式是一样重要的。根据所采访的父母的经验,睡觉前和用餐时间最容易启发孩子开口,一位妈妈每晚哄孩子上床前都问他:“今天你什么时候最开心,什么事最生气?”这样一问她就了解到孩子很多心事。另一条经验是饭桌上正是鼓励孩子畅所欲言,互相交流的大好时机。

5. 用爱心交谈。慈爱是达到互相交流、互相沟通的最佳方式,这是所有美满家庭的共同体会。

你应该大胆地向他们表示爱心,从小处和最显眼的地方开始着手,渐渐地你就会发现那无形的慈爱具有奇妙的效果。

6. 重视孩子们的意见。我们发现无论孩子如何反对,成功的父母最后总能坚持自己的观点。当然这里指家长作出的决定并不意味着他们随便忽略孩子的意见,允许孩子对家事发表看法有两点好处:第一、孩子在被征求意见的过程中通过讨论能较好地理解家长的用心并采纳家长的意见;第二、孩子由此感觉到自己也是家庭的一个重要部分,从而增强他们的自尊心。

父母和孩子的沟通并不容易,但如果能做到下面四点:耐心倾听,选择时机,表达爱心,尊重孩子,你就为两代人的互相理解奠定了基础。

在孩子面前谈话应注意些什么

在小孩子面前，哪些话该说，哪些话不该说，值得好好研究一番。有以下几点，是值得注意的。

不可讲别人的坏话。童言无忌。孩子听了这些话，有时候会无意中说出，这样，就会伤害别人的自尊。更严重的是，孩子会觉得父母嘴巴为什么这样恶毒，渐渐地看不起父母，两代人的关系恶劣往往由此而起。

不可泄漏别人的隐私。如某夫妇的孩子是收养的，某人坐过牢，某人做过舞女，某人有外遇，某夫妇常打架……诸如此类被当事人视为大禁忌的事，绝对不要无意中在孩子面前说，更不要特意告诉孩子。

不可说孩子无法理解的事。不要跟10岁以下的孩子讨论核战争问题，因为他们无法了解这是怎么回事，听了只会感到恐惧。其他如性的问题，父母的感情问题，家庭经济状况问题等等，要看孩子的理解能力与成熟程度而决定可不可说，该说到什么程度。

不可向孩子诉苦。夫妻不和，或者闹离婚，离了婚，切不可通过向孩子诉苦，来发泄对对方的怨气。因为如果这样做，会让孩子知道父母受到的伤害，那份耻辱、悲伤，就会永远留在孩子的心中。

不可谈论使孩子忧虑而又无能为力的话题。因为孩子是家中的一分子，有分担困难的义务，但如果孩子太小，他知道了而又无能为力，就会变成沉重的精神负担。

另一方面，有些事父母可以与孩子交谈，分享乐趣，分担责任。

与家人有关而又是正面的事，应该与孩子分享。如父亲加了薪，母亲被选为联谊会理事，计划明年全家去旅游，这些好事多多益善，可与孩子交谈。

如属坏消息，其“坏”的方面有启发性，有警惕性，可视孩子的年龄与成熟程度，不妨让孩子知道，并且可与他们讨论。

由于现在世界上信息发达，许多父母避免的话题，孩子会从传播媒介中得知，例如大地震、环境污染等，孩子知道了就会有忧虑，父母应好好疏导。

如果你不想让孩子过份早熟、知得太早、担忧太多，可以利用其他话题来分散他的注意力，或引导他对体育节目发生兴趣，或玩电脑、学音乐、绘画、游泳、看幽默漫画书，培养及引发他的幽默感，因为有幽默感的人多半开朗达观，不会钻牛角尖。

怎样进行胎教

现代医学科学证明，母体子宫中的胎儿的神经系统很早就开始发育，因而胎儿很早就有了感知外界刺激的能力，这就为“胎教”提供了可能性。

可谓“胎教”，就是对尚未出生的胎儿进行“教育”，即在怀孕期间对子宫中的胎儿进行适当的刺激，提早在出生之前就训练胎儿的各种功能。那么怎样进行“胎教”呢？下面

的方法可供一试。

1. 对胎儿进行抚摩动作训练，以激发胎儿运动的积极性。孕妇躺在床上，双手放在腹上，轻轻抚摩子宫，胎儿受到压摩后就会出现蠕动。经过这一训练的胎儿出生之后比未训练者在站立、行走方面都要早。这一方法最好在临睡前进行。但有早期宫缩者不宜采用。

2. 对胎儿进行低调优美的音乐训练，可刺激胎儿神经系统的发育。孕妇可用舒缓的音调给胎儿唱歌，也可放优美的音乐，让胎儿有规律地倾听乐曲，胎儿会在母体内出现舒展的蠕动。有的科学家研究发现，经过这样训练的胎儿对声音的感受能力较强。

当然，目前的“胎教”方法尚在探索之中，但是无论如何，为腹中的胎儿创造一个良好的环境，对胎儿的生长发育肯定是好处的。

怎样教孩子早说话

有的儿童到了该说话的年龄但不会说话，可是耳朵也不聋。听到音乐小腿按节奏跳起来，那么为什么不会说话呢？这是因为家长不会教话。比如家里人不是一个地方的人，南腔北调，小孩不容易学话。如果都说普通话，小孩就会学得快。这里有几条经验可以供年轻的父母参考：

1. 要细心观察分析幼儿迟说话的原因，如果是孩子生理上的缺陷，就要及时请医生检查治疗，如果是客观影响造成的，要及时扫除障碍，为引导幼儿说话创造条件。

2. 父母工作再忙，也要经常和孩子“谈话”，先培养其听力，使其由无意识的听，到有意识的听，由不明白到听明白为止，孩子只有在听懂的基础上才能过渡到说话。

3. 要启发诱导儿童说话。如果孩子要求妈抱，你就教他“抱抱”，如果他能说出“么么”，你就要连续教他“妈妈”。起初，他只能重复单词，你要逐渐引导他重复多词，或独立回答。

4. 要防止乱教话，注意语言美。比如，爸爸教日语，爷爷又教英语，这样乱教不好。父母不要在孩子面前说粗话脏话。

5. 幼儿在学话期间，往往喜欢自言自语，讲些别人听不懂的话，做父母的可细心观察。教他说出他想说的话，千万不可讥笑孩子。

6. 幼儿园初学话时，有恐惧心理，有时说的话声小，含糊不清，这时可鼓励他大声，引导孩子多说多练。如孩子要什么，一定要他说出来才给。这样说习惯了，要什么东西才能顺利说出口。应该认识到，幼儿学说也有一个社会实践的问题。

使孩子聪明的经验

1. 对孩子的新奇念头，想象力，要给予称赞鼓励。
2. 积极引导和鼓励孩子提问题。
3. 使孩子懂得自尊，提高自己的见解和对事物的看法。
4. 培养孩子进行创造的勇气和信心。

5. 培养孩子的观察能力。
6. 尽量鼓励孩子对事物进行新的探索。
7. 应当避免孩子的惧怕心理，防止禁锢孩子智力的活动。
8. 应当倾听孩子的话，揣摸他的内心世界，掌握积极向上的因素。
9. 对孩子的成长不应用旧的思想来指导。
10. 使孩子养成良好的道德品质和生活习惯。

启发幼儿天赋七宜

1. 培养音乐感。以轻音乐刺激孩子神经发育，训练其感觉力。
2. 训练色彩感。给买图画书，色彩要鲜艳，印刷要精美。穿衣以明亮的鲜艳的颜色为主。
3. 训练形态感。让其眼睛能分辨出圆形、方形、大、小、长、短等形状。
4. 训练触感。让其手触摸而识别热、冷、软、硬等物。
5. 训练语感。大人以正确清楚和较慢的发音对孩子讲话，让其模仿。
6. 训练情感。可让三岁的孩子帮助浇花及做些力所能及的事情。
7. 训练身体。身体手脚的活动，能使其更灵活，等于提高他的智力。半岁时，宜于室内做体操；户外训练以跑步为宜。

为什么不应轻易对儿童许诺

有的家长为了让儿童高兴，常常随便答应儿童的要求。比如，一位父亲给儿童买了一个玩具小汽车，看儿童玩的很开心，就告诉儿童“爸爸明天还给你买小轮船”，儿童高兴极了，父亲也心满意足。可是第二天，父亲没有买来小轮船。儿童失望了。大哭大闹起来。没办法，母亲只好去买来一个玩具小轮船。一次、两次，不断地循环往返，得不到满足，就大哭大闹。儿童的思维是和感性经验密切联系着的，哭闹就得到满足的经验，会深深地给儿童幼稚的心灵上打下了“妈妈怕哭”的烙印。久之，哭闹便会满足自己的要求这一因果关系就在儿童的头脑里扎根，并形成习惯。照这样下去，儿童就会变得任性、固执和放纵，随着年龄的增长，很可能变得无法管教，这样的惨痛教训实在太多了。

法国教育家卢梭说过：“他想得到你手中的手仗，转眼间又想得到你的手表，接着他又想要空中的飞鸟，想要天上闪烁的星星，他看到什么要什么，除非你是上帝，否则你怎么能满足他的愿望呢？”由此可见，无原则的许诺是有百害无一利的。作为家长，特别是年轻的家长们，切不可随意向孩子许诺什么。遇到儿童提出不能满足的要求时，或者运用儿童以往的体验说明这件事不能办，或者针对儿童感情、思维不稳定的特点，及时地转移他们的注意力，用另一种事物去吸引他们。有的家长整天忙于工作，不去分辨儿童的要求是否恰当，便随便许诺以搪塞儿童，比如有的母亲急着要上班，儿

童缠着不放，她就随口许诺下班回来给儿童买花衣服来，结果是下班回到家中并没有给儿童带来花衣服，儿童失望了。如果一再重复类似的事情，时间长了，儿童会感到家长在欺骗他，就失掉了对父母的信任，甚至由隔阂发展到怨恨。由于家长常常作原则的许诺：又经常不能实现，也会影响儿童跟着父母学，言行不一，说一套，做的又是一套，养成说假话的毛病。

言行一致，是一种良好的道德品质，需要在日常生活中注意点滴培养。为此，家长既要做到“言而有信”，又要做到“言有分寸”。对儿童的要求要区分哪些是正当的，哪些是不合理的，如果儿童的要求是正当的，且又有条件办得到，家长要说到做到。有些要求虽然合理，但一时又做不到，就要向儿童说明情况，为什么目前做不到。比如，孩子要一架钢琴，由于经济条件不允许，或者市场上一时买不到，就要告诉儿童暂时做不到。对那些不正当的要求家长态度就要明朗，要坚决，并且要使儿童知道为什么拒绝他的要求，一点也不能含糊。

父母要用自己遵守诺言的实际行动来培养儿童言行一致的高尚品质。同时还要注意，当儿童许下某种诺言时，一定要鼓励他去实现自己的诺言，不能半途而废，或者知难而退。如果他的能力实在实现不了，就要告诉他不应该许诺自己办不到的事情，让儿童懂得诺言是必须实现的，从而逐步培养儿童言行一致，自我负责的精神。

独生子女有哪些长处

1. 智能较强。有人曾对同年级一个班的学生进行智力测验调查,结果是独生子女平均 89.4 分,非独生子女平均 67.7 分;留级生独生子女占 3.4%,非独生子女占 10.9%。这可能与父母有更多时间和精力照料自己的孩子有关。

2. 体质较好。据上海调查,在身高上,80%的独生子女超过非独生子女,在体重上,90%以上超过非独生子女。这是由于独生子女在我国目前条件下,经济条件都较好,经济收入按人均计算比非独生子女家庭也高,国家又给予独生子女费。这样独生子女家庭的物质条件比非独生子女家庭充裕。

3. 其他。性格活泼,思想敏捷,兴趣广泛。

独生子女会有哪些不良习惯

1. 有的家长对独生子女过于宠爱、娇惯、迁就,使独生子女容易任性,稍不如意就发脾气甚至大哭大闹。

2. 有的家长对孩子的生活百般照顾,不注重生活自理能力的培养,使其生活能力较差,意志比较薄弱。

3. 一般独生子女家庭生活较为宽裕,想要什么或想吃什么买什么,对孩子百依百顺,这样容易养成挑吃、挑穿、不爱惜东西等不良习惯。

4. 独生子女身边没有兄弟姐妹,自幼养成单独行动,易致性格孤僻和胆小,自私心理。

怎样引导儿童多听、多看、多动手和多思考

听、看、动、思是儿童认识世界的根本途径。实践证明，引导儿童多听，多看，多动手，多思考，有助于儿童认识生活，了解世界，获得更多的感性知识。

1. 创造各种各样的条件，使儿童有所听，有所看，有所思。由于能力所限，儿童不可能象成人一样去独自广泛地接触自然和社会，所以，父母应千方百计地为儿童创造各种条件，丰富儿童的生活，为儿童提供听、看、动、思的机会。比如，可以经常带儿童参观游览，到公园走一走，看一看，让他们观察花草树木的颜色和形状，游客的神态表情，公园里发生的事情等。在马路上走，让儿童观察红绿灯、各种车辆和商店的橱窗等。

2. 培养儿童对周围事物的兴趣。兴趣是儿童听、看、动、思的动力，只有对周围事物产生了浓厚的兴趣，才会积极主动地去观察，才会探索和思考，动手去实践和尝试。如果对周围事物没有兴趣，就会视而不见，听而不闻。作为父母，怎样培养儿童对周围事物的兴趣呢？首先要以自己的情绪和行为去感染和影响儿童。有这么一位母亲，她为了让儿童了解夜晚的奥秘，几乎每天晚上都要到院子里站一会，仰望星空，仔细观察，而且每次回到房间后都要向丈夫和孩子讲一讲她所见所闻。结果，没过几天，孩子也和妈妈一样对夜晚产生了兴趣，而且还常常提出许多有趣的问题。可见，用自己周围事物的态度和情趣去影响儿童，是十分有效的。

3. 经常向儿童提出听、看、动、思的任务。儿童的有意性差，父母要经常让儿童有意地听、看、动、思，养成乐于观察，勤于思考的好习惯。比如，每天让儿童观察院子里种的向日葵，发现它们的变化。再比如，玩具坏了，让儿童自己动手拆一拆，看一看，想想毛病出在哪儿，怎样把它修好？这样，儿童就会带着问题去观察，去思考，天长日久，就会形成多听，多看、多动和多思的好习惯。

怎样帮助儿童提高生活自理能力

一些家长在埋怨责怪儿童生活自理能力差的时候，往往没有想到应当负责任的该是自己。

应该怎样培养和训练儿童的生活自理能力呢？

首先，要细致地观察儿童的发展，去发现他们表现出来的主动精神、自我意识和独立要求，并要十分珍惜和尊重这些萌芽状态的事物。比如，当你的孩子两岁就争着要自己穿鞋袜，系鞋带，或者要自己洗手帕，而他可能会把袜底穿到脚面上，把鞋左右穿颠倒，把衣服搞湿，这时你是怎样对待的呢？会不会因儿童坚持要自己做，而进行训斥甚至打骂呢？你可知道，你的制止或者指责，恰恰是扼杀了儿童的主动精神和独立意识的萌芽，打击了儿童“自己的事自己做”的美好愿望，你将因此而丧失培养儿童生活自理能力的极好时机。恰似刚拱出土的稚嫩的小芽，儿童表现出的这种愿望，精心扶持，细心培养就能长大，压制就可能毁灭。提出这种要求时，一定给予积极地支持和引导，帮助儿童建立信心，提高

能力。比如，他要求自己穿鞋子，你就给予鼓励，并亲切地说一句“××长大了，愿意自己穿鞋子，真好！”孩子会很高兴的，继而教给他穿鞋子的方法。

其次，要用恰当的方法，耐心地、逐步地教会儿童生活自理。比如整理床铺，可先教孩子叠被子，可以边做边给孩子讲解，不要急于求成。对儿童的进步要不断鼓励，千万不要总是指责批评，使儿童丧失信心。

最后，也是很要紧的一点，养成儿童良好的生活习惯，家长的要求一定要一致。如果妈妈要求孩子自己穿衣服，奶奶怕孩子受凉表示反对，爸爸怕孩子耽误时间而自己动手替他穿，这样就很难达到预期的效果。

怎样培养孩子的自信心

1. 要正确的评价孩子。同时也要帮助孩子正确地评价自己。上初中的孩子已经开始认识自己，也很注意别人，特别是家长和老师对自己的评价。因此家长要帮助孩子分析自身存在的优点和完成某项工作的有利因素，在具体实践中树立孩子的信心，培养孩子的毅力。孩子在学习或者其它方面达不到要求时，家长不要说：“你就是不行！”而应以自己对孩子的信任，增强孩子的自信。还要耐心地帮助孩子分析达不到要求的原因，总结经验教训，迈出新的步伐。

2. 严格要求，从小事做起，多指导，少包办，培养子女勤思考、好动手的好习惯。在日常学习、生活中要从严要求，培养律己的品质和坚强的毅力。凡孩子自己要做而且能做好

的事情，一定要让他自己做。今天的事情今天完，决不拖到明天。没做完功课，就不看电视。那些遇事后退、浅尝辄止的孩子，往往与其父母的爱包办、不放手有很大关系。

3. 用伟大人物的故事激励子女树立信心，培养毅力。“贵在坚持”，正是指毅力强。一位家长说，他的女儿学习很好，但对好成绩能否保持下去缺乏信心，因为她听别人说过，女孩子越大越笨。这位家长首先向女儿指出：这种说法是没有科学根据的，人的智力相差甚微，有无成就主要看有无信心和毅力。接着给她讲了居里夫人两次获得诺贝尔奖金的故事，告诉她天才来自于勤奋，来自于坚持不懈、持之以恒。女儿很受鼓舞，增强了学习的信心，并决心在克服困难过程中锻炼自己。

为什么不能用“哄”、“吓”的办法教育孩子

教育孩子切不可用简单粗暴的“哄”与“吓”的办法。因为，这种办法不但不能把孩子教好，还可能使孩子产生错觉，养成不好的习惯。例如，张家的女儿正在用功做作业，突然任性的小弟弟跑来要笔玩。女儿没办法，喊来妈妈当救兵，妈妈为了省事，就哄小弟弟说：“好宝宝，听妈妈的话，不要姐姐的笔，明天妈妈上街给你买大飞机玩。”于是，小弟弟欢欢喜喜地走开了。第二天，妈妈上街买大飞机没有呢？没有。这样言而无信地哄上几次，以后大人说话孩子不仅不相信了，甚至也跟着学会说谎话。又如：李家的孩子贪玩逃学，严厉的爸爸知道了，就怒气冲冲地吓唬说：“混蛋，要是下次再逃学，

老子就打死你。”头两天，孩子可能被吓唬住了。但日子一长，照常逃学。不过用的是不让爸爸知道的“巧”办法。因为，孩子也清楚，即使爸爸知道了也不会真的打死他，顶多挨点打和骂。于是，办法越想越多，胆子越来越大了。这就说明，教育孩子不能用“哄”与“吓”的办法。否则，不仅使父母在孩子面前丧失威信，而且可能会使孩子沾染上撒谎的恶习，养成执拗的性格，甚至还会想方设法地哄骗、吓唬起父母来。

古时候有个“曾子杀猪”的故事，就是说教育孩子不能用哄骗的办法。一天，曾子的妻子上街，孩子尾随哭闹。曾子的妻子就哄道：“孩子，听妈妈的话，回去吧。等妈上街回来就给你杀猪吃肉。”小孩子果真听话回家了。等妈妈上街回来，曾子拿刀就去杀猪。他妻子马上阻拦说：“我只不过是在哄孩子，何必当真呢！”曾子反驳说：“不行，今天这头猪是杀定了。孩子那么小。并非事事都懂得，你今天骗了他，今天他就不会相信你了，这可不是教育孩子的上策啊！”说罢，还是忍痛把猪杀了。做父母的，应该从这个“曾子杀猪”的故事中获得教益，一定要懂得，教育孩子是一件极为严肃的事情。切忌马马虎虎哄骗开空头支票，或者随随便便吓唬说过头话。

如何发现孩子的特殊才能

发现孩子的特殊才能，加以正确的引导，是教育子女成才的捷径。

语言才能。1. 善于记忆，并能背诵诗句和文章；

2. 如果您在孩子非常熟悉的故事中更换一个词，他会立即改正过来；

3. 喜欢讲故事，并讲得有声有色。

音乐才能。1. 可随乐器伴奏唱歌；

2. 喜欢听各种乐器演奏，凭声响便能判明是哪一种乐器；

3. 可对不同音响进行评论。

数理逻辑才能。1. 常常提出诸如“什么时间开始的”一类问题；

2. 对闪电是怎样发生的，又是如何形成之类的问题很感兴趣；

3. 喜欢对玩具按照大小和颜色进行分类，任何图形对他都有吸引力。

训斥孩子的最佳方法

1. 当孩子的某些行为可能造成重大危险时，要毫不客气地狠狠加以训斥。

2. 当场训斥。对于幼小的孩子如果不当场训斥，就不会有效果。因此早上发生的事情等到晚上孩子早就忘了。

3. 训斥时，全家人要意见统一，态度一致。由一个人作代表，其他的人可采取赞同的态度。

4. 先表扬后训斥。不要一上来就不分青红皂白地猛训一通。可以先表扬好的一面，再批评做错的地方。

5. 管教孩子不能例外。时而训斥，时而不管，那是管教

不好孩子的。不要制造例外，始终如一的训斥方法是很重要的。

6. 训斥时不要感情冲动。训斥不是目的，而是为了使孩子知错改错。训斥和发火是两码事。

7. 不要动手打，要用语言训斥。为了教育两三岁的孩子，打屁股和打手心，也是需要的。但是孩子到了五六岁时，不要再打，而是用语言训斥。训斥时，应耐心地指出这样做为什么不好，错误有多严重。

8. 不要无休止地训斥。训斥孩子要直截了当，干净利索。

9. 不要在饭前和吃饭时训斥孩子，因训斥会影响孩子的食欲。

10. 要以疼爱之情来训斥。不要抱着怨恨情绪来训斥孩子。要诚恳同孩子接触，和孩子进行亲密的交流，训斥才会收到好的效果，给孩子的人格以好的影响。即使训过了头，也会取得孩子的谅解。

如何对待孩子的过失行为

孩子经常会发生一些过失行为。例如打碎了茶杯、发脾气胡闹、同小伙伴吵架……如何对待孩子的过失行为呢？家长首要的任务是弄清孩子发生过失的原因和动机。因此，家长一定要掌握“探查”和指导的技巧。

探查。1. 观察分析。孩子为什么会打碎茶杯？只有靠仔细观察和分析，才能做到心中有数。

2. 听取陈述。孩子发生过失行为以后，有必要当面探问

动机和原因时，态度要和蔼，语气要婉转。只有这样才能有助于了解过失的真实原因和动机。

3. 心理位置互换。孩子发生过失以前和之后，必有一些思想感情变化和思想活动。父母就要设身处地地站在孩子的位置上设想一些问题。通过以上方法，就比较容易掌握孩子发生过失的真正动机和原因了。下一步重要的是要通过一定的方法予以改变和纠正，这就需要指导。

指导技巧。1. 要巧妙地点出发生过失的原因和动机。点对了孩子会给你一个淘气的微笑，点不出来，孩子过失防线就不会瓦解，教育就会失去作用。

2. 在点出原因和动机后，还应该采取带有针对性的措施。不要就事论事，强令“以后不许这样”或“再这样就揍你屁股”，这样做孩子不会服气，只要有条件，过失还会同样发生；而应该实事求是，对孩子的合理要求要满足，不合理的要求则应该引导其放弃，不正当的行为应该劝说其改正。

孩子发生这样那样的过失行为，是可以理解的，父母不必大惊小怪，只要父母正确对待，灵活地处理，孩子的过失行为就会逐渐减少，就会逐渐养成良好的品格。

怎样解决学习、家务同教育子女的矛盾

要弄清家庭教育的特点。家庭教育并不象有些家长所认为的那样，有严密的计划性和系统性，要有正规的形式，要有一定的时间和地点等。当然，作为父母应该根据我国的培养目标，结合儿童的具体情况，做到心中有数，教育时要有

明确的目的性。但家庭教育一般都是与日常生活自然地结合起来进行的。比如，看电视时，可适当地结合进行思想品德教育；在日常生活中，注意培养儿童良好的行为习惯；在游戏中和劳动中，注意开发儿童的智力等。对儿童的教育，由于他们的知识少，往往从直观的模仿开始，因此平时要注意对他们的耳濡目染，潜移默化，身教就更为重要。这样的教育并不占用很多时间，家长没有必要为时间紧张而苦恼。

父母在对儿童的教育中，不要放过每一个生活环节的教育时机。前苏联卫国战争中为国捐躯的英雄卓娅与舒拉的父母，在谈到教育女子的经验中说：“对子女的教育是在每一件琐碎事情上，在你的每一次举动中，每一个眼色上，每一句话上。这一切都可以教育你的孩子。”“如果你忘掉了……他时刻在你的举动上寻找主意和榜样的敏锐而细心观察的眼睛，如果孩子虽然挨着你，吃得饱，穿得暖，但是却孤单地生活着，那就什么也不能帮助他，正确地教育他。”看来，在每一个生活环节，随时关心儿童的健康成长是十分重要的。家长们不妨试试，如果你们在做饭或准备进餐时，家庭的小主人是非常乐意帮助拣菜，递东西，摆碗筷的。对此不仅不能拒绝他们，相反应该鼓励他们。在散步或上街时，可以引导他们细心观察周围的自然和社会现象。家长晚上学习时，也可以让儿童安静地看图书、画画或搭积木，开始时对他们加以指导，提出不打扰别人的要求，以后随时提醒就可以了。这样不仅可以让儿童经常活动机体，动手和动脑，适合于他好动和生长发育的需要，还能培养他们关心别人，爱劳动，爱科学，积极探求周围事物，激发求知欲，培养自制力等良好

行为品质。家长要把学习、家务和教育儿童合理地结合起来做到一举三得：父母工作学习质量高，全家生活起居安排好，儿童健康活泼又乖巧。

如何消除幼儿的害怕情绪

多数儿童在成长过程中都有害怕情绪。大约 8 至 12 个月的婴儿都有害怕被遗弃的心理，而这种心理，两岁以前的儿童表现得最为强烈。这种年龄的儿童以为人离开了他就永远地走了，所以当他们的见不到母亲时，就觉得妈妈再不会回来了。那么，做父母的不应突然地或者长时间地离开孩子，否则对孩子的心理发展是不利的。

儿童除了会怯生外，还害怕其它一些客体和情境。研究者发现，2 至 3 岁的孩子会害怕黑影和蒙裹着的面孔。因为这时的儿童已能根据父母的脸部表情变化来理解大人的情绪。一旦脸部被遮掩起来，孩子就会感到害怕。

2 至 4 岁的儿童，无论对现实还是想象中的有伤害性的威胁，都会感到不安和担忧。最典型的是，这时的儿童，在玩耍中，即使擦伤点皮肤，也要求大人用纱布替他们扎上。此外，他们还不愿玩破损的玩具，甚至连切得不规则的面包也不愿吃。这些都表明这时的儿童很留意自身的形象。孩子到了 5 至 8 岁时，就有一种逞强的心理，他们往往会说什么都不害怕。这种否认害怕情绪，常常又是孩子们的壮胆办法。

以上是不同年龄儿童的害怕情绪。应该如何帮助孩子克服害怕情绪呢？一些心理学家谈了自己的建议：

1. 帮助儿童获得应付他所害怕的对象或情境的信心和方法。儿童有害怕情绪时，父母不该嘲笑或者处罚他们。例如骂孩子“胆小鬼”或者哄孩子“勇敢的孩子是不哭的”等等。这样做有弊无益。如果孩子害怕一个人在房间不开灯睡觉，可以在他床头装一个灯的开关，学会开和关，就让儿童掌握了黑暗与明亮的主动权，帮助消除害怕。

2. 说明情由。经常跟孩子们讲一些有趣的知识，有利于消除他们的害怕心理。“我6岁的儿子害怕蜜蜂。”一位父亲说道：“我耐心地向他解释蜜蜂是怎样帮助植物授粉，怎样辛勤劳动的。如若你不去惹蜜蜂，它不会飞来螫你。”另一位父亲在谈到他如何帮助孩子克服对雷电的恐惧感时说：“我孩子太小，还无法理解气团对流是怎么回事，所以在出现闪电时，我就让孩子数时间，看需要几秒钟才能听到雷声，这样他就会知道，雷声离我们有多远。”显然，当孩子到了具备逻辑思维的年龄时，如果不对某些现象做详细的解释，就无法解除孩子们的害怕情绪。

3. 榜样塑造法。实验表明，榜样可以帮助儿童克服害怕心理。因为孩子总是模仿父母的。当父母对某事物表现害怕情绪时，孩子也会相应地受到影响。一位美国电视制片人回忆说：“10岁时，一位住在德克萨斯州的表哥邀我去度假，我既激动又担忧，因为以前我从未出过远门。我妈妈当时也很担忧，怕我乘错了飞机，怕我想家，更怕有人会伤害我。我被弄得太紧张了，差点没去。直到现在，只要出门旅行，我就感到不安。”这里还有个值得借鉴的例子。有位母亲十分自信地消除了孩子对她的不信任感。她说：“我带孩子去动物园

上课，在蛇类展览馆里，管理员问是否有孩子想去摸摸那条无毒蛇。我向来怕蛇，但是当我看到孩子畏缩不前时，我想我不能害怕，因而就鼓起勇气，轻轻地抚摸了那条无毒蛇。这时，孩子脸上露出了微笑，学着我的样子，也去摸了一下那条无毒蛇。”

4. 预防害怕情绪的发生。假如孩子第一次上学感到很害怕，那么在开学前，你应该领孩子去参观一下学校，让他适应新的环境。如果孩子还担心去学校会迷路，那你也可以领他走几次，直到他熟悉路途为止。再比如孩子要上医院打防疫针，这时家长最好领孩子去医院走走，如有可能的话，带孩子去见见医生和护士。

5. 应该从儿童的心理特点来观察和消除孩子的害怕情绪。魔鬼，经常使孩子惊恐万分。心理学家乔伊斯·辛德建议道：“如果仅仅对孩子说：‘世界上是没有妖怪的’，这样收效甚微。因为，在孩子看来鬼怪是确实存在的。不过，你可假装到床底下、垫柜里去寻找一下，‘证实’确实没有妖魔，或者也可以跟孩子说：“等你走了以后，妖怪才出来”。

从孩子的直觉上来消除这种害怕情绪，往往是很成功的。有位母亲在谈到她是如何来驱除孩子床底下的恶魔时说：“我在露丝的门上写着：‘魔鬼生生，此室莫入’，底下签名：‘露丝的妈妈、爸爸’。这很有效。”

作为孩子的家长，平时应该留心孩子的情绪：害怕情绪是否与他的年龄一致？某些害怕情绪是否持续很长时间？如果发现孩子的害怕情绪较严重，例如，有时出现目光呆滞，或者无故地不愿见父母等情况时，家长最好带孩子到心理诊治

所去进行诊治。总之，父母应该真正承担起做父母的义务，做到了解孩子并帮助孩子克服害怕情绪，增强孩子的坚强的自我意识和自尊心，同时还应该以自己战胜困难和失败的勇敢行为，为你的孩子树立一个榜样。

怎样安排儿童的晚间活动

儿童在幼儿园做操，上课，游戏，大部分都是集体活动，自由活动的时间不多。即使是自由活动，也觉得有约束。家长安排儿童的晚间活动时要考虑到这一情况，要让他们得到一些宽松。活动要有利于儿童的健康，有利于对儿童的教育。既要让儿童坐下来玩玩看看，又要让儿童跑跑跳跳；既要教儿童学些知识和技能，又要让儿童精神完全放松。

晚间活动的内容是非常丰富的：

阅读。家长带儿童一同读一本画书，儿童根据画面讲出故事内容，家长再绘声绘色讲述或者让儿童自己看，自己讲述。

画画。启发儿童先想好画什么，怎样画，然后让他自己去画，或者根据他的绘画水平准备实物让他看着画。

手工。教儿童折纸、剪纸、粘贴和结构。

欣赏音乐。给儿童欣赏一些儿童乐曲和一些儿童能理解的中外名曲。

学习乐器。如果家庭有条件，可以给儿童准备乐器，晚上用一定时间教儿童学习演奏。

此外，唱歌、跳舞、讲故事和看电视，都是晚间可以安

排的活动。看电视时要注意选适合儿童看的节目，并且不要看的时间过长，以免影响儿童的睡眠。

无论安排什么活动，都不要整个晚上把儿童关在屋里，要让他到户外玩玩，这样可以动静交替，还可以使儿童在户外呼吸到更多的新鲜空气。

每天晚上还应有一点时间，让儿童谈谈在幼儿园的情况，比如做了哪些游戏。学了什么本事，谁受了老师的表扬等。通过谈话，家长可以从中了解儿童在幼儿园的表现，进一步帮助孩子提高是非观念，鼓励他们进步。

我们常看到有些家长，晚上只顾忙自己的事：看文章，找资料，备课，写论文等。还有的家长忙于社交，从不过问和指导儿童。也有些家长望子成龙心切，晚上爸爸教识字，妈妈教画画，还请人教乐器，弄得儿童精神十分紧张。这两种偏向对儿童教育都是不利的。

为什么孩子不宜长时间看电视

让孩子看些适合他们年龄的电视节目，对于开发智力，增长知识无疑是有益的。但是初中学生年龄小，自我控制能力不强，如果家长不注意引导，他们往往掌握不好时间，有可能一次连着看四五个小时。这样长时间的看电视，对孩子的身体健康与学习都是不利的。

看电视时，人的视力高度集中，过亮了刺激眼睛，引起瞳孔缩小，调节紧张；过暗又会使眼睛疲劳，视力减弱。当图象模糊或闪烁不定时，对视力的损害就更大。青少年一般

看一两个小时，便应该休息。就在这一段时间内，也不可老看屏幕，而要不时的把视力转向别处，也不要养成躺着看或歪着头看电视的习惯，以免眼睛过度疲劳，损伤视力。

随着彩色电视机的逐步普及，孩子看电视的兴趣更浓厚了。彩色电视机的 X 线辐射量要比黑白电视机的大，因此孩子观看电视机的时间要相应地缩短些。少儿生长发育迅速，细胞（尤其是眼睛的视细胞）代谢和增生活跃，如果看电视时离荧光屏太近，时间一长，吸收 X 射线较成人多（约为成人的两倍），还会大量消耗眼中的视紫红色素和体内的维生素 A，影响视力，使眼睛感觉干燥不适。

初中阶段是为日后学习打基础的相当关键的一段时间，电视看得过多，势必影响学习。孩子晚上看电视后，多数立刻上床睡觉，这时大脑处于兴奋状态，不易入睡，还爱做梦。由于得不到充分的休息，第二听课时头晕眼花，注意力不集中，学习成绩下降。

国外报道，由于看电视坐的时间过长，活动量减小，使一些生长发育期的孩子过早发胖了。孩子长时间看电视还会使坐骨神经受压迫，引起尾骨疼痛，并伴有臀部和下肢酸胀、麻木的感觉。

家长应根据孩子的不同年龄来掌握每周看电视的次数和每次持续的时间。青少年每次看电视的时间，一般最长不要超过 3 小时，中间可闭目养神或起身活动数分钟。看电视时，不能离电视机太近。电视对比度不要调得太强，最好同时开一盏 3—8 瓦的照明灯，以减弱荧光屏的亮光与周围暗背景的对比度，这可以避免眼睛受损。

怎样利用图书教育儿童

对于儿童来说，图书和玩具一样具有极大的吸引力。对于家长来说，图书和玩具一样是教育儿童的有力工具。

随着对早期教育的重视，家长比较注意儿童的阅读了。如何利用图书教育儿童？如何指导儿童的阅读？是个不能忽略的问题。

1. 正确选择图书。①书的内容要有教育意义。或向儿童介绍某方面的知识，或进行某方面的品德教育，或说明一个哲理。总之，要能起到教育作用。②书的文字要简明生动，读起来浅显易懂，语言要规范。③书的图画要美观，色彩要鲜明，形象要优美，让人看了有美感，文字与图画的比例要恰当，给3岁儿童选的书要以图为主，给再大些的儿童选择图书可以图文并茂。④书的开本要大些，使儿童看起来不过于费力气，孩子年龄越小，选的书开本越要大些。

2. 指导和培养儿童的阅读兴趣。可以先启发儿童仔细地观察每页画面，让他在观察的基础上讲出画面内容，在讲述的过程中，引导他注意那些与故事主题、情节有关而又是画面的细节部分，以便尽量使他自己能掌握书的内容。

家长进行讲述时，要使儿童对书的内容有一个全面的了解，讲解要正确，语言要规范生动，最好做到绘声绘色。

指导儿童讲述时，不要要求过急，要让儿童逐步做到独立讲述。开始可以和他一块讲述（或儿童随声附和，或让儿童讲 he 会的部分）。在儿童讲述时，家长应帮他做到语言通顺，

没有废词，没有语病，还要讲究语气。

3. 教儿童自己管理图书，养成爱护书籍的好习惯。家长要给儿童准备一个放书的地方，有条件的话，可以做一个小书柜或小书架，没有条件的可以给儿童准备一个小书箱或书盒，同时要教育儿童每次看完书后，都放到给他准备好的地方，码得整整齐齐。儿童看书时要教他把书平放在桌上，坐好，一页一页地翻看，并注意养成不折角、不弄皱的良好习惯。书是人的良师益友。家长不仅可以利用书向儿童传授常识，教他懂得得道理，还可以通过看书从小培养他刻苦、执著、严谨等良好的作风和习惯。这将影响他的一生，也许他会沿着这条道路走向成功的终点。

怎样结合生活实际给儿童讲史地常识

给儿童讲历史知识，决非讲历代正宗史，而是结合生活实际，通过生动有趣的形式，介绍历史上某个时期或某个人物的故事，使儿童知道这是很早很早以前发生的事情，从而培养儿童的爱国主义情感就可以了。当你带领儿童看电影，或同儿童一起看电视和其它文艺节目时，也可结合电影、电视或文艺节目的内容，给孩子介绍有关的历史常识。比如，看电影《小兵张嘎》、《烽火少年》，就可讲讲有关抗日战争的历史。当你带着儿童外出参观游览时，也是向儿童灌输历史常识的好机会。比如，游颐和园，可以讲讲它的来历等等。我国历史悠久，有着无数可以引为骄傲的伟大成就，有着无数永世放射光辉的英雄业绩，当然，它也有过屈辱和灾难。只

要我们留意，所有这些都成为我们对儿童讲解的历史常识教材。

地理常识也是比较抽象的，因此给儿童讲地理常识也只能结合生活实际来进行。可以教儿童认识地图和地球仪。知道蓝颜色代表水，黑白相间的道道代表铁路，黄、粉、绿等各色代表不同的国家和省份，还可以帮他找到他现在居住的地方和他熟悉的城市，然后再扩展看这个城市周围是什么地方，或是中国的旁边是哪几个国家。还可以给儿童看一些介绍各地风光和风俗的画报，给他讲这方面的故事，帮助儿童对某个地方有一个比较鲜明的印象。在讲这些具体内容时，给儿童指出这个国家或这个省在地图上的位置。

此外，在看电影或电视时，家长也可以结合电影和电视的内容，给儿童进行适当的有关历史、地理常识的讲解。

从小给儿童讲点历史、地理常识，可以使儿童在增长知识的过程中，逐渐培育与增长民族自尊心和自豪感，因而更加热爱伟大的社会主义祖国，从而在幼小心灵中埋下愿为她努力学习，准备着为她作出自己的贡献。

培养孩子的自学能力

打破“升学成才”的迷信，树立自学成材的决心。

要重视基础知识的学习，要循序渐进、脚踏实地的学习。

找准自学方向，目标专一，不要见异思迁，好高骛远。

制定自学计划，用计划来检查、督促学习。

帮助孩子解决学习中的一些困难。

教育孩子学习贵在坚持，持之以恒。

教育孩子明确自学目的，树立远大志向，朝着远大目标，抓紧今日的努力。

鼓励孩子的竞争心理

争强好胜之心，人皆有之，孩童尤甚。孩子有竞争之心，是成长、进取的动力。有眼光的父母应善于鼓动孩子的竞争心理，帮助孩子尽他的能力在他活动的天地里竞争，争当强者。

敢于竞争的前提是自信。鼓动孩子竞争，首先要培养孩子自信，让孩子充分发挥自己的才能。当然，有了自信心，还要有意志力，才能千方百计地排除各种困难，按照既定的目标坚持到底。意志力即毅力，它是事业成功的保证。一个没有意志力的人，见异思迁，遇困难就退，精力集中不起来，学习深入不下去，做事虎头蛇尾或半途而废，那是成就不了什么事业的。所以，从小就培养孩子的意志力是非常重要的。

鼓励孩子竞争需要把好几个关口。做父母的要善于发现孩子在某个方面的天赋和创造力，当孩子跃跃欲试于某件事情时，应该真诚地打气、助威，使孩子一出手就有个良好的竞技状态。孩子取胜了，成功了，父母要满心喜悦地给予表扬，使孩子自尊而不目空一切，自信而不盛气凌人。倘若孩子失利或失败了，父母要切实帮助他查找原因，总结教训，鼓励他再战。切不可大加训斥或恶语讽刺，这样做，不仅于事无补，反而会扼杀孩子的自尊心和自信心，严重影响孩子能

力的发展。

鼓励孩子竞争是为了帮助孩子健康地迅速地成长，因此在鼓励孩子竞争时，应教导他分清是非界限，按照正确的行为规范去追求、去奋斗，去创造美好的未来。

巧借机会教育孩子

1. 过生日时，不能只忙着给孩子买生日礼物，做好吃的。要利用这个机会告诉孩子过生日表明又长了1岁，长了1岁就应该懂得更多事情。对已满3岁的孩子，可从过生日那一天起，教孩子自己动手穿、脱衣服，或自己洗脸、吃饭；再大些的，可以给孩子布置力所能及的家务活儿。在生日礼物中，可买看图识字，从过生日开始教孩子识字。

2. 来客时，应教育孩子讲礼貌，教育孩子向首次或不常见面的长辈、亲属行礼和正确的称呼，并告诉孩子为什么这样称呼。对较大儿童，可让他们给客人沏茶、送客。

3. 吃饭时，应教育孩子珍惜粮食，知道每一粒米来之不易，对稍大的儿童，让他们逐渐养成尊敬和惦记长辈的品格，好东西让老人吃。同时，也要教育和养成孩子在饭前洗手、吃饭时讲究卫生等好习惯。

4. 看电视时，大人应该在一旁适当地帮助他们理解剧情、认识剧中的人物或动物童话，教育他们哪些是好的、美的，哪些是坏的、丑的。同时注意纠正孩子看电视的不正确姿势。

5. 旅行时，首先教育孩子认识汽车、火车、轮船、飞机

等运输工具。旅途中看到的名山、大川、名胜古迹，可根据孩子的年龄和理解能力，有目的的教给有关知识。使孩子边看边学，满载而归。

6. 犯错误时，许多父母习惯于用责骂或体罚对待孩子的过失，这是不对的。正确的态度是帮助孩子找出过失的原因，说明它的危害，以及如何防止再犯，这也是教育孩子的好机会，不可错过。

为什么不能在别人面前护孩子的短

有的家长对儿童的缺点短处往往是采取遮掩的态度，不愿听别人说自己孩子的缺点短处，听到别人议论自己孩子的缺点时就不高兴，甚至采取听之任之态度，比如，有的家长在家庭成员中就把儿童的缺点短处大事说小，小事说了，给隐瞒起来。有的家长在亲友邻里指出儿童的缺点短处时，不是诚心倾听，欣然接受，而是为儿童辩解。幼儿园的教师向家长反映儿童的情况，请家长配合幼儿园对儿童进行教育时，也是尽量掩饰，躲躲闪闪，有时为儿童开脱，自己承担“责任”，甚至怀疑“是不是老师不喜欢孩子，故意找岔子”，于是采取了“顶回去”的错误做法。家长为什么会采取这种不正确做法，为儿童护短呢？他们的出发点也不完全一样，有的是缺乏对儿童的全面了解，没认识到儿童身上的缺点短处，所以当别人说出时便采取否认的态度。有的是“自尊心”所使，怕儿童的缺点短处暴露出来，丢自己的“面子”损伤自己的“威信”，于是干脆来个不承认。有的是怕正视了儿童的

缺点短处给儿童带来“不幸”，怕儿童“吃苦头”，怕别人对儿童有看法，怕老师批评儿童等。

幼儿期的儿童知识经验贫乏，辨别是非能力也很差，爱动，好奇，有点这样那样的小毛病是可以理解的。但是为了让儿童更快地进步，对儿童的缺点短处不能采取掩饰护短的办法。

要教育儿童，首先要了解儿童，才能有针对性地进行有效的教育。所以，家长对儿童缺点毛病应该了解清楚。由于家长不可能时时处处和儿童在一起，因此对儿童的了解不可能那么及时全面。儿童在离开家庭和其他人在一起活动时，很可能表现出一定的缺点毛病，别人向家长反映，实际上是帮助家长全面深入地了解儿童，理应感谢人家才对。儿童在幼儿期的可塑性很大，有了缺点毛病也比较容易纠正，把缺点毛病消灭在萌芽状态中，这对儿童成长是大有益处的。如果家长对儿童的缺点毛病采取文过饰非以至置之不理态度，别人就不愿再向你反映儿童的情况了，你就堵塞了一条了解儿童的渠道。同时，由于你的护短，还会助长儿童的缺点毛病继续向坏的方面发展。儿童对行为准则掌握不住，辨别是非能力很低，自我评价能力也很差，往往是以成人对自己的评价作为依据来评价自己，基本上是成人评价的再现，根据成人的评价，决定自己的行为。因此，家长必须善于对儿童的言行作出符合实际的评价。如果家长不指出儿童的缺点毛病，儿童就意识不到自己的缺点毛病，即使是儿童认识到了自己的错误，但由于家长的护短，为儿童的错误掩饰辩解，它的客观效果是在有意无意地支持鼓励儿童的错误，就会使儿童

有恃无恐，变本加厉。“短”是护不住的，因为它客观地存在儿童身上，总要在一定的时间或一定的场合表现出来的。而且短处会越护越短，长此下去，形成习惯就不容易改正了，甚至很可能在小的缺点毛病的基础上铸成大错。到那时再对他进行教育，其效果将是事倍功半，变得非常困难，到时候家长将处于“悔之不及”的痛苦状态之中。因此，家长不但不要护儿童的“短”，而且为了儿童的成长，应该真诚地欢迎别人反映儿童的真实情况。

如何指导孩子交友

家长指导孩子交友，首先，要了解情况。要了解孩子和哪些人交朋友，他们友谊活动的内容是什么，友谊往来对孩子产生什么影响。弄清这些情况才能有的放矢、因势利导地指导孩子交友。家长了解孩子的交友情况，主要靠平时注意观察和经常接触，而不要急于限制干涉。因为限制干涉多了，可能会使孩子干脆不和朋友来往，弄得孩子生活枯燥，性格孤僻，逐渐失去和别人广泛往来的兴趣和能力，将来不能适应社会工作中与人交往的需要。或者因为怕家长限制干涉，而把交友活动“转入地下”，一切都向家长“保密”，家长一点情况都无法了解，也就谈不上什么“指导”了。孩子在交友上受到了不良影响也就很难及时发现，及时指点纠正。

其次，是创造条件。孩子的交友活动，往往是从兴趣开始的。孩子们凑在一起“疯玩”使家长着急担心。“玩”是孩子的天性，是不应该限制的，但作为一个中学生，确实应该

逐步丰富友谊活动的内容，提高友谊活动的质量。怎样帮助孩子做到这一点呢？最基本的办法是创造条件，适应孩子们的需要，为他们创造玩得更好、更有收获的条件。比如，孩子们要去旅游，家长便和他们一起研究旅游路线；孩子们要去参观，家长便给他们提示参观的重点。还可以主动创造条件，引导孩子们进行一些有意义的活动，比如，把自己认识的先进人物介绍给孩子们，组织他们去访问，或就自己所长辅导孩子们从事些小制作或艺术练习。家长这样主动创造条件，积极参与活动，就可以在和小朋友接触中了解他们的收获，帮助他们提高，有意识地引导孩子们的友谊活动向更高层次发展，让孩子们认识到友谊不只是在在一起“玩”，而是通过共同活动使生活丰富多彩，使小朋友共同进步。有了这个认识，孩子们就能自觉地控制自己，使友谊活动服务于“德、智、体、美、劳”的全面发展了。

第三是启发诱导。真正的友谊和哥儿们义气、小宗派、小集团有什么不同呢？根本的区别在于真正的友谊是以革命理想为基础，以有益于集体、有益于社会为前提的，而哥儿们义气、小宗派、小集团活动则以谋取个人私利为目的，以损害集体利益、社会利益为代价的。要想让孩子认识这个区别，并坚持正确的友谊，便要注意启发诱导他们为集体、为社会做好事。几个同学一起为班级洗窗帘，修桌椅，不但能加深他们之间的友谊，而且培养了爱集体的情感；同学们在一起为街道种花种草搞卫生，就能够在为社会服务的自豪感中感受到友谊的力量和温暖。孩子们在家长启发诱导下开展这些有意义的友谊活动，家长便可以结合这些活动帮助他们总结

提高。时间久了，孩子们便会逐渐树立起共同的理想，逐渐体会到友谊不能只限于个人感情，而应该和集体进步、社会发展联系在一起，这样的友谊才是有意义的，才能给自己带来愉快和自豪。

第四是讨论研究。家长除了引导孩子开展些正确的友谊活动外，还要注意利用适当时机引导孩子议论，探讨一些有关交友的问题，如友谊的基础是什么，友谊的意义在哪里，为什么交友要真诚，为什么对人要尊重，等等。孩子的认识提高了，便会用自己的认识指导行动，使自己在友谊的道路上走得更稳当、更正确。

如何关心和指导孩子的业余生活

有的家长把孩子的活动时间表安排得死死的，除了吃饭、睡觉以外就是上课、复习、写作业，生怕孩子玩玩会耽误学习，长此以往，孩子觉得生活单调、枯燥，变得对什么都不感兴趣，学习也弄不好。这样对孩子身心发展很不利。家长应该主动地关心和帮助孩子安排业余生活，并注意尊重孩子自己的意见，让他们逐步学会自己安排自己的生活。

1. 支持子女参加课外活动，参加各种课外活动小组。参加课外活动能扩大孩子的知识面，培养探索精神和实践精神，充分发挥他们的智慧和才能。课外活动形式活泼，内容多样，为孩子们个性发展提供了良好环境和有利条件。特别是这些活动没有分数的约束，可以大胆问、大胆想、大胆实践，可以相互探讨，各抒己见。同伴们在一起吟诗、绘画、写字、下

棋、做实验、捉昆虫、采集标本，是孩子们的乐事。课外活动的轻松欢畅的气氛，足以使他们忘掉疲劳和烦恼，得到充分的休息。

2. 鼓励子女读课外书，看有益的影视、戏剧。鲁迅先生说：“爱看书的青年，大可以看看本分以外的书，即课外书，不要只将课内的书抱住。”书可以在孩子们面前开辟一个新世界，可以点燃孩子们为未来，为光明而奋斗的激情，可以开发智力，陶冶情操。初中孩子分辨能力较差，家长要帮助和引导孩子选好书读，防止他们受到荒诞、淫秽出版物的毒害。一旦发现子女读这种东西，首先要耐心教育，告诉他们，不好的书也象不好的朋友一样，会使你堕落，误入歧途，使孩子提高认识，自觉不读坏书。如果孩子执迷不悟，非读不可，家长要与教师配合，边做工作，边切断书源，处理掉坏书，以免造成严重后果。

高尔基说过：“艺术对于青年有惊心动魄的感染力。”电视、电影、戏剧是人们喜闻乐见的艺术表现形式，对孩子有强大的吸引力。好的影视教育效果之好是其它形式所不能比拟的，反之，危害也是极大的。有些家长怕子女受影响，不让看电影、电视，这种做法不可取。应该因势利导，使影视在孩子身上起积极作用。可以和孩子一起选择适量而又有教育意义的节目按时收看。对一些群众喜爱的外国影视要边看边和孩子展开议论，帮助他们取其精华，去其糟粕；对距离孩子生活较近的影视，要给孩子讲讲故事的时代背景，帮助孩子认识中华民族的苦难经历和斗争历史。通过观看影视增强欣赏能力、辨别能力，提高文化素养。

3. 利用节假日全家共同外出游览，参观名胜古迹，欣赏大自然风光，观花、看画、划船、游泳等活动，不仅使人轻松愉快，还能锻炼身体，扩大视野，培养多方面的情趣，接受生活活泼的直观教育。共同外出游玩，既丰富了孩子的业余生活，也加深了父母子女、兄弟姐妹间的感情，使孩子感到是生活在和睦、民主、幸福、快乐的家庭里。

4. 让孩子干些力所能及的家务，如收拾房间、洗衣服、简单的缝补等。家长不要事事包办代替。要培养孩子独立生活能力，使他们成为会学习、会工作、会生活的人。

丰富多彩的业余生活，将使孩子们变得更聪明。

如何正确对待孩子的早恋问题

发生早恋的孩子，他们相互情书往来，在暗中摹仿电影、电视里男女相亲相爱的动作，双方频繁出入对方之家，默默许下终身……对于年仅十三四岁或十四五岁的孩子，尽管初恋的感情往往是比较纯真的，但他们毕竟是孩子，早恋的害处是很大的。

初中学生正处于青春发育期，性机能开始成熟。特别值得注意的是，由于社会经济的发展，人民生活与文化水平的提高，出现了性成熟期提前的现象，即早熟。因此，他们往往表现出对有关性问题的兴趣、好奇和理解力的提前，开始产生对异性的爱慕与接触的愿望。但是，这一时期孩子的世界观还没有真正树立起来，他们的意志、情绪和性格还不象成人那样成熟，性道德观念还没有形成，自制力、预见后果

的能力都还较差，这就造成了生理发育加速与心理发育跟不上的矛盾。因此，孩子一旦发生早恋，很容易沉湎于儿女情长之中，放弃学业与爱好，使学习成绩下降。更为严重的是，有的孩子尤其是初中女生，往往以早恋为起始，逐步走上违法犯罪的道路，造成社会、学校的混乱和家庭的不安定。

性成熟是不以人的意志为转移的生理现象，但并不意味着青少年都会发生早恋。这是因为还有社会和家庭方面的因素。

社会影响是多方面的，突出表现为同伴间互相介绍；有的女孩子由畏惧男孩子的威胁，被迫交朋友，发展成主动谈恋爱；受坏书、黄色录像影响和毒害等。社会影响是孩子发生早恋的重要因素。但根据一些学校对学生早恋的情况调查，家庭因素也是不能忽视的。

有些父母或祖辈对孩子，特别是对独生子女过分娇惯放纵，缺乏正确的教育和帮助。他们对子女交异性朋友谈恋爱，也往往熟视无睹。

有些父母忙于工作和家务，对孩子漠不关心，孩子看什么书，参加什么课外活动，交什么朋友，从不过问。孩子已经谈情说爱了，他们往往还毫无察觉。

大多数父母对孩子是很关心的，但是他们把主要精力放在孩子的学习上，而对他们的精神生活、内心世界、思想进步就不那么注意了。因此，他们往往不易察觉孩子思想变化及早恋现象的产生，以至他们一旦发现问题，难免大吃一惊。

父母生活欠检点，以及家庭中其他成员的某些言行，对孩子发生早恋也有一定的影响。

防止孩子早恋的产生，家长应注意什么呢？

1. 帮助孩子树立起革命理想。家长要经常用老一辈无产阶级革命家的光辉事迹和祖国四化的美好前景鼓励教育孩子，要抓住孩子内心潜在的要求上进的美好愿望，从实际出发加以引导，增进孩子前进的信心，从而逐步地使孩子把“愿望”变成理想。只有孩子真正地树立起革命的理想，个人奋斗才能有正确的方向，才能持久，才能把精力完全投入到学习上来。这样，就可以防止早恋，即使交了异性朋友，也会正确对待。

2. 培养孩子高尚的情操。家长要支持和鼓励孩子读好书，参加科技和文体活动，参观游览，参加一些力所能及的劳动，等等，使孩子在活动中陶冶情操，提高他们多方面的情趣，激发他们的学习热情，增强认识和分析社会现实、抵制不良影响的能力。这对防止早恋是十分重要的。

3. 善于了解孩子的内心世界。对于孩子出现的一些日常现象进行深入的了解，从关心、爱护出发让孩子跟自己讲心里话，及早地把孩子的精力引导到刻苦学习、发展爱好的正确轨道上来。只有这样，才能做到防患于未然，把不应该发生的事情消灭在萌芽之中。

4. 对孩子进行必要的青春期教育。家长要注意孩子的青春发育以及所带来的心理变化。要结合本书生理和青春发育期的有关知识，从实际出发帮助孩子了解青春期阶段自己的生理与心理特点，使之能够正确对待自己，顺利地渡过这一阶段。特别是做母亲的要对女儿多加关心。

如果孩子已经发生了早恋怎么办？

对于那些已经发生早恋的孩子，父母不闻不问是不对的，但是对于敏感，采取神秘主义的态度也是不对的。对于中学生早恋问题，决不能用压制和命令的手段去处理，只有加强正面教育，从关心、爱护的角度出发，从尊重和理解孩子的感情出发，和孩子谈心讨论，使孩子明白早恋的害处，帮助他们自己来解决这个问题，才是最好的方法。北京市有一位家长，他的一男一女两个孩子都发生了早恋，但他没有对孩子进行粗暴的干预和简单生硬的限制，而是通过家庭会议的形式，从理解尊重孩子的感情出发，同他们面对面地讨论、交心和平等地进行谈话，从而圆满地解决了这一矛盾。

如何对女孩进行自尊、自重、自卫的教育

所谓自尊教育，其主要内容是使女孩子明白要尊重自己，不向别人卑躬屈节，也不容别人歧视或污辱自己；自重教育的重点在于教育女孩子注意自己的言行，说话、做事都要有分寸，对人不轻浮，也不轻信别人的甜言蜜语；自卫教育就是要女孩子学会保卫自己的手段，要能够识别外界对自身不同形式的侵害，尤其是那些隐蔽的、不容易被识破的侵害，以维护女孩子的尊严和品行。

对女孩子进行自尊、自重、自卫教育时，应该注意以下几点：

一是要抓早。父母对未成年的女儿总认为只不过是个孩子，不愿意过早地同她谈起这方面的事。可是，如果女孩子一旦染上了坏毛病，再去教育就会很困难。最好在孩子刚一

进入中学，抓住她学习环境改变的机会，有意识地进行各方面的教育。

二是要留心。父母要认真观察孩子的细微变化，对孩子常看什么书，作业完成的好与差，作息有无异常，穿着打扮有无过分追求等等，都应注意观察，以及时发现有无问题。

三是细心。如果没有发现女儿有什么问题，也要利用可能的机会对孩子进行教育，千万不可采取一律回避的态度，如果发现女儿在这方面存在问题，千万不要急躁。这时，父母的责任是亲近孩子，寻找女儿内在的积极因素和思想中的突破口，等待或创造教育机会。只有让孩子以理智管住自己时，她才真正做到自尊、自重和自卫。

四是要经常与老师取得联系，及时交流情况，求得相互配合。更多地依靠老师和学生集体这个感情的渠道，有利于做好这方面的教育工作。

少女受了侮辱怎么办

少女如果受到了坏人的侮辱，做家长的一定要正确对待，加强保护。首先要了解少女受辱后可能产生的一些心理变化及其相应行为：①产生自卑感。认为自己失了身，从此低人一等，会被人家看不起，无法再在世上生活下去，因而产生轻生念头。②变得孤独冷漠，常常凝思呆想，不愿与人接近。③变得多疑，神经异常过敏，总觉得别人在背后议论她，讥笑她。④变得喜怒无常，脾气暴躁。⑤报复情绪。有的姑娘遭到侮辱后，认为是男人把自己毁了，因此不择手段地去勾

引男人，让男人上当吃苦头。⑥破罐子破摔。有的姑娘会认为“贞操”既失，无法挽回，不必再顾惜名声，于是从此放荡起来，整日鬼混，逐渐走上犯罪的道路。

在上述可能发生的变化中，前面的四点多在事情发生后马上出现，而后面的两点往往是由于事后得不到关心开导，继续受到不公正的对待而造成的。做家长的对此绝不能掉以轻心。

1. 首先要头脑冷静，尽力控制住感情。过分悲哀会加重少女的精神负担，而气急败坏的埋怨更是万万要不得的。

2. 要迅速查明少女受害的过程，及时报告公安部门，使歹徒得到应的惩处。在调查，报告的过程中，不要轻易向外人透露，同时还应要求公安部门，在侦破，审判过程中予以保密。

3. 必要时，可以搬家或者给少女转学。这样，一方面可以防止少女在受害环境中触景生情，精神痛苦，另一方面也可以避免少女受到外界冷语的刺激。

4. 家长和其他家庭成员，一定要十分关心受害的少女，在生活中处处给以温暖，不要再提及已经发生的不幸。千万不能采取耻笑、歧视的态度，否则，很容易促使其或者进行报复，或者破罐子破摔，或者走上自绝的道路。

5. 尽量充实少女的生活内容，例如，陪其看电影，散步，旅游等等。总之，要尽量使少女的生活丰富多彩，以将其注意力转移到学习和各种爱好上去，增强其生活乐趣和信心。

6. 要加强观察少女的人际关系，隔绝其与不三不四者的联系。如果发现少女的交往关系复杂，有不正常的行为，要

加强防范，必要时可求助于组织和有关部门。需要注意的是，采取这些措施时切忌简单从事。

7. 要细心观察少女的心理变化，一旦发现异常，要及时耐心地开导，努力消除其心理上的负担，平复其心理上的伤痕。

如何教育孩子遵纪守法讲公德

要教育孩子遵纪守法讲公德，须从幼年开始。

当孩子升入初中以后，由于进入了青春蓬勃发展的阶段，生理发育与心理发育时常呈现不平衡状态，常使他们的意识和行为随之受到影响或波动。因此，加强对他们的法制教育，特别是规范化社会行为方式的引导，也就成为当务之急。青春期心理卫生的研究认为，这个时期是人生第二次断奶期——即“心理断奶期”。要视孩子心理成熟的程度，确定适宜断奶的时机，切不可过早地的撒手不管。

要教育孩子遵纪守法讲公德，从正面说，首先就是要引导孩子重视学习和熟悉学校纪律，社会公共道德的准则和必要的法律、法规常识。尤其要学好我国的根本大法——宪法，因为其它各种法律都是在宪法规定的原则基础上制定的。其次，要学习如刑法、治安管理处罚条例和城市交通法规，因为这些法规条例与我们日常生活关系最为密切。

家长要带头学好法律、法规，使孩子懂得这不是为了好玩、猎奇或应付考试。要多通过生活的实例，使孩子多懂得一些法律常识，培养起他们的法制观念。弄清楚什么是合法

的，什么是违法的，哪些行为是合乎公德的，哪些行为是不合乎公德的。要让他们明白：不是小孩子犯法就没事儿。我国现行刑法第14条规定，已满14岁不满16岁的人，犯杀人、重伤、抢劫、放火、惯窃罪或其他严重破坏秩序罪者，要负刑事责任。还要让他们懂得，从小养成遵纪守法讲公德的良好习惯，对实现人生理想的重要意义。

从另一方面说，要教育孩子遵纪守法讲公德，做家长的就熟悉和掌握孩子在这个时期的心理发育特点。要注意从人生观、道德观和法纪观方面发现问题，防微杜渐，及时掌握教育孩子的主动权。要时刻关注社会上某些有害的处世哲学和人生观对孩子的影响，如：封建主义的哥们义气，剥削阶级吃喝玩乐的享乐主义，亡命称霸的英雄观，等等。要警惕以各种形式、种种面目出现的教唆犯。要及时设法解决或清除孩子成长环境中的不利因素或潜在危机。要给孩子以足够的温暖，使孩子生活在健康的、亲切的情感世界和伦理环境，不给坏人以可乘之机。这一切，都要求家长有过细的教子眼光，机警而又富于洞察力的心理视觉。如能这样，你的家庭，当是孩子茁壮成长的沃土。

正确对待孩子的志向选择

志向是对人选择职业的目标意向。如果说从小开始，儿童就有了初步的志向，那么，从初中起，少年的志向就更为深刻与明确。据对初中学生的抽样调查表明：1. 初中生大部分有了志向及其远大的动机。2. 志向是个人的兴趣、家庭的

熏陶、社会影响相互作用下形成的。3. 有了志向的少年，总带有一定的实现志向的直接与间接的行动。如想当数学家的少年，开始对数学课发生浓厚的兴趣，并主动在课外寻找与数学有关的书籍阅读或请教老师，希望深入学习。从大量调查中看出，志向对少年有很大的激励作用，是一种积极的心理因素。

当孩子有了志向的，家长应当予以鼓励与支持，不要随便给孩子扣上“想入非非”、“好高骛远”的帽子，压抑他们的积极心理因素。

“将来不能实现自己的志向怎么办？”这是家长担心的问题。的确，由于受种种主观和客观条件的限制，少年时期的志向并非都能实现。然而，少年时期的志向总会对以后的工作和成就发生直接或间接的关系。例如，有个工人从小想当一名作家，为此他攻读了大量文学、历史小说，然而，由于种种原因，初中毕业后却当了工人。在工作实践中，他受到了原来学习的许多历史知识的启示，并在实践中得到启发，有了重要的发明，为填补我国科学技术的空白做出了贡献。他认为，没有初中学习的大量语文和历史知识的启发，他是不会有这项发明的。可见，尽管少年时期的志向选择不一定都能实现，但却能给人一种动力，促进人在各方面得到发展，对此，家长千万不要轻视。