

## 第一讲“四自”的内容

### 一、“四自”的基本内容

“四自”即为“自尊、自信、自立、自强”的简称。1983年9月2日在中国妇女第五次全国代表大会上康克清同志作了题为《奋发自强，开创妇女运动新局面》的工作报告。报告在谈到今后5年我国妇女的光荣任务时说：“我们要‘自尊、自爱、自重、自强’勇敢地捍卫法律赋予自己的神圣权利”这是全国妇联第一次提出“四自”。“四自”的内容是自尊就是要自己看得起自己，相信自己的力量，不要自卑。自爱，就是自己要爱护自己，要珍惜自己的生命，热爱自己的事业。自重，就是要自己尊重自己，尊重自己的人格。自强是“四自”的核心，必须自强，自强才能自立。自强就是要积极向上、奋发图强，学好本领，干出一番事业。<sup>[1]</sup>“四自”号召中国广大妇女勇敢地捍卫法律赋予自己的神圣权利，不受封建残余思想的束缚，不做丧失自己人格、国格的事情。事隔5年，1988年9月1日，在中国妇女第六次全国代表大会上，庄严的人民大会堂悬挂起两条醒目的标语：“投身改革 团结奋进 同全国人民一

道共闯难关，自尊、自信、自立、自强，做新时代的新女性。”大会并一致通过了张帼英书记作的题为《自尊、自信、自立、自强，为争取改革攻坚阶段的胜利建功立业》的工作报告。报告中写道：在改革竞争的大环境中，当代妇女要争取自身的进一步解放，必须努力提高思想道德素质和科学文化素质，树立自尊、自信、自立、自强的新女性意识。这次不仅对“五大”提出的“四自”内容进行了修改，并且对“自尊”、“自信”、“自立”、“自强”的“四自”内容进行了系统阐述，并写进全国妇联《章程》中，作为现阶段妇联工作的一项重要任务。张帼英同志在报告中是这样解释“四自”内容的：“在改革竞争的大环境中，当代妇女要争取自身的进一步解放，必须努力提高思想道德素质和科学文化素质，树立自尊、自信、自立、自强的新女性意识。自尊，就是尊重自己的人格，维护自己的尊严，反对自轻自贱；自信，就是相信自己的力量，坚定自己信念，反对妄自菲薄；自立，就是树立独立意识，体现自己的社会价值，反对依附顺从；自强，就是顽强拼搏，奋发进取，反对自卑自弱。”新时期“四自”的精神，是对中国妇女运动光荣传统的继承和发展。这一具有鲜明中国特色的妇女自己的口号，倡导中国妇女在改革浪潮中急流勇进，树立自我发展的独立的群体意识，培养健全的心理素质，成为经济建设和社会发展中一支举足轻重的力量。

中国妇女“六大”提出的“四自”口号，得到了党和国家的充分肯定和热情支持。1989年12月21日中共中央发出的《关于加强和改善党对工会、共青团、妇联工作的通知》中

指出：“妇联要教育广大妇女‘自尊、自信、自立、自强’激励她们奋发上进，在建设和改革事业中充分发挥聪明才智和积极作用。”1990年3月7日江泽民总书记在纪念三八国际劳动妇女节八十周年大会上的讲话中说：“希望你们努力提高素质，学习文化科学知识，发扬自尊、自信、自立、自强的精神，进一步增强历史使命感和责任感，做社会主义有理想、有道德、有文化、有纪律的新女性。”1992年4月3日第七届全国人民代表大会第五次会议通过了《中华人民共和国妇女权益保障法》。该法在“总则”中规定：“国家鼓励妇女自尊、自信、自立、自强，运用法律维护自身合法权益。”

从此，“四自”教育成为妇女工作的一个重要内容，成为改革开放新时期广大妇女最熟悉的口号，成为中国妇女的时代强音和激励中国妇女奋发前进的动力。

## 二、“四自”提出的背景

### （一）改革开放的新形势对妇女素质提出新要求

十一届三中全会之后，全党的工作中心转移到经济建设上来，改革开放冲破了僵化的经济体制，在农村实行了以家庭联产承包责任制为主要内容的经济改革，大大解放了农村的生产力，极大地调动了广大农民的积极性，使我国的农业经济进入了一个新的高速增长时期。在城市，通过政企分开、扩大企业经营自主权以及大力发展私有经济等多种经济形式，使

工业发生了一次质的飞跃。目前，社会主义市场经济体系已经初步形成，“三步走”战略已经提前完成了第二步。市场经济日益深化和趋向正规，人民的生活水平和生活质量普遍有较大提高。

改革开放和市场经济的深化，给广大妇女带来了发展的机遇，提供了妇女施展才能的广阔天地，拓展了妇女普遍参与经济的深度和广度。在农村，随着家庭联产承包责任制的推行和产业结构的调整，妇女的劳动力走向开始了战略性的转移。她们从传统的种植业、养殖业扩展到加工、服务、纺织、电子等多种行业；从生产领域进入流通领域，成为商品经济发展中一支活跃的生力军。

然而，在历史发展的机遇面前，妇女也同时面临着重大的生存和发展的挑战。马克思主义唯物史观认为，生产力的发展是人类社会一切发展的最终决定力量，改革开放的目的在于进一步解放和发展生产力。组成生产力的三要素中，人是其中一个决定性因素。同时，邓小平同志又创造性地提出“科学技术是第一生产力”的思想，这就对人的科学技术素质水平提出了一个更高的要求。由于历史上长期男女不平等的社会制度和社会文化，决定了妇女的整体文化素质水平低于男性。在改革开放初期，两亿文盲中，妇女占了 70%，一些妇女参与能力低，家务负担重，文化素质低，不能适应经济发展的需要，在竞争中处于不利的地位，在一定程度上制约着妇女对社会的贡献，也阻碍了妇女社会地位的提高。在越来越激烈的优胜劣汰的市场竞争环境中，“四自”精神对大多数妇女尤为重

要。

## （二）妇女运动发展中的新情况

在改革开放的过程中，妇女运动也面临着前所未有的挑战。法律中规定的男女平等还没有达到事实上的平等。社会上还存在着对妇女的歧视。20世纪80年代初，面对产业结构的调整，让“妇女回家”的论调曾风靡一时，广大走出家门的妇女接受了新的挑战和考验；社会上拐卖妇女儿童的现象屡禁不止，被拐卖的妇女儿童的身心遭到严重摧残；社会上卖淫嫖娼活动的蔓延，污染了社会风气，影响了家庭稳定；男尊女卑、重男轻女的封建思想，使得溺婴、弃婴、女童失学等现象在一定程度上和一定范围内存在；下岗女工的再就业难、渠道狭窄问题；单亲母亲家庭的母亲再婚、子女教育问题；妇女受虐问题；女大学生分配难的问题等等。产生这些问题的原因除了经济的、社会的、文化的以外，还有妇女自身的素质问题。

列宁曾经指出：“工人的解放应当是工人自己的事情，同样，女工的解放也应当是女工自己的事情。”男女要平等，社会要发展，都离不开提高妇女素质，它是妇女发展的重要条件，在很大程度上决定和影响妇女的发展水平。解决妇女问题，一方面，社会要给妇女创造一个平等的发展机会。另一方面，必须动员妇女投身于改革和建设中去，在社会劳动中实现自己的劳动权利和利益，体现自身的价值，赢得社会的尊重，同时努力提高妇女自身的思想道德和科学文化素质以及心理素质，增强在改革中的竞争力。

### （三）妇女自身素质出现了新的变化

改革开放和社会主义现代化建设，是我国妇女争取进一步解放的必由之路和根本途径。妇女的解放归根结底要靠女性自身的奋起，只有当社会的进步和女性的进步达到完美和谐的统一时，女性才能拥有真正的自由和独立。

从中国妇女“五大”到“六大”，“四自”的内容发生了变化，看起来只是两个字的修改，实则反映出社会发展对妇女素质提出了新的要求，妇女的素质状况发生了变化。

“五大”提出的“四自”着重强调妇女的思想道德素质和科学文化素质提高，这与当时的社会经济和妇女的素质状况是一致的。从中国妇女“五大”到“六大”，国家的经济和社会形势都发生了深刻的变化，妇女发展面临新的机遇和挑战。透过问题的表面，全国妇联洞察到，妇女的整体自我意识弱，依附心理严重，成功动机差，自信心不足，自我评价低。这在很大程度上影响了妇女的发展和提高。正如“六大”的工作报告中所阐述的：“几千年封建社会遗留给我国妇女的某些心理弱势，仍然是部分女性自主意识觉醒和创造精神发扬的主要障碍。”对此，全国妇联对原有的“四自”内容进行了修改，并把它写进“六大”的工作报告和妇联的《章程》。它的意义在于唤起女性自我意识的觉醒，克服自卑心理，充分发掘女性的优势和潜能；克服依附心理，坚持在改革中实现女性的价值；克服弱者心理，在激烈的竞争中积极进取，逐步形成符合时代要求的健康的心理品格，促使广大妇女增强历史的使命感和社会

责任感 走向有理想、有道德、有文化、有纪律的‘四自’境界。

#### （四）儿童、青少年得以健康成长的新需求

抚育、培养、教育儿童少年健康成长 是提高我国未来一代的素质，培养新世纪接班人的崇高事业。17世纪德国著名教育家福禄贝尔在强调母亲的作用时说：“国民的命运 与其说是握在掌权者的手中 倒不如说握在母亲手中 因此 我们必须启发母亲——人类的教育者。”我国著名文学家郭沫若也曾讲过：“要有好的母亲 才有好的子女 要有好的子女 才有好的国家。”

儿童和女性有着天然的联系。由于现实情况所致，对3岁前的幼童，母亲担负了养育孩子的大部分职责。3岁上幼儿园，幼儿园的老师几乎是清一色的女性。初中和高中的老师大部分是女性。可以说，在一个人一生发展的最关键时期，女性对其影响巨大。从发展心理学和儿童心理学的角度看，女性 尤其是母亲的人格 对一个儿童的人格形成有非常大的影响力。

有鉴于此 党和政府一直关心、重视儿少工作 认为培育儿童少年‘是一项具有深远意义的战略任务 是全党、全社会的共同责任’党的许多文件对儿少工作做出了具体批示。全国妇联从建国初期就把儿童工作作为一项重要的工作内容，并把工作的侧重点放在提高女性的素质尤其是母亲的素质上。“四自”精神的提出 对女性的心理品质尤其是人格塑造，是一个要求，也是一个提高。全国妇联在全国大规模地开展

“五好家庭活动”和家长教育活动，正是从另一个侧面把“四自”教育贯穿到家庭和女性中去。

### 三、“四自”与“四有”、“五爱”、“五种精神”的关系

“四有”、“五爱”是在 1986 年 9 月 28 日举行的中国共产党第十二届中央委员会第六次全体会议上通过的《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》中首次提出的。

《决议》指出：“社会主义精神文明建设的根本任务是适应社会主义现代化建设的需要，培育有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民，提高整个中华民族的思想道德素质和科学文化素质。”《决议》还指出：“社会主义道德建设的基本要求是爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义。要使‘五爱’在社会生活的各个方面体现出来，在全国各民族之间，工人农民知识分子之间，军民之间，干部群众之间，家庭内部和邻里之间，以至人民内部的一切相互关系上，建立和发展平等、团结、友爱、互助的社会主义新型关系。”<sup>[2]</sup>

“四自”是在“四有”与“五爱”精神的基础上对原有的“四有”做出的新的全面的诠释，是符合新时期社会主义现代化建设事业需要的，是新时期中国女性的追求和奋斗目标。“四有”精神侧重于人们的思想道德建设和科学文化建设，提高中华民族的整体素质；“五爱”又在此基础上把“四有”精神具体到人们的日常生活当中。“四自”的精神侧重在培养中国妇女的自我意识和心理素质，提高女性的整体素质，形成科学的世

界观、人生观和价值观 坚持正确的理想信念。首先 我们应该充分认识女性是推动社会发展的一支伟大力量，妇女与男子同是社会物质文明和精神文明的创造者，同是人类历史前进的推动者 具有同等的人格和尊严 同等的权利和地位 更何况妇女还为人类再生产做出了特殊贡献。其次，也应该看到社会上轻视歧视妇女、侵犯妇女合法权益的现象还时有发生 由法律上的男女平等达到事实上的男女平等 其道路仍很漫长。因此，广大妇女首先应从我做起，坚信自我人格的独立 维护自己的尊严 坚信自己的信念和能力 培养自己的整体素质。在“九五”期间开展的“巾帼文明行动”系列活动中，发扬中国妇女的优良传统，尊老爱幼，培养保护环境意识，崇尚节俭 遵纪守法 遵守公德的文明习惯和观念 坚决反对封建迷信、赌博吸毒、卖淫嫖娼、制黄贩黄等社会丑恶现象及犯罪行为。我们坚决反对少数女性在金钱的诱惑下自轻自贱 这是在提倡“四自”精神时代所不容许的。在改革开放的新时期 中国妇女要争取在国内外经济、科技的迅速发展和激烈竞争中更好地适应社会发展需要，与男子共同承担起推动社会进步和发展的重任 就应该把“四有”“五爱”和“四自”的精神融合在一起，必须努力提高思想道德素质和科学文化素质 准备抵御拜金主义、享乐主义和极端个人主义等腐朽思想的侵蚀，为社会主义现代化建设事业作贡献。

中国进入改革开放时期，邓小平同志重申毛泽东同志关于人要有一点精神的思想，要求大力倡导党在长期革命斗争中形成的“五种精神”即 革命和拼命精神 严守纪律和自我

牺牲精神 大公无私和先人后己精神 压倒一切敌人、压倒一切困难的精神；革命乐观主义、排除万难去争取胜利的精神。

1998年9月5日，陈慕华同志在中国妇女第八次全国代表大会闭幕式上发表了题为《总结过去 展望未来 愿中国妇女的明天更美好》的重要讲话 其中指出：“坚持正确的世界观、人生观和价值观是形成科学的理想信念的基础，作‘四有’、‘四自’新型女性是广大妇女的目标和追求。在谈到关于对妇女进行思想道德教育时强调：“在进入高举邓小平理论的伟大旗帜，推动建设有中国特色的社会主义事业跨世纪发展的关键时期 我们在广大妇女中弘扬‘四有’、‘四自’精神 进行思想道德教育，也必须融入在长期革命斗争中形成的这五种精神，鼓励支持一切有利于解放和发展社会主义社会生产力的思想道德，一切有利于弘扬正气、抵制不良社会风气的思想道德，一切有利于履行公民权利与义务、用诚实劳动争取美好生活的思想道德 为新时期的‘四有’、‘四自’精神注入新的内容 赋予新的内涵 激励广大妇女勇敢地投入改革开放和现代化建设 以坚韧不拔、奋发有为的精神状态 面对新的挑战和竞争 去创造新业绩 开创新局面。”这就是新时期中国妇女的追求和奋斗目标。我们不仅应该具备“四有”、“四自”的素质 还要具备革命和拼命的精神 反对娇气和依赖思想 要培养自己的独立意识 相信自己有能力排除一切困难 去争取美好的未来。可以预见 具有“四有”、“四自”精神和“五种精神”的新女性，是中国社会经济发展和祖国繁荣昌盛的中坚力量，

是不可轻视的群体。

注释

[1] 康克清同志在中国妇女第五次全国代表大会上所作的题为《奋发自强，开创妇女运动新局面》的工作报告（一九八三年九月二日）。

[2] 《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》（中国共产党第十二届中央委员会第六次全体会议一九八六年九月二十八日通过）摘自《十二大以来重要文献选编》（下）——人民出版社 1988 年版。

## 第二讲 “四自” 的意义

“四自”精神是妇女冲破几千年“男尊女卑”思想束缚的动力，是激励女性在新世纪中努力成才，竞争创业，参政议政和追求美好人生的重要心理品格，也是帮助女性在困难和逆境中提高心理承受能力，善于调适心态，挖掘潜力，抓住机会，争取获得成功的重要的精神力量。

### 一、“四自”是女性成才的需要

现代的中国女性，特别是职业女性，对于事业和家庭是怎样选择的呢？有的人认为事业重于一切，为了事业，可以牺牲家庭，甚至不结婚，不生孩子；有的人认为家庭重于一切，为了美满幸福的家庭，可以牺牲一些事业，把自己的精力花在当个好妻子、好母亲上；但绝大多数的女性则认为既要有成功的事业，又要有幸福的家庭，两者兼而有之，才是一个理想、完美的女性。然而，怎样才能做到这一点呢？关键是女性要成才。因为有才能的女性，事业上会有成就，在家庭中善于处理各种关系和教育好子女，能得到社会和家庭的赞赏与认可。上海市妇联曾经在不同层次的妇女中做过调查，其中有一个共同

的填空题 即“你最佩服的女性是谁?”据统计 每次得票率最高的始终是居里夫人。其次是撒切尔夫人和中国的女杰。可见,人们都敬佩和羡慕那些成才的女性。

为了寻找女性成才的奥秘,上海市妇联曾对 166 位卓有成就的女性进行了专门的调查。她们获得的发明奖或国家部級以上的科研成果奖平均每人 2.3 项。当调查到她们的观念和意识时,发现她们有很好的心理素质,有很强的成就动机和自信心。她们中有 32% 的人直言不讳地表示自己的成就动机“很强”,认为“较强”的占 57%,认为“一般”的仅占 11% 无一人认为“不强”。她们中 86% 的人不认为“妇女在智力、能力、毅力方面不如男子”,92% 的人崇拜居里夫人。有的人在自己的“座右铭”栏里写上宁可为星星 不愿为月亮 因为星星是靠自己闪烁的,而月亮是靠着太阳发光的。所以,她们能克服自卑、自弱、妄自菲薄等不良心理,敢于同男子并驾齐驱。她们的自强自信使自己致力于创造本专业领域最新最高水平。尽管她们有较高的学历或技术职称,但是她们十分重视知识的积累和更新,在素质的自我提高上有着相当的紧迫感,每人每天用于业余学习的时间为 1.9 个小时,她们有坚韧不拔的抗争精神,与嫉妒和非议抗争,有的在逆境中奋起,取得成功。在访问中,有的女性说,她们曾遭到非议和嫉妒,但决不让这不高兴超过 24 小时,到第二天将委屈和不愉快全忘记了,继续干。她们努力追求事业与家庭完美的统一。她们结婚的平均年龄为 26.7 岁 她们的爱人曾经是同学、同事、同行的累计达 78%。她们的丈夫在事业上同样有进取心和较高

成就。这些成才的妇女有 92% 以上的人认为自己的家庭生活是和谐和比较和谐的。她们能得到家庭和社会的尊重，有的被评为先进或当选为人民代表。“四自”精神促进她们成才和获得较高的社会地位。

一个人要成才，往往不是一帆风顺的，会遇到挫折和艰难，这就需要有较强的心理承受能力和顽强拼搏的精神。如被誉为“科学尖兵 妇女典范”的海军 4805 厂教授、高级工程师萨本茂。她曾获得三项重大科技成果奖并完成 64 项科研成果。在“文化大革命”中曾因为她是清朝海军大臣萨镇冰的侄孙女而被批斗，但她坚信自己不是什么黑标兵和资产阶级的孝子贤孙，硬是挺了过来。她坚持与工人们一起搞科研和革新 经过无数次失败、奋斗 终于取得成功。她常说 失败并不可怕，重要的是要有信心。她有很高的修养和人品，被海军系统命名为优秀共产党员，并被评为全国“三八”红旗手。她已 70 多岁了 还能熟练地应用电脑 获取新的知识和信息 著书写文章，还常去少科站关心孩子们的创造思维的培养。

《圣经》上有这样一句话：“我们要做光。”意为人应该燃烧自己而照亮别人，要为他人的平安幸福去努力。被誉为“中国的女爱迪生”的发明家王菊珍 是位基督教徒，“要做光”这句话已深深地印在她的心灵上，溶化在她的生活中。就在 9.8 平方米的亭子间里，在简陋的生存空间，王菊珍沉醉于钨的王国。她说：我喜欢与物斗争，钨就是所谓的物。与物相斗，其乐无穷。在无数次的失败与相斗中，她终于攻克了钨钼电极这一尖端项目，填补了国际空白。1987 年荣获我国设立

的唯一的国家发明一等奖。同年，该项目获得美国专利。王菊珍取得的成绩举世瞩目，难道这真的是上帝的旨意吗？不是！归根结底最根本的是，她对事业的执着追求，她对失败的顽强相斗。如果她对事业没有信心，她在困难和失败面前丧失信心，那就不可能发明钨钨电极，也不可能再有以后几项专利成果的取得。

中国有句老话：行行出状元。在 166 位成功女性中有一位是上海人民饭店的 3 号服务员瞿蕙钧，在饮食服务业干了整整 41 年，成为全国著名的特级宴会设计师，“瞿派”服务特色的创始人。她的“细心、耐心、贴心、热心”“顺顾客心、顺顾客意、顺顾客味、顺顾客言”以及“善观气色、灵活多变、体贴入微、亲如家人”的特色服务，享誉全国。瞿蕙钧连续五年被评为上海市劳动模范，两度被评为全国商业系统劳动模范，荣获全国“五一”劳动奖章和全国“三八”红旗手称号，成为饮食服务业的“服务明星”和女状元。她的成功之路告诉我们，平凡中见伟大，细微处见精神。那就是誉高不骄，艺精不惰，不计名利，自强不息的精神，从而创造出一门给人民带来满意和微笑、愉快和幸福的“瞿派”艺术，将自己高尚的心灵和精湛的技艺融为一体。

成功总是青睐于坚韧不拔、具有“四自”精神的女性。被誉为中国童装大王的宁波一休有限责任公司董事长、总经理陈华姣出生在一个农民家庭，因家境贫寒，到初中便辍学了。以后，她做过农民，代过课，当过小厂会计。艰辛的生活锻炼了她坚韧不拔的意志。1984 年，她被任命为一家服装小厂的

厂长从此在服装行业摸爬滚打，顽强拼搏，“一休不休，勇创一流”，把一个只有 30 人的小厂办成了一个拥有 1000 多名员工、3.82 亿资产的中外合资童装生产集团型企业，1999 年公司实现销售收入 3 亿元人民币，实现利润 3500 万元。陈华姣本人也荣获全国劳模、香港紫荆花杯杰出企业家成就奖、“中国乡镇企业功勋”等荣誉称号，并当选为第八届、第九届全国人大代表。

历史的车轮滚滚向前，我们已经走入 21 世纪。我们面临的时代，是新旧交替、发生巨大变革的时代，是新科学技术革命蓬勃兴起的时代，也是人类面临空前挑战的时代。传统的工作社会已向信息社会迈进，知识经济正以日新月异的面貌促进着社会的进步发展。所以，我们必须学习、学习、再学习；努力、努力、再努力。正如全国十大女杰之一的叶淑华院士肺腑之言：“战胜自我，努力成才。”另一位全国十大女杰、同济大学校长胡启迪所说的：抓住机遇，迎接挑战，走女性成才之路。

时代造就了一批批成功的女性。她们的业绩和自强心理都让人们叹服。如被称为中国的打工皇后的吴士宏女士，她从一个中专生，外资企业的办事员，自强奋斗成为外语本科毕业生、MBA 的硕士。工作是大踏步地跳级，成为 IBM 公司华南分公司的总经理，继而跃为全世界著名微软公司中国的总经理，最近又出任新组建的 TCL 信息集团总公司总经理。而人们更难以想象的是她还曾经患过严重疾病。她的业绩和勇气令男同胞和外国老板们都惊叹不已。

被称为中国富集氧气第一人的宁波大学教授、有突出贡献专家陈珊妹，20世纪50年代初，放弃保送去教会大学读书的机会，参加了新中国第一次全国高考，成为新中国第一代大学生、第一代研究生。1959年，她随丈夫调往兰州化学物理研究所，在艰苦的生活环境中，她发扬“四自”精神，以顽强的意志，在军用高速炸药、高能燃料和民用低速炸药、保鲜膜、“富氧膜”的研制中取得显著成果，其中“富氧膜”获得中科院科技成果一等奖。她在访美期间发现的一种新的化合物，被国外专家誉为“陈氏催化剂”。她的事迹已被收入《古今中外女名人辞典》和《华夏女名人辞典》。

科学普及出版社曾出了一本李乐诗著的《地球三极探秘》。李乐诗是第一位踏足地球三极（南极、北极、珠穆朗玛峰）的中国人。她热爱大自然，从1970年起，她开始“背囊睡袋游世界”进行环球旅行，足迹遍及世界七大洲、五大洋，以超人的胆识和顽强的毅力从事探险活动。她背着背囊、睡袋、摄影器材4次进入南极，3次进入北极，两次攀登珠峰。她为多种报刊撰写散文及通讯，并专注于极地环境生态拍摄。著有《南极梦幻》、《茫茫北极路》、《极地惊情》等。她以科学与艺术的情怀，向人们介绍地球三极地区的壮观、神奇、美丽和大量的自然科学知识、人文景观。这位充满乐观情绪的探险家、摄影师、作家还是香港著名的广告设计师、画家和电影美术指导。这位多才多艺的地球三极探秘者，站在南极、北极，庄严、郑重地向全人类发表了一个宣言——人类必须要保护生态环境！这位大地的女儿、地球的公民，向人类破坏生态环境的无