

揭阳市妇女学校参考教材

新新女性

揭阳市妇女联合会编印

揭阳市妇女学校参考教材

新新女性

陈石波

江苏工业学院图书馆
藏书章

揭阳市妇女联合会编印

书名题字	陈石波
封面设计	李惠文
编辑出版	揭阳市妇女联合会
开 本	880×1180毫米 1/32
印 张	12
字 数	250千字
印 数	1-10000册
版 次	2003年1月第1版第1次印刷
印 刷	揭阳市广工装潢设计有限公司 8624892
书 号	揭新许出第200215号

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印公司联系调换

序

孙锐卿

揭阳市妇联以创新的精神,为提高基层妇女的素质,服务全市妇女学校的教育,组织编写出版了《精彩女性》一书。书稿搁我案头有时,想起自己是一个受党教育多年的女人,理应为女性结集的书本说几句话。

岁月以她固有的脚步踏上二十一世纪,新的世纪是一个知识经济的年代,经济全球化正在加强。做为时代的女人,如何在信息的高速公路上驾驭自己的人生,让女人亮丽的名字赫然印在精彩的世界里,充分展示现代女性的风采,这就必须凭借女性的聪慧与执着,展示女性独特自然魅力,以热心、耐心、细心、温和、谦让、刻苦的女人风格,去创新自己的事业。在当今这个可以让聪明和才智不分性别的多姿多彩社会里,去成就精彩的人生,去成就精彩的事业,并以自己精彩的业绩,塑造新时代中国女性的精彩形象。

女性要成就自己精彩的事业,就必须要有创新的精神,有理想的追求,有道德与才华,有知识和修养,有胆识与毅力,更要有博大

的胸怀和开阔的视野。真正显示“女性是伟大的,世界上倘使没有了她们的,便没有了情法、美与秩序,生活也便颠倒了。整个人类社会都是女性的乳汁和双手创造的。她们温存的肩膀扛起来的远不止于半边天”,正是这样,在这充满竞争的年代里,要成就女性的事业,就必须努力提高自身的综合素质,时刻记住,学习、学习、再学习是时代对女性的要求,只有确立终身学习,才能适应新世纪的生存、奋斗与发展,让女性的气质美、内在美与外表美相配衬,在实现真正男女平等,实现妇女的社会价值中,真正显示女性的自身价值,做一个精彩的女性。

《精彩女性》的出版是妇女事业与时俱进的体现,是适应新时代女性的要求,该书既有马克思主义妇女观、道德修养、法律等方面的理论,又有女性保健、女性心理、婚姻家庭等知识,还有农业、电脑、烹调、家政、英语、普通话、仪表等专业技能方面的知识,为妇女工作、女性教育和再就业提供了丰富的精神文化食粮,适合妇女学校的教学和各阶层妇女的学习。“行行出状元”,只要认真学习,不断进取,成功的道路就在自己的面前。

诚然,一本《精彩女性》远远满足不了女性提高学识、提高素质的要求,它只是为基层妇女解答了一些常识范围的问题,女性真正“精彩”起来,在读书、立志、做人等方面必须作持久不懈的努力。但我相信,《精彩女性》能使我们开卷有益,值得一读。因此,揭阳市妇联在这方面所作的策划和所付出的劳动是值得称道的。

当此《精彩女性》付梓之际,高兴之余,写下片言只语,聊充序言。

编 委 会

主 任：孙锐卿

副 主 任：林丽娇

编 委：罗 卫 黄沛汕 林桂标
王学斌 蔡佑南 李文填
陈玩江 李义德 唐文涛
陈素江 池作耀 陈郑泉
王潮星 王锦泉 陈德进
刘琴想 郑智勇 黄少鹏
洪奕辉 温容洁 许丽珠
黄惠娟 林惠华 王南宁

主 编：林丽娇

副 主 编：黄映奎 罗 捷

编 辑：李惠文 陈训霖(特邀)

贺益明(特邀)

编写人员：周佑英 蔡陶或 黄晓燕
郭贤专 杨木河 刘荣辉
郑教慕 黄奕鹏 林佳明
蔡建文 许小玲 庄汉城
倪淡英 潘贤坤 林怀健
郭建腾 林振伟 郭伟豪
林 曼 袁舜燕 谢润姿
林 谷

目 录

序

第一章 妇女理论知识简介

第一节 马克思主义妇女观·····	3
一、关于马克思主义妇女观的科学定义·····	3
二、马克思主义妇女观的主要内容·····	4
第二节 男女平等基本国策·····	10
一、男女平等基本国策的由来·····	10
二、实现男女平等基本国策的条件·····	11
三、男女平等基本国策执行情况·····	14

第二章 道德建设

第一节 道德与社会主义道德·····	19
一、道德及其主要特征·····	19
二、道德品质及其基本特征·····	21
三、道德修养·····	23
四、社会主义道德·····	25
第二节 贯彻《公民道德建设实施纲要》·····	31
一、充分认识《纲要》的重要意义·····	31
二、准确把握《纲要》的主要内容和特点·····	32
三、正确理解我国公民道德基本规范的内涵·····	34
第三节 社会公德·····	36
一、社会公德的特征和作用·····	36
二、社会公德的主要规范·····	39
第四节 职业道德·····	42
一、职业道德及其规范·····	42
二、职业道德修养·····	46
第五节 家庭美德·····	49
一、家庭美德的内涵及作用·····	49

二、家庭美德的主要规范.....	50
------------------	----

第三章 妇女法律知识

第一节 保障妇女的合法权益.....	55
一、法律明文规定保障妇女的合法权益.....	55
二、妇女的政治权利.....	57
三、妇女的文化教育权益.....	59
四、妇女的财产权益.....	62
五、妇女的人身权利.....	65
第二节 依法维护妇女的婚姻家庭权益.....	69
一、妇女享有婚姻自由权.....	69
二、实行一夫一妻制、禁止重婚及有配偶者 与他人同居.....	71
三、反对家庭暴力、反对虐待、遗弃家庭成员...	72
四、妇女享有与男子平等的家庭地位.....	74
五、法律给予妇女的特殊保护.....	77
六、新《婚姻法》的新规定.....	80
第三节 女职工劳动保护.....	82
一、女职工劳动保护的概念.....	82
二、女职工劳动保护的意义.....	82
三、女职工劳动保护的内容.....	83

第四章 妇女生理、心理健康

第一节 妇女生理卫生与保健.....	89
一、妇女生理卫生保健的意义和作用.....	89
二、妇女一生各期的生理特点.....	89
三、妇女各期的卫生保健.....	91
第二节 女性心理健康.....	100
一、心理健康的定义和女性心理健康的标准.....	100
二、几种常见的心理障碍.....	101

三、当前导致妇女心理异常的原因·····	104
四、健康心理的维护·····	106
第五章 婚恋与家教	
第一节 恋爱·婚姻·家庭·····	113
一、恋爱与结婚·····	113
二、婚姻关系·····	118
三、家庭人际关系·····	126
第二节 优生·优育·优教·····	148
一、优生·····	148
二、优育·····	160
三、优教·····	163
第六章 技能培训与农业专业知识	
第一节 塑造女性新形象·····	177
一、第一印象·····	178
二、肢体语言·····	180
三、说话的艺术·····	184
四、现代常用个人社交礼仪·····	187
五、女性的穿扮·····	192
第二节 WTO基本知识·····	204
一、WTO的诞生·····	204
二、WTO的基本运行机制·····	205
三、WTO基本原则·····	211
四、WTO的争端解决机制·····	213
五、中国加入WTO权利与义务·····	220
第三节 现代办公软件的应用·····	224
一、输入法的介绍·····	224
二、OFFICE软件的应用·····	229
第四节 广东菜热菜的烹调方法·····	239

一、蒸和炖.....	239
二、炸.....	244
三、煎.....	249
四、焖.....	257
五、焗.....	262
六、炒.....	265
七、扒.....	271
八、焯.....	274
九、浸和泡.....	276
十、煲.....	283
第五节 无公害蔬菜栽培.....	286
一、无公害蔬菜的含义.....	286
二、无公害蔬菜生产基地的选点.....	286
三、无公害蔬菜栽培管理.....	287
四、无公害叶菜类蔬菜栽培要点.....	293
五、无公害瓜类蔬菜栽培要点.....	294
六、无公害茄果类蔬菜栽培要点.....	295
七、无公害豆类蔬菜栽培要点.....	295
第六节 速生丰产林建设.....	297
一、培育速生丰产林的意义.....	297
二、几个树种的介绍.....	298
三、速生丰产林的营林措施.....	301
第七节 荔枝高产稳产栽培技术.....	306
一、荔枝的特性.....	306
二、高产稳产栽培技术.....	308
三、综合防治病虫害.....	317
第八节 鱼类养殖技术.....	318
一、鱼类养殖要注意的问题.....	318
二、无公害水产品的养殖技术.....	320

三、几个品种的养殖方法·····	322
第七章 家政管理与家政服务	
第一节 现代家政管理·····	333
一、现代家政管理的基本概念·····	333
二、家庭的经济管理与消费·····	336
第二节 家政服务·····	343
一、什么是家政服务业·····	343
二、如何选择合适的家政服务员·····	346
三、正确理解家政服务员的工作·····	347
第八章 普通话与实用英语	
第一节 学好普通话·····	351
一、推广普通话的意义·····	351
二、汉语拼音基础知识·····	352
三、潮汕人学习普通话应注意的问题·····	366
第二节 实用英语一百句·····	369
一、日常用语·····	369
二、谚语·····	372
编者的话 ·····	373

第一章

FUNY

妇女理论知识简介

LILUNZHISHIJIANJIE

男女平等是马克思主义妇女观的主要观点，是我国的基本国策。树立“四自”精神，全面提高妇女的综合素质，是妇女自身解放的主要条件和内容。



第一节 马克思主义妇女观

马克思主义妇女观是马克思主义理论体系的重要组成部分，是马克思主义关于妇女解放运动发展规律的高度理论概括，它为我们提供了观察和处理妇女问题的唯一正确的立场、观点和方法，是广大妇女争取自身解放和发展的锐利思想武器。

一、关于马克思主义妇女观的科学定义

马克思主义妇女观，是马克思主义关于妇女问题的理论。它对一些最基本的妇女问题提出观点和看法。在马克思主义发展史上，包括在我党的历史上，马克思、恩格斯、列宁、斯大林、毛泽东等无产阶级革命导师和马克思主义理论家，都有过许多关于妇女问题的科学论述。但是，把它概括为马克思主义妇女观，明确阐述其内容，江泽民同志是第一次。马克思主义妇女观是一个科学的定义。1990年，江泽民同志在“三八”庆祝大会上发表了题为《全党全社会都要树立马克思主义妇女观》的讲话。在这篇重要的文献中，江泽民同志对马克思主义妇女观是这样概括的：“马克思主义妇女观，是运用辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观、方法论，对妇女社会地位的演变、妇女的社会作用、妇女的社会权利和妇女争取解放的途径等基本问题作出的科学分析和概括”。这种妇女观，是马克思主义理论体系的组成部分。

马克思主义妇女观是广大妇女利益的哲学表现，是人类社会迄今为止最文明、最进步、最科学的妇女观。它说明一个真理——男女都一样。这是一个社会性质的论断，就是说，从社会的角度看，妇女同男子没有差别。因此，妇女不应该有自卑感，社会也不

应该对妇女另眼看待。马克思主义妇女观是无产阶级政党制定正确的妇女工作路线、方针和政策的思想基础,也是用共产主义思想武装广大妇女,引导妇女正确认识自己和解放自己的思想武器。我们应该运用这个武器,把所有的妇女解放出来,这也是解放生产力、发展生产力。

二、马克思主义妇女观的主要内容

江泽民同志在《讲话》中阐明了马克思主义妇女观的主要内容,下面就五个方面作简要说明。

(一)妇女被压迫是人类历史发展的一定阶段上的社会现象

这是关于妇女社会地位演变的问题。

1. 妇女同男子不平等的地位,并非自古有之,而是一定历史条件下的产物。这是历史唯物主义关于人类社会历史发展规律所揭示的。原始社会男女地位是平等的,平等的根据是生产资料公有制。私有制社会的出现,才使妇女地位发生了根本性的变化。因为,私有制不仅是阶级压迫的根源和阶级赖以存在的基础,也是性别压迫的根源。所以,男女不平等的根源是生产资料私有制,是阶级压迫。在我国,延续了几千年的封建宗法制度对中国妇女的压迫和摧残特别深重。妇女在政治上无权,完全被排斥在社会政治生活之外。在经济上依附,没有财产所有权和继承权,没有独立的经济来源。在社会上无地位,被要求“在家从父、出嫁从夫、夫死从子”,没有独立的人格和身份,被剥夺了接受文化教育和参加社会活动的权利。在婚姻上不能自主,必须听从“父母之命,媒妁之言”,丈夫死了不得再嫁。身心受摧残,不仅受到一夫多妻制的压迫和娼妓制度的迫害,封建社会晚期绝大多数人从小被迫缠足,数百年来,“小脚女人”竟成了中国妇女的一个代称。

2. 社会主义制度下,妇女社会地位和状况发生了翻天覆地的

历史性变化。社会主义是以公有制为基础的社会,这时的公有制同原始社会相比,是更高基础上的公有制。只有这时的妇女才有可能逐渐地、自觉地认识到,自己同男子一样都是生产资料的主人。在社会主义制度下,妇女地位将随着生产力的发展而逐步提高。现在,依据中国法律,妇女享有的法定权利有六个方面:妇女享有与男子平等的政治权利、文化教育权利、劳动权利、财产权利、人身权利、婚姻家庭权利。中国妇女获得的这些根本性的权利,使占全世界妇女1/5的中国妇女终于获得了历史性的解放,这在世界上是一个壮举。但是在现实社会当中,真正实现事实上的男女平等仍有一定的距离。我们要坚定地沿着中国特色的社会主义道路不断前进,为实现共产主义而奋斗——到了生产资料公有,生产力高度发展的共产主义社会,男女平等问题就能彻底解决。

(二)妇女解放的程度是衡量人类普遍解放的天然尺度

这是关于妇女解放的必然性和重要性的问题。

1. 妇女解放是人类历史发展的必然。人类社会随着生产力的发展,新的生产关系必然代替旧的生产关系,这是不依人们的意志为转移的客观规律,谁也阻挡不了。无产阶级的历史任务就是要解放全人类,所以,妇女要解放,不仅是广大妇女自身的事情,也是无产阶级的历史使命,是社会进步的要求,是历史发展规律所决定的。我们要理直气壮地去讲妇女解放,要使所有的妇女都有这种认识。

2. 历史发展的进程说明,人类解放包括男女两性的共同解放。妇女如果得不到解放,人类也不可能得到真正的、彻底的解放。所以,妇女解放应当成为男女两性共同的事业。把妇女解放看成妇女自己的事,男子可以漠不关心,或者把妇女解放看成男子的地位下降,造成两性之争,都将走入妇女解放问题的误区。解放决不是一方压倒另一方,解放是真正在经济、政治、思想等一切方面达到

男女在权利上的平等,是男女共同拥有世界上一切财富,并共同不断地去创造更多的财富,相互都要尊重对方的要求、权利、人格和尊严。那么,妇女怎样才能得到解放呢?妇女必须伴随着全体被压迫人民的社会解放而得到解放。如果离开了全体被压迫群众的解放,妇女解放则是不可能的。当前,我国妇女只有和男子一道,积极投身到改革开放的大潮中去,紧紧围绕经济建设这个中心,去施展才华,创造成绩,才能不断提高解放的程度。

3. 妇女问题是一个重要的社会问题。妇女问题的产生,有其复杂的、深刻的社会原因,其中既包括社会的经济和政治制度,又包括社会意识形态和人们的思想观念。因此,妇女问题的解决,既要通过生产力的发展、生产关系的进步,又要通过上层建筑的不断完善。这就是说社会的全面发展和进步,必然促进妇女的解放;妇女的解放和进步,也必然推动社会的发展。妇女解放只能与社会的普遍解放同步。妇女解放的程度是衡量普遍解放的天然尺度。妇女问题应当引起全社会的重视。

(三)参加社会劳动是妇女解放的一个重要先决条件

这一点既说明妇女解放的条件,也说明妇女的社会权利。

1. 人们在社会和家庭中的地位,归根到底是由人们在社会生产中的地位决定的。因为社会生产是人类社会存在和发展的根本条件,妇女如果在社会生产中处于一种从属的位置,那么,妇女在社会和家庭中的地位就是从属的。所以,妇女在社会生产劳动中的地位如何,决定了妇女在社会和家庭中的地位如何。妇女只有参加生产劳动才能实现经济上的独立,才能摆脱对男人的依附,才能提高在家庭、社会中的地位,才能实现真正意义上的男女平等。恩格斯指出:“只要妇女仍然被排除于社会的生产劳动之外而只限于从事家庭的私人劳动,那么妇女的解放,妇女同男子的平等,现在和将来都是不可能的。”所以,提高妇女的地位,首先是提高妇女