

当代中国妇女必修书

# 自尊 自信 自立 自强

ZIZUNZIXINGZILIZIQIAN



2.62

当代中国妇女必修书

自尊 自信 自立 自强

上海市妇女联合会宣传部 编  
上海市总工会女职工部



上海市图书馆藏

封面设计：宋珍妮

自尊 自信 上海市妇女联合会宣传部 编  
自立 自强 上海市总工会女职工部

上海文庙路 120 号  
丹阳新华印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张 4.75 字数 98,000

1990 年 8 月第 1 版 1990 年 8 月第 1 次印刷 印数 1—40,000 册

ISBN 7-305-010-566-2/D·29

定价：1.45 元

自尊自信  
自立自強

陳慕華

庚午夏

自强不息，努力成才

谢希德  
一九九〇.六月

## 序

邢至康

女人的一生该如何度过？漫漫人生旅途中，留下了一代又一代女性坚韧不拔的求索足迹。

在荆棘丛中穿行，在坎坷道上登攀，在与风浪、险恶的拼搏中，妇女领悟了人生的真谛——在“自尊、自信、自立、自强”的奋斗中成为一个大写的“人”。

惟有自尊，才能深刻认识自身价值；

惟有自信，才能不畏艰难，勇于直面人生；

惟有自立，才能获得独立的人格；

惟有自强，才能最终迈向成功。

“四自”已经成为现代女性之魂，为现代女性增添了无穷的魅力。

诚然，“四自”并非女性的专利，更不是对现代女性的苛求，作为一种品格精神，它理应属于全人类。然而在当代妇女运动的旗帜上写上“自尊、自信、自立、自强”八个大字，则有它特定的历史涵义。中国妇女曾经有过数千年被幽禁在家庭成为男人附庸的可悲历史。沉重的枷锁窒息着她们的才干，扭曲了她们的灵魂。弱者，成为女人的代名词，这不是女人的过错，而是荒唐历史的产物。而今，时代不同了，中国妇女同新中国一起站立了起来，妇女走向世界，世界也在

走向妇女。正是在更广泛深刻的社会参与和自身发展的实践中，现代妇女深切地感受到，克服自身劣势，重新塑造自己，需要“四自”精神；迎接挑战，把握命运之舵，更需要“四自”精神。“四自”精神已成为铿锵行进中现代女性奋斗的主旋律。从枪林弹雨下的女英豪，到现代建设大军中的一代巾帼，无不闪烁着“四自”精神的绚丽光彩。也正是她们的奋斗实践，为这本教材铺垫了坚实的基础。

担负起这本教材写作任务的是一群有着多年工作实践的妇女工作者和教育工作者。她们谙熟妇女的心声，懂得妇女教育的特点、规律，更有着献身妇女进步事业的强烈责任感。在她们笔端上凝聚着对女性时代精神的透彻见解和对妇女进步事业的深切关注。因此，这是一本难得的人生教科书。它将告诉您，女人的一生该怎样度过。从编织理想之梦到踏上成才之路，从步入爱河到为国教子，它将伴您一起思考和求索，成为您人生旅途上的良师益友。

对妇女工作者来讲，这更是一本求之不得的必读书。它将帮助您开启各界妇女的心扉，伴随您一起走进她们的生活、学习和工作。多年来，我们一直企盼着有这样一本系统的融情融理于一体的妇女思想教育材料，如今总算如愿以偿了。

对社会来讲，这同样是一本受益匪浅的教育读物。世界是由男女两性共同组成的，有了女性的参与，生活才会多色彩，世界才会更绚丽。因此男人需要了解女人，社会更应理解女人。也许，当您阅毕掩卷沉思时，会对现代女性有更深更新的理解。这也是本书作者的又一目的。

塑造人们心灵的事业是艰难的，也是令人崇敬的。但愿有更多更好的这样的书籍问世。

# 目 录

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 序.....                            | 邢至康 |
| 第一章 绪论.....                       | 1   |
| 第一节 “四自”教育的缘起.....                | 1   |
| 一、“四自”口号的提出.....                  | 1   |
| 二、“四自”内容的发展.....                  | 3   |
| 三、“四自”教育的现状.....                  | 5   |
| 第二节 “四自”教育的重要意义.....              | 6   |
| 一、“四自”教育是妇女解放的历史要求.....           | 7   |
| 二、“四自”教育是提高妇女素质的时代要求.....         | 10  |
| 第三节 “四自”教育是妇女思想政治工作的重要内<br>容..... | 16  |
| 一、“四自”教育和理想道德教育.....              | 16  |
| 二、“四自”教育和爱国主义教育.....              | 18  |
| 三、“四自”教育和男女平等教育.....              | 20  |
| 第二章 做具有“四自”精神的现代妇女.....           | 23  |
| 第一节 “自尊”——充分肯定女性的自我价值.....        | 23  |
| 一、女性为社会进步作出了杰出的贡献.....            | 23  |
| 二、“男尊女卑”是历史对女性的不公正.....           | 25  |
| 三、唯有自尊,才能获得社会的尊重.....             | 27  |
| 第二节 “自信”——走向社会的精神支柱.....          | 30  |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 一、女性有自己的生理心理优势·····           | 30        |
| 二、女性自信心不足是环境的产物·····          | 32        |
| 三、自信帮助女性成功·····               | 34        |
| 第三节 “自立”——让人生的价值充分展示·····     | 36        |
| 一、人格的独立依赖于经济 and 精神的自立·····   | 37        |
| 二、努力寻找个人和社会的最佳结合点·····        | 39        |
| 三、用双手创造幸福的生活·····             | 40        |
| 第四节 “自强”——成功的桂冠属于奋力拼搏的强者····· | 42        |
| 一、女性成长的道路不是一帆风顺的·····         | 42        |
| 二、努力培养强者的素质·····              | 44        |
| 三、用对社会的贡献赢得社会的承认·····         | 47        |
| <b>第三章 “四自”精神的学习和培养·····</b>  | <b>49</b> |
| 第一节 培养共产主义人生观·····            | 49        |
| 一、树立崇高的人生理想·····              | 49        |
| 二、加强道德情操修养·····               | 51        |
| 第二节 学先进，赶先进·····              | 54        |
| 一、“四自”精神造就了一代巾帼·····          | 54        |
| 二、榜样力量是无穷的·····               | 56        |
| 第三节 从我做起，从小事做起·····           | 57        |
| 一、抓住黄金时代，立志成才·····            | 57        |
| 二、过好“三关”·····                 | 59        |
| 三、把“四自”精神贯穿于社会生活的各个方面·····    | 61        |
| 第四节 积极参加社会实践·····             | 63        |
| 一、投入社会活动和生产实践·····            | 63        |
| 二、参与民主生活和企业民主管理·····          | 65        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 三、增强竞争意识,迎接挑战.....                | 68        |
| <b>第四章 以“四自”精神对待恋爱、婚姻、家庭.....</b> | <b>71</b> |
| 第一节 树立正确的恋爱婚姻观.....               | 71        |
| 一、恋爱,寻找人生的知己与伴侣.....              | 71        |
| 二、结婚,生活和事业的新开端.....               | 75        |
| 第二节 学会调适家庭关系.....                 | 79        |
| 一、夫妻和睦,让爱情之树常青.....               | 79        |
| 二、拳拳爱心,融入言传身教中.....               | 82        |
| 三、孝敬老人,弘扬民族优良传统.....              | 86        |
| 第三节 做生活的强者.....                   | 89        |
| 一、每个家庭都有一本难念的经.....               | 89        |
| 二、不要对死亡的感情哭泣.....                 | 93        |
| 三、独身同样可以拥有充实的人生.....              | 95        |
| <b>第五章 以“四自”精神参加社会交往.....</b>     | <b>98</b> |
| 第一节 女性参加社会交往的意义和作用.....           | 98        |
| 一、女性参加社会交往是对自身价值的肯定与实现.....       | 98        |
| 二、女性参加社会交往是时代的要求.....             | 100       |
| 三、女性参加社会交往的范围.....                | 101       |
| 第二节 女性参加社会交往的基本原则.....            | 103       |
| 一、尊重别人,平等待人.....                  | 103       |
| 二、正确认识自己.....                     | 105       |
| 三、全面客观地了解人.....                   | 107       |
| 四、坚持自身做人原则,保持人格完整.....            | 108       |
| 第三节 女性在与异性交往中应注意的界限.....          | 109       |
| 一、友谊和爱情.....                      | 109       |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 二、恋爱交往与婚后生活                   | 111 |
| 三、恋爱与婚外恋                      | 113 |
| 第四节 女性的社交形象                   | 115 |
| 一、气质美                         | 116 |
| 二、仪表美                         | 117 |
| 三、语言美                         | 118 |
| 四、行为美                         | 118 |
| 第六章 以“四自”精神教育和挽救后进失足妇女        | 120 |
| 第一节 后进和失足妇女的不良心理及其行为特点        | 120 |
| 一、容易导致妇女落后的性格和心理              | 120 |
| 二、失足犯罪妇女的主要特点和类型              | 124 |
| 第二节 “四有”、“四自”是后进失足妇女转变的内<br>因 | 125 |
| 一、“四有”是前进的目标                  | 125 |
| 二、“四自”是转化的内在动力                | 128 |
| 三、过好“三关”，向昨天告别                | 131 |
| 第三节 为后进和失足妇女的转变创造良好的社会<br>环境  | 134 |
| 一、净化环境                        | 134 |
| 二、一视同仁                        | 136 |
| 三、积极帮教                        | 137 |
| 四、家庭尽责                        | 138 |
| 后 记                           | 140 |
| 参考书目                          | 142 |

# 第一章 绪 论

## 第一节 “四自”教育的缘起

“四自”教育是中华全国妇联面向全国妇女开展的大规模的教育活动，它从1983年起持续不断，延至今日。七年来，“四自”内容不断更新丰富，“四自”教育逐渐朝着更广阔的层面发展，“四自”精神日益深入到广大妇女之中，鼓舞她们奋力拼搏，争做时代的新女性。

### 一、“四自”口号的提出

“四自”的最初含义是“自尊、自爱、自重、自强”。1983年，康克清同志代表全国妇联作的题为《奋发自强，开创妇女运动新局面》的工作报告中首次提出了这一口号，此后，它作为新时期妇女运动的一项重要任务贯彻到各级妇女组织，形成了声势浩大的“四自”教育活动。

“四自”口号的提出依据了当时的国家形势、妇女队伍的实际状况和妇女运动的发展要求。十一届三中全会后，我国经过解放思想和拨乱反正，开始步入全面改革开放的重要历史时期。党的十二大向全国人民提出了到本世纪末我国经济建设的宏伟目标，六届人大一次会议也号召全国人民团结起来，努力奋斗，全面完成和超额完成“六五”计划，并向“七五”计划进军。社会主义建设任重而道远，它要求全国人民

以高昂的斗志和良好的素质迎接时代的挑战，进入改革开放的新时期。

然而，当时的妇女队伍和妇女运动状况和时代的发展相距甚远。妇女运动虽然冲破了忽视妇女特点和切身利益的“左”的束缚，重新走上了健康发展的轨道，但长期的封建社会残余和十年动乱影响使妇女运动面临许多严峻的问题：在农村，重男轻女思想普遍地存在；包办买卖婚姻时有发生；歧视妇女，甚至残害妇女儿童的现象也并不少见，在一些地方还出现了卖淫嫖娼等丑恶现象。妇女本身的素质也令人担忧。全国两亿多文盲中，妇女占了绝大多数。一些妇女只求平等的地位，不求同等的贡献，她们自卑自弱，胸无大志，同新时期妇女的形象极不相称。

为了解决妇女运动中出现的新问题，开创妇女运动的新局面，1983年4月，党中央书记处提出，今后妇女工作的方针应该是“坚决维护妇女儿童合法权益，抚育、培养、教育儿童少年健康成长，充分发挥妇女在建设社会主义物质文明和精神文明中的重大作用”。全国第五次妇女代表大会根据党中央的这一指示精神，明确了今后五年全国妇女的任务，即在党的十二大精神引导下，同全国人民一起，在社会主义物质文明和精神文明建设中，充分发挥自己的主动性和创造性，精心培育儿童少年，进一步实现宪法和法律赋予妇女儿童的权益，为开创社会主义现代化建设和妇女运动的新局面而努力奋斗。

无论是新时期妇女运动的发展，还是社会主义现代化建设的伟大任务，都对妇女提出了很高的要求。为了改变妇女素质落后于时代发展的状况，为了提高妇女在各方面的适应

能力、竞争能力，全国妇联不失时机地提出了妇女要“自尊、自爱、自重、自强”的口号，鼓励妇女从自身做起，为社会主义革命和建设作出贡献。

## 二、“四自”内容的发展

1988年9月，中国妇女第六次全国代表大会在北京隆重召开。会上，张帼英同志代表全国妇联作了题为《自尊、自信、自立、自强，为夺取改革攻坚阶段的胜利建功立业》的工作报告，使原有的“四自”口号发生了变化，“四自”内容得到了发展。

“四自”口号，从“自尊、自爱、自重、自强”，发展到“自尊、自信、自立、自强”，其中虽只变动了两个字，但其内涵却丰富了许多。它的变动和发展，是我国改革开放不断深化的需要，是妇女运动不断发展的要求，是妇女队伍状况有所改善的反映，也是新形势、新任务对妇女素质提出更高要求的必然结果。

五次妇代会到六次妇代会的五年间，全国各族人民在党的领导下，以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，使国家的经济、政治和社会面貌发生了深刻的变化。改革开放的巨大浪潮，必将无情地冲塌一切品质低劣次的无用之物，优胜劣汰的严峻现实出现在每一个公民的面前。此时此刻，广大妇女仍立足于原有的“四自”，已显然不够。一些妇女因缺乏自信，在激烈的竞争面前畏缩退让，不战而败；还有的妇女受“妇女回家去”思潮的影响，不愿再走自立的道路，使已经争取到的男女平等权利在某种程度上丧失了。新的“四自”口号用“自信、自立”替换了“自爱、自重”，正是为了适应改革开放对妇女素质提出的新的挑战，从而把对妇女的

要求提到了一个更高的层次。

“四自”内容的更新还反映了五年来妇女队伍的发展变化。经历了改革开放的艰难考验，广大妇女的精神面貌有了显著的变化，聪明才智得到了极大的发挥，素质有了很大的提高。她们积极投身于改革，为发展社会生产力作出了很大贡献。在农村，随着家庭联产承包责任制的推行和农村产业结构的调整，广大妇女在多种经营、乡镇企业和外向型经济中大显身手，成为商品经济发展中一支活跃的生力军。在城市，妇女就业结构趋向合理，参与改革和建设的热情日益高涨。同时，我国的女科技人员也已占科技人员总数的近三分之一，其中许多人已跻身于高技术领域，她们勤奋钻研、刻苦攻关，为发展我国的科技事业作出了重要贡献。另外，不少妇女积极参政，在社会民主政治生活中的影响日益扩大。她们关心国家大事，关心社会变革，努力通过各种渠道参与对社会事务的管理和监督。总之，改革开放，开阔了广大妇女的眼界，使她们的思想观念和精神风貌发生了深刻的变化，焕发出日益增强的自主意识和进取精神，并努力提高思想道德素质和科学文化素质。一个学文化、学技术、学管理的热潮，在城乡妇女中蓬勃兴起，众多具有“四自”精神的新女性不断涌现。所有这些，都标志着我国妇女运动的新发展，标志着我国妇女素质的不断提高。

然而，在我国妇女运动蓬勃发展，妇女素质不断提高的情况下，妇女中存在的问题仍不容忽视，主要表现为：已经走上社会的广大妇女，承受着社会生产和人类自身生产的双重负担，前进中有许多特殊困难；部分妇女文化素质不高，竞争起点较低；改革开放以来，妇女在受教育、就业参政等

方面遇到了新的挑战；侵犯妇女权益的违法行为，甚至某些残害妇女身心健康的丑恶现象屡有发生；不同地区、不同层次妇女之间的解放程度仍很不平衡。

为此，全国第六次妇代大会向全体妇女提出了今后五年、我国妇女运动的总任务，即在党的基本路线指引下，各族各界妇女团结起来，自尊、自信、自立、自强，全面提高素质，积极投身改革和建设，为夺取改革的胜利，促进妇女的进一步解放而奋斗。至此，“四自”内容得到了进一步的发展。

### 三、“四自”教育的现状

自第五次全国妇女代表大会以后，“四自”教育作为新时期妇女工作的一项重要任务，在各级妇联的发动组织下蓬勃开展。各级妇女组织通过各种行之有效的活动向广大妇女灌输“四自”的内容、“四自”对妇女解放的重要意义以及培养“四自”精神的途径。不少省市妇联专门组织撰写了“四自”教育宣传材料，举办“四自”教育讲座，使妇女界人人重视“四自”教育，个个知晓“四自”内容。如上海市妇联宣传部早在1984年就编写了“四自”教育，宣传提纲，印发给全市各级妇联，推动了“四自”教育向普及、纵深发展。

各地妇联和工会还注意树立正面典型，开展群众性的自我教育活动。如演讲比赛、讲优秀女性故事等。上海市妇联几年来一贯重视结合市“三八”红旗手和巾帼奖的评选，树立一批具有“四有”、“四自”精神的先进妇女形象。1986年，上海市妇联等单位联合举办了《巾帼颂》大型展览会，展示了浦江妇女在各条战线取得的丰硕成果，吸引了无数观众。他们还组织先进妇女报告团、巾帼报告团到基层巡回演讲，这些优秀妇女的现身说法亲切自然，生动感人，深受广大妇女的欢迎。

由于妇女素质的不平衡，各级妇女组织根据不同层次妇女的特点进行有针对性的教育，以取得“四自”教育的实际成效。对青年学生，结合理想、成才和青春期教育开展“四自”教育；对农村妇女，则把“四自”教育融入“双学双比”活动中，着重于技术和文化培训，帮助她们摆脱文盲半文盲状况；对城市妇女，强调岗位练兵，出色地完成本职工作；对知识女性和妇女干部，鼓励她们自强不息，强化竞争意识和成才意识，用对社会的贡献获取社会的承认。“四自”精神还是促使失足妇女改邪归正的一帖良药，结合帮教工作和综合治理开展“四自”教育，易于唤回失足妇女的良知，使她们增强改过的信心和勇气，促进其转化。

“四自”教育历时多年，产生了越来越大的社会效果。如今，“四自”教育不仅走进了学校、工厂、农村，还扩展到机关、科研所……实践证明，它培养和造就着一代新型的妇女，在新时期妇女运动中起着不可估量的作用。

## 第二节 “四自”教育的重要意义

“四自”教育是面向妇女开展的一项特殊教育。在对全体人民进行党的基本路线教育、国情教育和“四有”教育的情况下，还要专门在妇女中进行“四自”教育，这是由妇女问题的特殊性所决定的。“四自”教育的重要意义表现在它能针对妇女特点，着重于妇女自身素质提高，使妇女在两个文明建设中发挥更大的作用；其次，它还是妇女运动深入发展的需要，“四自”教育进一步唤醒女性意识，有利于男女平等的真正实现。