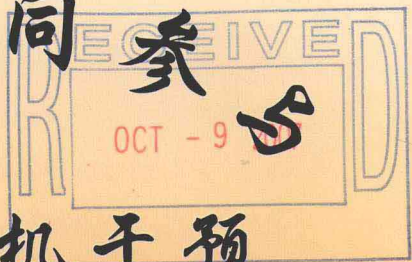


男女共同参与 生命危机干预



农村读本



福特基金会

北京农家女文化发展中心

策 划：谢 丽 华

责 任 编 辑：许 容

美 术 编 辑：翟 平

福 特 基 金 会 资 助
北 京 市 农 家 女 文 化 发 展 中 心

二 〇 〇 七 年 九 月

前 言

北京农家女文化发展中心执行福特基金会生命危机干预项目已进入男性参与干预阶段。实践证明，在农村开展的干预项目，有男性参与更能够促进项目的可持续发展。

通过多层面、多角度的培训，我们认为，不仅广大农村妇女学习积极性高，广大男村民参与的积极性也非常高，他们回去以后，向村民宣传的胆子大、敢说，另外，村委会干部多为男性，抓项目有力度，对前期妇女健康支持小组的成长有推进作用。妇女们说，有男性的加入我们更有信心了。

为了更有效地巩固健康小组的成果，让更多的村民明白干预理念，扩大骨干队伍，使小组活动深入持久地开展下去，健康小组成员们纷纷表示，需要一本宣传项目的册子，于是，我们汇集了部分培训的课件，整理后出版了这本《男女共同参与生命危机干预农村读本》，帮助小组成员在我们的项目点宣传使用，让小组骨干入户宣传时有依据，用《读本》带动试点村庄学习和参与的积极性，让项目更加深入人心，这样不仅能够有效降低自杀率，而且让村民切实感到她们的生活在发生着明显的变化。

北京农家女文化发展中心
生命危机干预项目小组

2007年8月

目 录

开发你的潜能找到最佳位置 追求成功人生

谢丽华.....3

尊重生命, 保护人权

吴 青..... 9

生命伦理和妇女自杀问题

邱仁宗 29

反对家庭暴力

王翠玲, 张晓丽.....45

小组能力建设倡导与沟通

李洪涛..... 64

心理 健康

姜荣环..... 83

急性中毒的救治

王瑞儒..... 97

开发你的潜能 找到最佳位置 追求成功人生

谢丽华

人的潜能到底有多大？

人脑好像一个沉睡的巨人，我们平均只用了不到十分之一的脑力。一个正常的大脑记忆容量大约 6 亿本书的知识总量，相当一部大型电脑储存量的 1 2 0 万倍。如果一个人发挥一小半潜能，就可以轻易学会 4 0 种语言，记忆整套百科全书，获 1 2 个博士学位。也就是说人的大脑是个无尽的宝藏，可惜我们终其一生，都忽略了如何有效地开发它。

寻找最佳位置

- 第一认清自己是谁
- 第二干自己最喜欢干的事
- 第三善于抓住机会

成功者的十大要素

1、有一个明确的人生目标。

经常纠正自己的努力方向，保持信心、热情和动力。
目标的威力：

- 给人的行为设定明确的方向
- 使自己知道什么是最重要的事情，合理安排自己的时间
- 迫使自己未雨绸缪，把握今天

2、

积极的
心态

• 积极的心态：坚强、信心、爱心、恒心、决心、耐心、雄心、虚心、进取心、毅力、努力、加油、信任、热情、拼搏、豁达、开朗、乐观、真诚、坦率、无私、自律、勇气、勇敢、理解、宽容、务实、沉着、果断、事业心、成就感、责任感、平常心等等。

• 消极心态：虚伪、放纵、急躁、懒惰、空谈、索取、懦弱、狭隘、抱怨、自私自利，想不开、虚荣、冷漠、脆弱、拖沓、推诿、不负责、侥幸、犹豫、自满、骄傲、怕苦、怕累、占便宜、嫉妒、松懈、绝望、自卑、无聊、自大、混日子、找借口等等。

**3、踏实的
行动**

不会做小事的人做不
了大事

爱因斯坦有一个成功公式：成功
等于 1 % 的天赋加 99 % 的汗水；

4、善于思考，不断学习

- 学会独立思考；学会独立选择；

**5、超越自己，
不是打败别人**

- 成功就是战胜自己；
- 成功就是贡献自己；
- 成功就是扮演好自己。

6、令人愉快的自我形象

7、有效的语言
沟通，和谐的人际关系
尝试着去做：

- 微笑很重要。
- 赞美
- 倾听
- 己所不欲，勿施于人
- 换位思考

8、要有合作意识和双赢方针

9、要有健康的身体，充沛的精力

10、不要怕失败，
能够承受失败

最重要的一条：
独立是我们女人坚守的底线

清晨六问



- 今天的目标是什么？
- 我的核心大目标是什么？
- 我今天最重要的三件事是什么？
- 我今天准备学到哪些新东西？
- 我今天准备在哪些方面进步一点点？
- 我今天如何更快乐些？

静夜六思



- 今天是否完成了小目标？
- 我今天是否更接近了大目标？
- 我今天学到了哪些东西？
- 我今天在哪些方面做得不够好？
- 我如何才能做得更好？
- 我明天的目标是什么？

结论：

每天改变一点点，你的人生就一定能成功

尊重生命 维护人权

吴青

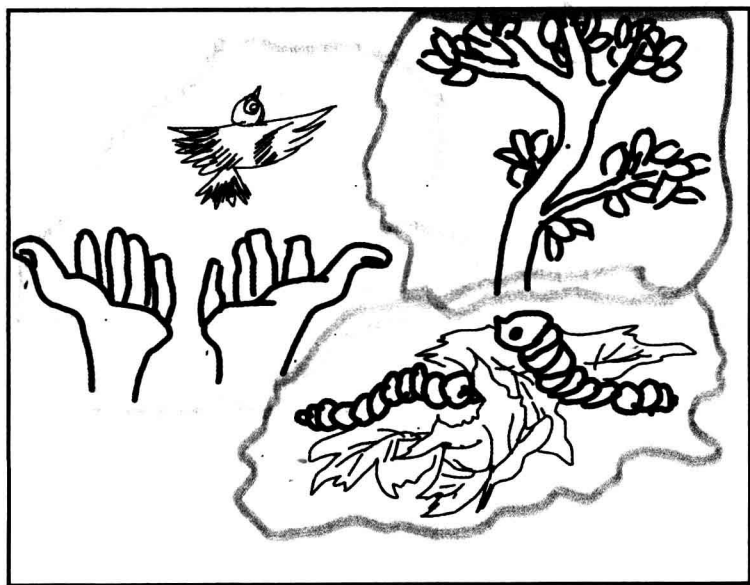
这些是我在我们校园的地上拾起的烟头，我们的院子很干净，每一天我们的学生都打扫，而且她们还要保持校园的卫生，你们随便扔烟头，就是不尊重我们的每天打扫卫生的学生。而且我们也有校规，要保持校园卫生。以后希望你们抽完了烟，把烟头灭了以后，扔进垃圾箱。有人说农村就是脏，到处是垃圾和粪便。难道生活在农村的姐妹和兄弟就不在乎吗？他们就不希望他们的生存环境好一点吗？政府就不提供安全，干净的环境给他们吗？这是不对的。人人都喜欢干净，安全和谐的生活环境。我们校园的花草和树木长得都很好，它们也有生命。我们要关爱它们。我们食堂外面有几只白猫是野猫，我们也关爱它们。由于有了这些猫，我们的食品不会被老鼠吃掉，这是现在很时髦的词，“双赢”，它们生活的好，有吃的，长得好。我们也关爱它们。人更需要关爱，不光是有饭吃，有衣穿。他们需要大量的关心与爱护。我们还要关心他们心里是怎么想的，有什么不愉快的事情。我养的猫，我跟她说话，它能懂，就是不会回答。

世界上哪些东西有生命？人，动物和植物都有生命。

有生命的物质会生长，发育，成熟，到死亡。我小的时候养过蚕，知道蚕会蜕三次皮，在它们成长的过程中要吃去大量的桑叶，喂小蚕的时候，得把桑叶洗干净，用剪刀剪成小小的细条，再喂它们，否则它们无法吃，小蚕会饿死的。如果桑叶不干净，或有水，它们会拉稀，然后死去。一切生命都需要吃，不同阶段吃的也不一样。它们都要关爱、水、空气，还需要很多的爱。也是每一个人的责任。有了爱，万物才能生长。

人是高级动物，更需要关爱。男人，女人都先是人，才是男人和女人。我记得，小的时候曾在重庆住过，一天，我逮了一只小鸟，妈妈不喜欢我这样做，她问我，天黑了，你第一个想到的是什么？我说：我想回家。她又问，你第一个想到谁？我说：妈妈。妈妈启发我说：小鸟也想它的妈妈，它的妈妈在等它回家呢。我马上把那只小鸟放了。以后我也不再逮鸟了。从小我妈妈教育要爱一切有生命的东西。如果我要养小动物，我得负责任，要喂它们，要给它们吃饭，喝水，而且是干净的水。

图1：放飞小鸟、养蚕、植物生长动植物都有生命

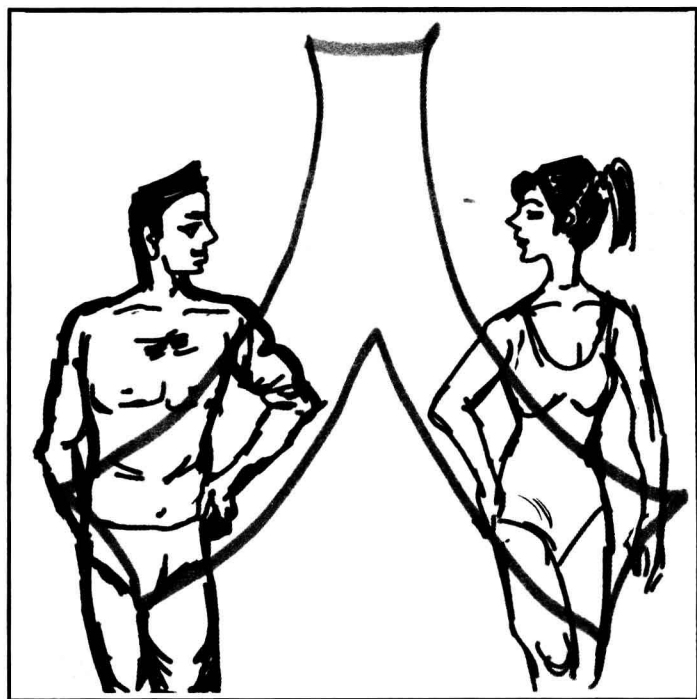


我小时候跟一个哑巴小孩吵过架，后来妈妈知道了，她说这比杀人还坏。不能像正常人一样的说话不是她自己的选择，她也无法选择。对这样的人更要给予更多的关心和爱护。

在我小的时候，我妈妈就说：我先是人，才是女人，哥哥也先是人，才是男人。所以我们都是平等的。我的爸爸和妈妈尊重我们每一个人，我哥哥，姐姐和我，因为我们都是人。但是在我们中国几千年的历史，社会和文化中，长期以来是“男主外，女主内”，“男尊女卑”，“女子无才便是德”等等的各种说法都在说明一个问题，就是男人和女人不一样，男人是人，而女人不是人，至少不是和男人一样的人。有不少谚语反映了对妇女的歧视。如“娶来的媳妇，买来的马，任我骑来任我打”，“头发长，见识短”，等等。而且我们的文化长期以

来教育男人和女人“三从四德”男人认为老婆和孩子是他们的“私有财产”。他们想对他们怎么样都可以，别人无权干预。谚语说：“打是疼，骂是爱，急了拿脚踹”和“不打，不成材”等等。这些都是错误的说法，是侵犯人权。这是几千年来形成的观念，不少人一直使用这种方法来解决问题，并用这种观念在教育下一代。妇女和孩子，尤其是女孩子成了牺牲品。但是天赋人权。谁也无权打人，老婆和孩子都先是人，才是男人的妻子和孩子。人人平等，任何人都无权以打架的方式来解决人与人之间的矛盾。

图2：男人女人都一样男女平等

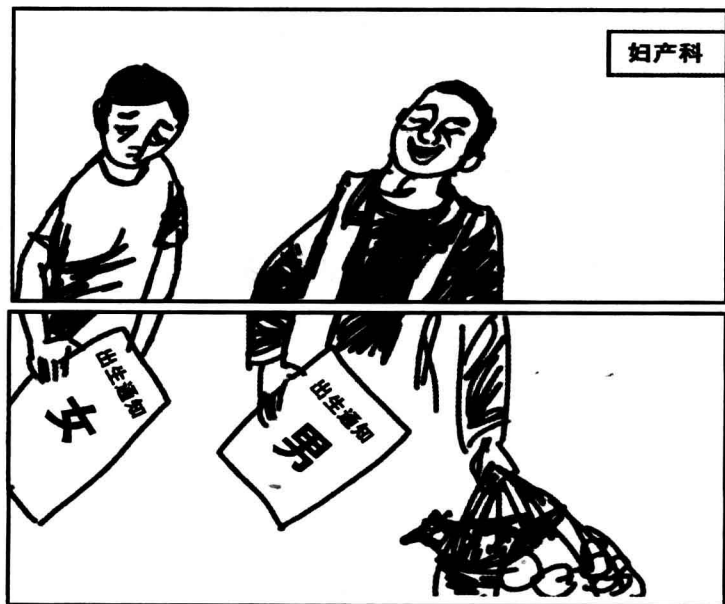


下面我讲“性别”或“生理性别”与“社会性别”的区别。什么是“生理性别”？生理性别指的是男女在生理和生物上的区别。男女是由性别染色体决定的，女性是由两个XX染色体决定的。女性一般个子比男性矮小，因此一般在发生暴力的时候，都是男的打女的。女性的生理特征是到11或12岁时来月经，乳房开始发育，女性抗疾病，抗冻，抗饥饿，抗疼痛。女性可以生孩子。而且女性一般比男性活的长。妇女在一般应占一个国家人口的百分之50以上。但是在中国，妇女仅占总人口的48.5%。理由很简单，就是中国人历来“重男轻女”，“要男，不要女”。也说明在中国男女就是不平等。就是现在我们的姐妹如果没有生儿子，就受丈夫或丈夫家人的迫害，如把姐妹从楼上丢下去，或再娶一个媳妇给他生儿子。在农村如果一个家庭没有儿子，这个家，尤其是姐妹就会挨骂或受欺负。这说明几千年的传统观念仍然非常严重，另一方面也说明政府的社会政策有失社会公正，没有使公民在法律面前一律平等。出生在大城市里的公民就有低保，医保，社保和劳保。但是出生在农村的公民就没有。最近在一些富裕地区刚刚开始为农民建起了一些社会保障的措施。男性的生理是由XY染色体决定的。男性的特征是长到13或14岁时，开始长胡须，有喉结，生殖器在体外，男性死胎多，怪胎多，畸形多。他们不抗病，不抗饥饿，不抗冻，怕疼痛。一般男性寿命比女性短。这是男女生理上的区别。

什么是社会性别？社会性别是历史，文化和社会长期教育的产物，但是这些产物也随着社会的变化而变化。比方说，我们对男性和女性的看法，态度，要求和期待很不一样。那么我们用什么标准来衡量呢？

第一是对待男女婴儿的看法：当人们听说对方生了儿子，大多数人会说：“恭喜，恭喜”。但是生了女儿，人们往往说，“也好”。给男女孩子起的名字不一样，因为对他们的看法，期待，要求不一样。男孩子的名字充满了力量，地位，权威。男孩子有的叫“智虎”，“震亚”，“金榜”，“国栋”“大军”等等。女孩子叫什么芬，娟，红，兰，玲，丽，花等等，还有的叫召弟的，因为父母急切的要一个男孩子。女孩名字只要好听就行了。因为父母对女儿的期望不高，名字好听，长相可以，找个婆家就算完成父母的心事了。坐月子的時候，生儿，生女，吃的东西不一样，服侍的也不一样。现在通过做B超来鉴定婴儿是违法的，但是还是有人做。发现是女的，就堕胎了。是儿子就要。有的是出生后，是女儿就给孤儿院送去，或把孩子放在公共汽车站或火车站，让别人抱走，或把女儿卖了。这就说明在中国人们普遍要男，不要女。所以中国妇女只占中国人口总数的48.5%。妇女缺至少2.5个百分点。

图3：对男女婴儿看法不一样



第二是男女青少年入学的比例：在中国如果一个在农村的家庭里只能供一个孩子念书，一定是给儿子去念书。其实是儿子一定要念书。女儿是嫁出去的姑娘，泼出去的水。一般父母不愿给女儿投资，尤其是中国比较贫穷的地区。即使是送女儿去上学，家里一有病人，老人需要照顾，首先想到的是让女儿回家，因此在辍学的学生中绝大部分是女孩子。记得在90年我去了甘肃省的会宁农村，一敲门，问家里有人吗？听到一位女人回答说家里没有人。听了以后真让人感到痛心。原因很简单，因为她没有念过书，看不懂书信，合同等，她无法分析，做出