

宁波市江东区社区教育系列读本之六
ningboshi jiangdongqu shequ jiaoyu xilie duben



妇女教育读本



宁波市江东区社区教育委员会
江 东 区 妇 女 联 合 会

序

构建终身教育体系,迈向学习化社会,是新世纪国际教育改革和社会发展的潮流。终身教育体系的构建,有赖于社区教育作为其重要组成部分;学习型社会的建立,又有赖于学习型社区作为其坚实的基础。社区是社会的基本单元,社区教育开展得如何,直接关系到社区居民素质的提高和生活质量的改善,关系到社区文明建设和持续发展,关系到整个社会的和谐稳定和繁荣富强。

江东区社区教育起步早、标准高、步子实,通过构建学习网络,完善学习机制,创新学习载体,极大拓展了社区教育的内涵,提升了社区教育的品质。经过几年的努力,初步建立了区社区学院、7个街道社区教育中心、72所市民学校三级学习阵地;基本形成了从婴幼儿教育、青少年校外素质教育、成人教育、老年教育互相衔接、互相促进的终身教育体系;实现了区域居民各种学习需求的“菜单式”服务以及“网上课堂”即时点播等新型的教育模式;构建了政府统筹领导、教育部门主管、有关部门配合、社会积极支持、社区自主活动、群众广泛参与的社区教育管理运行机制。今年7月,江东区荣获“全国社区教育实验区”称号,它将

为我区社区教育发展注入新的活力,促使我区向构建终身教育体系,建设学习型城区目标阔步前进,最终形成具有时代特征、江东特色的社区教育品牌。

由江东区社区教育委员会成员单位携手合作共同编写的社区教育系列读本为推进我区社区教育发展的一个新载体,是市民提高生活质量和知识素养的好读本。它汇集了市民普遍关心、应知应会的一些基本常识,共分亲子早教、中小学礼仪规范、妇女教育、老年人教育、实用法律知识、劳动和社会保障知识、和谐家庭指导、市民日常英语对话等,它是一套简单而又实用的普及性学习资料,具有较强的可读性和可操作性。通过阅读系列读本,不仅可以使广大市民丰富生活,增长见识,而且可以启迪智慧,陶冶情操。社区教育系列读本的编印,无疑是我区社区教育的一件很有价值而又令人高兴的事。

全民学习、终身学习是当今社会发展的必然趋势。在迎接党“十七大”召开之际,希望全区广大市民自觉学习、主动学习,在学习中充实自己,在学习中发展自己,努力在全社会营造人人学习、时时学习、处处学习的良好氛围。同时也希望广大社区教育工作者以《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干问题的决定》中提出的“努力建设学习型社会”目标为指针,立足实际,真抓实干,与时俱进。开拓创新,努力把我区社区教育工作提高到一个新的发展水平。

目 录

一、理论知识篇

1. 马克思主义妇女观
2. 中国妇女代表大会简史
3. 妇联经典活动简介

二、和谐家庭篇

1. 家庭文明
2. 家庭学习
3. 家庭廉政
4. 家庭教育
5. 家庭环保
6. 家庭健康
7. 家庭平安
8. 家庭和谐

三、形象素质篇

1. 外树形象
2. 内强素质

四、就业创业篇

1. 相关政策解释
2. 创业相关知识

五、妇女维权篇

1. 《中华人民共和国妇女权益保障法》主要内容简介
2. 女职工维权
3. 妇女在离婚时面临问题解答
4. 妇女在合法权益受到侵害时如何保护自己
5. 面对性骚扰应该如何维护自身权益

六、江东妇女工作篇

1. 维权载体
2. 妇女教育载体
3. 未成年人思想道德教育载体
4. 活动创新
5. 俱乐部组织建设

理论知识篇



马克思主义妇女观

1、什么是马克思主义妇女观？

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做出的科学分析和概括。

2、马克思主义妇女观的主要内容

- ◆ 妇女受压迫是个历史范畴。
- ◆ 妇女解放的程度是衡量普遍解放的天然尺度。
- ◆ 参加社会劳动是妇女解放的一个重要先决条件。
- ◆ 妇女解放是一个长期的历史过程
- ◆ 妇女在创造人类文明、推动社会发展中具有伟大的作用

3、马克思主义妇女观的新发展

a、关于男女平等基本国策

1995年9月4日，原国家主席江泽民在联合国第四次世界

妇女大会上,明确提出:“男女平等是促进我国社会发展的一项基本国策”。充分体现了党和国家对妇女地位的尊重和对妇女工作的重视,是新时期对马克思主义妇女观的丰富和发展。对进一步推动我国妇女解放事业的发展将产生深远的影响。

b、关于社会性别意识

在性别的划分上,有三个不同层面的标准:生理性别、心理性别和社会性别。生理性别,即通常所说的男女之分、男女有别,而社会性别指性别平等的意识和观念,性别平等指超越性别的传统对立,求得个性充分发展和全面发展的自由。

中国妇女代表大会简史

1、中国妇女第一次全国代表大会。1949年3月24日至4月



3日在北平中南海怀仁堂召开,成立了中华全国民主妇女联合会;会议通过了《中华全国民主妇女联合会章程》;推选何香凝为名誉主席;选举蔡畅为主席,邓

颖超、李德全、许广平为副主席。

2、中国妇女第二次全国代表大会。1953年4月15日至4月23日在北京召开,大会修改并通过了《中华全国民主妇女联合会章程》;根据《章程》规定决定成立书记处;选举宋庆龄、何香凝为名誉主席;选举蔡畅为主席,邓颖超、李德全、许广平、史良、

章蕴为副主席。

3、中国妇女第三次全国代表大会。1957年9月9日至9月20日在北京召开,会议通过了《中华人民共和国妇女联合会章程》;大会一致决定,将“中华全国民主妇女联合会”更名为“中华人民共和国妇女联合会”,简称“全国妇联”;选举宋庆龄、何香凝为名誉主席;选举蔡畅为主席,邓颖超、李德全、许广平、史良、章蕴、杨之华、刘清扬、康克清为副主席。

4、中国妇女第四次全国代表大会。1978年9月8日至9月17日在北京召开,会议通过了《中华全国妇女联合会章程》;会议决定将“中华人民共和国妇女联合会”改称为“中华全国妇女联合会”,简称“全国妇联”;推选宋庆龄、蔡畅、邓颖超为名誉主席;选举康克清为主席,史良、罗琼、吴贻芳、曾宪植、雷洁琼、林巧稚、李宝光、郝建秀、黄甘英、林丽韞、关建、阿沛·才旦卓嘎(藏族)、玛依努尔·哈斯木(维吾尔族)为副主席。

5、中国妇女第五次全国代表大会。1983年9月2日至9月12日在北京召开,会议修改通过了《中华全国妇女联合会章程》;选举康克清为主席,罗琼、吴贻芳、雷洁琼、谭惕吾、李文宜、张帼英、郭力文、黄甘英、林丽韞、阿沛·才旦卓嘎(藏族)、玛依努尔·哈斯木(维吾尔族)、王璆瑛、谭弗芸为副主席。

6、中国妇女第六次全国代表大会。1988年9月1日至9月6日在北京召开,会议修改通过了《中华全国妇女联合会章程》;推选康克清为名誉主席;陈慕华为主席,张帼英、黄启璪、林丽韞、阿沛·才旦卓嘎(藏族)、玛依努尔·哈斯木(维吾尔族)、郝诒纯、张素我、卢乐山、聂力、韦钰(壮族)为副主席;1990年12月,第六届第七次常委会推选赵地、杨衍银为副主席。

7、中国妇女第七次全国代表大会。1993年9月1日至9月6日在北京召开,会议修改通过了《中华全国妇女联合会章程》;

选举陈慕华为主席,黄启瓚、张帼英、林丽韞、赵地、聂力、阿沛·才旦卓嘎(藏族)、玛依努尔·哈斯木(维吾尔族)、郝诒纯、何鲁丽、孔令仁、韦钰(壮族)、王淑贤、刘海荣为副主席。

8、中国妇女第八次全国代表大会。1998年8月31日至9月5日在北京召开,会议通过了《中华全国妇女联合会章程修正案》;推选陈慕华为名誉主席;选举彭佩云为主席,顾秀莲、巴桑(藏族)、沈淑济、孔令仁、谢丽娟、钱易、韦钰(壮族)、刘海荣、彭钢、刘雅芝、田淑兰、华福周为副主席。

9、中国妇女第九次全国代表大会。2003年8月22日至8月26日在北京召开,会议通过了《中华全国妇女联合会章程(修正案)》;推选陈慕华、彭佩云为名誉主席;选举顾秀莲为主席,黄晴宜、巴桑(藏族)、沈淑济、谢丽娟、刘雅芝、汪纪戎、张梅颖、陈秀榕、黄彦蓉、吴启迪、莫文秀、赵少华、刘晓连为副主席。

妇联经典活动简介

1、三项主体活动

“双学双比”活动:1989年初,全国妇联联合农业部、林业部、水利部、国家科委、国家教委等12个部委在全国各族农村妇女中开展了“学文化、学技术、比学成绩、比贡献”活动,简称“双学双比”活动。

“巾帼建功”活动:1991年全国妇联推动人事部、劳动部、卫生部等13个部委,在全国城镇发起“巾帼建功”活动,号召广大城镇妇女发扬自尊、自信、自立、自强的“四自”精神,在各自的岗位建功立业。

“五好文明家庭”评选活动:自五十年代开展的五好家庭评

选活动已有 40 多年的历史。在此活动基础上发展起来的文明家庭、美好家庭及各类先进家庭的创评活动,已经深入到社会和家庭,是全国妇联在推动精神文明建设方面的特色工作。

2、四项工程

女性素质工程,科技致富工程,社区服务工程,家庭文明工程。

3、五项巾帼行动

巾帼扶贫行动,巾帼创业行动,巾帼扫盲行动,巾帼成才行动,巾帼文明行动。

4、春蕾计划

“春蕾计划”是在全国妇联领导下,由中国儿童少年基金会发起并组织实施的一项社会公益事业。它以辅助国家推行九年制义务教育、救助失、辍学女童重返校园为长期的战略任务,在海内外广泛募集资金,投入到贫困地区筹办“春蕾女童班”。

“春蕾计划”的行动目标是让所有失、辍学女童重返校园。“春蕾计划”利用在社会及国内外筹集到的款项,主要用于人均年收入不足 500 元的贫困地区,一般依附当地学校开办高小女童班,资助失学女童到高小毕业。有条件的可继续开办初中直至高中春蕾班。



和谐家庭篇

家庭文明

1、注重个人修养的角色歌

为人父，重身表，行为端，无癖好；
为人母，善管教，严慈爱，要做到；
为人子，讲孝道，懂礼貌，很重要；
为人夫，莫逞傲，袒襟怀，且记牢；
为人妻，美且娇，品德贤，第一条；
全家人，都知晓，和为贵，是绝招；
治家言，莫小瞧，倘做到，百年好。

2、夫妻怎样使自己快乐

◆快乐是一种心境，跟财富、年龄与环境无关。

◆你只要拥有一颗知足的心，快乐就在你身上，若想得到快乐，别让自己过得无精打采。

◆爱自己只会让文明更孤独，爱别人会让文明更快乐。要让自己快乐，最好先使别人快乐。能与人分享快乐才算真心的快乐，从来不懂得感激的人，绝对体验不出快乐的真谛。

◆快乐并非无所不在,找寻不到,而要靠自己创造。切记:想要获得快乐,不是增加财富,而是减低欲望。

◆健康的身体加上不好的记忆,会让我们活得更快乐,所以要善于忘记不愉快的往事。

◆抽空到乡间走一趟,呼吸新鲜空气,快乐的感觉便会油然而生。

◆最重要的是,要做到:抛弃仇恨,远离烦恼,淡薄名利,笑口常开。

3、夫妻吵架技巧探讨

◆不要立刻回嘴 不管发生什么事,都不要让它发展到吵架的地步。即使对方言语粗暴,你也要高明地躲闪,不要马上对对方的话语和态度做出反应,或是发怒。你要明白:爱情中对方这样的表现,其实跟小孩子撒娇的心理是一样的。

◆不要翻旧帐 不要把芝麻小事扩大。这样一来,只会互相伤害,然后让彼此的关系渐渐恶化而已。

◆不要迁怒于人 不要把吵架当作压力的发泄或是迁怒别人的方法。应该学会自我调节,不要把不愉快的情绪转嫁或发泄在对方身上。

◆尽快和解 吵架之后要尽快和好,不能拖太久,这是吵架技巧里最重要的一点。时间拖得越长,彼此之间的气氛就越不愉快,甚至引发对方不必要的不满。

◆把话说清楚 不要在原因不明的情况下结束争吵,否则双方的心里都会留下疙瘩,在这些状况不断反复重演的时候,两人心中的鸿沟也会越来越深。

4、如何培养长幼亲情

第一,要建立合理的长幼有别的家庭关系。全体家庭成员(包括子女)之间首先是民主平等的,父母要尊重孩子的独立人格,尤其是在处理孩子自己的事情时,一定要充分听取他们的意

见,尽可能按他们合理的意愿办事。同时,父母是家庭生活的供养者,是家庭的核心和主事人。

第二,要让孩子了解父母为他和家庭所付出的辛苦。父母应当有意识地经常地把自己在外工作和收入的情况告诉孩子,让孩子明白父母的钱得来不易。自然,孩子会逐渐珍惜自己的生活,也会从心底里产生对父母的感激和敬重。

第三,要从小事入手训练培养孩子孝敬父母的行为习惯。教育子女从小要听从父母教导,关心父母健康,分担父母忧虑,参与家务劳动,不给父母添乱。让孩子承担一些力所能及的家务劳动,根据孩子的年龄、能力、学习情况,合理分配,具体指导,耐心训练,热情鼓励。这样不但有利孩子养成家务劳动的习惯,也有利于孩子不断增强孝敬父母的观念。

第四,要以身作则,父母本人要做孝敬长辈的楷模。孩子对待父母的态度,直接受父母对待长辈态度的影响。我们不仅要管好自己的小家庭,还要时刻不忘照顾年迈的父母亲,决不能添了儿子就忘了老子,要尽一份子女应尽的责任和义务,如此日长时久,孩子耳濡目染,潜移默化,也会逐步养成尊敬长辈,孝敬父母的好习惯。

5、邻舍互助好处多

同一小区的邻居,相互之间养成彼此关照、彼此守望的习惯,好处多多:

◆若有歹徒在窗户外、在管道处入室作案,本家不知道,对面的邻居往往看得一清二楚,如果邻居能及时报案,偷盗就不能得逞。

◆若有晾着的衣物被风吹落,本家上班或外出了,邻居帮助收拾、保管起来,就可以避免不必要的损失。

◆若有亲友或稀客未约而登门,当事人家又不在,邻居先帮助接待,等相关人家来,亲友就不会吃闭门羹悻悻而归。

◆若有快件或挂号信件,隔壁当事人不在,邻居代为接收,当事人就可以及时看到。

家庭学习

1、建设学习型家庭的意义

◆提升家人解决问题的能力;

◆增加家庭资源的价值;

◆共同学习,多人成长;

◆跟上时代潮流;

◆促进家庭生活更温

馨、美满、幸福。



2、怎样营造家庭学习的环境

◆合理安排家庭学习的时间,每天 20-60 分钟为宜;

◆以开放、接纳、温暖的心与家人共处,养成家人愿意倾听、分享心得的习惯,让孩子有机会当父母的老师,父母有机会听听孩子学习的心得;

◆营造温馨家庭的学习环境;

◆提供家庭学习所需的设备,包括书籍、报刊杂志、电视机、电脑、传真、电话、图书馆借书证等;

◆开辟一个家庭学习的书房或读书角。

3、掌握家庭学习的方法与技巧

◆多开放发表意见的空间,多倾听家人的意见;

◆以欣赏的角度,采纳家人不同的见解;

◆以民主开放的方式进行深度对话及多元讨论;

◆养成经常与家人交换信息、交流心得、分享经验的习惯;

- ◆寻找家人共同关心的学习主题；
- ◆家人共同拟定学习主题，定期讨论；
- ◆看到好书好文章，推荐给家人共同阅读分享。

家庭廉政

1、建设家庭廉政文化的意义

◆家庭成员之间的相互影响和相互帮助，有助于领导干部预防和抵制腐败；

◆引导党员干部和家庭成员培养高尚情操，加强文化修养，提升人格品质，形成文明健康的家庭氛围和优良的家风；

◆促进党风、政风和社会风气的进一步好转。

2、如何守住家庭廉政的“安全港”

一要注重对家庭成员的思想教育，增强家庭成员的反腐倡廉意识。每一位家庭成员都应加强学习，提高自身的自律意识和道德修养，弘扬先进文化、树立廉洁光荣、腐败可耻的观念。时时“吹廉风”、“念廉经”，当好廉政建设的“守门员”，帮助家属过好权力关、金钱关、人情关。

二要树立“崇尚廉政”、“褒扬廉政”的良好家风。每一位家庭成员都应追求文明节俭、健康向上、和谐廉洁的生活方式，远离庸俗、腐化的生活陋习。在家庭中形成“以廉为美、以廉为乐、以廉为荣、以贪为耻”的浓厚氛围，使腐败在家庭这一“后院”面前，打不开缺口。

三要加强监督，督促亲人遵纪守法。每一位家庭成员不仅要严以律己，还要支持、关心、提醒自己的亲人，尤其是领导干部家属要督促领导干部摆正自己的位置，时刻保持清醒的头脑，奉公守法，廉洁从政，自觉抵制不良风气的侵蚀。对发现的苗头性问

题,要及时提醒领导干部不要因为自己的不廉洁行为而损害了家庭的幸福。

3、家庭助廉中亲属的作用

父母的角色——要给予子女做好表率,不断督促子女坚决抵制腐败诱惑;谨防子女对自己的孝敬“变质”;减少亲属对子女正常工作的干扰。

配偶的角色——要避免因欲生贪;防止婚姻裂变成腐败“导火索”;帮助配偶正确对待亲情和友情;做好监督和说服工作;避免因对子女的溺爱而葬送全家。

子女的角色——走自己的路,不要依赖父母;帮助父母牢固树立联结观念。

4、廉洁自护小技巧

一是让别人来拒绝。比如,如果是自家的亲戚,可以让父母来出面。作为长辈,他们说道理容易让人接收;而如果是和夫妻双方关系都很不错的朋友,可以试着让爱人和请托的朋友推心置腹地聊一聊,取得他的理解。一般来说,这避免了直接拒绝时双方的尴尬,容易让人接收。

二是动之以情,晓之以理。事实上,朋友请托的事情不一定是违法的,一概拒绝可能给人以“不给情面”的感觉,不利于亲戚朋友关系的维护和保持。所以,在听到对方提出的要求之后,可以和他一起分析实现的可能性和可行性大小,让对方明白你的底线,体会你的诚意。这样,即使事情没有完全解决,也不会搞僵彼此之间的关系。

三是推托自己不负责,找同事“挡驾”。在现代政府部门中,不同的审批权限由不同的部门、不同的人负责。即使同在一个机构中,不是说对于所有的事务自己都有发言权,这也为文明拒贿留下了一定的余地。因此,当不是特别熟悉的亲属或朋友提出一些请托事项之后,你可以推托说是本单位的其他同事负责此事

的,你可以帮他关心一下,从而委婉拒贿。

四是“礼”尚往来。逢年过节时候,关系相当亲密的亲朋好友之间的贺礼,如果你没有时间回访,可以准备一份分量相当的礼物回馈,当时就要对方拿走。

家庭教育

1、家庭教育要从母亲抓起

◆母亲教育,是一个关系到国家、民族整体质量的教育,优秀的母亲,她一定会以科学的规律来实施家庭教育,规范自己的教育行为;

◆教育要从娃娃抓起,而家庭教育则要从母亲抓起,优秀的母亲才能孕育出优秀的子女;

◆重视母亲教育工程,是家庭范围读书的开始,是让学生生存于精神世界的开始;

◆重视母亲教育工程,是学习化社区建立的开端,也是学校教育应该延伸到家庭的一种信号。

2、家庭教育五要点

(1)父母要起榜样作用,父母的言行对儿童潜移默化。

(2)父母要与孩子交朋友,发挥孩子的作用,培养他们的责任感。

(3)防止过分保护和溺爱,培养他们的自尊心和自信心,锻炼坚强意志。

(4)正确对待孩子的过失和错误,鼓励孩子们心情舒畅地改正错误,培养是非观念。

(5)支持孩子们在一起游戏,培养学习能力和人际交往能力。