

婚姻·家政·计划生育·优生优育

育龄妇女培训教程

上册



中国人口出版社

育龄妇女培训教程

主 编 李 超

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

河南省育龄妇女培训教程/李超主编-北京:中国人口出版社,1995,9

ISBN 7-80079-127-0

I. 河…

II. 李…

III. 计划生育-优生优育-医学考试-中国-河南-教材

IV. R169

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 14878 号

河南省育龄妇女培训教程

李超 主编

*

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码:100081)

中原油田地质彩印厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 32 开 印张:7 字数:14.9 千字

1995 年 9 月第 1 版 1999 年 3 月第 2 次印刷

印数:4000-10000

ISBN 7-80079-127-0/G·52

全套定价:16.00 元

河南省育龄妇女培训教程编委成员

顾 问 韩劲草 林 晓

编 审 孟祥锡

副 编 审 张留然 梁维钊

主 编 李 超

副 主 编 梁爱芳 骆亚平

程淑蕊 魏素玲

编 委 (按姓氏笔划)

于鸿飞 李玉森 陈忠平

朗清义 周 宏 曹银平

前 言

“控制人口增长,提高人口素质”是我国人口政策的中心内核。近年来,在党的计划生育政策指导下,在全省各级党政领导的大力支持下,经过全省计划生育战线工作人员共同努力,我省的计划生育工作取得了有目共睹的实绩,使我省人口快速增长的势头得到有效的遏止,人口控制工作取得阶段性成果。

勿庸讳言,我们现有工作成就的取得,总与行政、经济制约手段存在千丝万缕的联系,这说明群众生育愿望与国家生育政策之间仍存有一定的差距。要把计划生育转变成广大育龄群众的自觉行动,必须开展行之有效的思想疏导工作,通过宣传教育改变其传统生育观念。鉴于此,我们根据全省基层计划生育工作实际需求,在省计生委、计生协及有关领导的指导下,编辑出版了《河南省育龄妇女培训教程》。

本教程立足基层计划生育培训,从婚姻、家政、计划生育和优生优育四个方面进行编辑组稿;为适应各类育龄妇女培训所需,我们在强调科学性的同时,做到深入浅出,通俗易懂。该教程是我省第一套较为系统的育龄妇女培训教材,它的出版得到省计生委、计生协、中国人口出版社和中原油田地质彩印厂等有关部门的大力支持和帮助,在此一并致谢。

编 者

1995年10月20日

目 录

第一讲	婚前准备·····	(1)
第二讲	结婚登记与婚礼·····	(12)
第三讲	新婚性常识·····	(23)
第四讲	夫妻性保健·····	(48)
第五讲	教你做好妻子·····	(66)
第六讲	浅谈婚姻危机·····	(76)
第七讲	家政基础知识·····	(93)
第八讲	家庭衣食住行·····	(150)
第九讲	家庭安全·····	(166)
第十讲	家庭卫生保健·····	(176)
第十一讲	家庭法律顾问·····	(195)
第十二讲	人口理论概述·····	(206)

第一讲 婚前准备

婚事操办的高层次观念

一、努力将婚事的操办社会化。任何一种追求,如能将其与社会的需求统一起来,使之成为社会化的追求,就会有利于社会的发展,婚事操办中的追求也不例外。国家和社会对婚事操办都有哪些要求和希望,这是在操办婚事中需要遵循的准则,离开了这个准则,也就无所谓什么高层次的追求了。

二、努力在和谐的人际关系中操办婚事。在婚事操办问题上,和谐的人际关系主要是指男女双方当事人之间的关系。如何在双方感情融洽、志同道合的气氛中商量婚事的筹办,互相启发,共同提高,并在此基础上取得双方父母的支持,这是高层次婚事操办的关键所在。凡是在婚事的操办中打打闹闹,因为一件小事争吵起来或因之而酿成祸端,大都是因为没有正确处理好人际关系的原因。

三、努力将婚事的操办着眼于未来。富于未来意识的男女双方,在办任何一件事时,都应该注目于未来发展的需要。在婚事的操办上如果能够着眼于双方的未来,着眼于家庭的未来,着眼于社会的未来,也就不会仅仅将目光盯在眼前的婚事如何引人注目,如何风光气派了。他们往往能够自然而巧妙地将自己的婚事操办同婚后的未来发展纳入同一轨道,把婚事当成未来家业、事业发展的基础来办。

四、敢于在婚事操办上强化独立意识。男女双方在追求高层次的婚事操办中,应当按照自己的价值标准和价值目标,

该怎样做就怎样做,而不应该时时处处受外界评价的影响,举棋不定或是改变初衷。一般来说,强化独立意识是比较困难的,特别是在婚事的操办上更是如此。所以在婚事的操办中坚持走自己的路,让别人去评价不是一件易事,但若强化独立意识,达到高层次的婚事操办目的是不成问题的。

婚事操办中的正确消费心理

在婚事操办中要积极树立健康、向上的消费心理,做到文明、高雅地操办婚事。一般说来,在操办婚事中要注意处理好以下四种消费心理:

一、要以正确的人生观、价值观作为婚事操办中消费心理的指导思想。在现代生活消费中,力求使生活过得充实而有意义,舒适而不奢侈,享受而不挥霍,勤俭而不清苦,这些都是当前人们人生价值观在生活消费中的具体表现。在婚事操办中当然也要表现这些具体观念。因此,不论是在新婚用品的购置上,还是新房的装修、新婚仪式的规格档次上,都应本着正确的消费观。凡事都有一个“度”,任何事情超过了限度,都会出现难以预料的局面。

二、在婚事操办中要本着瞻前顾后、从长计议的原则。在当前一些人所操办的婚事中,常常表现出只顾眼前,不计长远,甚至出现惊人的超前消费现象。盲目的超前消费不但脱离了个人的支付能力,而且也与整个社会的消费状态不相协调。不但使自己的家庭在日后正常机制的发挥上出现后劲不足,而且会干扰社会的正常消费观念和正常的消费状态。所以,在婚事操办中最好是拟一个计划,以便在操办的过程中心中有数,做到瞻前顾后、长远考虑。

三、在婚事操办中,要善于调整消费过程中所出现的各种人际关系的矛盾。在婚事操办中,要科学正确地评价自己的消费行为,以便随时调整,如果有不同意见,或是产生矛盾时,要善于调节,泰然处之,不要一出现费用紧张,就互相埋怨,更不要出现争吵现象。要知道,在操办婚事中由于消费观点不同而出现各种不同意见,是比较正常的,要利用这种听取各种不同意见的机会,从中吸取正确观点,以便抑制不良的消费欲望。

四、在婚事操办的消费过程中,要正确处理物质消费和精神消费的关系。在婚事操办中不能单纯追求物质消费,一味地吃喝玩乐,应该使婚事的消费在高雅、健康、积极向上的方面有所建树,使整个婚事操办过程在文明、健康的消费观指导下进行。

婚事操办中的不健康消费心理

一、膨胀心理。消费膨胀心理,一般说来是指在消费高欲望的驱动下,不顾本身的客观经济条件,超越现实物质基础,盲目追求消费的心理。婚事操办中如受这种消费膨胀心理的侵袭和影响,会不顾实际支付能力和偿付能力,宁可借债,也要在婚事中风光一回。如置办高级婚礼用品,大摆宴席,大讲排场等。这种做法,不但会使婚后的小家庭背上沉重的债务,而且会出现铤而走险,未进洞房而先进班房。

二、攀比心理。攀比心理是指在虚荣心和自卑意识的支配下产生的一种互相攀比、盲目效仿的不良心理。在婚事的操办中不可低估攀比心理因素的作用。由于互相攀比,互相效仿,一个高过一个,结果是婚事大操大办越演越烈,不断强

化消费欲望,出现不切实际的超前消费。此外,用比人家花钱多的方式来满足虚荣心,本身就是一种不正确的行为。为什么非要比别人强呢?似乎婚事操办比别人强就一切比别人强,这是一种以偏盖全的不正确思维方式,是一种近乎病态的心理。

三、装潢心理。婚事操办中的消费,本来应是根据实际需要,该消费的就消费,不该消费就不消费。但是,由于虚荣心作怪,产生一种该消费的不消费,不该消费的却偏要消费。

四、自我抑制心理。这种心理与前三种刚好相反。本来具备一定的消费基础,也存在着切实的消费需要,但就是不进行必要的消费。在目前的婚事操办中,男女双方本身具有这种消费心理病态的不多,但是在男女双方的父母身上却存在着这种心理因素。这种消费心理会使正常的家庭消费缺少生机和活力,影响家庭正常消费活动的进行。

婚事操办的时间运筹

一、集中时间筹办的方式。这种方式的特点是将时间集中起来使用,从购买新婚用品、布置新房到筹措新婚仪式等一系列婚事操办,集中在一个连续的时间内进行。但这种方式的前提条件是要有足够的财力、物力作为基础。在目前的情况下,新婚的年轻人,如果不借助双方父母的实力,要这样快速而圆满地操办婚事,是很难办到的。

二、化整为零的方式。这种方式的具体操作是将时间因素延长,在精力和经济条件允许的情况下,将婚事中需要操办的事项分期分批、长计划短安排地逐项实施。这种方式的优点是不受大笔经费和大量精力的限制,从容稳妥和独立自主

地进行操办。不足之处是,如长时间挂念婚事的操办或多或少地影响男女双方的学习、工作和其他各项活动等。

三、委托式。这种方式不同于前两种,它是不用亲自费时间、费精力,在说明自己意图的前提下,委托他人代理,或委托亲友、雇用社会服务机构代办。优点是节省男女双方的时间和精力。在时间就是金钱的时代大潮中,有志于事业的男女青年不妨采用这种方式。当然,这种方式在经济上会破费一些,但采用婚事简办,或利用自己操办婚事所消耗的时间和精力,去取得一些更有效的收入,以弥补婚事中的破费,不能不说也是一种比较开放和先进的观念。

婚前准备的基本事项

在美满姻缘将要到来的时候,请你做好如下一些准备工作,否则有可能在婚后出现这样或那样的矛盾,而影响婚后的幸福生活。

一、法律上的准备。我国《婚姻法》第七条规定:“要求结婚的男女,必须亲自到婚姻登记机关进行结婚登记。符合本法规定的予以登记,发给结婚证。取得结婚证后,即可确立了夫妻关系。”因此,履行结婚登记手续是婚姻关系得以成立的必不可少的条件,这一点对新婚夫妇切莫疏忽,万万不可粗心大意。

二、身体上的准备。男女双方在婚前应当到医院进行婚前检查。通过婚前检查,能全面了解男女双方的身体情况,能及早地发现某些生理缺陷,以便在婚前抓紧时间医治。如果不进行婚前检查,在婚后才发现对方有生理、病理方面的缺陷,就会造成家庭不和睦,甚至会影响夫妻的感情。

三、思想上的准备。结婚是人类一件终身大事,因此在婚前应在思想上做好充分的准备。首先要对自己作一番自我剖析。通过对自己的婚姻观、家庭观,以及个性成熟程度进行审视,看看双方在对待婚姻、家庭的基本观点方面是否合拍,双方的个性是否已经成熟。如果在这些方面发现有什么差距,最好别匆忙结婚。其次,除了在婚前要加深各自的相互了解外,还要正确认识相互之间所存在的差异,例如性格、气质、爱好、习惯、作风等方面存在的差异。若有差异,就应当在婚前自觉地做“整合”的工作,使婚后夫妻生活少发生一些矛盾。

四、物质上的准备。物质准备包括婚后经济生活来源和婚后必要生活用品的购置等。一般来说,婚后至少有足以维持日常生活的经济开支。如果做不好这一点,就应推迟结婚,以免婚后因生活困难而把矛盾激化。此外,婚后所必需的生活用品也应购置好。在购置生活用品时,应本着勤俭、实用、美观、合理的原则,切莫为了摆阔气而铺张浪费,不要因超出了自己的经济支付能力,而影响婚后的生活。

五、知识上的准备。结婚意味着男女双方的结合,从此进入了一个新阶段。在这个新生活即将开始之际,要具备一些必要的知识,包括《婚姻法》上的法律知识、伦理学知识、心理学知识、道德修养知识和婚后性生活的生理卫生知识、计划生育知识、哺育子女知识、烹调知识、缝纫知识、待人接物知识、料理家务知识等等。只有具备了上述这些知识,才能给婚后生活带来和睦、幸福的希望,使夫妻感情更趋融洽,夫妻间才能恩恩爱爱地过好日子。

婚前心理准备

为了适应新的生活,青年男女在缔结姻缘前,最好能对即将面临的种种矛盾,作一些认真的思考和积极的心理准备。

一、你们是否真正相爱。在结婚之前,每对恋人都要认真思考“你们是否真正相爱”这个问题,因为在现实生活中,有的人结婚后,能够感到愉快和幸福,而有的却遭到痛苦和不幸。这是什么原由呢?主要是爱情的基础牢固问题。为了保证你们婚后的生活能美满幸福,所以应该做到心理上相容、心灵上相通、感情上相爱、精神上共鸣,同时还要有共同的生活目标,只有这样夫妻间才能互相理解和支持,才能获得真正的夫妻幸福。

二、要享受平等地位。《婚姻法》中规定:“夫妻在家庭中的地位平等”、“夫妻对共同所有的财产,有平等的处理权”、“夫妻有互相抚养的义务”等。《婚姻法》上还规定“父母对子女有抚养教育的义务,子女对父母有赡养扶助的义务”。对于这些权利和义务,夫妻都应该共同享受,坚决克服那种“男尊女卑”、“男子大丈夫主义”的封建思想。

三、保证爱情的专一性。青年人为了寻求一个志同道合、忧乐与共的终身伴侣,在恋爱过程中认真慎重地进行挑选恋人,这是无可厚非的。但是,当您与其中一个人恋爱发展到定情以后,就不能再挑三拣四、这山望着那山高,而应该坚定不移地和你的心上人共同把爱情之舟驶向幸福的彼岸。只有保证爱情的专一性,才能白头偕老,幸福无穷。

四、不应有过高的期望值。有的青年男女,在婚前对对方抱有美好的期望,对婚后生活充满着憧憬,一旦新家庭建立

后,面对着繁重的家务劳动,眼看着对方并非如同自己所期待的那样,不禁会产生失落感,甚至哀叹“结婚使爱情走向坟墓。”为什么会出现这种心理状态呢?是由于婚前对迎接新生活缺乏必要的思想准备的缘故。婚后出现这种情绪波动时,最明智的办法是:热恋时就要及时进行心理调整,降低对对方的过高期望。只有降低对对方的期望值,才能使你们在婚后较好地处理好各种矛盾,协调好相互的关系,使爱情更加朴实。

婚姻关系中的角度转换

人们在社会生活中就是各自依据不同的社会角色来表演人生这场大戏的。男女双方从相爱到结婚,也会随着新家庭的诞生而各自进入新的角色。

一、多重社会角色性。社会是由多种社会关系形成的,每一个人都要处在这种多种社会关系中。由于社会关系的复杂性,导致了人的社会角色的多重性。最普通的一个人在单位有职业角色,在家又有家庭成员角色,在一定的团体中又会有团体成员角色,如此等等不一而足。人的社会角色的多重性,要求人们在不同场合要扮演不同的社会角色。如在单位流露出家庭中家长角色,或是在家庭中同时表现出自己是经理,又是丈夫,又是父亲,又是儿子等多重角色,就颇有点滑稽的味道了。但是,应当指出的是,对各种社会角色中具有共性的、相通的角色特征是可以同时发挥的,如经理角色的原则性、组织能力就可以在家庭中发挥作用,但必须转换为丈夫、父亲等角色。如果在家庭中一味拿出经理的原则性和组织能力来,也是会出笑话的。

二、社会角色的转移。由于社会是不断发展变化的,所以社会角色也会发生转移。男女双方在组建成新家庭后就要发生角色转移,如男方相对于女方来说,会朝着如下的方向转移:丈夫、女婿、姐夫、妹夫、连襟等,女方相对于男方来说,也会朝下列方向转移:妻子、儿媳、妯娌、姑嫂、弟媳等等。男女双方组建家庭后角色转移有两大特点:一是一下子会获得众多以前不曾担当过的角色;二是角色转移几乎是在无声无息间完成的。这两个特点会带来角色转移的障碍:众角色头衔的获得,一时很难各自进入角色,不可避免地会出现各种错位现象;由于角色是在无声无息间获得的,会造成对自己所获角色一定时间内的遗忘性,或曰不知不觉性。

三、社会角色的冲突性。社会角色的多重性、转移性必然带来冲突性。多重角色必然有多种期待,有时由于主客观条件的限制,是不可能满足各方面的期待的。如何在社会生活中,特别是在家庭生活中处理好社会角色的冲突性,是一门艺术。男女双方在组建新家庭中,要清醒地意识到社会角色冲突的必然性,以及如何解决和怎样才能解决得更好。

此外,男女双方在婚姻上的角色转移,或曰角色获得,主要是在组建新家庭之后,但是在婚事操办阶段就应当进入角色,只有这样才能从指导思想上将婚事办好,也为新家庭组建后出演新角色获得一个预演或彩排的机会。

对家庭功能的认识

作为未婚的青年男女来说,他们虽然从小就生活在家庭中,但那毕竟是父母的家庭,一旦自己要成为新家庭的主人,如果不对家庭的功能有一个清醒的或明确的认识,就很难把

握家庭与社会、家庭与个人的关系。关于对家庭功能的认识有下列七点：

一、物质资料生产的功能。家庭作为生产的一种必要的组织形式，在自给自足的自然经济条件下占有极为重要的作用。在社会化大生产的条件下，家庭的生产功能形式虽然有所变化，但生产供家庭成员消费的生活资料的功能在一定的范围内还将长期存在。

二、繁衍后代的功能。人口的生产是人类以家庭这种独有的组织形式来得以完成的。目前人口素质在不断提高，优生优育是人们的重要话题，如何发挥好家庭在生命生产中的重要作用，是非常重要的。

三、消费功能。家庭承担着组织和安排家庭成员在物质和文化方面的消费任务。家庭的消费不仅与家庭成员直接相关，而且与整个社会的生活流通息息相关。作为家庭成员，如何搞好家庭消费是日常生活中至关重要的大事。

四、保障性生活的功能。性爱是人类的生理需要和精神需要。只有以家庭形式、以夫妻关系所进行的性爱，才能得到法律保障和社会认可，也才能使性爱得到满足。

五、抚育和赡养的功能。没有独力生活能力的家庭成员是需要抚育和赡养的。应当指出的是抚育和赡养的功能要逐渐由家庭功能转化为社会功能，但是在目前以及今后的一个长时间内，在我国还将是家庭的重要功能。

六、教育功能。家庭教育是人生的启蒙教育和基础教育，家庭是人生的第一所学校。家庭教育的内容比较广泛，如生活能力教育、道德情操教育、个性教育、价值观念教育、科学文化教育等。家庭教育的特点是潜移默化、言传身教，换句话