

主 编 彭月琴 孙继林 白 皋

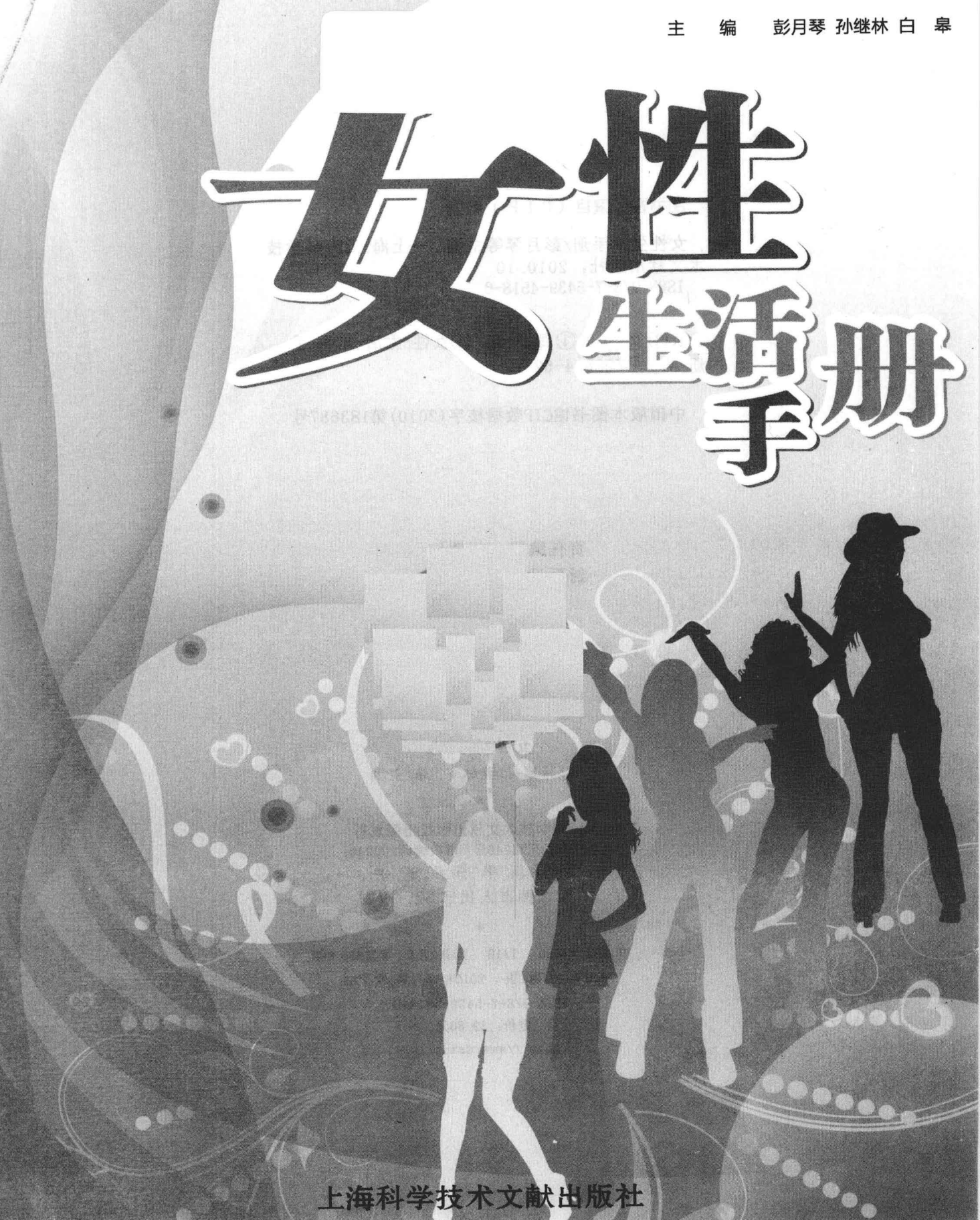
女性生活手册



上海科学技术文献出版社

主 编 彭月琴 孙继林 白 皋

女性生活手册



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性生活手册/彭月琴等主编. --上海:上海科学技术文献出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-5439-4518-0

I. ①女… II. ①彭… III. ①女性-生活-知识-手册 IV. ①Z228.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第183687号

责任编辑: 胡德仁

封面设计: 俞 琤

女性生活手册

彭月琴 孙继林 白 皋 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本830X1050 1/16 印张27.5 字数685 000

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4518-0

定价: 39.80元

<http://www.sstlp.com>

女性生活万宝全书

NUXING SHENGHUO WANBAO QUANSHU

总策划 胡德仁
主 编 彭月琴 孙继林 白 皋
副主编 胡 皞 余翠萍
作 者 (按姓氏笔画为序)

王凤仙	王铭庆	王海丽
卢大林	孙惠娥	甫林芬
李文放	李金琳	杨 棫
吴建明	邹振华	宋凤娟
张文凡	张耀新	周士琴
周伟宏	宗亦耘	胡美娟
赵玉眠	赵冬梅	赵定国
范宇丰	顾美凤	徐亚平
席淑华	辜荣飞	蒋 皓
潘秀英	薛洪钧	

序 言

Du Yan

女性能顶半边天。女性不仅占人口的一半,而且在许多行业占一半以上。女性不仅在人口生产中具有特殊重要的作用,而且在物质生产中也起着举足轻重的作用。女性不仅在生产中起重要作用,而且在流通领域、第三产业的许多方面,还有超过男性贡献的地方。女性是变革生产方式的积极力量,女性更是变革生活方式的急先锋。

变革生活方式先锋们的生活值得关心,上海科学技术文献出版社组织编写、出版《女性生活万宝全书》是明智之举。关心女性不仅会受到女性的欢迎,而且还会得到男性的支持,男性离不开女性。因此,关心女性的生活就是关心社会,引导女性的生活就是对提高全社会的生活质量作出贡献。

女性的生活是多方面的,有物质生活方面的、精神生活方面的。女性又分老、中、青、少,处于不同年龄段的人,生活上会出现不同的问题。女性分布在不同职业中,充当不同角色,不同角色会提出不同的要求。《女性生活万宝全书》,真是有“万宝”,可谓应有尽有。《女性生活万宝全书》就是全方位、全天候地指导女性建立与健全一种健康、文明、科学的生活方式。你要恋爱吗?《全书》会教你如何恋爱;你失恋了吗?《全书》会教你如何正确对待失恋。你会得体梳妆打扮吗?《全书》会教你怎样做;你会给自己设计美好形象吗?《全书》会指导你怎样设计会获得最佳效果。等等。《全书》共分28大篇,每一大篇下都有几十条内容,采用问答的形式,开门见山,简捷明了。

《全书》是老师,会教你处人处世的知识和技巧。

《全书》是朋友,会跟你促膝谈心、月下聊天。

《全书》是兄长,会对你体贴入微,关怀备至。

当然,说“全”,也不是天衣无缝,万事开头难。祈望在第一版之后,在二版、三版中不断补充修改,以求日臻完善。从而,使得这本书飞入寻常百姓家,成为女性的案头书、枕边书。

中国妇女理论研究会常务理事
上海市妇女学会副会长
上海大学社会学系教授

邓伟志

总 目 录

ZONG MU LU

法律咨询篇	(1)	健美锻炼篇	(205)
美妙少女篇	(7)	形象设计篇	(231)
青春活力篇	(19)	琴棋书画篇	(294)
增智学习篇	(27)	闲情逸致篇	(309)
生理心理篇	(31)	旅游观光篇	(325)
相亲恋爱篇	(47)	营养滋补篇	(347)
婚姻殿堂篇	(53)	菜肴选购篇	(353)
夫妻生活篇	(68)	投资理财篇	(367)
十月怀胎篇	(81)	生活诀窍篇	(377)
哺乳喂养篇	(98)	生活禁忌篇	(392)
幼儿养育篇	(110)	再 就 业 篇	(409)
社交礼仪篇	(117)	更 年 期 篇	(411)
医疗保健篇	(130)	健康长寿篇	(422)
美容美发篇	(154)	安全防卫篇	(427)

法律咨询篇

FALU ZIXUN PIAN

1/妇女最易被侵害的权益有哪些

1/妇女肖像权包括哪些内容

2/妇女的肖像权受哪些法律保护

2/什么是侵害妇女名誉权

2/侵害妇女名誉权要负什么法律责任

2/强迫女方恋爱结婚,犯有什么罪

2/什么是拐卖妇女罪

2/哪些侵犯妇女的行为构成流氓罪

2/哪些侮辱妇女行为构成流氓罪

2/什么是强奸妇女罪

2/什么是奸淫幼女罪

3/不得歧视、虐待生育女婴和不育妇女

3/女婴、老年妇女、不育妇女和生育女孩的妇女受到法律特别保护

3/妇女劳动特殊保护受到侵害应找哪些部门

3/妇女劳动时有哪些特殊保护

3/哪些劳动作业是妇女禁忌的劳动范围

3/妇女工伤致残、致亡的保险待遇有哪些

4/妇女工伤可以得到哪些费用补贴

4/妇女经期受到哪些保护

4/怀孕期妇女受哪些劳动保护

4/女职工的流产假有哪些保护

4/妇女生育期受到哪些保护

4/女职工的产假有哪些保护

5/妇女哺乳期受到哪些保护

5/如何办理结婚登记

5/什么叫非法同居

5/什么是重婚罪

5/妻子在家庭中的法律地位得到哪些法律保护

5/如何办理离婚手续

6/哪些是夫妻共同财产

6/夫妻财产分割时,女方受到哪些专有法律保护

6/丧偶妇女再婚受到哪些法律保护

6/丧偶妇女有哪些权利

6/妇女在财产继承中有哪些权利

6/寡妇改嫁,对前夫遗产有继承权吗

妇女最易被侵害的权益有哪些

①婚姻自主权。《妇女权益保障法》第41条规定:“国家保护妇女的婚姻自主权。禁止干涉妇女的结婚、离婚自由。”②对夫妻共同财产的所有权。《妇女权益保障法》第43条规定:“妇女对依照法律规定的夫妻共同财产享有与其配偶平等的占有、使用、收益和处分的权利,不受双方收入状况的影响。”③对子女的监护权。《妇女权益保障法》第45条规定:“父亲死亡、丧失行为能力或者有其他情形不能担任未成年子女的监护人的,母亲的监护权任何人不得干涉。”④生育或不生育子女的权利。

妇女有按国家规定生育子女的权利,也有不生育子女的自由,任何人不得随意侵犯或剥夺妇女的这种权利和自由。⑤离婚妇女的房屋所有权。按《妇女权益保障法》第44条规定,不管离婚前是夫妻共有、夫妻共同租用的房屋,还是男方单位的房屋,离婚时,均应遵循照顾女方和子女利益的原则协议解决或判决。

妇女肖像权包括哪些内容

①妇女肖像的专有权。妇女享有是否允许他人通过造型艺术或其他形式来再现自己形象的专有权。即只有妇女自己拥有让别人再现自己形象的权力,而决非存在除她以外的

人同意不同意的问題。②妇女肖像的处分权。未经妇女本人同意,不得以营利为目的而使用其肖像。③妇女肖像的收益权。妇女允许他人使用自己的肖像时,可以依法获得收益。④妇女肖像的完整权。

妇女的肖像权受哪些法律保护

《妇女权益保障法》第38条规定:“妇女的肖像权受法律保护。未经本人同意,不得以营利为目的,通过广告、商标、展览橱窗、书刊、杂志等形式使用妇女肖像。”根据《民法通则》第120条的规定:妇女肖像权受到非法侵害时,可以通过法院要求行为人承担停止侵害、消除影响、赔礼道歉、赔偿损失等法律责任。

什么是侵害妇女名誉权

①有采取某种具体方式进行了侵害妇女名誉的行为。例如:谩骂,写匿名信、大小字报,向妇女身上泼洒污物,强令妇女做令人难堪的动作等。②有贬损妇女名誉性质的行为。例如:宣扬妇女隐私的具体内容,用暴力、语言、字、画、下流动作等侮辱妇女名誉的行为。③造成受害人在一定社会范围内的不良影响或后果。

侵害妇女名誉权要负什么法律责任

①要负民事责任。要承担停止侵害、恢复名誉、消除影响、赔礼道歉、赔偿损失5种民事责任。②要负行政责任。包括行政处分和行政处罚。例如:行政处分常见的有警告、记过、降职、辞退、撤职、留用查看、开除等;行政处罚,由专门的机关对违反治安管理条例的责任人进行仅次于刑事处罚的严厉制裁。③要负刑事责任。侵害妇女名誉权情节严重,构成侮辱罪、诽谤罪、诬告陷害罪的,将按《刑法》有关规定承担刑事责任。

强迫女方恋爱结婚,犯有什么罪

违背女方意愿,女方不同意与男方恋爱结婚,而采用暴力手段,甚至聚众强行绑架劫持女方,强迫女方与之结婚的,应以暴力干涉婚姻自由罪论处。若又强行与女方发生性关系

的,则又构成强奸妇女罪。

什么是拐卖妇女罪

拐卖妇女罪,是指以营利为目的用欺骗、利诱、胁迫等手段将妇女出卖的行为。拐卖妇女行为,是一种严重侵犯人身权利的行为,是公然违反宪法关于保护妇女规定的。

哪些侵犯妇女的行为构成流氓罪

一部分流氓分子淫乱成性,道德败坏,为了寻求异性刺激,满足变态性欲而实施各种淫秽无耻下流的流氓活动。如调戏、猥亵妇女;在公共场所向妇女显露生殖器;在电话里以下流语言侮辱女话务员、女服务员等;偷看女浴室、女厕所、女更衣室;诱奸妇女;群奸群宿;鸡奸幼童;往妇女口袋、提包内塞淫秽物品;用小刀划刺妇女臀部、胸部、阴部等。

哪些侮辱妇女行为构成流氓罪

①追逐、堵截妇女造成恶劣影响,或者结伙、持械追逐、堵截妇女的。②在公共场所多次偷剪妇女发辫、衣服,向妇女身上泼洒腐蚀物,涂抹污物,或者在侮辱妇女时使被辱妇女造成轻伤的。③在公共场所故意向妇女显露生殖器或者用生殖器顶擦妇女身体,屡教不改的。④用淫秽行为或暴力、胁迫手段,侮辱、猥亵妇女多人,或人数虽少,后果严重的,以及在公共场所公开猥亵妇女引起公愤的等。

什么是强奸妇女罪

强奸妇女罪,是指以暴力、胁迫或者其他手段,违背妇女的意志,强行与其发生性交的行为。患精神病或有先天痴呆症的妇女,缺乏正常的意识和意志能力,不能正常表达自己的意志。因此,明知其为患精神病或有先天痴呆症的妇女,故意利用这一条件对其奸污,不论采取什么手段,一般都应以强奸罪论处。奸淫不满14岁的少女,按强奸罪论处。

什么是奸淫幼女罪

奸淫幼女罪,是指对未满14岁的幼女实

行奸淫行为。所谓奸淫幼女行为，即指和幼女发生性交行为，至于行为人采用何种手段，幼女是否表示同意或反抗在所不问。我国刑法第139条第三款规定：奸淫不满14岁幼女的，以强奸论，从重处罚。

不得歧视、虐待生育女婴和不育妇女

《妇女权益保障法》第35条规定：“禁止歧视、虐待生育女婴的妇女和不育妇女。”《妇女权益保障法》第47条规定：“妇女有按照国家有关规定生育子女的权利，也有不生育的自由。”

女婴、老年妇女、不育妇女和生育女孩的妇女受到法律特别保护

《妇女权益保障法》第35条规定：“妇女的生命健康权不受侵犯。禁止溺、弃、残害女婴，禁止歧视、虐待生育女婴的妇女和不育妇女；禁止用迷信、暴力手段残害妇女；禁止虐待、遗弃老年妇女。”

妇女劳动特殊保护受到侵害应找哪些部门

①劳动部门。《劳动法》第95条明确规定：“用人单位违反本法对职工和未成年工的保护规定，侵害其合法权益的，由劳动行政部门责令改正，处以罚款。”劳动部门指的是《劳动法》第85条、87条规定的县级人民政府劳动行政部门、县级人民政府有关部门。②工会组织。《中华人民共和国工会法》第17条规定：“企业、事业单位违反保护女职工特殊权益的法律、法规，工会及其女职工组织有权要求企业、事业单位行政方面予以纠正”。③卫生部门。《女职工劳动保护规定》第14条规定：“各级卫生部门和工会、妇联组织有权对本规定的执行进行监督。”④妇女组织。《妇女权益保障法》第48条规定：“妇女合法权益受到侵害时，被害人可以向妇女组织投诉，妇女组织应当要求有关部门或者单位查处，保护被侵害妇女的合法权益。”⑤人民法院。《妇女权益保障法》第48条规定：“妇女的合法权益受到侵害时，被害人有权要求有关主管部门处理，或者依法向人民法院提起诉讼”。

妇女劳动时有哪些特殊保护

根据妇女的生理特点，《劳动法》第7章对女职工劳动作了专门规定。《妇女权益保障法》第25条的规定是：“任何单位均应根据妇女的特点，依法保护妇女在工作和劳动时的安全和健康，不得安排不适合妇女从事的工作和劳动。妇女在经期、孕期、产期、哺乳期受特殊保护。”

哪些劳动作业是妇女禁忌的劳动范围

①矿山井下作业；②森林业伐木、归楞及流放作业；③建筑业脚手架的组装和拆除作业；④连续负重作业。每小时负重次数6次以上，每次负重超过20千克，间隔负重每次超过25千克。⑤《体力劳动强度分级》中规定的第Ⅳ级体力劳动强度的作业。8小时工作日平均耗能约1.1万焦耳/人，劳动时间率为77%，净劳动时间为370分钟。⑥已婚待孕妇女禁忌从事铅、汞、苯、镉等场所属于《有毒作业分级》中第Ⅲ、Ⅳ级的作业。

妇女工伤致残、致亡的保险待遇有哪些

①丧葬补助金。按各省、自治区、直辖市上年度职工平均工资6个月的标准发给。②供养亲属抚恤金。发给由死者生前提供主要生活来源的死者亲属。其标准为：配偶，每月按本省、自治区、直辖市上年度职工月平均工资的40%发给，其他供养亲属每人每月按30%发给，孤寡老人或者孤儿每人每月在上述标准的基础上加发10%。抚恤金总额不得超过本人工资。③一次性工亡补助金。标准为：本省、自治区、直辖市上年度职工平均工作48~60个月的金额。具体标准，由当地省级有关部门确定。享受伤残抚恤金期间死亡的，本项补助金按全额标准的50%发给。

注意：①工伤伤残抚恤金和供养亲属抚恤金，按省、市平均工资增长的一定比例，每年调整一次。②领取伤残抚恤金的职工和因工死亡职工遗属，本人自愿，可一次性领取待遇的，得到省、市劳动行政部门批准，可以一次性计发。③工伤问题处理还要根据起事原因，先行

按有关规定处理。

妇女工伤可以得到哪些费用补贴

①治疗过程的挂号费、医疗费、住院费、药费、就医路费,全额报销。②需要住院的,按照当地因公出差伙食补助标准的2/3发给住院伙食补助费;③经批准转外地医疗的,所需交通、食宿费用按照本企业职工因公出差标准报销。④工伤医疗期,视伤情确定为1~24个月,严重的,延长医疗期最长不超过36个月。⑤工资问题。a.工伤职工在工伤医疗期内停发工资,改为按月发给工伤津贴。b.工伤津贴标准相当于工伤职工本人受伤前12个月平均月工资收入。c.工伤医疗期满或者评定伤残等级后应当停发工伤津贴,改为享受伤残待遇。⑥工伤护理费。经确认工伤需要护理的,应当按具体国家专门机构评定程度发给相应的护理费。

妇女经期受到哪些保护

①不得从事野外作业;②禁忌从事冷水、食品冷库等低温作业;③禁忌从事《高温作业分级》标准规定的高温作业;④禁忌从事《高处作业分级》标准5米以上的高处作业;⑤禁忌从事《体力劳动强度分级》标准相当于重强度劳动的作业;⑥妇女每班在100人以上的单位应建立妇女卫生室;每班在40~100人的单位应设置简易的温水箱冲洗器;对流动、分散工作单位的妇女发放单人自用外阴冲洗器;⑦宣传普及经期卫生知识,建立妇女月经卡。

怀孕期妇女受哪些劳动保护

①女职工在怀孕期,所在单位不得安排其从事国家规定的第Ⅲ级体力劳动强度的劳动。②妊娠女职工不得加班加点,即不得在正常劳动以外延长劳动时间(法定休息日及8小时以外的工作时间均视为加班加点)。妊娠满7个月后给予工间休息,并且一般不得安排从事夜班劳动(夜班指从当日22时始至次日凌晨6时止)。③不能胜任原劳动的怀孕女职工,可以根据医务部门的证明,予以减轻劳动量或安

排其他劳动。④怀孕女职工在劳动时间内进行产前检查,应当算作劳动时间,单位不得按病假、事假、旷工处理。⑤怀孕女职工有权拒绝从事国家规定的孕期禁忌从事的劳动,这些劳动包括:a.作业场所空气中铅及其化合物、汞及其化合物、苯、镉、铍、砷、氰化物、氮氧化物、一氧化碳、二硫化碳、氯、苯胺、甲醛等有毒物质浓度超过国家卫生标准的作业。b.制药行业中从事抗癌药物和己稀雌酚生产的作业。c.作业场所放射物质超过《放射防护规定》中规定剂量的作业。d.人力进行的土方和石方作业。e.《体力劳动强度分级》标准中第Ⅲ级体力劳动强度的作业。f.伴有全身强烈振动的作业,如风钻、捣固机、锻造等作业以及拖拉机驾驶等。g.工作中需频繁弯腰、攀高、下蹲的作业,如焊接作业等。h.《高处作业分级》标准所规定的高处作业。i.怀孕期妇女的基本工资不得被降低,更不得因怀孕而被辞退。

女职工的流产假有哪些保护

《关于女职工生育待遇若干问题的通知》规定:“怀孕不满4个月流产时,其所在单位应当根据医务部门的证明,给予15~30天的产假;怀孕满4个月以上流产者,给予42天产假。产假期间,工资照发”。

妇女生育期受到哪些保护

①产假为90天,难产的增加产假15天,多胞胎的每多1个婴儿增加产假15天。②怀孕流产的,不满4个月流产的,有医务部门证明的,给予15~30天的产假;满4个月以上流产的,给予42天产假。③产假期间不得降低基本工资。④产假期间不得解除劳动合同。⑤产假期满上班,应允许有1~2周时间逐渐恢复原工作量。⑥进行产后访视和产后保健指导。⑦产后42天对母子进行健康检查。

女职工的产假有哪些保护

依据《妇女权益保障法》、《女职工劳动保护规定》,生育期女职工享有的法定产假为:①产假为90天,其中产前休假15天(系指预产期

前的休假)。②难产的,增加产假15天。③多胞胎的,每多生育一个婴儿,增加产假15天。

妇女哺乳期受到哪些保护

①不得在哺乳期降低基本工资。②不得在哺乳期解除劳动合同。③有哺乳婴儿5名以上的单位,应建立哺乳室,室内应有哺乳设施,乳母不得穿工作服进入哺乳室。④不得安排有未满1周岁婴儿的妇女上夜班或加班加点。⑤有确诊为体弱儿的哺乳妇女,可适当延长哺乳时间,但不得超过1周岁后6个月。⑥有未满1周岁婴儿的妇女,每班工作时间内应给予2次授乳时间,每次单胎为30分钟,路途较远的可将2次时间合并使用。⑦宣传科学育儿知识,提倡母乳喂养。⑧乳母禁忌从事下列作业:作业场所空气中铅及其化合物、汞及其化合物、镉、铍、砷、氰化物、氮氧化物、一氧化碳、二硫化碳、氯、己内酰胺、氯丁二烯、氯乙烷、环氧乙烷、苯胺、甲醛等有毒物质超过国家卫生标准的作业;作业场所空气中的锰、氟、溴、甲醇、有机磷化合物、有机氯化化合物的浓度超过国家卫生标准的作业;《体力劳动强度》中第Ⅲ体力劳动强度的作业。

如何办理结婚登记

男女双方结婚必须完全自愿,双方必须亲自到其中一方的户口所在地婚姻登记机关办理结婚登记手续。办理手续时,应当持有以下的证件和证明:①户口证明;②居民身份证;③所在单位、居民委员会或村民委员会出具的婚姻状况证明;④离过婚的应持有离婚证;⑤实行婚前健康检查的地方,申请结婚的当事人应提交婚姻登记机关指定的医疗保健机构进行婚前检查的健康证明。申请结婚的男女双方应如实提供上述有关证件和证明,不得隐瞒真实情况。婚姻登记机关不得要求当事人出具上述证件和证明以外的其他证件和证明。经审查符合《婚姻法》结婚条件的,应当即时予以登记,并在规定时间内发给结婚证。

什么叫非法同居

最高人民法院《关于人民法院审理未办结婚

登记而以夫妻名义同居生活案件的若干意见》第3条规定:“自民政部新的婚姻登记管理条例实施之日起,未办理结婚登记即以夫妻名义同居生活,按非法同居对待。”1994年2月1日民政部新的《婚姻登记管理条例》第24条规定,未到法定结婚年龄的公民以夫妻名义同居的,或者符合结婚条件的当事人未经结婚登记以夫妻名义同居的,其婚姻关系无效,不受法律保护。

注意:1994年2月1日之前以夫妻名义同居的,即使到1994年2月1日以后,仍按事实婚姻对待。若同居发生在1994年2月1日以后,一律按非法同居对待。

什么是重婚罪

重婚罪,是指有配偶而又与他人结婚,或者明知他人有配偶而与之结婚的行为(参阅刑法第180条)。

妻子在家庭中的法律地位得到哪些法律保护

①我国《婚姻法》第9条规定:“夫妻在家庭中地位平等”。②我国《婚姻法》第10条规定:“夫妻双方都有各用自己姓名的权利”。③《婚姻法》第16条规定:“子女可以随父姓,也可以随母姓”。④夫妻双方都有参加生产、工作、学习和社会活动的自由,一方不得对另一方加以限制或干涉。⑤计划生育是夫妻双方的义务。⑥《婚姻法》第13条规定:“夫妻在婚姻关系存续期间所得的财产,归夫妻共同所有,双方另有约定的除外。”夫妻对共同财产有平等处理权,不受双方收入高低的影响。⑦《婚姻法》第14条规定:“夫妻有相互扶养的义务。一方不履行义务时,需要扶养的一方,有要求对方给付扶养费的权利”。在夫妻扶养问题上应当特别注意保护女方的合法权益。⑧夫妻间有相互继承遗产的权利。

如何办理离婚手续

我国《婚姻法》第24条和第25条规定:“男女双方自愿离婚的,准予离婚。双方必须到婚姻登记机关申请离婚。”“男女一方要求离婚的,可由有关部门进行调解或直接向人民法

院提出离婚诉讼。”

哪些是夫妻共同财产

夫妻双方在婚姻关系存续期间所得的财产称为共同财产,包括:①一方或双方劳动所得收入和购置的财产。②一方或双方继承、受赠的财产。③一方或双方由知识产权取得的经济效益。④一方或双方从事承包、租赁等生产、经营活动的收益。⑤一方或双方所取得的债权。⑥一方或双方的其他合法所得。《妇女权益保障法》第43条规定:“妇女对依照法律规定的夫妻共同财产享有与其配偶平等的占有、使用、收益和处分的权利,不受双方收入状况的影响。”

夫妻财产分割时,女方受到哪些专有法律保护

《妇女权益保障法》第44条规定:“国家保护离婚妇女的房屋所有权”。①夫妻共有的房屋,离婚时,分割住房由双方协议解决。②协议不成的,由人民法院根据双方的具体情况,照顾女方和子女的权益的原则判决。夫妻双方有约的除外。③夫妻共同租用的房屋,离婚时,女方的住房应当按照照顾女方和子女的权益原则协商解决。

丧偶妇女再婚受到哪些法律保护

《妇女权益保障法》第41条规定:“国家保护妇女的婚姻自主权。禁止干涉妇女的结婚、离婚自由。”第31条规定:“丧偶妇女有权处分继承的财产,任何人不得干涉”。丧偶妇女再婚,完全受到法律保护。如果自己因丧偶再婚而受到任何人的指责、干涉,就应该勇敢地拿起法律武器,维护自己的合法权益;鼓起勇气,满怀信心去追求自己美好的幸福生活。

丧偶妇女有哪些权利

《妇女权益保障法》第31条规定:“丧偶妇女有权处分所继承的财产,任何人不得干涉”。《继承法》第12条规定:“丧偶儿媳对公、婆,丧

偶女婿对岳父、岳母,尽了主要赡养义务的,作为第一顺序继承人。”《妇女权益保障法》第32条规定:“丧偶妇女对公、婆尽了主要赡养义务的,作为公、婆第一顺序继承人,其继承权不受子女代位继承的影响。”以上有关法律条款说明,丧偶妇女合法所得的遗产,本人可以自由处分。

妇女在财产继承中有哪些权利

①妻子有继承配偶遗产的权利。注意,在共同财产无约定的情况下,亡夫的遗产只有夫妻共同财产的一半。也就是说,当丈夫死亡时,在共同财产中一半是妻子的,另一半属丈夫的才称遗产。这另一半,是妇女及其他法定第一顺序继承人一起继承的部分。②女儿有继承父母遗产的权利。父母包括生父生母、养父养母和有扶养关系的继父母。女儿,不论婚否都是父母的第一法定顺序继承人。③母亲有继承子女遗产的权利。子女指婚生子女、非婚生子女、养子女和有扶养关系的继子女。④妇女是法定第二顺序继承人。妇女有继承兄弟姐妹、祖父母、外祖父母遗产的权利。⑤对公、婆尽了主要赡养义务的丧偶媳妇,可以继承公、婆的遗产。⑥妇女有代位继承权。

寡妇改嫁,对前夫遗产有继承权吗

《继承法》规定:“夫妻一方死亡后另一方再婚的,有权处分所继承的财产,任何人不得干涉。”妇女在夫家,除对共同财产享有和丈夫平等的所有权外,在丈夫死后,还对下列财产享有继承权:①对夫妻财产中属于丈夫所有的部分享有继承权。如果丈夫还有父母和子女,妻子将和他们共同继承,否则由妻子独自继承。②妇女如有子女,在子女死后,对子女的财产也享有继承权。③在丈夫死后,对公婆尽了主要赡养义务的媳妇,可作为第一顺序继承人继承公婆的遗产。如果有人阻拦丧偶妇女改嫁时带走应有的财产,就是侵犯了妇女的合法权利,妇女可以到法院去争取到自己的权利。

美妙少女篇

MEIMIAO SHAO NU PIAN

- 8/女孩子怎样训练创造性思维
- 8/女孩子怎样培养自己思维能力
- 8/女孩子如何培养想象力
- 8/女孩子应培养哪些性格
- 8/女孩子怎样提高自控能力
- 8/女孩子不善交谈怎么办
- 8/女孩子怎样克服羞怯
- 9/女孩子如何克服多愁善感
- 9/女孩子怎样克服惰性
- 9/女孩子受到挫折和失败怎么办
- 9/漂亮女孩容易失去什么
- 10/女孩子如何培养课外阅读兴趣
- 10/女孩子课外阅读读些什么
- 10/容易害羞的女孩怎样与人交往
- 10/女生与男生交往有哪些好处
- 10/女孩子怎样与男孩子正常交往
- 11/如何拒绝男生爱情的诱惑
- 11/如何预防色狼的侵犯
- 11/什么样的女孩人缘好
- 11/为什么不要嫉妒别人
- 12/做到自我尊重有哪些技巧
- 12/如何理解可怜天下父母心
- 12/女孩子一定比男孩子笨吗
- 12/女孩子怎样培养良好的学习习惯
- 12/外向型性格的女孩子在学习中应注意些什么
- 12/内向型性格的女孩子在学习中应注意些什么
- 12/女孩子如何克服厌学情绪
- 13/女孩怎样提高阅读速度
- 13/女孩子为何要熟读教课本
- 13/女孩子写好作文的原则
- 13/女孩子作文写得平淡无奇怎么办
- 13/女孩子提高写作水平的方法
- 14/女孩子怎样消除心理疲劳
- 14/女孩子怎样克服临考紧张情绪
- 14/女孩子如何在英语学习中寻找窍门
- 14/张思中老师的英语学习方法
- 14/女孩子利用口诀记住化学元素的化合价
- 14/女孩应有哪些饮食好习惯
- 15/女孩究竟能不能吃零食
- 15/女孩怎样预防肥胖
- 15/女孩节食有哪些危害
- 15/女孩健美食品有哪些
- 15/女孩的健脑食品有哪些
- 16/女孩子怎样消除疲劳
- 16/女孩子睡不着时该怎么办
- 16/女孩子如何注意用脑卫生
- 16/女孩为什么不宜留长指甲
- 16/女孩对初潮应有所了解
- 16/女孩子怎么注意经期卫生
- 17/女孩何时应配戴胸罩
- 17/女孩的个人卫生有何要求
- 17/女孩为什么要每天换内裤
- 17/女孩子发育延迟怎么办
- 17/女孩在防卫时应注意些什么
- 17/女孩遇到坏人侵害时怎样呼救
- 17/女孩夜间走路要注意些什么
- 18/在电梯里女孩子如何防卫
- 18/女孩应有哪些戒备心理
- 18/女孩怎样避免抢劫和强奸
- 18/女孩如何防止被人侵害
- 18/女孩遇到强暴时如何保护自己
- 18/女孩子怎样避免性侵犯



女孩子怎样训练创造性思维

女孩子要使自己具有独特的创造性思维能力,可通过以下训练获得。①培养想象力。充分展开想象,运用丰富的情感,不按常规去看问题、想问题。②发散性思维训练。冲破定势思维的束缚,把不同的事物、概念、现象等混在一起思考,求新求异,可获得惊人的结果。③集中思维方法训练。把思考中的各种信息往一个方向集中,逐渐形成一个单一的确定的答案。④直觉思维训练。利用潜在的经验积累,对问题、事物迅速作出直觉的判断。⑤保持良好的心情和精神状态,把注意力集中在创造对象上。⑥多实践。⑦对自己充满自信。

女孩子怎样培养自己思维能力

①培养探索精神。不论遇到什么事情,多问几个为什么,抱着不达目的不罢休的精神,来提高自己的学习兴趣和思维能力。②积极地思考,甚至于是“异想天开”的思考。对同一个问题突破传统的角度,设法多方位地思考,以开阔自己的思路。如经过发散性思维训练,有人能够想出小小回形针的上千种用途。③锻炼语言表达能力。对观察到的事物、思考的问题、获得的结论等,要运用准确、恰当的语言表达。女孩子胆小,怕难为情,更要大胆地练习,可以有计划、有目的地逐步锻炼口头表达能力,这是当今社会不可缺少的一项基本能力。④培养自主能力。因为思维需要独立性,如果没有一定的自主自理能力,那么思维上的独立性就难培养。女孩应克服事事依赖家长、老师的缺点,那么思想的独立性也就易于培养。⑤学会分类法、归纳法等思维方法。世界上万事万物既千差万别,又有着不少共同性,运用“同中求异”、“异中求同”的方法,不断地进行分类、归纳,就可提高抽象概括能力。

女孩子如何培养想象力

①善于观察。边观察边思考,积累生活素材。②积累。想象是以知识和经验为基础的,知识、经验积累得越多越丰厚,想象力也会随

之丰富。③兴趣爱好要广泛。大千世界,复杂多变,兴趣爱好越广泛,触类旁通的能力也越强,想象力也就越强。④热情待人待物。热爱生活,充满感情,直接推动想象力的发展。⑤加强文艺修养。文艺作品是想象力的最好学校,是培养想象力的最有力手段。

女孩子应培养哪些性格

①培养自信心。相信自己有实力,有能力迎接学校、社会的各项挑战,这样才能战胜困难,取得成功。②培养坚韧不拔的性格。对生活充满希望,乐观开朗地面对学习,面对烦恼。③培养同情心。对人热忱,充满同情心,让世界充满爱。④培养社会活动能力。积极参加学校,社会的各项有意义的活动。

女孩子怎样提高自控能力

①进行心理训练,提高自己适应各门学科学习的心理准备,相信自己能学好每门功课。②学会分解学习任务,逐一完成。③培养顽强的毅力和刻苦勤奋的学习作风。④专心做每一件事,一旦开始,便下决心在规定时间内完成,不拖拉。从点点滴滴做起,加强自身素质的训练,可逐步提高自控能力,不受外界干扰。

女孩子不善交谈怎么办

①在表达某一思想时,先在心里准备,如果时间允许,不妨先写好提纲。一开始可写得详细一些,慢慢地可逐步简化,到最后只须打个腹稿就可以了。②说话时尽量说得慢一些,让自己有思考的余地。③如果一次未把思想表达清楚,可再补充一次。④语言尽量简洁、明了,不要罗嗦。

女孩子怎样克服羞怯

专家和心理学家建议:①对所做的事作好最坏的打算。准备承担最坏的后果,就会极大地减轻思想上和心理上的负担。②写日记,找出恐惧的根源。③改变一些习惯性的动作,如不要把双臂紧抱在胸前,而采取开放的姿态,经常微笑,主动与人接触,如打招呼,眼睛直视

对方,认真听别人谈论,适当点头。只要对周围的人表露出这种平易近人的形象,就会获得友好善意的回应,对陌生人的害怕也就没有了。④如果要去拜访素不相识的人,最好先了解一些有关那人的情况,到时候有话可谈,就不会再害羞害怕了。

女孩子如何克服多愁善感

①运动。无论搞什么内容,只要能转移注意力,放松心情就可以。②做平时喜欢做的事情。如听音乐、看小人书。③找出自己的旧照片慢慢地欣赏,可能有满足感。④约上几位好友外出走走,聊聊。⑤帮别人做点事。如为社区服务,为老人服务等,也会有满足感,从而消除忧愁。⑥适当地“渲泄”也是一种好方法。如唱唱卡拉OK,写写日记,同好友倾诉,或者找个没人的地方大哭一场,让烦恼随泪水一起流去。这样的发泄,只要是适度的,不伤害他人的,还是很有用的。

女孩子怎样克服惰性

天才出自勤奋,是众所周知的道理,惰性却妨碍了女孩子的进步。摆脱惰性方法:①用明确的目标激励自己,坚持不懈地向着既定目标去努力。②合理安排时间,不断地去完成一个个小目标。③有坚强的毅力克服随时出现的惰性。④适时奖励自己,每完成一个小目标,便奖励自己,形式可多种多样,鼓励自己,给自己一个好心情。⑤充分肯定自己,完成的小目标多了,相信自己的能力和工作成绩,信心也足了,这样惰性就会无立足之地了。

女孩子受到挫折和失败怎么办

在成长过程中任何人都会遇到挫折和失败,女孩也不例外,这是很正常的。只要正确对待就可使挫折、失败变成一种动力,使自己成长得更快更成熟。①认识挫折。挫折、失败既然不可避免,就不回避,迎着挫折,以此磨炼意志。②仔细分析挫折产生的原因,从而加以克服、解决、摆脱困境。③适度调整。在找到原因之后,恰当地调整自己的心态、做事的策

略和欲达到的目标等,就会出现“失之东隅,收之桑榆”的结果。④发展个人的兴趣爱好,在不知不觉中放松心情,忘却所受的挫折,寻找新的支撑点,平衡自信心,从被动忍受转为主动调节。⑤与朋友交谈,向朋友倾诉自己的困惑,以获得朋友的关心和帮助,共同渡过难关。⑥调整过强的竞争意识。保持适当的竞争心态是可取的,但过分争强,只会物极必反。别人不可能凡事都比自己强,自己也不可能事事都落在别人后面。用平常心对待生活、学习,就不会有太多的挫折感。

漂亮女孩容易失去什么

1. 机会。漂亮女生最容易得到机会,无论是求职、做事、谈生意,于是往往会好高骛远,不珍惜眼前的一切,总相信自己还有更幸运般的机遇。

2. 坚韧。漂亮女生碰上困难总有逃避的途径,所以很少孤注一掷。不能眉头紧锁,那样,美丽的额头将起皱纹,更不能磨出手茧,那样玉手就不再纤细。在你看来,损失漂亮的代价太沉重,也太不值得,坚持到底又有何用,找一条省力气的捷径并不是天方夜谭。

3. 朋友。漂亮女生是被家人、朋友娇宠惯的女生,由此而造成霸道、嚣张,喜欢发脾气,不允许别人漠视美丽的特权。

4. 信任。由于人们太了解漂亮女生的德行,即使是个心地善良的漂亮女生,也难免遭人误解,你需要付出很多努力,让那些心怀戒备的现代人知道你有难得的漂亮的外表,又有美的内心。

5. 好男生。说来也怪,好男生往往不会娶漂亮女生。究其原因,大抵是漂亮女生太喜欢被男生穷追不舍地追逐,最无资本的男生最富韧性,而好男生的自尊心也忒强,他对漂亮女生往往点到为止。如果漂亮女生不领情地想刁难一番,好男生就会扬长而去。

6. 安宁。漂亮女生实在让人惦念,你总有不期而至的问候,总得没完没了地应酬那些相干与不相干人的邀请。太冷淡让人觉得你恃貌自傲,总推托让人说你看不起人,看来漂亮女生要有个经风经雨的心理准备。



女孩子如何培养课外阅读兴趣

①随便翻翻,看似漫无目的,实是广泛学习。②适当选择。有的书作泛读,有的书作精读,应以自己的能力、时间、需要作选择。③做读书笔记。可写读书感想,可摘抄书中资料。日积月累,必有收获。④要持之以恒。每天读一部分,一个章节,一个段落,成为习惯。⑤挤时间读书。作为学生,女孩子们除了学习之外可供自己安排的时间不很多,但只要善于抓住零星时间读书,坚持数年,必有好处。

女孩子课外阅读读些什么

①名家名著。优秀的文学作品可在潜移默化中陶冶性情,培养高尚的情操,如小说、报告文学、散文、诗歌等。②历史书籍。了解各个历史时期的特点、代表人物,对社会发展的影响。通过阅读,对人类社会的发展有所了解。③传记类作品。人物传记作品记录了主人公的成长历程,读一部名人传记,就是对自己的一次影响。多读一些成功者的传记,老一辈革命者的传记,会激励起自己的信心,逐步培养自己发奋图强的决心和不怕艰难曲折的毅力。④科普著作。对科学知识有所了解,扩大自己的知识面。⑤科学幻想作品。从作品异想天开的思路中,培养自己的想象力和创造性思维能力。

容易害羞的女孩怎样与人交往

1. 害羞并不是怕别人而是怕自己。一般人都认为,害羞的人是胆子小,怕别人,其实害羞并不是怕别人,怕的是你自己:害怕自己会说错话,穿错衣服。害羞的人太过于重视自己,太过于重视他人对自己的看法,以至于会在人面前隐藏自己的感受。要克服害羞的感觉,必须将焦点从自己身上转移到他人身上。

2. 你害羞别人其实也害羞。这个世界上并不只有你一个人害羞。几乎每个人都有害羞的时候,不管他们年纪多大,不管他们看上去多么老练,原来都曾害羞过,只不过锻炼多了,慢慢就少了害羞,多了勇气。

3. 别人并不会太在乎你。许多女孩害怕走进满是陌生人的屋子,以为房间里所有的眼睛都在盯着自己,评判你的衣服是否得当,注意你脸上的那个痣。实际上他们并不会这样关注你,他们许多人在忙着自己的事呢!除非是你的好朋友才会这样关注你。这样,就用不着担心被许多陌生人看见,也不必因此而脸红。

4. 脸红没什么。有的女孩在同人打交道时容易脸红,结果越来越慌,语无伦次,无法与人很好地沟通。其实,脸红是一种正常的生理现象:体内的大量血液流向表皮。但脸红时,人不容易冷静下来。这种情况只持续几秒钟,但越是恐慌,脸越是要红。一旦脸红了,有一个补救的办法,就是及时向别人提问,趁别人回答的时候,你就有时间及时调整一下自己。要么就别理会,只当没人注意到。

5. 不知道说什么时就随便说句什么。在与陌生人见面时,越紧张越不知道自己该说什么好。其实,与陌生人见面时不知道说什么,是因为怕说错话,或者想完美地表现自己。去掉这种思想,想到什么就说什么,马上就会有话可说了,说不定会越说越好。

6. 说话时眼睛平视对方。一些害羞的女孩与人说话时,眼睛不知道该往哪儿看。其实,对方不会吃了你,抬起头来,眼睛平视着对方就行了。这是对自己有信心的表现,也是尊重对方,好让对方与你交流。

7. 觉得自己丑是一种不真实的感觉。有的女孩最怕与人交往,是觉得自己不漂亮,怕没人喜欢自己。其实,生活中像模特儿那样美的人少之又少,大多数人都有不足之处。但别人都活得很好,你为什么不能?

女生与男生交往有哪些好处

①增加对异性的了解。②感到快乐。③可以谈论和女孩子无法谈的事情,可以听到和女孩子不同的意见。④在学习上能得到帮助。⑤可以更加了解自己。

女孩子怎样与男孩子正常交往

①交往应是正常的同学间的来往,是一种

友谊。②互相学习,互相帮助,取长补短。③最好以集体或小组的形式交往。④交往中应遵循平等、互利、守信用、宽宏大量的原则。⑤在交往中如有引起早恋倾向时应及时解释,并停止交往。

如何拒绝男生爱情的诱惑

在读书期间,如果你喜欢的一个男生对你施加压力,想与你进一步发展成为恋人关系,有时很难拒绝。这个时候,要是感到孤独,或是身边的同学有的谈恋爱了,这时如意志不坚定,可能会坠入情网。的确,被人爱是幸福和浪漫的,何况你心中早就渴望有人爱你。但早恋虽浪漫,负作用太大,它会使人无法再专心学习,学习成绩一落千丈;它会使你过早地追求打扮,讲究享受。所以,还是明确拒绝男生对你的爱情表白为好。可以这样回答:“谢谢你对我的喜欢,但我对那种承诺还没有做好足够的准备,我们还是做一般的朋友吧!”

如何预防色狼的侵犯

1. 要有安全意识。无论赴约,还是参加朋友、同学的聚会,都要先想想,此行安全吗?虽然任何时间都可能发生犯罪,但一般在天黑后到凌晨时分是犯罪率较高的时段,要尽量避免晚上一个人单独出行。凡是阴暗的、封闭的、没去过的、不熟悉的场合,千万不要单独前往。不认识的人约你,不要去,就是在认识的人中,如果是经常不在乎你的感受,对你恶作剧令你难堪也无所谓的人,也不要单独赴约,而且要远离这种人,因为这种人具有“变色”的潜力。

2. 为人处事亲善而不亲密。为了防范色狼,把所有男生都当成是“狼”看待,那就草木皆兵了。怎样做才不至于“过犹不及”呢?要记住三个原则:亲善而不亲密;大方而不大意;小心而不小气。

3. 遇到色狼时保命第一。遇到色狼时怎么办?一是寻求安全,保命最重要。二是躲避危险,明知山有虎,就不应硬闯。比如,暗巷中有一群人聚在那儿,而一人独行时,宁选躲避换路,也不要勇敢硬闯吃眼前亏。三是要逃离

灾难,遇到色狼还是赶紧逃跑为上策。四是假意答应,万一遇到危险跑不掉时,不妨先假装答应他,趁他松懈注意力时,就赶紧逃命寻求救援。例如,可以告诉他,你正在生理期不方便,或是要求换一个“舒服的地方”,再伺机把歹徒带到对你有利的地方,寻求帮助或逃命。

4. 万一发生不幸,要保留罪犯证据。发生不幸后,不论你是否决定报警,都要记住保留罪犯证据。如果能记得罪犯的身高、容貌、痣、说话的腔调或口音,对报警就有利多了。此外,事发后,赶紧找你信得过的亲友前来,协助你尽快到医院检查,一方面治疗受伤的地方,一方面也可以处理避免受孕或被传染到性病。

什么样的女孩人缘好

①有的人是因为学习成绩好而被人喜欢。②有的人是因为对人亲切而被人喜欢。③有的人是因为幽默而被人喜欢。④有的人是因为有特长而被人喜欢。⑤有的人是因为样子可爱而被人喜欢。⑥有的人是因为乐于助人而被人喜欢。⑦有的人是因为乐于为班上做清洁卫生而被人喜欢。

为什么不要嫉妒别人

嫉妒有许多意思。例如,指男女间萌发的那些醋意。更一般的是指嫉妒别人的心情。而嫉妒别人的心情也各式各样。有的人在钦佩别人出类拔萃的同时,会在心里暗骂:“这个混蛋!”人们之所以会产生嫉妒心,与竞争是息息相关的。从考试成绩的好坏,是否讨异性的喜欢,甚至到能力的强弱。处于劣势的一方容易对处于优势的一方产生嫉妒之心。可以说,嫉妒别人是因为对自己没有自信,因为别人拥有自己缺少的东西。世界上没有不会产生嫉妒的人,每个人都或多或少地有一些嫉妒心。只不过聪明的人懂得应该正确地对待嫉妒心,善于将它转变成向上的动力,从而追赶和超过强者。而另一种人则会因为自己在某些方面不如别人而产生贬低、甚至加害别人的念头。要正确对待别人的长处,将嫉妒变成前进的动力而不是包袱。