

女性心理健康教育

主编 吴博

女性素质教育系列读本



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

女性素质教育系列读本

女性心理健康教育

主编 吴 博

西安电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理健康教育/吴博主编.

—西安:西安电子科技大学出版社,2013.9

(女性素质教育系列读本)

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3168 - 4

I. ① 女… II. ① 吴… III. ① 女性—心理健康—健康教育

IV. ① B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 198135 号

策 划 李惠萍

责任编辑 阎 彬 郑瑞涛

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467

邮 编 710071

网 址 www.xduph.com

电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 西安文化彩印厂

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

开 本 850毫米×1168毫米 1/32 印张 8

字 数 142千字

印 数 1~2000册

定 价 15.00元

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3168 - 4/B

XDUP 3460001 - 1

* * * 如有印装问题可调换 * * *

内 容 简 介

本书是作者在总结了自己多年来的教学和研究经验，汇集了丰富的研究资料的基础上编写而成的。本书以女性心理发展和年龄发展为线索，对女性在一生发展过程中不同阶段遇到的问题及其特点给予了清楚的说明，就像一幅逐渐展开的女性人生画卷，清晰而有节奏。同时本书结合女性的心理特点，加入了“心理案例”、“心理互动”、“心理测试”、“心灵鸡汤”、“思考与讨论”等内容，使本书不但可学、可看，还具有很强的参与性和互动性。

全书共分八章，包括绪论、女性的生理与心理健康、女性的心理活动、女性的发展与心理年龄特征、女性的人际关系心理、女性的职业发展与事业成长、女性的爱情心理、女性的婚姻心理。

本书既可以为广大读者了解女性心理的特点和规律、调适心理状态、保持心理健康提供有益的帮助和参考，也可以作为女性心理专业的教材。

前 言

本书内容广泛而系统，是编者在总结自己多年来的教学和研究经验、生活体验，并汇集了丰富的研究资料的基础上编写而成的。本书比较全面地将女性心理这一学科的主要内容呈现给读者；同时本书又是一本参考资料，可作为女性了解自己、男性了解女性的参考读本。

本书以女性年龄发展和基本的心理规律为脉络，将女性在发展过程中不同阶段遇到的问题尤其是会遭遇到的心理危机事件及其特点给予了清楚的说明，同时对于这些发展中的问题提供了科学调适的建议。本书在女性人际关系心理、爱情心理、职业心理、婚姻心理等应用方面着重笔墨，因为这些体验对于丰富女性的人生和心理至关重要，也构成了女性人生发展的大部分。本书响应了学校课程改革的号召，除了理论基础外，每一章都加入了相应的“心理案例”、“心理互动”、“心理测试”、“心灵鸡汤”以及“思考与讨论”，希望能够更好地践行学校关于教学模式改革，即“应用类课程教学的三分之一基础理论、三分之一案例、三分之一互动的教学模式”的要求。

培华学院从最早的女子大学到今天综合性男女兼收的拥有85年校史的民办大学，无论历史怎样变迁，不变的是培华人一代又一代奋斗和自强不息的精神，不变的是学校对女性教育的关注、付出、努力和对女性的关怀，不变的是在培华历史上一个又一个女性奉献的身影。学校的过去、现在和将来都离不开女性，学校对于女性素质教育课程的支持、投入和女大学生们对女性素

质教育系列课程的喜爱是我们这些教师力量的源泉。希望这本书能够指导女大学生们了解自己、了解异性，塑造完善人格，保持健康心理。

本书的出版承蒙很多同仁、朋友的鼓励、支持和帮助，尤其是培华学院教务处、女子学院的领导对本书的大力支持，正是有了这些支持和信任，才使得我能够坚持下来。也要感谢我刚出生的女儿，正是由于女儿的降临才完整了我女性心理的体验，虽然也有困惑，也遭遇过心理发展危机，但更多的是喜悦和感恩。感谢为了帮我照顾孩子放下自己事业的父母，没有他们的帮助我真不知该如何面对这些冲突和难题，更没有时间来完成这份书稿。感谢我先生的理解、包容和付出。最后，要感谢我所参阅的大量文献的作者们，他们的研究成果丰富了本书的内容，为构建我们的女性心理学科做出了积极的贡献。

由于编者水平有限，本书还有很多不足与缺陷，敬请同行和读者批评指正。

编 者

2013 年 7 月于西安

目 录

第一章 绪论	1
第一节 女性心理健康教育的核心概念	1
第二节 现代社会生活与女性心理健康	4
第三节 女性心理健康教育的内容和意义	8
思考与讨论	12
第二章 女性的生理与心理健康	13
第一节 女性的生理健康	13
第二节 女性的心理健康	22
心理互动	40
心灵鸡汤	41
思考与讨论	43
第三章 女性的心理活动	44
第一节 认识过程	44
第二节 情绪过程	49
第三节 意志过程	50
心理测试	53
思考与讨论	59
第四章 女性的发展与心理年龄特征	60
第一节 婴幼儿期女孩	60
第二节 童年期女孩	72
第三节 青春期女性	79
第四节 青年期女性	92
第五节 中年期女性	101
第六节 老年期女性	106

心理测试	115
思考与讨论	117
第五章 女性的人际关系心理	119
第一节 人际关系概述	120
第二节 女性的人际关系与人际交往	125
第三节 女大学生的人际交往	136
心理案例	145
心理互动	147
心灵鸡汤	149
心理测试	149
心理反思	151
思考与讨论	152
第六章 女性的职业发展与事业成长	153
第一节 女性的职业发展概述	153
第二节 女性职业发展和成才的心理分析	156
第三节 女性职业发展的心理障碍与心理优势	163
心理案例	172
心理互动	173
心灵鸡汤	174
心理测试	175
思考与讨论	177
第七章 女性的爱情心理	178
第一节 女性恋爱的心理动机与矛盾	178
第二节 高校女大学生的性心理发展	182
第三节 女性择偶的心理及主要类型	186
第四节 女性失恋心理调适	190
第五节 女大学生常见的恋爱困扰	199
心理案例	205
心理互动	206
心灵鸡汤	207

心理测试	210
思考与讨论	212
第八章 女性的婚姻心理	213
第一节 婚姻的本质	213
第二节 夫妻关系心理类型	216
第三节 女性婚姻心理冲突及调试	220
第四节 女性的亲子关系	224
第五节 女性的离婚、再婚心理及调适	228
心灵鸡汤	242
思考与讨论	244
参考文献	245



第一章

绪 论

第一节 女性心理健康教育的核心概念

一、女权主义

(一) 女权主义的概念

提到女性心理学，就必须提到女权主义，这是一种女性应当被视为平等的人来尊重的观念系统，即女性的经历和观点应当受到重视。女权主义者强调男女在社会、经济和法律方面应当平等。Rozee 及其同事指出：“女权主义是一种生活哲学、一个社会观点和一张通向公平的蓝图。”

(二) 女权主义的解读

首先，如果仔细理解女权主义的定义，会注意到男性并未被排除在外，所以事实上男女都可能是女权主义者。目前男性撰文探讨女权主义者甚多，所以你能够发现很多男性女权主义者关于女权主义方面的专著和论文，比如：Enns 和 Sinacore, 2001; Goldrick Jones, 2002; A. J.



Lott, 2003 等。

其次，尽管我们很多人不愿意称自己为女权主义者，甚至害怕别人称自己为女权主义者，但是很有可能他们是合格的女权主义者，他们可能会说：“我不是女权主义者，但是我认为男女应该受到同等的待遇。”很多人错误地认为女权主义者必须是憎恨男性的，所有当权的男性都应该被女性替换下来。其实事实并非如此，我们必须记住，女权主义的特点是要求尊重女性而不是强调与男性的对抗。

再次，女权主义包括多种多样的而不是单一的观点和角度。

（三）女权主义的流派

（1）自由女权主义：认为女性和男性应具有同等的权利与机会，强调两性的相似性和性别平等。自由女权主义者认为如果我们能够减轻文化中严格的性别角色区别，那么所有人都能够受益。

（2）文化女权主义：强调女性与男性的差异，重估女性特质的价值，比如生育和看护，强调优势而不是类似。文化女权主义者声称社会应当强调合作而不是在侵略的基础上重新构建。

（3）激进女权主义：强调历史上男性对女性的压迫与控制，主张探究男性强权的根源及其后果。激进女权主义者认为男性至上主义充斥着整个社会，从个体到国家，甚至国际的男女关系都存在不平等，社会需要在性别政策



和对女性的暴力制裁政策上进行有效的变革，来改变日益猖獗的女性受压迫现象。

(4) 有色人种女权主义：认为种族主义、阶层主义和性差别主义同样都要批判。

(5) 社会主义女权主义：强调性别不平等源于经济不平等和性别歧视、种族歧视、阶级歧视的相互作用。社会主义女权者认为女性问题在工人运动、社会民主运动和马克思主义运动中将得到根本的解决。女性解放最主要的途径是进入社会主义劳动市场。他们认为：“阶级统治将永远消亡，而男性对女性的统治也将随之告终。”

二、心理、心理学、心理健康

心理：生物对客观物质世界的主观反应。心理现象包括心理过程和人格。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考事物的因果关系，并伴随着情感体验等。折射着这一系列心理现象的过程就是心理过程，通常按其性质可分为三个具体过程，即认识过程、情感过程和意志过程，简称知、情、意。

心理学：关于个体的行为及精神过程的科学的研究。它是一门研究心理现象和心理规律的科学，介于自然科学与社会科学之间。

心理健康：从广义上讲，是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，是指人的基本心理活动的过



程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

三、女性心理健康教育

近代心理学的开始是以 1879 年德国心理学家冯特在莱比锡建立的第一个心理学实验室为标志的，但是女性心理研究却是在 20 世纪 50 年代以后才得到重视的。早期的心理学是“无女性”的心理学，这不仅是由于当时几乎没有女性心理学家，而且心理学界也普遍认为女性的心理体验不值得研究。随着妇女运动和女权主义的兴起，女性心理学逐渐得到重视和发展。女性心理学是一门边缘学科，不仅涉及心理学，而且涉及生理学、社会学、妇女运动史等各学科。女性心理健康教育是以女性心理学为理论背景开展的教育活动，相比于女性心理学的理论意义更侧重于广泛的实际意义。

第二节 现代社会生活与女性心理健康

在经济高速发展、信息爆炸的新时代，每个人都面临着不同程度的压力，女性作为现代社会发展的支柱，承受的压力越来越大，其心理健康也愈来愈受到关注。

一、现代社会生活的特点

（一）信息高速爆炸

现代社会是一个集科学、技术、政治、经济、文化、



娱乐于一体的多元的社会，信息资讯更是铺天盖地地充满着这个世界的每一个角落。据统计世界每年都有 80 多万种不同的书籍面市，假如我们每天读一本，也得花两千多年才能读完。信息爆炸下的人，似乎患上了信息恐慌症，职业女性一族更是时时忧虑自己无法把握所谓的时势，唯恐自己会“过时”，为社会所淘汰。

知识经济信息化、全球化的发展也对女性提出了多元发展的要求，尤其进入 20 世纪 90 年代以来，社会的多元化进程大大加速，最能表现社会生活多元化的特征就是社会就业结构的变化。但是，目前大多数女性过多地把自己的专业选择局限在文秘、外语、办事员、教师等传统的女性社会分工领域，以至于在高级专业人才和科技系统的学科带头人中，女性所占的比例非常少。如果按照职业金字塔来看，女性选择的专业集中在“金字塔”的底部，这必然导致女性人才在相对不重要的领域发生堆积，而在代表社会发展方向的高新技术和产业领域则极度匮乏，使女性人力资源配置变得更加不合理，最终影响女性社会地位的提高。

（二）节奏快、压力大、竞争激烈

现代人常常感叹的一句话就是“计划赶不上变化”，很多人觉得越来越不幸福，在竞争压力之下，人们提倡一种高效率、快节奏的行为方式，提倡用尽量短的时间、尽量少的环节办成尽量多的事情。快节奏同时也导致竞争激烈，激烈的竞争又导致更大的压力，继而引发了现代人



一系列的身心疾病，而这些身心疾病不仅对工作人员及其家庭生活造成伤害，同时也会导致企业生产力和竞争力下降，甚至造成无法弥补的损失。

（三）物质化、舒适性要求高

随着时代的飞速发展，物质生产极大丰富，人们的生活水平普遍提高，物质化、舒适和高品位的生活是现代生活的一大特色，而舒适和高品位的生活也是现代人追求的生活目标。然而，由于地域、资源分布的不平衡，从目前的状况来看，社会发展毕竟是不平衡的，贫富差距还是极其严重地存在于社会的每个角落。作为占绝大多数的都市女性工薪一族，时常感到薪水较低，囊中羞涩，五光十色的世界又不断刺激着她们，诱发女性的复杂情绪，于是在身心与外界之间就有产生失调的可能，容易使人自卑、沮丧、失去朝气。特别是在一些男权文化比较明显的组织机构中，女性付出了更多的努力，得到的回报却很少，还要时时担心自己会因表现不佳而被降职或解雇，自卑焦虑的心理油然而生。

二、现代社会生活对女性心理健康的消极影响

（一）中国现代女性面临种种问题

在改革大洪流的冲击下，社会竞争日益激烈，科学信息迅速膨胀，生活节奏逐渐加快，这些都使女性心理上原有的平衡被打破。由于女性自身的生理与心理特点的制约，加上多重的社会角色的困扰，传统观念又给她们以束



缚，因此，在现代社会生活中，女性面临着比男性更多的困惑，心理冲突的发生比男性更加频繁。女性希望自己在事业上能够成功，但在成功的路上却心理障碍重重；渴望得到幸福的婚姻、美满的家庭，但是又缺乏婚恋心理知识与家庭管理的技巧和艺术；想追求美的风度，但又不甚了解永葆女性魅力的诀窍；望子成龙、望女成凤，却由于教子无方而迟迟达不到预期的目的；想保持心理健康，但又缺乏心理卫生与心理保健的知识；希望在社交中得心应手，但又缺乏交际的艺术……总之，现实生活中的不少女性，由于心理冲突或心理障碍而使自己的学习、工作与生活甚至身心健康都受到影响。

（二）由各种未能解决的问题而导致的高自杀率

相关统计数据结果显示，中国女性自杀有两个高峰年龄段，一是 15~24 岁，二是 60 岁以上。有专家分析认为，青年人因恋爱受挫、夫妻矛盾、家庭纠纷自杀的占多数，女性自杀行为多发生于月经前、生产后期。以前农村妇女自杀率较高，但近 10 年，18~25 岁的城市妇女自杀的人数上升较快，大多因婚恋、工作遇到挫折，心理承受能力差，一时冲动而引起。

抑郁是导致自杀的另一大凶手，因为产后抑郁而导致自杀的案例也时有发生。从更深层次的角度分析，传统的中国社会文化中，自杀是一种可以被接受的且在某些情况下甚至是被鼓励的行为。在封建社会，受儒家文化道德观念影响的中国女性，在保存名节、随某人而死、实现



美德和对生者施加压力的情况下，选择自杀的行为是被歌颂的，特殊者甚至可得到官方的表彰，颁给荣誉，建立贞节牌坊；在现代的影视剧中，也不乏这种对于殉情的赞扬；近代低阶层的年轻妇女常常使用自杀作为一种抗议手段，或者用死来逃避无法忍受的生活现状。无论从哪个角度进行分析，女性自杀者人数居高不下，现代女性的心理健康受到严重威胁，这是一个不争的事实。这一事实应该引起全社会的重视，要加强建立社会生命危机干预措施，从更高的精神层面上来说，要大力推进女性心理学的研究工作。

第三节 女性心理健康教育的内容和意义

一、女性心理健康教育的内容

（一）探讨“女性”这一性别群体的心理特点与规律

女性是人类组成的一部分，她们不是孤立存在的，不是生活在单性的世界里，而是生活在社会和家庭之中，镶嵌在性别关系里的。女性心理学的研究对象是以“男性”作为参照对象来比较研究的。有关女性心理的论题来源于特定的性别文化和性别结构，女性心理学不能不涉及性别关系。事实上，女性心理学正是以宽泛的两性关系为背景，通过考察性别结构、性别文化和性别制度，来描述和分析女性的各种心理特征，探索女性心理发展规律的。