

FUNUZHISHI

DUWU

妇女知识读物

董琳

女性心理漫谈



河南省妇女干部学校

妇女学教研室

女性心理漫谈

董琳

河南省妇女干部学校妇女学教研室

致读者

几年来，每当我们在机关、在学校、在厂矿、在乡镇，结束我们的讲演时，便有数不清的听众包围着我们，恳切地向我们提出请求：“老师，把你们的讲课内容印成材料发给我们吧，我们太需要了！”

广大听众的强烈要求，对我们来说，是压力，也是鼓励，敦促我们尽快地把讲课内容编写成小册子，奉献给大家。于是，经过几个月的努力，便有了这套“妇女知识读物”。这套“读物”共有十一种：

- | | |
|------------|------------|
| 《女性心理漫谈》 | 《妇女卫生保健》 |
| 《女人·生育·国策》 | 《夫妻·子女·婆媳》 |
| 《话说妇女参政》 | 《妇女工作杂谈》 |
| 《妇运问答录》 | 《古代妇女史话》 |
| 《展示你的风度》 | 《女人写女人》 |
| 《异国女性》 | |

我们教研室的十一位同志，全都参加了编写。我们都不是专家、学者，写出来的东西也谈不上博大精深。但这套薄薄的小读物，却浸透了我们 对同胞姐妹的深情厚意，表达了我们 对女性教育事业的满腔忠诚。

如果读者能从中有所收益，我们将感到无限欣慰。

河南省妇女干部学校妇女学教研室

1991年2月

目 录

引言——了解女人.....	(1)
一、女人的身和心.....	(2)
1. 月经引起的心理骚动.....	(2)
2. 难言的隐私——性.....	(11)
3. 多事之秋——更年期.....	(21)
二、生活的轨迹.....	(26)
1. 金色的梦.....	(26)
2. 担负起女性的重担.....	(34)
3. 夫妻奏鸣曲.....	(39)
4. 现实的烦恼.....	(47)
三、驾驭自己的心情.....	(52)
1. 做个“好管家”.....	(52)
2. 警惕“绿眼妖魔”.....	(54)
3. 永葆心理青春.....	(56)
4. 要活得洒脱.....	(57)

引言——了解女人

“不知道女人是怎么想的。”“女人啊，真是神秘莫测。”在生活中，我们常常听到男人这样说。他们不了解女人。

“我为什么会这样？”“我真的比男人笨吗？”在生活中，我们常常听到女人这样说。她们也不了解作为女人的自己。

男人的一半是女人，男人不了解女人，实际上就是不了解他自己。作为丈夫，不了解和自己朝夕相处的妻子，“同床异梦”，岂不可悲！然而，更可悲的也许是一个作为女人的人，不了解她自己，自己被自己蒙在鼓里，自己和自己过不去。

我们生活中的有些悲剧，就是男人不了解女人，女人不了解自己造成的。对于女性的生理和心理，许多人都有“不识庐山真面目”之感。好吧！现在就让我们从心理学的角度，一层一层解开这个女性之谜。

一、女人的身和心

人的心理是以人的身体为基础的。若没有身体，就谈不上什么心理。此外，人的身体所发生的周期性变化，也同样会引起人的心理变化。这些道理对于女人同样是适用的。我们在探讨女性心理时，也必须结合着女性生理，否则，女性心理岂不成了“无源之水”？

那么，女人的身体有几个发展阶段？这些阶段又是怎样地影响女性心理的呢？

1. 月经引起的心理骚动

——心理骚动之一：“我倒霉了”

那讨厌的东西又来了，害得我不能再跑着打篮球了。
唉！做个女人真倒霉！

用过的月经带白天不敢洗，晚上又洗不净。妈妈还埋怨我说：“连月经带都洗不干净，还能长大？”妈妈说这话的时候，周围都是人，甚至还有男人。这多丢人呀！我真想自杀……

这些话是一位少女在日记里写的。其实，在生活中，许多初潮的少女都会有这些感触。

对于我们女人来说，青春期以前的生活是平静的，无忧无虑的。那时我们有多快活啊？可以和男孩子一样地打球，一样地奔跑，一样地参加各种各样的活动，甚至还可以因为自己的口齿伶俐、心灵手巧而瞧不起男孩子呢！

可是，月经来潮，犹如一声惊雷，打破了内心的宁静。我们平生第一次感受到了女人的身体给自己带来的各种不便，开始明确地意识到女性和男性是有区别的；而这种区别又往往被理解成是对女人的一种不幸。所以，在月经初潮时，继惊恐和疑虑之后的是对自己身体的一种强烈厌恶感。这种厌恶感又往往引起自卑心理，觉得做女人就是不如做男人好，男人就是比女人强。就象那个少女在日记里说得那样，“真有点倒霉透顶的味道了。”

那么月经是怎么回事？为什么它会引起这么大的心理震动？

月经是女性所特有的一种生理现象，它是女性进入性成熟状态以后，在未怀孕时，从阴道里排出的一种脱落的子宫内膜血液和少量其它物质的混合物。每个正常的女人，从青春期以后，到绝经期以前，都会有月经出现。月经周期平均是28天，但多几天、少几天都属于正常现象。

青春期第一次来月经叫初潮。我国少女初潮的平均年龄为12—13岁。许多青春期的女孩子由于不懂得月经是怎么回事，对阴道出血感到惊恐不安，以为自己得了什么大病，或身体内部受到什么伤害。后来由于月经带来的种种不便和不适感，许多少女就产生了比较强烈的自我厌恶和自卑心理。

由月经而产生的自我厌恶和自卑心理，对大多数少女来

讲，持续时间不长；在月经规律后，会逐渐得到平复。但也有许多人一直保留了这种消极心理，并不自觉地把它转化为一种观念性认识。她们由月经推出，女人天生多事，不如男人干净利落，不会有多大的成就。这样她们就丧失了自信心，甚至一蹶不振。

我们只要仔细观察一下，就会发现这种心理造成的影响。

在小学里，女孩子的学习成绩普遍比男孩子好。上了中学以后，却渐渐赶不上男孩子了。这是为什么？

在社会工作中，男性常常把成功归结为自己的能力强，把失败归结为事情本身的难度大。女性则习惯把成功归结为自己的运气好，把失败归结为自己的能力差。这又是为什么？

在家庭生活中。当夫妻俩的工作或事业发生冲突时，往往要求妻子做出牺牲，保全丈夫的事业。许多妻子说：“唉！我们女人家……”为什么许许多多的女人做出了这样选择？

自我厌恶和自卑心理，几乎成了我们女人的通病。这固然与女性的历史境遇有直接联系，但也和女性不能正确对待自己的身体有很大关系。自卑，作为一种消极的心理因素，已经阻碍了女性充分发挥自己的能力。所以，我们女人，特别是少女，需要对自己的身体有一个科学的认识。

在这方面，有些国家的情况就比我们好。比如日本的女孩子，在月经初潮前，就由学校或者妈妈给她们介绍有关的生理知识。初潮时，还会收到妈妈早已准备好的贺卡，上面写着美好的祝愿：“祝你初潮，愿你茁壮成长”，“高兴的

日子，迈向女性第一步”，等等。这样她就会为自己接受女性的命运感到自豪，能快活地度过自己的一生。

我们中国的少女对初潮为什么不能持这种态度呢？面对初潮，每个女孩子都应当说：“我自豪，因为我已长大，我已成为一个女人！”

——心理骚动之二：“关起门来照镜子”

●妈妈她到村子去了，
我在家里闷得发慌。
墙上镜子请你下来，
仔细照照我的模样，
让我来把我的房门轻轻关上。●

这是罗马尼亚的一首民歌，歌中唱出了一个少女对着镜子欣赏自己时的情景。外国的少女是欣赏自己的，中国的少女又何尝不赞美自己的青春美呢？

随着月经的来临，性功能的发育成熟，女性的第二性征也逐渐形成。从性的角度来看，人在到达成熟期以后，会产生表明这种成熟的特征。这种特征有两种，一种是主要的，也叫第一性征。对女人来说，第一性征是指女性的生殖器官，如女性的阴道、卵巢等发育成熟，具有了成年女人的特征。第二种是比较次要的，也叫第二性征。第二性征是在生长发育的过程中，伴随着生殖器官的成熟而逐渐产生的一种特征。这些特征表现在身体外部。就女性而言，它表现为皮肤细腻，声音高尖，乳房隆起，骨盆宽大，体态丰满，生出

阴毛等等。所以，第二性征展示了女性的魅力。没有这些特征存在，我们女人在男人眼里也就无所谓女人了。我国有一句俗话说：“女大十八变，越变越好看。”实际上说得就是女性第二性征的发育。

当第二性征刚刚开始发育时，别人还没有察觉，少女自己就已经明显感觉到了自己的变化。少女这时的心理是复杂的。她们既欢迎，又不知道这种变化意味着什么；既想看，又怕别人看到；既高兴，又羞涩。当妈妈的都会明显感到，自己的女儿突然变了，过去满不在乎、傻里傻气，现在却扭扭捏捏，关注起自己来了。她们特别喜欢照镜子，有时会对镜子发呆。她们开始注意自己的穿着打扮，衣服的款式，头发的样式，化妆品的使用，在别人特别是在男人心目中的印象。心理学家把这些心理现象称之为“自我欣赏”或“自恋”。这是少女随着月经来临和第二性征形成，而出现的又一明显的心理特征。

从审美的角度来看，自我欣赏的心理状态是一种封闭的审美心理过程。因为少女在这种心理活动中过分注重自己的感官感受，注重外在形式，而缺乏对自己同外界联系的感受，缺乏对事物内在和谐的追求。在这里，她自己既是审美者本身，又是审美的对象。她用自己制定的“美”的标准来衡量自己，与任何人、任何物都没有关系。所以在审美的过程中，她自己成了一个没有别人介入的封闭的圆。

自我欣赏心理在少女中比较普遍。该怎样评价这种心理呢？应当说，一方面这种心理对女性自我意识觉醒是个促进，因为少女开始意识到自己是个独立的个体，而不仅仅是父母的好女儿，老师的好学生；另一方面，这种孤芳自赏的

心理并不是一种成熟的心理状态。如果女人不通过社会交往和社会学习（这种交往和学习也包括恋爱和婚姻）来超越这一心理，那么这种心理在发展一定程度后，就会成为嫉妒、孤僻、任性、心胸狭窄、不通情达理等不健康心理的根源。一旦发展到这一步，对学习、事业和婚姻都很不利。因为这种女人处处以“我”为中心，缺乏体谅，缺乏客观尺度，不容易达到自己和他人，主观和客观的统一。

看来，这种关起门来照镜子的自我欣赏心理的弊大于利。每个女人都应当在科学地去认识的基础上，自觉地打破它，以求超越自我，发展自我，完善自我。

——心理骚动之三：难以自制

在生活中，许多女人都感到自己在快来月经时或来月经的那几天，心情特别糟糕，好象有一种无名之火，一触即发。

一位17岁的少女在月经来潮时说：“我内心烦闷的很，焦虑而又孤寂，简直不知道该怎么办才好。我老是呆呆地坐着，仿佛与世隔绝，呆在另一个世界里。”

一位女教师，每到来月经时，情绪也很坏，总是无缘无故地和爱人吵架。气得爱人说：“你怎么每月都要发一次神经病？”

这种难以自制的烦躁心情，就是经前期紧张症的反应。

女人的情绪会随着月经周期而变化。月经周期一般是28—30天。在这期间，还要经过卵泡期→排卵期→黄体期→行经期四个阶段。在每个经期阶段，女性体内的激素含量不同，所以引发的情绪也不同。在排卵期和黄体期，为了便于

卵子受精发育，女性体内的孕激素含量较高，雌性激素含量较低，这时的情绪是比较积极的。所以女人一般都有良好的自足感觉，心情也比较愉快。在行经前和行经期间，未受精的卵子自行死亡，体内孕激素下降而雌性激素升高，所以这时的女人情绪一般以消极为特征，表现为忧郁、焦虑、烦躁易怒以及自信程度降低等。心理学家把这种消极情绪称为“经前期紧张症”。

此外，经前期不能自制也和传统文化在月经方面的错误观念有很大关系。月经是从女性的阴道里排出来的，而阴道在尿道和肛门之间，于是人们就误以为阴道的排泄物和大小便是同一类物。再加上女性阴部有一股特殊气味，这就更加深了人们认为月经是肮脏的想法。这种观念代代相传，终于形成了女性潜意识中的对月经的厌恶。所以，女人一来月经就会不由自主地说：“我身上不干净了”，“我身上脏了”。这种说法虽是漫不经心的，无意识的，但它对妇女的自我心理定位和自信心都有很大的消极影响。

在实际生活中，女人对月经周期中能产生出积极情绪的体验并不普遍，大量感受到的却是月经带来的消极情绪。有人对成年妇女的心境做过一个调查，发现80%以上的人都说行经期间的心境最差。

由于每个女性的自制能力不同，消极情绪的表现程度也不相同。轻者感到精神不如平时那么好，不太想参加活动。中等者心情烦躁，注意力不集中，总想发脾气。反应较重的人，自我感觉不佳，浑身不舒服，疲倦无力，同平时相比，体力有明显的下降。同时还伴有情绪低落，总想哭泣，总想发脾气。严重的，甚至会出现经前期精神病的症状。

经前期紧张症会损害女人的心理健康，也会给家庭和工作带来不利的影响。从月经初潮到绝经，大约要经历30多年的时间。在这期间，女性一般会行经400—450次。我们不妨设想一下，假如每次行经都心情烦躁、焦虑不安、易疑易怒，让人近不得，远不得，我们会让自己的丈夫、孩子、朋友、同事、周围的人产生一种怎样的感觉？又会给家庭和单位造成一种什么样的气氛？一个人每月要变成一次“母老虎”，别人生活或工作在你周围，心情会愉快吗？别人不愉快，对你畏而远之，你又会作何感想？

所以，我们必须用心理调适或药物治疗的方法，努力消除经前期紧张症。下面我就给大家介绍几种心理调适的方法。

第一、了解有关月经的生理知识。月经是无菌的，既脏也无害。女性行经是一种正常的生理功能，通常不会给人的身体带来什么危害。这些认识对女性来说很重要，因为正确认识本身就是一种心理缓解。我们可以用这种认识来消除对月经的恐惧心理，让精神得到放松。

第二、美化自我，增强自信心。这是克服潜意识中对月经厌恶感的一种手段。一位女干部这样说过：“每到来月经的时候，我就特别注意打扮自己，把自己打扮得漂漂亮亮的，让别人看了很舒服，而我自己的心情也因此很愉快，很自信，把月经的烦恼抛到九霄云外去了。”

第三、转移注意力。在行经前和行经中，由于月经引起的种种不适感，女人的注意力往往容易集中在自己的身体上，对身体的任何微小变化特别敏感，特别关注。这种情况不属于异常，但会加重我们的心理负担。所以，这时我们要

有意识地回避对自己身体的关注，想一些令人愉快的事情，进行一些可以令人进入忘我境界的活动，以求达到转移自己注意力的目的。

一位女职工是用看电影的方式排遣自己的经期烦躁心情的。她很喜欢看电影。她说：“我一想到晚上要去看电影，整个白天都很高兴”，她还说：“看电影也是一种转移，跟着电影里的情节哭，跟着电影里的情节笑，自己的事全都给忘了”。

当然，排遣的方法也不只是看电影这一种，有的人可以看小说，有的人可以唱歌跳舞，有的人可以找朋友聊天，也有的人是用加倍努力工作。无论哪一种，只要你喜欢，你愿意，都可以去试一试，只要能够达到目的就行。这里倒是没有什么高低贵贱之分的。

第四、求得丈夫的理解和帮助。应当说，丈夫是妻子最亲密的朋友，碰到什么事情，丈夫的理解和帮助，对妻子是一种莫大的精神安慰。反过来说，丈夫的误解和袖手旁观，也会给妻子造成很大的精神伤害。但并不是说，这只是丈夫一方面的问题。我们做妻子的，也要努力创造一种条件，积极争取丈夫的理解和帮助。在行经期间，尤其如此。这就需要让丈夫了解自己的生理、心理的周期性变化，即使有时实在克制不住，冒犯了他，也能让他多多体谅。同时也可以请求他在这期间对自己表现出更多的体贴和温情，帮助自己转移对自己身体的注意力。

丈夫是最愿意帮助妻子的。我想，只要你把事情讲清楚，丈夫都会表现出一种通情达理的态度。你若是不信，那我再给你举一个例子。

有一位丈夫给某妇女杂志编辑部写信说：“过去，我不知道妻子为什么一个月总有那么几天找我的事。每次我们都是以摔碗砸锅闹得不一乐乎而告终。后来，我发现她总是在快来月经的时候才脾气不好。于是，我就去找医生请教。知道了原因以后，我就开始对妻子表示理解，并帮助她解决这个问题。每逢她心情十分不好时，我要么注意不去惹她，要么把她紧紧的搂在自己的怀里。这样，通过爱，她的精神得到了安慰。后来她也开始注意尽量克制自己了。经过双方面努力，我妻子的经前期紧张症消除了，我们比以前更加相爱了。”

他们俩的经验，我们（也包括那些丈夫们）是否可以试一试呢？

2. 难言的隐私——性

性是人类生命的源泉，不管我们主动参与与否，性欲是构成我们日常生活的一部分。

在人生的每一阶段，性的表现形式也各不相同。对于儿童，性是游戏；对于青少年，性是强烈憧憬的源泉；而对于成年人，性又是爱情的结果和原因，是种生育方式。总之，对于我们每一个人，性都是潜在的快乐和折磨的源泉。

美国性学研究者阿兰·格莱格说：“在性的问题上，我们要么无知，要么世故；要么压抑，要么刺激；要么矢口否认，要么故意放纵；要么惩处到近乎残忍，要么利用到近乎盘剥；要么遮遮掩掩，神秘秘秘，要么就是连廉耻都不顾…可以说，只要这种混乱状态一天不结束，性就必然与欺骗、下流联系在一起。什么理智的诚实，什么人类的尊严，都将

无从谈起 ”

——糊涂的认识

我们中国人是最“正经的”，因为我们大多数人耻于谈“性”。据说，这是源于我们伟大的历史传统。但是仔细考察一下历史就会发现，原来我们的老祖宗并不是讳言“性”的。中国的经典《礼记》很早就提出了“饮食男女，人之大欲”的说法。他们把性看成是一件很正常、很自然的事情，对性远没有象后来那样视之如虎，大惊小怪。可见，我们的祖上给我们创立了一个很好的传统，只是后来由于种种原因，没有继承罢了。

在性方面，至今仍有很大市场的所谓“传统”观念，大概源于宋代的程朱理学。宋代有那么几个道貌岸然的学者先生，也不知他们是聪明绝顶，还是愚蠢到家，居然提出了性是“万恶之首”的观念。尽管他们也是父母所生，因而和“性”有着密切关系，尽管没听说过他们当中有谁当了和尚修士，因而也都在婚后生活中饱尝了“性”的甘甜，但他们还是忘恩负义，变本加厉地攻击“性”，贬低“性”。从此，“性”这个本来应该堂而皇之走进人类圣殿的“人之大欲”，就变成了“下流”、“肮脏”、“罪恶”、“寡廉鲜耻”的代名词，而人们也都纷纷和它划清界线，对它口诛笔伐。害得它只能躲在角落里偷生，只能被人私下谈起，只能走“黄色书刊”这类旁门左道。

受害的岂止是“性”，更有数也数不清的男男女女。他们太怕别人说自己“不正经”了，以致有的到了当父母的年龄，还不知道“性”是何物，成了名副其实的“性”盲。在

这种情况下，在我们这个泱泱大国，又产生了多少糊涂的认识，多少难言的苦衷，多少不幸的家庭啊！

有一位正在大学里学习的女学生（请注意，这是个大学生），写信向一位专家求教。她说，她还在八岁时，有一天晚上在要睡觉时，摸了摸弟弟的“小鸡”，后来她一直担心自己会因此怀孕。这种心理压力一直存在到今天。她在信中急切地问道：“我这样做真会怀孕吗？”

有一对农村夫妇，婚后都两年了还没孩子。父母经常责骂他们。他们受不了，就偷偷跑到县医院。医生检查后发现，女性处女膜完好无损，尿道严重红肿失常。这就是说，他们这几年性生活是通过尿道，而不是通过阴道进行的。妻子一句话也不说，只是掩面哭泣……

在新婚之夜，当小巷在夜幕下宁静下来的时候，丈夫拉灭了灯，怀着新婚的喜悦，想实现做丈夫的权利。不料，妻子大骂一声“流氓！”穿上衣服，破门而出……

面对着这一切，我们该怎么办？性心理学家哈夫洛克·埃利斯说得好：“性是一切事物也无法熄灭的长明之灯，我们应当象摩西那样，扔掉鞋，赤着双足。去探索这不可思议的火焰。”

——还本清源

我们必须先了解人的性活动是怎么一回事。

人的性欲冲动是由于体内性激素分泌引起的，这一点和动物没有什么区别。所以说，人的性欲冲动首先是一种自然现象。但是，人是有思维、情感和意志的高级动物，又生活在丰富多彩的社会环境里，受到传统和文化的影响。这就决