

王凤华 著

NUXING XIN LIYU JIANKANG

女性

心理与健康



“心中自有天地”。

只要我们心中珍藏有一轮不落的太阳，那么，
就能冲破层层乌云，使我们生活的世界永远是
阳光普照，灿烂辉煌。

—— 作者手记

湖南人民出版社

ING XIN LIYU JIANKANG



女性 心理与健康

王凤华 著

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性心理与健康/王凤华著. —长沙: 湖南人民出版社,
2004.6

ISBN 7 - 5438 - 3695 - 5

I. 女... II. 王... III. 妇女心理学 IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 058534 号

责任编辑: 李 茜

装帧设计: 陈 新

女性心理与健康

王凤华 著

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市营盘东路3号 邮编: 410005)

长沙东印印务有限公司印刷

2004年6月第1版第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 7.75

字数: 176,000

ISBN 7 - 5438 - 3695 - 5

G · 878 定价: 18.00 元

让心灵之舟破浪远航

(自序)

改革开放的大潮汹涌澎湃，而市场经济和外来文化也在起着推波助澜的作用。这一巨大合力正冲击着传统的思维模式和价值观念，强烈地震撼着人们的心灵。

无疑，这一巨大的冲击力量，已对解放人们思想、促进社会进步产生了无可估量的正面效应。然而，事物总是有着它的两面性，这种冲击力在产生正面效应的同时，也生发出不小的负面作用。由于现代社会生活节奏快速而紧张，人在世间忙碌奔波，或为柴米油盐，或为谋职就业，或为升沉荣辱，费尽了心计和心机，人也蒙尘，心也蒙垢，以致权钱交易，物欲横流，拜金主义日趋泛滥……这一切正在腐蚀和扭曲着一部分人的心灵，一些人的心理平衡被打破，心理健康被破坏，严重的甚至走上违法犯罪的道路。

社会呼唤人性的回归，人们急需心理科学的指导，对“半边天”——女性来说，心理问题更是不容乐观：

2000年，中央音乐学院民乐系琵琶专业的大学生陈果，一个19岁的花季少女，竟因痴迷邪教“法轮功”而于除夕之夜在天安门广场自焚，毁掉了自己拥有的美丽。

据报载：不久前某城市破获了一个带黑社会性质的流氓犯罪团伙，其成员竟是清一色的未成年女孩，其中还有不少在读的中学生。

据有关资料统计表明：在精神病发病率和自杀率方面，女性的比率明显地高于男性。

上述的典型事例和统计结果，不能不让我们深思：如何让女性的心灵之舟在改革大潮的惊涛骇浪中劈波斩浪、扬帆远航，而不至于被颠覆、被吞噬；如何引导女性的心理向着正确的方向发展；如何捍卫女性的心理健康……这也是笔者写作此书的初衷和宗旨。

笔者从大学毕业后，被分配在湖南省委党校妇女理论教研部，后又调入湖南女子大学。20年来一直从事女性学的教学和研究，围绕女性学科先后主持3个省级课题、参与两个国家级课题和多个省级课题的研究；参与撰写著作、教材11本，共30多万字；撰写并发表女性研究论文50余篇。《女性心理与健康》更是笔者多年来在此领域的研究成果的总结。

本书分上下两篇，上篇是“女性心理分析”，借鉴和吸收国内外心理研究领域的最前沿、最新的研究成果，从女性心理的形成、男女心理的差异，到女性心理研究的现状和动态，做了较系统的全面阐述。同时，以女性心理特征作为切入口，引用大量的典型案例，对女性的成才心理、婚恋心理、性心理做了多视角、多层次的深入分析。下篇是“女性心理健康”，则在分析女性心理特征、掌握女性心理变化规律的基础上，建构捍卫女性心理健康的方略和举措，即女性应树立科学的心理健康观，充分地认识自我，始终保持美好的心态，构筑自己心理的防线，以满怀信心的微笑，去面对眼前的困难和挫折，拥抱阳光灿烂的未来。

为了面向更广大的读者群体,本书尽量避开深奥难懂的学术专业名词,对一些有争议的理论问题,尽量地持客观、公正的态度,必要时做出深入浅出的阐释。为了更贴近现实、贴近生活、贴近读者,本书在语言风格上尽量做到通俗化、具象化、生动化,把抽象的理论、丰富的案例与准确的数据有机地结合起来阐述。在保证理论性、学术性的同时,尽量增强其针对性、实用性、普及性和可读性。

本书凝聚了笔者多年来在女性学教学与科研方面的心血,汇聚了笔者在女性心理研究领域中的学术成果。但由于本人才疏学浅,水平有限,书中存在的缺点和错误在所难免,敬请专家、学者和读者批评指正。

本书的出版,得到众多同仁好友的支持和帮助,特在此表示衷心感谢。

作 者

2004年春于长沙

目 录

让心灵之舟破浪远航（自序）	（1）
---------------------	-----

上篇 女性心理分析

第一章 女性心理的形成	（3）
一、女性心理形成的生物学基础	（3）
二、女性心理形成的社会文化环境	（10）
三、女性心理形成的教育主导作用	（21）
第二章 男女心理差异	（25）
一、男女在一般智力上的差异	（26）
二、男女在认知能力上的差异	（29）
三、男女在人格及行为方式上的差异	（32）
四、男女在成就上的差异	（41）
第三章 女性心理研究	（46）
一、女性心理研究的前奏	（46）
二、女性心理研究的传统描述	（47）
三、女性心理研究的转向	（49）
四、女性心理研究的现状	（55）
第四章 女性的成才心理	（59）

一、21 世纪对女性成才的要求	(59)
二、女性成才的心理品质	(65)
三、女性人才的自我开发	(72)
第五章 女性的婚恋心理	(78)
一、女性的择偶心理	(78)
二、夫妻关系的心理类型	(82)
三、女性婚姻心理冲突及调适	(85)
四、女性的婚外恋心理	(93)
五、女性的离婚心理	(97)
六、女性的再婚心理	(100)
第六章 女性的性心理	(103)
一、性的基本含义	(103)
二、女性性意识的发展	(104)
三、女性性心理的误区与调适	(110)

下篇 女性心理健康

第七章 树立科学的心理健康观	(117)
一、心理卫生事业的发展	(118)
二、科学的健康标准	(130)
三、当代女性良好的心理品格	(133)
第八章 充分地认识自我	(139)
一、认识烦恼的根源	(139)
二、认识自己的身心变化	(146)
三、认识自己的优缺点	(151)
第九章 保持美好的心境	(161)

一、情绪危机容易致病	(161)
二、确立现代女性的基本意识	(163)
三、把握幸福的标准	(172)
四、拥有一颗宽容的心	(177)
五、切忌禁锢自己的心灵	(183)
六、学会化解压力	(189)
第十章 构筑心理健康的防线	(199)
一、树立人生目标	(199)
二、学会心理控制	(203)
三、学会整体放松	(206)
四、发挥自我暗示的威力	(210)
五、善于安慰自己	(215)
第十一章 拥抱阳光灿烂的未来	(219)
一、“有病找心理医生”将成为一种时尚	(220)
二、漫话心理治疗	(222)
三、积极心理治疗将使你美梦成真	(231)
四、心理服务事业大有可为	(234)
主要参考文献	(237)

上篇 女性心理分析

自从地球上有了人类，就开始存在男女两性之间的差异。在几千年的文明历史中，对女性的认识不断积累和发展，它广泛地记载于各种文化的产品中，其中突出表现在神话传说、传统观念以及与此相关的一系列文化遗产中。

女性从原始社会的辉煌到私有制社会“具有世界历史意义的失败”^①，到近代自我意识的苏醒，直至新中国女性的平等权利和地位在法律上的确定，每一次社会更替，每一种社会形态的变迁，无不在女性发展的心路历程上留下不可磨灭的历史痕迹，有力地证明了法国著名女性主义学者西蒙·波伏娃在其名著《第二性》中所说的至理名言：“女性不是天生的，而是造就的。”可见，塑造女性性别角色的决定性力量不是先天的遗传禀赋，而是社会文化。

随着时代的发展，女性的思想观念、心理要求都在发生根本的变化，突出表现在女性对男性的依赖心理、传统观念在逐渐减弱，对女性传统角色评价的认可在下降，对自我幸福的认识更具有时代性。随之出现的是独立自主意识、自立自强精神的增强，对实现自身价值的追求更为迫切。但是现代意识与传统观念的矛盾、独立性与依赖性的冲突也自然地表现在现代女

^① 《马克思恩格斯全集》第4卷，第52页。

性身上，加之还要面临角色冲突的考验，给她们的心理发展带来诸多压力和困惑，也使少数女性走入一些误区。因此，我们有必要去加以分析，让广大女性受到启发，真正实现自己的价值，享受幸福的生活。

第一章 女性心理的形成

由于生理和社会环境、教育等因素的男女差异，形成了女性不同的心理。女性心理是指女性在社会生活中所产生的各种心理活动及个性特征的总和。

一、女性心理形成的生物学基础

在古代，人们一直把心脏当成心理器官，把心理看成心脏的功能。孟子曾说：“心之官则思”。随着解剖学、生理学和医学的不断发展，人们逐渐认识到心脏不是心理的器官，心理不是心脏的功能，而是脑的功能。辩证唯物主义根据现代自然科学研究成果认为：人的心理意识是高度组织起来的物质——人脑的功能。

1. 健全发育的脑神经系统是女性心理形成的物质基础

人的各种心理现象如感觉、知觉、记忆、想像、思维等，都是外界客观事物的刺激通过脑为中心的神经系统产生反射活动的结果。有机体作为一个开放的系统，必须通过神经系统不断接收外界信息，影响外界环境，才能与外界保持平衡，获得

生存和发展。有机体与外界保持平衡的种种心理活动，主要是在大脑进行的，是通过反射活动实现的。如人们通过反射活动，在大脑皮层上接受内外环境信息，分析综合信息，揭露其意义，发出反应的指令，这就是心理活动。

2. 生理上的两性差异是女性心理形成的前提条件

遗传是影响心理形成性别差异的最基本的生理因素。它的影响是通过个体的解剖结构、生理过程、大脑组织及活动水平等的不同来实现的。其中对两性差异的形成最为重要的是遗传决定的两性生理结构的差别、性激素的影响、中枢神经系统的性分化以及与此相联系的人体机能方面的性别差异。

人体的每一个正常细胞都含有 46 条染色体，由于染色体是成对出现的，所以表现为 23 对。其中 22 对为正常染色体。男女两性正常染色体是相同的，它控制人的一般特征；一对为性染色体，它主要控制人的生物学意义上的性别差异，女性的由两条 X 染色体组成，男性的则由一条 X 染色体和一条 Y 染色体组成，即如果这对染色体为 XX，胎儿为女性；如果是 XY，那么胎儿则为男性。

在人类胎儿发育的初期，两性在解剖和生理结构上是相同的。也就是说，胎儿的生殖器官在妊娠之初是双性的。如果遗传为 XY，那么在 7 周之后，胚胎的性腺组织迅速发育成睾丸；如果遗传为 XX，没有 Y 染色体的出现，在第 8 周左右，胚胎的性腺组织迅速发育成卵巢。打个不太恰当的比喻，大自然似乎有意把人类塑造为女性，只是有了 Y 染色体的干扰后，胎儿才偏离了原来的发育方向。

不过，美国的一项研究结果正在改变人们对人类两性性别的认识。1993 年，布朗大学医学教授、基因学家安妮·福斯脱认为，从男性到女性这两种性别之间，至少还应存在五种甚至

更多的性别。这五种性别是男性、偏男性（Ⅱ型）、两性人（Ⅲ型）、偏女性（Ⅰ型）、女性。^①

虽说五种性别观的出现对传统的两性性别观是极大的挑战，但实际上，性激素对两性分化所带来的影响在某种情况下也体现出突破两性特征的分化。在性激素的作用下，男女两性各自发展出特定的身体结构和功能，甚至发展出特定的行为。性激素的作用始于胚胎期，在青春期以后迅速增加，对个体发育成全部性特征的男性与女性至关重要。男性性腺睾丸分泌的激素称为睾丸酮，在其影响下，形成了男性的阴茎、阴囊及大脑的分化；在青春期后，睾丸酮则导致男性的第二性特征，出现了胡子、声音变化，并使男性新陈代谢加快，骨骼结实，肌肉发达等。女性卵巢则分泌两种雌性激素即雌激素和孕激素：雌激素促使女性生殖系统和乳腺发育，形成阴道和阴蒂；孕激素则促使子宫壁增厚，为怀孕做准备。

事实上，睾丸酮、雌激素和孕激素并不属于男性或女性专有，在男女两性身上皆有这三种激素，只是量不同而已。如在女性身上，睾丸酮由肾上腺产生，血中含量只及男性的三分之一，如果含量过多则会使女性男性化，女性长胡须的原因就源于此。又如男性性激素不敏感综合症的病人，由于在胎儿期对自身所提供的雄性激素不敏感，未能发展出雄性系统。尽管他的性染色体为XY，但却能发育出女性特征。

随着循环系统的成熟，血液能将性激素带往包括大脑在内的身体各处。在这一阶段，如果性腺分泌睾丸酮，大脑向男性方向分化；如果没有睾丸酮，大脑便向女性方向分化。

男女两性的分化，在中枢神经系统中表现为大脑功能及结

^① 罗慧兰：《女性学》，中国国际广播出版社2002年7月版，第68页。

构的差别,具体而言,差异主要表现在间脑的重要组成部分下丘脑的功能以及大脑两半球的不同特点上。下丘脑是间脑的一部分。它的体积虽然只占脑的 0.5%,但却控制着机体的多种重要机能活动,是内脏活动、内分泌与情绪行为之间维持平衡的中枢。在两性外部性器官分化的关键期内,下丘脑的功能也发生了分化。这种分化与雄性激素睾丸酮的存在相关,并进而影响到两性脑垂体在青春期的活动方式和特点。尽管下丘脑的分化对两性脑垂体的影响模式在妊娠 2~3 月就已设定,但一直到青春期才表现出来。睾丸酮使男性脑垂体在青春期连续低水平地释放激素,刺激个体规律性地产生雄性激素和精子。如果胚胎期缺乏睾丸酮,青春期时脑垂体便周期性地分泌与性有关的激素,导致排卵和月经周期。对于男性来说,由于脑垂体持续释放激素,故男性未显示出生理上的周期性特点,相反对于女性来说,由于脑垂体激素的分泌呈规律性的波动,故形成了女性周期的生理特点。

月经和妊娠是女性特有的生理现象,对女性的心理活动有很大的影响。女性会随着月经周期的各个阶段变化而发生个性特征或情绪状态的变化。行经前的三四天,或持续到整个行经期,会发生程度不同的“经前紧张”,主要表现为情绪消极,严重者会出现忧郁沮丧、焦虑不安、烦躁易怒、自信降低、敌对性增多等心理状态。而在两次行经之间,则有一个情绪回升提高的时期,特别是中间的排卵期,处于情绪高昂、自信增强、自我评价高的心理状态。这是由于经前雌性激素含量低,排卵期雌性激素含量增高引起的。同时,女性自身观念对经期状况影响很大,一位心理学家曾做过一个很好的实验来说明这类问题。他利用指示语使一些女大学生被试相信自己正处在行经前期,或处于月经周期的其他阶段,而实际上她们也许并不

处于这一阶段。这一实验发现,凡是认为自己正处于经前期的被试比认为自己处于其他阶段的报告有了更多的诸如疼痛、不适等负性症状。研究者认为由于女性在生活中逐渐形成了月经与各种麻烦相伴这种心理联系,结果使得她们倾向于过分夸大某种不适的感受。^①

卵巢的衰老、雌性激素分泌功能的退化导致绝经和“更年期综合症”。此外,怀孕也会影响女性的心理状态,特别是怀孕的前3个月和后3个月,易使情绪波动。

大脑的两性分化还表现在大脑两半球机能的不同上。人的大脑两半球有着各自相对的功能优势。新近的一项研究结果表明,在刚刚出生的婴儿中,男性与女性在脑结构方面存在差异,颞叶的不对称性(左侧大于右侧),男性大于女性,男性的左侧颞叶比右侧大38%,而女性的两侧颞叶是对称的;其次,男性左半球的西尔维厄斯裂的水平线成分较女性大,因而表现出更大的不对称性。而这些差异可能与语言发展有关,女性更倾向于更快地习得语言。^②

同时,男女两性大脑发育的步骤不一样。在胚胎后期,性激素通过血液作用于脑。左半球在还没有雄性激素分泌时就开始发育了。右半球发育晚,在它发育的关键期内已经具有雄性激素,由此它的组织发育较多地受到雄性激素的影响。女性胚胎中的雄性激素含量不多,受其影响也小。因此,男性右脑发育比女性早,女性左脑发育比男性早。

总之,在性分化和性成熟过程中,由遗传决定的性染色体的不同,决定着两性的性别,而由大脑影响的激素的分泌影响着两性生理上的发育及其他分化。两性生理上的发育及性别的

① 魏国英主编:《女性学概论》,北京大学出版社2000年12月版。

② 彭聃龄:《普通心理学》,北京师范大学出版社2001年8月版,第510页。

分化又自然给心理的形成与发展带来很大的影响。

3. 女性的生理优势是其心理健全发展的基础条件

男女在生理结构和机能上存在差异已是客观存在的事实。而女性所显现出的生理优势也随着人们对自身认识的深入开始被意识到了，于是有人提出“女人更强”的新观点。在母腹中，男性和女性的胚胎比例是 145:100，也就是说在孕育初期，男性胚胎比女性胚胎的数量多出 $1/2$ ；但到了分娩时，男婴和女婴的比例为 106:103，即约 $1/7$ 的男性胚胎不能成活，这些男性胚胎大多数因流产而死去。流产是生命优胜劣汰的过程，凡是生命力不强的或是有缺陷的胎儿，母体通过自然流产的方式将其淘汰。在出生的婴儿中是男性的比例高，但各个年龄段的死亡率也是男性高。从后天来看，大自然虽然没有赋予女性比男性更健壮的体魄，但给予女性很长寿命。正因如此，旧金山健康研究中心心理学家琼·马尔特博士说：“女人不管在生理上还是在心理上，都比男人强。比如，船触礁时女人比男人活下来的可能性大，这与女人良好的天然能力有关。”人类学家阿斯里·蒙特古认为：“女人在生理方面完全优于男子。”女人比男人更能承受不利条件的侵扰，比如在饥饿、遗弃、疲倦、震惊、疾病等条件下，女人的反应优于男人。具体来说，体现在以下一些方面：

免疫优势。女人最为得天独厚的优势莫过于免疫优势了。人类的“免疫调节基因”存在于 X 染色体上，女性有两条 X 染色体，而男性却只有一条 X 染色体。正是由于男女染色体的数量区别，便形成了男女免疫功能的差异，因而女性能产生双倍的免疫物质。如血友病是一种遗传疾病，它存在于 X 染色体的基因中。携有这种基因的父亲不能将其传给儿子，因为父亲只遗传给儿子一个 Y 染色体。但他能传给女儿，因为女