



女性心理 透视与调适

NÜXING XINLI TOUSHI YU TIAOSHI

邹 萍 主编



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS



女性心理 透视与调适

NÜXING XINLI TOUSHI YU TIAOSHI

邹 萍 主编



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女性心理透视与调适 / 邹萍主编. —大连: 大连理工大学出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5611-9591-8

I. ①女… II. ①邹… III. ①女性心理学—研究
IV. ①B844. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 246566 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84706041 邮购:0411-84706041 传真:0411-84707403

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

大连永盛印业有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:170mm×240mm	印张:16	字数:310 千字
2015 年 3 月第 1 版	2015 年 3 月第 1 次印刷	

责任编辑:刘晓妍

责任校对:宋 蕾

封面设计:李 宇

ISBN 978-7-5611-9591-8

定 价:35.00 元

序

我手头上的这本《女性心理透视与调适》是我的博士研究生、大连大学师范学院心理学教研室主任——邹萍老师主编的。

该书以女性心理学为主线,从女性心理的发展特点和心理健康几个方面,将发展心理学、人际交往心理学、性别差异心理学、女性的审美心理、生理心理学和心理健康教育多领域融为一体。将科学研究成果、教学改革与女性心理发展的现状相结合。具有鲜明的实践性、科学性、前沿性和应用性。

首先,本书突出女性心理学,将女性心理理论与实践凸显出来,力求理论与实践相统一;紧扣女性心理发展的实际,在体例上进行了大胆的尝试,采用了内容提要、核心概念、理论解释、案例分析、生命叙事、知识卡、反思与探究、参考与阅读等多个模块。体现课程改革精神,力求反映女性心理学的最新成果,可作为高等学校本科生使用的心理学教材。

其次,本书尽可能地反映当今心理发展与教育的研究成果和前沿动态。尽量吸取了国内外女性心理学研究的新成果,我国性别差异与女性心理发展方面的科研成果尤显突出。

第三,本书在结构体系上力求突出女性心理发展与教育的特点。对女性心理指导性很强,一些章节对传统女性心理有所突破。例如第八章的女性审美修养与自我塑造的指导;第九章介绍了女性性心理障碍与调适。所有这些都是作者从自身的研究、观察、教学、心理辅导等实践中得来的,可读性强。她不仅能帮助女性正确认识自己,把握自己,了解他人,更能促进自身的心理健康,为发展自我储备心理能量,保证自我顺利成长。

不论是理论工作者,还是应用工作者;不论是在校的本科生,还是已经走上工作岗位的毕业生,都可以从这本书中感受到女性心理学在女性成长过程中是何等重要,这也是我们为之奋斗的。我愿意推荐这本好书。是为序。

杨丽珠

2014年9月于大连

前言

《女性心理透视与调适》的书名源于十年前大连大学女子学院开设的专业方向课程,当时课程只对女生开放。从十年前这个名字诞生起,我就小心翼翼地呵护着“她”,等待着时机成熟,以便将其赋予丰富的内容,为大家带来工作、学习、生活上的启示。后来进入了大连大学综合选修课堂,开始面向全校学生授课。还记得开课初期,女生们热情洋溢,男生则羞羞答答作为女生的男朋友来陪伴出现。最初男生很少,后来很多男生推荐自己的女朋友前来听课,课堂男女生比例几乎相等。此内容也逐渐走向社会,每到“三八”妇女节,我会到社会上为企事业单位的女性朋友服务。同时,也开始了有关全国妇联课题“女大学生双性化人格的研究”等系列的女性话题的研究探讨。

孕育书稿三年有余,但真正付诸笔下是在最近几个月内。我和我的写作团队取他人之长、补己之短;博众彩之长,抒己所见。期间,感慨我国女性心理学发展的飞跃步伐,惋惜这个领域理论指导下的研究与书籍较少。在写作的过程中,我们创作团队自己也体验了女性的人生发展历程的酸甜苦辣,回味着女性职业发展、审美历程及身心变化的过程,体会颇深。以至于每每写到激动处,会停笔思索,往昔情景历历在目。写作历程中,我们也会体验女性心理自身的焦虑、徘徊、痛苦和期待的感受,这些体验使我们更深刻地体会女性心理保健的重要性。

本书由邹萍担任主编,负责制定本书的总体框架和各章内容,负责组织作者并主持全书的编写工作。全书由邹萍负责统稿,李鑫蕾负责文字。

全书的撰写、人员及各章的具体分工如下(按章顺序排名):

第一章 心理学、女性心理与心理调适(第一、三节邹萍,第二节李鑫蕾)

第二章 女性的心理发展与调适(贾玉梅)

第三章 性别角色与两性心理差异(邹萍)

第四章 女性心理健康与调适(杨闰荣)

第五章 女性的人际交往与调适(贾玉梅)

第六章 女性的婚恋心理与调适(邹萍)

第七章 女性的职业心理与调适(杨闰荣)

第八章 女性的审美修养与自我塑造(于晶)

第九章 女性的性生理心理与调适(第一节邹伟,第二节韩耀辉)

本书针对女性心理发展的实际,在体例上进行了大胆的尝试,采用了内容提要、核心概念、理论解释、案例分析、生命叙事、知识卡、反思与探究、参考与阅读等多个模块栏目。本书紧扣实际,体现课程改革精神,力求反映女性心理学的最新成果与理论的应用。

在编写过程中,努力呈现以下四个特点:

1. 应用性。本书从实践中的案例入手,在内容的组织和资料的选择上,密切联系实际,坚持具有可读性,坚持与解决女性的实际问题相联系。

2. 科学性。本书在准确表达女性心理发展概念的基础上,阐明心理发展的规律以及相关学科的理论与实践。

3. 基础性。在内容的处理上注重基础知识,了解女性心理发展的主要理论和研究的最新成果,了解女性的心理发展阶段与调适,熟悉性别角色与两性心理差异,了解女性心理健康与调适,熟悉女性的人际交往与调适,了解女性的职业心理与调适以及女性的生理心理与调适。

4. 前沿性。本书注意吸收女性心理学与心理学研究中的最新成果,撰写内容与学科大背景相联系,追踪学科发展的动态。

本书紧扣女性发展的实际,力求反映女性心理发展的最新成果与理论应用,是一本理论与实践相结合的著作。既可用作高等学校本科教学,也可供社会中青年女性及有志于从事女性心理咨询与研究的人士自学使用。希望能被广大读者喜爱!

在本书完稿的日子,衷心地感谢大连大学领导及同事们对我工作学习的支持与鼓励,感谢我的创编团队中各位学者的共同努力,这是两所高校专家合作的结晶。感谢我的恩师辽宁师范大学心理学博导杨丽珠教授对我多年的培养与教诲,她在百忙之中给予指导和关注,令人感动!感谢辽宁师范大学邹伟教授、于晶教授将自己的多年积累付诸笔下!感谢大连大学韩耀辉教授将自己咨询实践中的宝贵个案予以分享!感谢我的同事大连大学的杨闰荣老师和贾玉梅老师,一起讨论,把多年的心理学积累用于写作!感谢我的研究生李鑫蕾和韩珍娇的努力付出,伴随着书稿一同成长,尤其感谢李鑫蕾同学对全书的文字做了精心的润色加工!感谢张义作、刘玉凤对写作与出版的支持,感谢袁勋和李宇在封面设计方面的努力付出,感谢刘晓妍编辑和宋蕾编辑的帮助!最后感谢一直以来支持我写作出版的家人。相信本书的诞生能对女性心理研究起到推动作用,进一步促进女性心理健康发展。

本书编写过程中参阅了许多专家及同行的研究报告和著作,并引用了其中的一些观点和内容,对此表示诚挚的谢意。限于编写时间和作者水平,书中难免出现错误和不足,欢迎专家、读者给予指正。

邹 萍

2014年9月于大连

目 录

第一章 心理学、女性心理与心理调适	1
第一节 心理科学与女性心理学	2
第二节 现代女性心理学	6
第三节 女性心理的调节与适应	11
第二章 女性的心理发展与调适	18
第一节 心理发展的年龄特征与阶段	18
第二节 青春期女性心理发展特点与调适	21
第三节 青年期女性心理发展特点与调适	28
第四节 中年期女性心理发展特点与调适	31
第五节 老年期女性心理发展特点与调适	36
第三章 性别角色与两性心理差异	40
第一节 性别角色与男女心理差异的形成	40
第二节 理想的性别角色模式与两性差异心理透视	53
第四章 女性心理健康与调适	66
第一节 心理健康与女性心理健康	66
第二节 女性情绪问题的调适	77
第三节 女性的压力与情绪管理	91
第五章 女性的人际交往与调适	104
第一节 女性的人际交往概述	105
第二节 女性人际交往中的不良心理及其调适	113
第三节 女性人际交往的心理策略	124

第六章 女性的婚恋心理与调适	134
第一节 女性择偶心理与调适	134
第二节 女性婚姻家庭关系心理与调适	149
第七章 女性的职业心理与调适	156
第一节 男女两性在职业上的差异	157
第二节 女性与职业的关系	163
第三节 做事业成功的智慧女人	172
第八章 女性的审美修养与自我塑造	187
第一节 女性审美修养与色彩	187
第二节 女性礼仪修养	192
第三节 女性服饰修养	212
第九章 女性的性心理与调适	224
第一节 女性的性心理与性教育	224
第二节 常见女性性心理障碍	235
参考文献	245

第一章 心理学、女性心理与心理调适

内容提要:

第一节 心理科学与女性心理学

一、心理与心理学

二、心理科学的产生与发展

三、女性心理学及其学科性质

第二节 现代女性心理学

一、女性心理学的历史沿革

二、我国女性心理学的发展

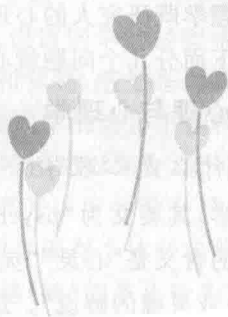
三、女性心理学与相关学科

四、女性心理学的研究内容

第三节 女性心理的调节与适应

一、心理调节与适应

二、自我心理调适的方法



从婀娜多姿的妙龄少女到风华正茂的青年女子,从步入鼎盛时期的中年女人到白发苍苍老年妇女,她们有人类的共同心理特点,也有女性的共同心理特点。

面临急剧变化的现代社会,面对生存的各种现实问题,出现心理适应困难的人越来越多。而女性作为社会重要的群体,在 21 世纪——一个以发展为主旋律的世纪——将面临许多心理问题:如何提高自己的生活质量,如何人尽其才,如何发挥女性的优势?

这一切给我们的一个重要启示是:女性要了解自身心理发展的科学知识、科学规律,才能扬长避短,发挥优势,永葆女性魅力。

在这一章中,我们首先讨论心理学研究什么,它要解决的科学问题是什么;然后介绍心理学的历史渊源,心理学有哪些重要的研究领域;最后在这一章中介绍女性心理学的历史沿革、我国女性心理学的发展以及女性自我心理调节与适应的方法等。



第一节 心理科学与女性心理学

女性心理学是心理科学的一个分支学科。因此,要了解和掌握女性心理知识,首先应先了解心理科学的基本知识。

人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。人眼可以看到五彩缤纷的世界,人耳可以聆听旋律优美的钢琴协奏曲,人脑可以贮存异常丰富的知识,事过境迁而记忆犹存。人有“万物之灵”之称,人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘;人还有七情六欲,他们能通过活动去满足自己的各种需要,并在周围环境中留下自己意志的印迹……总之,人类关于自然和社会方面的各种知识,他们在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就,都是和人的心理的存在与发展分不开的。

心理学是研究心理现象的科学。它以自己特有的研究对象而与其他学科区别开来。心理学既研究人的心理,也研究动物的心理,而以人的心理现象为主要的研究对象。下面分几个问题就心理学的研究对象进行讨论。

一、心理与心理学

(一)什么是心理学

心理学,其英文为“psychology”,是由两个希腊单词“psyche”和“logos”组成的。前者的含义是“心灵”“灵魂”;后者的含义是“讲述”或“解说”。两者合起来就是“对心灵或灵魂的解说”。这可以说是心理学的最早定义,但在历史上,心理学长期隶属于哲学,该定义只具有哲学意义,并不具备科学内涵。心理学成为一门独立学科后,其发展经历了一百多年,其界定随着发展的各个时期而有所变更。直到20世纪80年代,人们对心理学的界定演变成这样一个共识:心理学是研究人的行为与心理活动规律的科学。

心理学(Psychology)是研究心理现象(或心理活动)的产生、发展及其变化规律的科学。心理学是研究心理现象的一门科学,主要研究个体心理,包括认知、情绪和动机、能力和人格等,也研究团体和社会心理。心理学是研究人的心理现象(或心理活动)发生、发展及其变化过程规律的科学。

(二)心理现象(Mental phenomena)

心理学研究人的心理现象(或心理活动)通常从两个方面去研究:心理过程(Mental process),即个体意识形成及其活动表现的一般过程;个性差异(Personality difference),即人与人之间在意识倾向和稳定的心理特性上的个别差异。心理现象(或心理活动)的大致结构如图1-1所示。



图 1-1 心理现象(或心理活动)结构示意图

1. 心理过程

心理过程包括认知过程、情感过程与意志过程三个方面。

假如你与一位同学初次见面,认知过程就是你在认识该同学的过程中的心理活动。你对该同学的认知过程开始于对他(她)的感觉和知觉,感觉是对该同学个别特性(如肤色、声调、胖瘦、高矮等)的认识,知觉是对该同学的诸多个别特性之间关系的整体认识,如将该同学的肤色、胖瘦、高矮等个别特性加以综合,就可看到一个具体的人。通过感觉和知觉所获得的经验在该同学离开以后并没有马上消失,还停留在你的头脑中,并在需要时能再现出来,这种累积并保存个体经验的心理过程就叫记忆。你还可能会根据自己听他(她)说的话、看他(她)的举止行为,推想他(她)的兴趣爱好、过去的经历等,像这样在感觉、知觉与记忆的基础上,间接、概括性地认识客观对象,进行推理和判断,解决面临的各种问题的过程,就是思维。你还可能对头脑中保存的有关他(她)的具体形象加以改造,使他(她)变得更美,这就是想象。

人非草木,孰能无情?你在认识他(她)时,还会产生对他(她)的态度,引起满意或不满意、喜欢或厌恶、愿意接近或者唯恐避之不及等主观体验,这就是情绪或情感过程。

而且,对于他(她),你通常并不只是停留在认识和感受体验上,还需要进一步采取行动。你会根据自己的认识和感受体验,产生一定的需要和动机,如邀请他(她)看电影、聊天、打羽毛球等,拟定行动目的和计划,并执行行动计划,达到所预期的目的,这些心理活动就是意志过程。

从这个例子中可以看出,你的认知过程、情感过程和意志过程相互联系、相互影响,构成了你整个共同的心理过程。

2. 个性差异

个性差异是指个体在心理过程的发展与进程中经常表现出来的比较稳定的心



理活动倾向与个性心理特征。

一方面,在复杂的现实生活中,由于环境和所受教育的差异,以及自身各种因素的不同,人们在形成需要、动机、兴趣、信念、理想和价值观等方面,总会有这样或那样的差异,这些方面的差异表现为不同的心理活动倾向,影响人们的决策和行为。例如,不同的人对心理学持不同的价值观,影响了他们对心理学的学习。一个人觉得心理学有价值,就在课上认真学习它,课后还找其他相关的书来看;而另一个人觉得心理学没有什么用,只是为了混个学分,上课就看其他书。

另一方面,个体在心理发展过程中还会形成稳定的个性心理特征。例如,有人记得快,有人记得慢;有人擅长想象,有人擅长思考。像这些表现在认知及其活动效率方面的不同特点就是能力的差异。有人性情暴烈,易于激动,有人性情温和,不易发脾气;有人情感深沉,动作有力,有人心境易变,行动不定。像这些表现在情感、情绪等心理活动动力方面不同特点就是气质的差异。有人主动进取,有人被动不前;有人机智果断,有人优柔寡断。像这些表现在态度和行为方式上的不同特点就是性格的差异。

个体的心理活动倾向与个性心理特征综合在一起,构成了个体完整的个性差异,或简称个性和人格(Personality)。值得一提的是,我们在日常生活中也经常使用“气质”“个性”“人格”等概念。例如,我们在日常生活中说一个人有“气质”,是指一个人外形美、举止优雅;说一个人有“个性”,是指一个人独特、有主见;说一个人有“人格”,是指一个人具有品位和尊严,其意义显然与心理学中的科学概念是不完全一样的。

共同的心理过程与个性差异这两个方面是相互制约、相互影响的,个性差异是在共同的心理过程的基础上逐渐形成和发展的,并总是在各种心理过程中表现出来;反过来,已形成的个性差异又影响着共同的心理过程,使个体的心理过程总是带有个性色彩。共同的心理过程与个性差异的这种相互关系从整体上反映着人的心理活动的共同规律和差异规律的辩证统一,心理学就是要研究并揭示这些心理现象及其规律。

二、心理科学的产生与发展

(一)心理科学的产生

心理学是一门既古老又年轻的科学。

“古老”是因为人类探索自身心理现象奥秘的历史已有四千多年。中国和西方的许多哲学家、人类学家,如:亚里斯多德、柏拉图、孔子、荀子、范缜等,在公元前两千多年前就开始探讨心理现象,心理学一直在哲学中孕育发展。

“年轻”是因为心理学从哲学中分离出来,成为一门独立的实验科学只有一百多年。心理科学诞生的标志是:1879年,德国的心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,从此心理学开始采用实验的方法,并成为一门独立的科学。

（二）心理科学的发展

心理科学诞生后,发展至今已有一百多个分支学科,形成了庞大的科学体系,并在各领域中应用,显示出强大的生命力和价值。

心理科学包括:普通心理学(认知、情感、意志、个性)、社会心理学(民族、性别差异)、发展心理学(婴儿、幼儿、小学、初中、高中、大学、青年、老年)、比较心理学(动物)、实验心理学、应用心理学、管理心理学(人事、工程)、教育心理学(学科、学习、教学、教师、德育)、咨商心理学(广告、营销);特殊心理学(变态、聋哑、特殊儿童)、医学心理学(心理咨询、心理卫生、临床)、女性心理学等。到目前为止已形成的一百多个心理科学分支学科中,女性心理学便是其中一支年轻的分支学科。

三、女性心理学及其学科性质

女性是人类“美好”的一半,研究女性是人类美好的事业。女性心理学是研究女性心理及其心理活动规律的一门新学科,也是心理科学体系中的一门新的分支。它与诸多相关学科有着密切的联系,又有自己特定的研究对象和研究任务。

女性心理学就其性质来说,它具有心理应用科学和人文科学分支学科的双重属性,是一门介于自然科学和社会科学之间的中间(边缘)科学。

（一）女性心理学是应用于女性领域的心理学

在人类科学宝库中,心理学是一门重要科学。心理学作为研究人的心理活动规律的科学,对一切社会实践领域都具有指导意义,因为一切社会实践活动都是人参加的,人参加的任何实践活动都离不开心理活动的调节。心理学的很多基本原理为我们了解人的思想、行为及其发展规律提供了心理依据和具体方法。

可是,女性心理学所研究的不是抽象的共同的心理过程和个性差异,而是现代社会女性领域中的具体的人的个性心理特征和心理活动规律。因而,普通心理学是女性心理学的理论基础,女性心理学则是普通心理学的应用性学科。

（二）女性心理学是从心理学角度来研究我国现代女性

女性是相对于男性而言的,在遗传、生理、心理、社会等方面与男性存在着巨大差异,这些特殊本质汇集在一起,形成了女性的特征。此外,女性在人类社会的长期发展过程中,由于与男性相比所处的社会地位和所起的社会作用不同,从而形成女性特殊的社会角色。在女性特殊的社会角色和生理特质的影响下,又逐渐形成女性的特殊心理,表现出种种女性心理特点。因此,女性作为整个人类的一半,不能脱离人的普遍性而单独存在,我们只有把女性作为人的存在的普遍性和作为性别存在的特殊性统一起来,才能在各方面正确地认识女性。

（三）女性心理学是一门综合性的边缘科学

随着科学的不断深入发展,学科之间的相互渗透和交叉研究已成为当代科学的主要特点。女性心理学由于其广泛的知识来源,必然成为一门综合性的科学。实质上,它是各种社会科学、人文科学和自然科学的有机结合。具体来说,其综合



边缘性主要表现在:

1. 研究对象与其他许多学科都有重合的部分,与普通心理学、社会心理学、行为科学、人类学、美学、生理学、交际心理学、消费心理学、家政学等都有许多交叉点,但又有具体的区别。

2. 综合利用各种学科为研究现代女性服务,将各种学科的研究原则、原理、方法、技巧全面引入研究领域,从而使女性心理学的研究进一步深化和科学化。

第二节 现代女性心理学

作为一门独立的学科,女性心理学研究只有十几年的时间,但人们对女性心理的兴趣与研究却有很长的历史了。

一、女性心理学的历史沿革

女性心理学是伴随着女权运动及女权主义思想的发展,借鉴了诸多相关学科的理论知识,于20世纪70年代在西方社会尤其是美国开始兴起的一门学科。可以说,女性心理学的产生得益于两股力量:一是女权运动与女权主义思潮,它们为女性心理学的产生奠定了社会现实基础并提供了重要的思想来源;二是众多学科的新进展,伴随着现代科学的飞速发展,不同学科的发展对心理学尤其是女性心理学具有影响和促进的作用。

西方女权运动的蓬勃开展直接推动了女性心理学的产生。女性心理学的兴起从一开始就与西方女权运动的发展紧密相连。由于女权主义的主旨是改变男女两性之间不平等的性别关系,而性别关系与两性的主体意识、情绪、情感、意志等个性品质以及行为特征有着紧密的内在联系,因此,女权主义者需要心理学的知识作为基础。^①事实上,许多女性主义者本身就是心理学家。

西方女权运动分为三个阶段,也称三次浪潮。女性心理学在女权运动的第一次浪潮中孕育,在第二次浪潮中生成与发展,并在第三次浪潮中得到进一步的深化。^②

(一)女性心理学的孕育时期(19世纪下半叶至20世纪初)

西方女权运动第一次浪潮是从19世纪下半叶至20世纪初,这一阶段的诉求是女性在选举权、教育和就业方面取得与男性同等的权利。截至20世纪20年代,女性在法律、政治、受教育权、就业等方面取得了极大的成就,越来越多的女性获得选举权,女性教育广泛开展,女性就业明显增加。1848年,美国第一次妇女权利大会召开,大会起草了一个历史性的文件《观点宣言》。

^① 叶浩生. 女权心理学及其对西方主流心理学的挑战[J]. 南京师范大学学报(社会科学版), 2000(6): 69-75.

^② 罗慧兰. 女性心理学[M]. 长沙: 湖南大学出版社, 2013: 5-7.

(二)女性心理学的生成与发展时期(20世纪六七十年代至20世纪80年代)

西方女权运动第二次浪潮发生于20世纪六七十年代,一直持续到20世纪80年代,最早兴起于美国。此次浪潮的基调是要消除两性差别,并把这种差别视为造成女性对男性从属地位的基础,要求各公共领域对女性开放,缩小两性差别,使两性趋同。^①女权运动获得了更广泛的社会支持,公众对女性权益日益重视,女性研究不断高涨,这些都是女性心理学生成和发展的有利动因。

1969年,美国心理学界第一个妇女学术组织——心理学妇女联合会正式成立。1973年,美国心理学权威组织美国心理学会(American Psychological Association, APA)建立了第35个分支机构——女性心理学分会(Female Psychology),并出版了心理学教材,以此为名称的大学课程也开始出现,标志着女性心理学正式登上心理学的历史舞台,作为心理学领域的一个分支学科而得到承认。

20世纪70年代中期,女性心理学关注的领域迅速扩大,研究者们积极地探讨着诸如女性成就动机、家庭暴力、性骚扰等以前被忽视的其他主题。1975年,美国心理学会妇女委员会在威斯康星的马笛森举办了第一次关于讨论妇女问题研究新方向的会议,促进了女性心理学的发展。1976年秋,该委员会创立并发行了两种专门讨论女性和性别议题的心理学正式刊物《妇女心理学季刊》和《性别角色》。此外,有关女性心理学的研究论文也出现在相当多的专业刊物上,对女性议题的关注也在心理学中逐渐凸显出来。此后,苏联、英国、日本等国家也开始研究并发展了女性心理学。

(三)女性心理学的深化与完善时期(20世纪80年代以后至今)

西方女权运动第三次浪潮是在20世纪80年代以后,随着西方国家后工业社会的发展而出现,特点是解构传统男女二元对立的理论框架,不仅要颠覆男权中心的秩序,更要质疑传统女权运动的同一性。强调个人的就是政治的,坚持身份认同的多样性和女性群体的差异性,认为社会性别不是唯一的视角,应把其与种族、国家、阶级等因素结合起来分析问题。

20世纪70年代以来,女性心理学家和与女性相关的研究课题数量均有了较明显的增加,1974年时还没有关于女性成就的研究论文发表,而到了1993年已有161篇。1982年至1993年大学心理学教程涉及女性的贡献和有关性别的书籍数量明显增加。在普通心理学教材中涉及性别的题目从20世纪70早期到90年代早期增加了将近40%。^②

二、我国女性心理学的发展

从清末第一批将心理学知识带回中国的知名学者们,如蔡元培、陈鹤琴等,到

① 李银河. 女性主义[M]. 济南:山东人民出版社,2005:26.

② 黄爱玲. 女性心理学[M]. 广州:暨南大学出版社,2008:9-10.



20 世纪 80 年代中国心理学者的重新出发,心理学在中国经历了一个漫长的过程才被作为一门科学来对待。这也导致了我国的女性心理学起步较晚。我国女性心理学的发展大致可以分为以下两个阶段。

(一)我国女性心理学的起步阶段(20 世纪 80 年代至 90 年代)

我国的女性心理学研究真正起步于 20 世纪 80 年代。1980 年 10 月,时任美国心理学会主席的女性心理学家丹玛克教授应邀在中国心理学会做了题为《女性心理学:一个新兴领域的概观》的学术报告,这是女性心理学第一次作为一门学科被介绍到中国。随后,中国学者也陆续出版了一批与女性心理学、性别差异有关的论著,并且将国外的女性心理学专著、教材逐渐翻译介绍到我国。这一历史性标志事件如一枚重磅炸弹,引起了中国心理学界的连锁反应,成为中国女性心理学研究的真正起点。

此后的十年间,我国心理学界先后出版了任平安、赵艳屏所著的《妇女心理学》(1986),葛鲁嘉、刘翔平所著的《女性心理学》(1987),傅安球所著的《青年性别差异心理学》(1988),王极盛所著的《现代妇女心理学》(1988),钱铭怡等编著的《女性心理与性别差异》(1995),沙莲香主编的《中国女性角色发展与角色冲突》(1995)等。与此同时,一批国外的女性心理学著作被翻译过来,比如美国心理学家珍妮特·希伯雷·海登和 B. G. 罗森伯格所著的《妇女心理学》(1986),日本心理学家服部正所著的《女性心理学》(1987),美国 J. A. 谢尔曼和 F. L. 登马克编著的《妇女心理学》(1987),美国帕拉·J. 卡普兰所著的《女性自虐之谜》(1988),美国心理学家爱莲·希伯雷·弗雷泽等著的《女人与性角色》(1989)等。这一时期,我国学者出版的女性心理学相关著作较少,更多的工作是借鉴和参照西方的理论、方法与成果,间或进行本土化问题的思考。

(二)我国女性心理学的发展阶段(21 世纪至今)

21 世纪以来的十多年间,我国心理学界继续翻译和引进一批西方(主要是美国)女性心理学论著,尤其注重选择其中包含有女性主义或社会性别视角的内容。如美国埃托奥、布里奇斯著,苏彦捷等译的《女性心理学》(2003);美国尼斯·威特里等著,周彦译的《女性成功心理学》(2003);美国琼·C. 克莱斯勒、卡拉·高尔顿、帕特丽夏·D. 罗泽编,汤震宇等译的《女性心理学》(2007);美国玛丽·克劳福德、罗达·昂格尔著,许敏敏等译的《妇女与性别——一本女性主义心理学著作》(2009);美国玛格丽特·W. 马特林著,赵蕾等译的《女性心理学》(2010)等。在介绍西方成果的同时,我国学者日益具有开拓意识和创新精神,除了复制、模仿西方女性心理学模式外,开始积极探索女性心理学本土化的构建与发展问题,从中国历史文化、哲学、宗教等宏观背景出发,探索中西方的性别差异及社会原因,尝试在本土的语境下挖掘心理学的思想、观点、方法和策略,借鉴一些实证研究的基础。

这一阶段我国学者的成果主要有张海钟所著的《精神分析学派与女性心理学

的发展》(2006),巴莺乔、洪炜主编的《女性心理学》(2006),郭爱妹著的《女性主义心理学》(2006),张海钟主编的《现代女性心理学导论》(2007),黄爱玲主编的《女性心理学》(2008),宋岩等著的《男女有别的心理观察——女性心理学》(2008),陈静波编著的《妇女心理学》(2009),程纬主编的《女性心理学》(2012),宋心田主编的《女性心理学》(2012),吴博主编的《女性心理健康教育》(2013),罗慧兰主编的《女性心理学》(2014)等。

除了上述提及的论著和教材,检索 CNKI 学术期刊网,我们也欣喜地看到,自 21 世纪以来,有关女性心理学和性别差异心理学的研究论文日益增多,特别是以叶浩生、郭爱妹为代表的学者对女性主义心理学的重点关注和探讨,都表明女性心理学从最开始的“他者”地位,逐渐进入到我国主流心理学的重要领域。国内的许多高校也相继开设了关于女性或性别心理的本科和硕士课程,课程形式既包括专业基础与方向性课程,也包含全校性的选修或通识课程。

女性心理学在我国毕竟才刚刚起步,女性心理学的本土化过程仍然任重道远,女性心理学的教学和研究尚未形成规模和体系,尤其是较完善的女性心理学理论框架尚未构建起来,许多问题仍然有待深入探讨,以使女性心理学得以健康发展。

三、女性心理学与相关学科

当代科学的发展趋势,是既不断分化又互相渗透,它们与其相关学科有着千丝万缕的关系。作为心理学的一个重要分支、一门新兴学科和边缘学科的女性心理学,当然也不例外。为了完善和丰富自己的理论体系,它借助并吸收心理学等主要学科中的有关理论和知识。我们要深入研究女性心理学,就必须弄清这些相关学科与女性心理学之间的关系。

(一)女性心理学与普通心理学

普通心理学是心理学的主干,它是研究心理一般形式和一般规律,即研究人的一般心理活动及其规律的科学。普通心理学主要包括人的认知过程、情感过程、意志过程等共同的心理过程以及心理活动倾向、个性心理特征等个性差异。

普通心理学所揭示的心理活动规律是女性心理学研究的主要理论基础。可以说,女性心理学与普通心理学的关系是个性与共性、特殊和一般的关系,两者既有联系又有区别。

联系表现在两者都以人为研究对象,都是研究人的心理现象及其行为规律的科学。但是,与普通心理学相比,女性心理学具有以下自身的特殊性:

首先,女性心理学主要是以成年女性为对象,研究其心理现象及其行为规律的分支学科;而普通心理学则以所有的人为对象,研究所有人的共同心理现象及行为规律的系统科学。

其次,女性心理学注重女性的行为,特别是女性的心理与行为之间的关系;而