

现代女性生活向导丛书

女性心理调适

NU XING XIN LI TIAO SHI

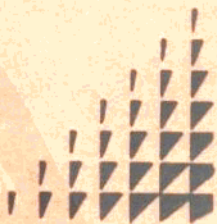
北方妇女儿童出版社

刘群 刘芳林 傅殿炯

院图书馆

5

东方女子



现代女性生活向导丛书

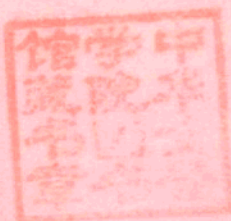
B844.5

19

女性心理调适

刘 群 · 刘芳林 · 傅殿炯

094629



女子学院 0086659

北方妇女儿童出版社

《现代女性生活向导丛书》编委会

主 编	刘 群		
顾问	张 瑛	龙 欣	宫乃良
副主编	齐育斌(常务)		
	杨明芬	宫凤英	
特邀编委	朱桂云	高翠英	仇福华
编 委	王未琴	孙亚清	毕爱香
	全娟子	权秀云	李桂芬
	金 英	张志敏	张春兰
	宫淑芹	曾艳秋	翟淑芬

女性心理调适

刘 群
编 著:刘芳林
傅殿炯

北方妇女儿童出版社
出版
发行

787×1092毫米 32开本 4.5印张 100000字数

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数1—5150册

江城日报社印刷厂印刷

ISBN 7-5385-0790-6/C·45 定价:2.30元

婦女理論研究要為社會主義
現代化建設服務。

江流

一九九一年四月

注：江流教授系中國社會科學院副院長
中國科學社會主義學會會長

序

我很高兴能为《现代女性生活向导丛书》作序。

这套丛书很有特色。它以清新、活泼的文笔展现了女性生理、心理、婚姻、家庭、卫生、健美以及学习、成才等诸多领域的问题，通俗易懂、深入浅出地阐明了解决这些问题的途径。它自始至终体现了学术性和现实性相结合、知识性与趣味性相结合的原则，是广大妇女实现自我完善的良师益友，是促进家庭文明建设的指南。这套丛书的问世可以说是对吉林市乃至全国妇女理论研究工作的一个贡献。

读罢全书清样，掩卷沉思，感触很深，甚觉欣慰。

第一，每一位理论工作者（特别是中青年同志）都应该刻苦钻研，不断拓宽自己的知识领域，奠定深厚的理论根基。

这套丛书涉及的知识面很广泛，既有科学社会主义领域的精神文明建设理论，又有美学、法学、人才学、家庭学、社会学、生理学、行为科学、人际关系学、家庭经济学以及女性心理学、婚姻心理学、性心理学、教育心理学等理论。倘若没有坚实的理论基础是不可能完成这套丛书的总体设计和编撰工作的，这反映了丛书的组织者具有比较扎实的理论根底。

第二，处在伟大变革时代的理论工作者更应该发扬联系实际的学风，使理论研究真正为社会主义现代化建设服务。

这套丛书的组织者较好地体现了理论工作者应具备的这种品格。从丛书的内容看，组织者是在深入调查研究的基础

上,抓住了城、乡广大妇女所关注的热点问题,结合新时期的新特点,作出了很有时代特色的新答案,读后很受启迪。

第三,在改革的洪流中,每一位理论工作者都应该树立一种踏踏实实地为人民做点有益的事情的精神。

读《现代女性生活向导丛书》,隐约可见在丛书的组织者身上表现出了一种“小人物”干实事的精神。丛书主编出于对生活的热爱,试图一方面继续弘扬传统美德,用高尚的情操去陶冶现代女性的心灵;另一方面,又富有责任感地在认真倡导新时代产生的新观念,与现代女性一起积极探索新的生活之路。这无疑会对广大城、乡妇女成为伟大社会变革的“酵素”,对促进家庭精神文明建设起到积极的作用。就这个意义上说,丛书的问世确实实是为人民做了一件有益的事情。

当然,由于种种条件所限,人们热望解决的有些问题,《现代女性生活向导丛书》尚未全涉及到,希望主编刘群同志能围绕丛书所波及的主题,继续做深入、细致的研究,今后能写出更好的作品馈赠广大妇女朋友。我们深情地期待着。

周锡荣

1991年10月1日于北京中央党校

注:周锡荣同志系中央党校教授
中国科学社会主义学会副秘书长

目 录

序

恋爱心理调适	(1)
婚姻心理调适	(27)
社交心理调适	(55)
学习心理调适	(71)
事业心理调适	(85)
婆媳心理调适	(103)
家务心理调适	(122)
后记	(136)

恋爱心理调适

1. 两性间的爱，是人类最美好的感情之一。唯其如此，古往今来，它赢得了多少诗人的赞美，哲人的探求；它使多少英雄豪杰、才女闺秀，为之倾倒；而在茫茫人海中，又有多少悲欢离合的故事，由之而生。）

2. 不过，尽管人们都向往爱情，追求爱情，体验爱情，但若认真地追问一下，爱是何物，爱情是什么，你为什么要爱，应该怎样去爱，却又未必每个人都能作出完整、明确的回答。而这对于初涉爱河的年轻女性来说，又是何等必需和重要啊！有些女性朋友们，就是由于对这些问题懵懵懂懂，似懂非懂，就踏入了爱情的园地，不知所以地信步走去，以至于迭遇波折，甚至演出了一出出不该发生的爱情悲剧！

那么，爱情究竟是一种什么样的感情体验？它因何而生？有何特点？又是应该怎样把握和驾驭它，才能使爱情之舟顺利地驶向彼岸呢？

有的朋友可能会说，爱情和对它的追求，就是那么一种自然而然的事情，难道还有什么原因、特点，甚至可以能动地驾驭吗？我们说，这种看法是太表面化了，爱情以至对它的追求，并非离根之木，而是有其深刻的生理、心理基础的，是可以认识、把握并积极引导的。

爱情，是深深地植根于异性求偶这样一种生理基础上的，它源于生物本能。在自然界，到处都可以见到，同种异性动物之间这种相互求偶的现象，它是整个动物界赖以存在、繁衍的前提。然而，人类的爱情尽管植根于此，却又远远超越于它。人类从自然界而来，但却组成为社会，通过有组织的社会活动，去能动地改造自然、社会以至人自身，创造出绚丽多彩的物质、精神生活。因此，从根本上说来，人是具有社会性的。作为社会的人，有着完全不同于一般动物的精神世界和感情生活，爱情则是其中的一个重要方面和内容。因此，爱情一方面具有以求偶心理为其原始基础的自然性，即性爱的因素；另一方面又浸透了对理想、道德、情操、审美意识等精神内容的追求，即情爱的因素，而具有社会性。爱情就是在这样的基础上产生的两性之间相互喜爱、亲近的感情体验，或心理体验。它来自于自然的生物本能，但却打上了深深的社会烙印，发生了质的飞跃，是一种高级、复杂的感情。

由于爱情中包含着自然的性爱因素，所以它总是表现出强烈的冲动性，具有亲近性爱对象的强大驱动力；相当的直觉性，往往凭着由性爱对象所引起的愉快感觉而动情；坚决的排他性，始终排斥第三者对性爱对象的亲近。由于爱情中，又包含着社会的情爱因素，所以它又表现出一定的理智性，能够站

在人类社会积淀起来的文明的高度上，去审视和求诸爱情，较强的稳定性，具有比较牢固的思想基础；相当的含蓄性，在内心激荡起来的感情波澜，并不都是直接表露于外的。爱情的这些基本的心理特点，是具有普遍性的，它们贯穿于每一个人的整个爱情生活中。不过，由于个人在环境、经历、所受教育的不同，以至在思想、道德、志向、情趣、个性等方面的千差万别，因而在这些特点的综合表现上，也就必然会有相当的差异。比如，对于那些文化、精神生活较贫乏的人来说，其性爱心理就可能突出些；反之，对于那些具有高尚的精神世界的人来说，其情爱心理则要突出一些。爱情的这些基本心理特点，又是具有相对性的，对其中的任何一个，都不可以绝对化。因为，一方面，这些心理特点中的任何一个，都是爱情生活所不可或缺的，都会对爱情具有一定的促进作用；但是另一方面，如果不能对它们予以适当的节制、积极的引导，又都可能阻碍、甚至破坏爱情的进展。就拿冲动性来说吧，如果爱情没有来自性欲的感情冲动，那还能成为爱情吗？然而冲动性，对于一个缺乏理智、不能自控的人来说，就可能恶性膨胀，而导致堕落、犯罪。再拿理智性来说，理智固然可以使爱情高尚、净化、文雅，但若只有理智，搞柏拉图式的“精神恋爱”，不也同样不是真正的爱情吗？可见，爱情心理的诸多环节，只有调配适度，运用得当，才能发挥积极作用，使爱情得到健康的发展。反之，其中哪一个环节的不适，都会影响、阻碍爱情的健康发展，甚至掀翻爱情之舟，使人葬身爱河！因此，在整个爱情生活中，随时调整那些不适心理，摆正爱情方向，就是非常必要的了。

那么，就让我们循着爱情生活的轨迹，首先对女性在恋爱

过程中的一些不适心理及其调整,作一点初步的探讨,为了叙述的方便,将具体区分为初恋、热恋、失恋这样三个环节,进行讨论。

一、初恋中的不适心理及其调整

初恋,是爱情的第一乐章,关系到整个爱情的发展,乃至婚后的幸福与否,是爱情生活中的关键阶段。当丘比特(注:古罗马爱神)之箭向你射来,爱情的闸门即将开启时,该是有一种何等愉悦的感情从心田荡起!以至于那种美好的情绪体验,会长久地深藏内心,每当回忆起那醉人的时刻,都会沉浸在甜蜜的喜悦中。

初恋是美好的,犹如一朵蓓蕾初绽的花朵,娇羞光艳,洋溢着生命的活力。然而在现实生活中,这初恋的花朵,也有相当一些是因为外在条件或内在因素的欠缺、不适,含苞未放就夭折了,或虽也开放,但终因其内在素质的欠佳,而不能像其他花朵那样光彩照人。在所有的这些因素或条件中,自身的内在心理因素,无疑地具有重要的作用,其他的因素或条件只通过它,激起相应的情感,才能发生一定的作用。因此,初恋伊始,就应该注意对那些不适当的心理作必要的调整。

少女的初恋阶段,有哪些主要的心理,又是应该怎样将它们调整适度,使之成为爱情健康发展的催化剂呢?

初恋的少女,感情是复杂的,喜悦、羞涩、新奇、迷惘等心情交织在一起。

其中,最常见的是一种叫作“染色效应”的心理,即由于爱情的突然降临,使自己处于一种高度的亢奋中,以至于眼前的

一切，都增添了平日所未有的光辉，周围的人和物似乎都在向你点头微笑。这正如小说《红旗谱》中，描绘少女春兰初恋时的心境那样：“春兰回过头来，睁起又黑又大的眼睛，静谧地看着运涛。青年少女到了这份上，会感到人生无边的幸福。做起活来，不再孤单，像有个人在陪伴。她的眼睛成天笑呀，笑呀，合不拢嘴巴地笑，她的心情，像万里晴空悬着一轮圆而大的月亮，窥视着世界上的一切，觉得什么都是美好的。”当然，处此情境下，首先是恋人的形象最具光辉，他是那样地高大，那样地可爱，令人神驰。这种“染色效应”当然有其深层次的心理基础，那就是随着少女的成熟而生发起来的性本能、性引力，以及在社会生活中逐渐感染、形成的对爱情这个神秘事物的想象和向往等等。“染色效应”作为一种心理现象，是初恋中不可避免的，其本身也无可厚非。一般地说来，由于这种心理作用，可以对恋人更向往，使爱情更强烈、更专一，它有助于爱情的发展和巩固。但我们也必须看到这种心理作用的消极方面，即它容易将对象理想化，甚至偶象化，看不到他身上确实存在的一些缺点、毛病。这也就是人们通常所说的“情人眼里出西施”。在初恋中，这种心理往往会导致爱情发展的盲目性，为以后可能出现的恋爱挫折和婚姻不幸埋下不良的种籽。有些年轻女性，就是由于不了解这种心理的消极方面和危害作用，而饱尝了爱情的苦果。当她在“染色效应”的心理作用下，在观察恋人时，就仿佛戴上了一副有色眼镜，经过镜片的过滤，使恋人身上的一切，都发出了异样的光泽。可是一当这种激动的心情过去，开始用正常的眼光去观察时才发觉，一些曾由幻化而生的光彩不见了，一些缺点、毛病却呈现了出来。这种体验，在

已婚的女性朋友那里，大概都会或多或少地存在一些。而其实呢，人无完人，有一点这样那样的小毛病，只要意识到了，并在以后的共同生活中，诱导、帮助其改正过来也就是了。但若是一些根本性的毛病或较严重的问题，事情就不那么简单了。在这种情况下，不论是中断爱情，还是委屈求全地继续下去，其所带来的精神痛苦、感情折磨，都是不难设想的。据了解，近年来社会上青年男女的离婚率，呈现了上升的趋势。当然这有多方面的原因，但初恋时的盲目、草率，大概总是其重要原因之一吧！

了解到“染色效应”是怎样的一种心理现象，特别是它积极与消极的二重作用，那么在自己刚刚踏上爱情园地的时候，就应该时时提醒自己，不要被喜悦、欢畅弄昏了头脑，要注意掌握、节制心理作用，以防止由此造成的错觉，酿成不良的后果。比较有效的办法，是能从不同的角度，对恋人进行一些多方面的观察、了解，特别是多听听别人的评价、意见，所谓多方面的观察，就是不能仅仅局限于他和你相处中的言谈举止，而是要把视野放开。比如，他在接人待物方面，是以诚待人还是以假处世，是客观公正还是感情偏激；在工作和学习方面，有没有很强的事业心与责任感，能不能刻苦钻研、力求上进；在择友和社交方面，是结识一些良朋益友呢，还是酒肉哥们，是进行一些健康有益的社交活动呢，还是经常出入于舞厅闹市滋事生非；在家庭影响方面，其所出身的家庭是和睦相处、积极向上的呢，还是争吵不休、风气不正的呢，等等。总之，只要你能把眼界放开，就可以从许多方面，把恋人观察、了解得更全面、更真实。这样做，有助于除掉那些在初恋时容易出现的、

主观虚构的色彩，把爱情置于现实、牢固的基石上。

初恋中另一种常见的心理，是在前述性爱的直觉性的作用下，追求、倾慕于恋人的体态、容貌、声色、肌肤，深深地沉溺于由这种形体刺激所唤起的美感中。这种心情，当然也是可以理解的，两性相爱，无疑是包含着这种美感体验的。对于女性来说，“男子汉”那魁梧的身材，发达的肌肉，充满男性魅力的面孔等，自然会在其内心里漾起感情的涟漪。而一般地说来，这也是产生爱情、并促其发展的因素之一。但是，这种对形体美的追求，也要适度；如果过分执著于这个方面，甚至成为初恋以至整个恋爱过程中一种占统治地位的心理，那就很不妥当，甚至是很危险的了。这绝不是危言耸听。朋友们都知道俄国的著名诗人普希金吧，就是这种过分执著于形体美的心理追求，使这位被誉为“诗歌的太阳”的文学巨擘英年早逝，酿成文学史上的爱情悲剧。诗人是在一次舞会上，与一位被称为“莫斯科第一美人”的冈察洛娃邂逅的。他被这位美人的端庄秀丽、风情万种所倾倒，以至于不顾一切地向她求婚。婚后，这位妻子仍然整天沉迷于上流社会的灯红酒绿之中，对诗人的创作活动既不理解，也不同情，感情的裂痕日益扩大，普希金终至因流言风起不堪耻辱，一气之下与情敌决斗而丧命。

其实，在现实生活中，这种以貌取人、自食恶果者，也是大有人在的。这里不妨举一个真实的事例。有一位军医院的护士长，26岁的女青年，在一次旅途中遇到一个风度翩翩的男青年，为之所动。经过短暂的交往，便堕入了情网。以至于过了一段时间，当对方向她交底，说自己是个台湾特务时，她已不可自拔，不仅没能悬崖勒马，反而把灵魂和肉体都交给了

他。终于事情败露，双双身陷囹圄，她由以貌取人而至误蹈爱河。这该是多么惨痛的教训！

由此，我们联想到一个很重要的问题，即体貌等外在美，在爱情中究竟占有什么样的位置？女性在自身的恋爱生活中，应该怎样对待异性的外在美？怎样才能把这种美感心理调整适度？我们在前面曾经谈过，体貌等外在美，对于爱情是需要的。我们还想补充上重要的一点，那就是，它绝不是唯一的、最主要的。完整的美，应该是内在美与外在美的统一，而其中内在美则是最主要的。所谓内在美，在这里指的是一个人的理想、情操、品格、气质等等，即人的精神领域中那些美好的东西，也可称之为心灵美。只有这种心灵美，才是根本的，持久的；而外在美则不具有这样的性质。一个人即使在外表上高大魁梧，肌肤强健，但其内心世界却装满了极端自私、龌龊卑劣的东西，绝对是不能称之为美的，任何一个有头脑的女性都不会爱这样的男人！反之，一个人尽管外貌平平，但却有着高尚的精神世界，也足以从总体上称之为美的。著名作曲家贝多芬，就是这样一位其貌不扬的人，他躯体短小，头颅硕大，额角隆起，鼻梁短方。然而，就是这样一个外在美得分甚低的人，在他的精神世界中，却充满了崇高的思想情趣、烈火般炽热的感情和伟大的艺术构思。正是这种超乎常人的内在美，使得年轻美丽的勃伦施维克小姐为之倾倒，因为从他那里“感到了生命的丰满”。再如，喜剧大师卓别林，尽管身材矮小，但由他那深刻的幽默所表现出来的超人智慧，却使许许多多的异性倾心。正是因为这样，列夫·托尔斯泰才认为：“人并不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”可以说，这简短、凝炼的话语，

道出了内在美与外在美的关系，以及它们在爱情中的位置，只有内在美才是根本的，具有决定性的。不仅如此，这种内在美还是稳定、持久的。精神世界里的东西，如思想、信念、道德、情趣等，一经形成，倘若没有重大的变故，一般是不会轻易改变的，而且随着时间的推移，会在反复的实践磨炼中愈益完善。而外在美，则是不稳定的，易流逝的，怎样美好的容貌，强健的形体，都会随着时光的变迁而逐渐失色，人是会衰老的，外在美是会凋零的。当然，我们这样说，决不意味着，可以排除外在美在爱情中的位置，而只是说不能将它与内在美本末倒置罢了。因此，对于处在初恋中的少女来说，应该切切把握住这一点，如果能遇到这两者都比较理想的恋人当然更好，但若二者不能兼得时，千万不能舍本逐末，去刻意追求外在美。

在初恋中，还可以经常见到这样一种心理，那就是把金钱、地位等看得很重，换言之，是那些身外之“物”，在她们心里占据着重要的位置。谈恋爱，为以后的共同生活着想，适当地考虑一下对方的家境、收入、学历、职务等，也是可以理解的，并不是绝对不应该的。问题是，应该把它们放在什么样的位置上。如果把它看得过重，不仅体貌、年龄等外在条件在所不计，就是人品、才能等内在条件也在其次，那就完全偏离了爱情的轨道，而走上歧路了。然而在现实生活中，持这种心理的人，却并非罕见。自头几年兴起、且一发而不可遏止的“彩礼”风，便是其中的一种。什么几“大件”、几十条“腿”，成为谈恋爱的先决条件，真所谓“寻找对象把门开，有情无钱莫进来”。个别的女青年，则由于这种心理的恶性膨胀，迷恋金钱，而甘为人妾。据报载，一位女青年由于羡慕豪华的物质生活，竟抛夫弃业，

舍身嫁给了香港的一个阔佬做三姨太。那个阔佬对她本来就没有什么真实的感情，婚后不久就玩腻了，将之丢在一边。大老婆由于嫉恨，便不断地整治她。就这样，金钱不仅没有给她带来幸福，反而把她拖进无边的苦海。

如果说，那种以貌取人、过分追求外在美的心理，由于忽视了爱情中的主要东西，是不适当的；那么，这种以金钱、地位等身外之“物”取人，单纯追求物质生活的虚荣心理，就得更远了。前者尽管偏颇，但还毕竟着眼于人，后者则把着眼点从人转移到物（顺便说一句，那种只注意职务、地位的人，究其实质也还是贪恋其所带来的生活享受，还是钱或物），这就使爱情被完全扭曲了。如果说爱情的心理基础，是我们曾经分析过的性爱与情爱的诸因素，那么这种完全建立在虚荣心理之上的所谓爱情，就已经失去了它的灵魂，仅剩下一个虚伪的外壳了。这种被称之为爱情的爱情，没有恋人之间的纯真的爱，也没有炽热的情，充塞其间的只是散发着铜臭的物欲。而女性自身也会在这样的爱情中，失去其作为人的价值，被商品化，这样的恋爱即使成功，也不会感到一丝的幸福，而大半则难以成功。因为对方如果是与你同一心理类型的话，那么由于各自的利欲作怪，难免在一些物质利益上发生矛盾，终至分手；对方如果不是这一心理类型的话，那么当他发现你的这种心理、欲念时，很可能由于不相容而绝断。因此，对于初恋的女性，要十分重视这方面的心理调适。当你与男朋友相处时，不妨问一下自己，究竟喜欢对方的什么？—当发现有这种不健康心理的苗头时，可尝试着去做如下的分析、思索，我爱的究竟是人、还是人的身外之物？他虽然家境较富裕，但看不出个人有什么才