

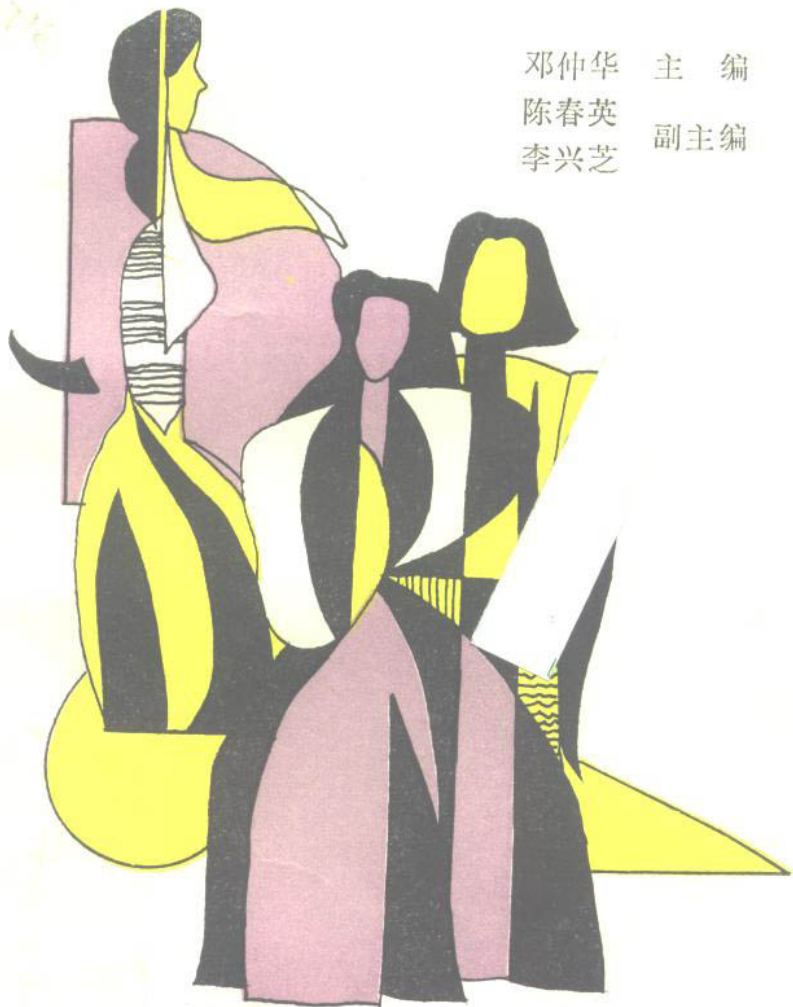
基层妇女干部岗位培训系列教材

女性心理

邓仲华 主 编

陈春英 副主编

李兴芝



中国妇女出版社

(京)新登字032号

责任编辑：田景昆

女性心理

张李玺 宋辉编

中国妇女出版社出版

北京东城史家胡同甲24号

新华书店总经销

邮政编码：100010

曙光印刷厂印刷

787×1092毫米1/32 印张3.875 字数83千字

1992年9月北京第一版 1992年9月第一次印刷

印数：1—10,100册

ISBN7-80016-791-7/G·501

定价：2.20元

前 言

根据全国妇联关于妇联系统干部岗位培训规划精神，为满足基层妇联干部教育和岗位培训的需要，中国妇女管理干部学院、中国妇女管理干部学院山东分院和黑龙江省妇女干部学校合作编写了这套教材。在编写中，我们坚持以马克思主义的基本原理及其妇女观为指导，贯彻中共中央关于工青妇工作的12号文件精神，并根据全国妇联印发的妇联系统干部岗位培训教学大纲的内容，吸收了近年来妇女研究方面的最新成果和各地妇联干部岗位培训经验，力求使这套教材能够内容正确，简明实用，深入浅出，~~不仅适用于妇联干部~~岗位培训，也适用于女工干部、妇委会干部和党政工作者的学习与培训。

这套教材包括《马克思主义妇女观概论》、《中外妇女运动概况》、《妇女组织与妇女工作》、《妇女与法》、《女性心理》、《女性人才》、《婚姻与家庭》共七册。各本教材由正副主编分工审稿，最后由邓仲华同志通审。

对于这套教材编写工作，全国妇联领导以及山东省妇联、黑龙江省妇联给予了极大的关怀，中国妇女管理干部学院及其山东分院和黑龙江省妇女干部学校的领导给予了大力支持和热情指导，在此一并致谢。

编者

1992年6月

目 录

第一讲 心理学的基本概念	(1)
一、心理与心理学.....	(1)
二、心理过程.....	(4)
三、个性心理.....	(11)
第二讲 妇女心理学概述	(17)
一、妇女心理与妇女心理学.....	(17)
二、妇女心理学的研究内容.....	(20)
三、妇女心理学研究的意义.....	(23)
第三讲 妇女角色意识的形成	(26)
一、性别角色理论.....	(26)
二、妇女角色意识形成的过程及结果.....	(29)
三、理想的性别角色模式.....	(37)
第四讲 妇女发展心理	(41)
一、心理发展的年龄特征.....	(41)
二、青年期妇女的心理特征.....	(42)
三、中年期妇女的心理特征.....	(49)
四、老年期妇女的心理特征.....	(52)
第五讲 妇女的职业心理	(55)
一、妇女的能力.....	(55)
二、妇女的成就动机.....	(55)
三、妇女就业与成就.....	(62)
四、妇女领导行为的长处.....	(72)

第六讲	妇女犯罪心理及预防	(74)
一、	妇女的犯罪心理特征	(74)
二、	妇女性犯罪心理	(79)
三、	妇女团伙犯罪心理	(84)
四、	妇女犯罪的心理预防	(87)
第七讲	妇女的心理健康	(95)
一、	心理健康的概念	(95)
二、	妇女心理健康的特征	(96)
三、	心理健康与身体健康	(98)
四、	常见的妇女心理疾病	(102)
五、	促进妇女心理健康的方法及意义	(105)
六、	心理健康咨询	(109)
后 记	(116)

第一讲 心理学的基本概念

妇女心理学是心理学的一门分支学科，因此，了解心理学的基本知识是学习和掌握妇女心理学原理的必要条件。由于本书篇幅所限，我们不可能详细介绍有关的心理学一般原理。但是就一些最基本的概念进行简要的介绍，也将有助于以后各讲内容的学习。

一、心理与心理学

(一) 什么是心理

心理也叫心理现象，包括了意识和无意识。狭义的“心理”专指人的心理，广义的心理则包括了动物对周围环境的反映活动。本书是在狭义上使用这一概念的。

要了解心理的概念，就必须认识心理的两个本质特点。

1. 心理现象是脑的机能

脑是心理的器官，心理是脑的机能，经大量的研究结果证明，心理现象的产生是脑活动的结果。例如，有的人脑受了损伤，尽管感觉器官还完整存在，但神志不清或丧失记忆力。人们认识到这一点，是经历了很长时间的，在古代，人们以为心脏才是产生心理活动的器官。

脑的组织结构是十分复杂的。脑分为小脑、延脑、中脑、间脑和大脑等部分。这些又统统属于中枢神经系统。大脑是中枢神经系统的最高部分。

大脑又分左右两半球，它的里面是由约100—150亿个神经细胞组成的细胞层，即大脑皮层。我们说脑是心理的器官，主要是指大脑而言。大脑半球的表面有许多深浅不同的沟裂，呈凸凹状，象核桃肉那样，约有 $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ 的大脑皮层折入沟裂之中，这样就大大增加了大脑皮层的表面积。如果将大脑皮层展开，成人平均达到2000—2500平方厘米。大脑皮层从大的方面又可划分为额叶、顶叶、颞叶、枕叶四大区，分别管理身体的运动、皮肤、听、视等活动。人的大脑中的神经细胞的活动有很大潜力，它们并没有有效地发挥作用。

心理现象是脑活动的结果，是脑的机能，没有脑，就没有心理。但心理现象的产生还需要另一个不可缺少的条件，即客观事物的刺激作用。

2. 心理现象是客观现实的反映

人脑产生心理现象是离不开客观现实的，人的大脑好象是个“加工厂”，客观现实便是原材料，因此，客观现实是人的心理的源泉和内容。人的心理现象，无论是简单的还是复杂的，虚构的还是离奇的，都可以从客观现实中发现它们的影子。

人对客观现实的反映过程，也就是在头脑里形成映象的过程。事物的映象就是事物的“副本”，并不是事物本身。因此，列宁曾把心理比喻为物质世界在脑中的复写、摄影、模写与镜像。心理现象从形式上来看是主观的，从内容来说是客观的。

人的心理反映并非是机械的、消极被动的，这种反映具有主观能动性。人的心理反映是在客观现实的实践活动中进行的，具有积极的意义。人的个性心理特征、知识经验，都

会对反映过程发生深刻影响。因此，就同一事物来讲，人们的心理反映是存在着差异的。

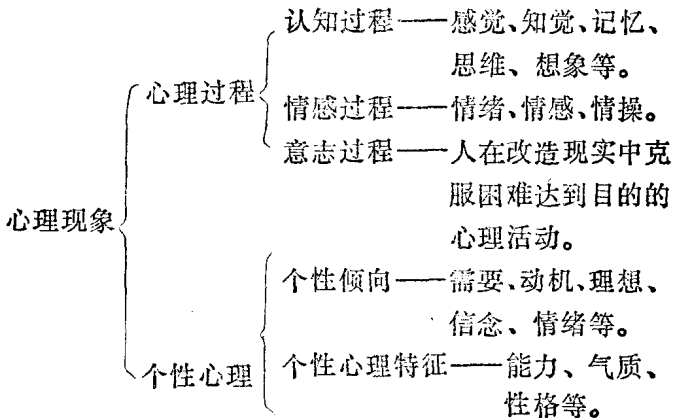
总之，心理现象的产生，一面依赖于被反映者——客观事物，另一方面也依赖于反映者——人的大脑，二者缺一不可。

(二) 什么是心理学

心理学是研究人的心理活动发生、发展规律的科学。简单地讲，心理学就是研究心理现象的科学。

1. 心理学的研究范围

由于心理现象包括了意识现象和无意识现象，因此其内容十分复杂、多样。通常，在普通心理学中只列述意识范围内的心理现象。即把人的心理现象归纳为两个部分：一是心理过程，一是个性心理。这两部分心理现象又可细分为各种具体的心理现象（见下图）。



2. 心理学的分支

心理学诞生一百多年以来，随着研究范围的不断扩大和

深化，已形成了许多既相互联系又相互独立的分支学科。就心理学的主干来说，有研究心理活动最一般规律的普通心理学；有分别研究心理活动的生理基础和社会基础的两大分支——生理心理学和社会心理学。从心理的发生、发展角度来看，有发生心理学、发展心理学等。其中发展心理学又可分为儿童心理学、青年心理学、老年心理学等。从研究的侧重点来看，既有研究个性心理的个性心理学，又有研究某一心理过程的认知心理学、情绪心理学、创造心理学等。从心理学与各种社会实践的联系来看，有教育心理学、管理心理学、医学心理学、体育心理学、宣传心理学、商业心理学、司法心理学等。其中如司法心理学又可进一步分出犯罪心理学、审讯心理学、侦查心理学、证人心理学等分支。妇女心理学也是心理科学中的一门分支学科，只是它比许多其他心理学分支都要显得更加年轻、幼稚些。

二、心理过程

心理过程是心理活动的主要方面，包括认知、情感和意志三个既有区别又有联系的部分。

(一) 认知

1. 感觉

指直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性在人脑中的直接反映。

任何事物都有多种属性，比如一个苹果，就有颜色、味道、气味、硬度、光滑度等属性。你看到它的颜色、摸到它的硬度、尝到它的味道、嗅到它的气味……，这就是你的感觉。感觉是一种最简单的心理过程，是感性认识的初步阶

段，我们要认识世界，首先是从感觉开始的，因此，感觉在人们的现实生活中起着十分重要的作用。

各种感觉的产生都是由相应的感觉器官实现的（如视、听，便由眼、耳这类感觉器官来实现）。根据感觉的性质可以将感觉分为两大类：外部感觉和内部感觉。

外部感觉：接受外部刺激，反映外部事物的属性。如视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤觉等。

内部感觉：接受肌体内部刺激，反映身体位置和运动及内脏不同状态的感觉。如运动觉、平衡觉、机体觉等。

人们的感觉敏度与社会实践有关。感觉是客观事物作用于人的感觉时产生的心理现象，因此，它的产生既依赖于周围不断变化的事物也依赖于主体对这种刺激的反应，所以说，感觉是客观世界的主观映象。

人们对客观世界的认识是从感觉开始的，但单纯的感觉是很少的。客观事物的属性并不是孤立地、单一地作用于人，它总是结合成一个整体同时或陆续地作用于人的感觉，于是，人们便产生了对事物整体的映象，这便形成知觉。

2. 知觉

指直接作用于感觉器官的客观事物的整体属性在人脑中的反映。知觉也属于认识的初级阶段，它所产生的主观映象也是具体的感性形象，但不同于感觉，它不是反映事物的个别属性，而是反映一个完整的事物。

感觉和知觉是紧密相连的，感觉是知觉的成份，是知觉的基础，知觉是在感觉的基础上将各种感觉有机融为一体而实现的。因此，在日常生活中，人们是以知觉的形式直接反映事物的。根据知觉的性质，也可将知觉分为两大类：对物

的知觉，对人的知觉。

对物的知觉，包括空间知觉、时间知觉、运动知觉，对人的知觉，包括对他人知觉、人际关系、角色知觉等。

对事物整体的属性反映如何，是知觉效果。影响知觉效果的因素很多，如刺激的强度、背景的清晰度、感官的错觉、主体的实践经验等。

3. 注意

指心理活动对一定事物的有选择的指向与集中。注意是一切心理过程都必须具有的一种特性，也是一种人们很熟悉的心理现象。

注意是心理活动的重要组成部分，但它不是一种独立的心理过程，因为注意虽然使我们对客观事物的反映清晰和完整，但直接反映事物的是主体的感知觉等心理过程，并非注意这种心理现象本身，比如，人们总是说：“注意看”或“注意听”等。所以说，注意是心理活动的共同特性，如果没有注意的参与，人们就不能达到预期的目的。

注意是心理活动的一种积极状态，它具有选择、保持、调节与监督等功能。

注意分无意注意和有意注意两大类。无意注意又叫不随意注意，是一种没有自觉目的，不需要主观努力的注意。无意注意不由意识所控制，是注意的一种初级表现形式。有意注意又叫随意注意，是一种自觉的、有预定目的的，并经过意志的努力而产生和保持的注意。有意注意是人所特有的心理现象，受意识的控制。两种注意虽然有区别，但又有联系，可以互为转换。

注意是每个正常人都具有的能力，要保持良好的注意

力，还需经过培养和主观努力。

4. 记忆

指人脑保存和再现个体经验的过程。记忆可使人积累经验、不断扩充知识面，因此，对保证人的正常生活起着重要作用。

记忆过程包括习得、保持和提取等阶段。习得就是识别和记忆事物的特点及它们间的联系，使它们储存在记忆中，这是记忆过程的第一步。保持是习得内容的巩固过程。提取是留在头脑中的事物的再现，它包括两种情况，一是再认，即曾感知过的东西重新出现时，能够识别出来；二是重现，重现比再认的难度要高。记忆过程的这三个阶段是密切联系的，一般来说，第一阶段习得就决定了保持和提取是否可能，第一阶段不顺利，提取自然会发生困难。遗忘是和保持相反的过程，信息提取失败便是遗忘。

依据记忆活动的特点，可以将其分为三个储存系统，即感觉记忆、短时记忆和长时记忆。感觉记忆是感觉留下的直接映象，如图像记忆、声像记忆等。短时记忆，一般保持30秒左右。长时记忆是保持时间很长的记忆，从一分钟起至终生不忘。这三个记忆系统在记忆受动是密切联系的。

依据习得是否有预定目的，又可将记忆分为有意记忆和无意记忆两类。有意记忆是有目的记忆，也就是说，人们会主动采用一些方法去加强记忆；无意记忆事前没有任何预定目的，所以偶然性就大，完整性和准确性就差一些。在一般情况下，有意记忆比无意记忆的效果要好。一切智力活动都是从记忆开始的，因此，加强记忆的训练是很重要的。

5. 思维

指人脑对客观现实的概括的间接反映过程。概括性和间接性是人的思维过程的重要特征。思维是人的一种高级心理活动，是在感知的基础上产生的，与语言发生密切联系。

思维形式包括概念、判断和推理。概念是反映事物的本质的、特有的属性的思维形式。判断是对思维对象有所断定的思维形式，包括直接判断和间接判断两种类型。推理是由已知判断推出一个新判断的思维形式，包括演绎推理和归纳推理两种类型。

思维的过程包括分析和综合、比较、抽象和概括、系统化和具体化几个阶段。分析和综合是思维的基本过程，只有分析才能清楚地认识事物的各个部分及各种属性；进行综合，才能认清部分及属性间的关系。思维过程就是经过分析认识事物的属性，再进行比较找出事物的特性，然后进行抽象提取本质属性，用综合和概括联结这些本质属性，形成对此事物的概念，获取理性认识。

6. 表象与想象

表象是过去感知过的事物在头脑中再现出来的现象。想象指在头脑中对已有表象进行加工，创造新形象的过程。想象的基本材料是表象，但又与记忆的表象不同，它不是重现而是新形象的创造。

想象是认识的高级阶段，在实际的思维过程中，想象和思维是不可分割的。人的想象是在社会实践中发生、发展起来的，想象无论其内容多么新奇，总可以在现实中找到它们的原型。

据想象有无目的意图，我们将其分为无意想象有意想象两类。无意想象是没有预定目的的，不自觉的想象，如作梦

这一现象便是一例。有意想象是有目的的，自觉的想象，又可分出再造想象和创造想象两种。再造想象是依据一定的描述或示意在头脑中创造出相应情景或形象的过程。创造想象比再造想象要困难得多，幻想是创造想象的特殊形式。创造想象是一切创造性活动的必要条件，因此，爱因斯坦说，想象力比知识更重要。

（二）情感

情感是人对所反映的对象的态度，人在认识和改造客观世界的时候，对客观事物总会持有一定的态度，这些态度总会以带有某些特殊色彩的体验形式表现出来，如满意、高兴、愤怒、恐惧、悲伤等等。这种种不同的态度是事物与人的需要之间的关系的反映，人的需要不同，对相同事物的态度的体验也就不同。

情绪和情感是既有区别又有联系的两个概念。情绪是人和动物共有的、最简单的体验，一般讲，是有机体在自然需要是否获得满足的情况下所产生的体验，具有情境性和短暂性。情感是与人的社会性需要是否满足相联系的体验，是人类所特有的、高级的、复杂的体验。情绪和情感虽有不同，但又有联系，情绪是情感的外在表现，情感是情绪的本质内容。

人们的情绪和情感总是表现出肯定和否定、积极和消极的对立性质，即表现出两极性。积极的情感给人以力量，消极的情感会削弱人的活动力。

据情绪发生的强度、速度、紧张度和持续性，可将人们的情绪分为几种形态：心境、激情和应激。心境是一种微弱而持久的情感状态，如心情舒畅、恬静，烦躁等就是心境。激情

是一种迅猛的、激动而短暂的情绪状态，如狂喜暴怒、绝望等。应激是由出乎意料的紧急情况引起的一种强烈的情绪反应，如汽车驾驶员突然发现有人横穿马路，他就必须处于应激状态，采取行动。应激水平的差异与个体的个性特征、知识经验等有关，所以，在紧急状况出现时，有的人镇定自如，有的人则呆若木鸡。由于处于应激状态的人的身心极度紧张，因此，若长期处于此状态，会引起身心不健康，降低人抵御疾病的能力。

由社会性需要引起的情感称为高级情感或情操。包括道德感、理智感、美感。道德感是根据一定道德标准，评价人的行为、举止、思想时产生的情感。美感是人的审美需要是否满足而产生的情感。这些高级情感具有人类特有的社会性，既受社会存在制约，又对人的社会行为发生消极或积极作用。

（三）意志

意志是自觉地确定目的，并根据目的来支配调节自己的行动，克服困难，实现预定目的的心理过程。意志过程是人类特有的。

意志对行动的调节包括发动和抑制两个方面。发动是促使人们从事带有目的性的必要行动，抑制是制止人们与预定目的相矛盾的愿望和行动。意志是一种心理过程，即精神活动，受意志支配的行动——意志行动——是一种实际的活动。意志在意志行动中表现出来。

产生意志行动时心理过程分为两个阶段，一是采取决定阶段，二是执行决定阶段。在采取决定阶段中，心理活动的主要内容是动机斗争、确定目的、制定计划。在执行决定阶

段，会受到外部困难和内部困难的干扰，因此，这个阶段就是克服困难的过程，是意志行动的关键阶段。

意志的个体差异是很大的，其主要表现是意志品质的不同，即在自觉性、果断性、持久性和自制性上的差异，每个人都应该注意意志的培养和锻炼。

三、个性心理

个性心理从广义上讲包含个性倾向性与个性心理特征两个方面。

（一）个性倾向性

指个体心理活动的动力倾向。它决定了心理活动的选择性，对事物的态度和行为模式。包括动机与需要、兴趣、理想、信念等。

1. 动机与需要

动机是在需要刺激下直接推动人进行活动的内部动力。需要是人的个体的和社会的客观需求在人脑中的反映，如衣着、食品、居住条件……，这些需求反映在人的头脑中就是人的需要，当需要达到一定强度，且伴有诱因条件时，需要就变为动机，去推动或阻止某种活动。所以说，动机是存在于刺激和反应之间的必要的内部环节。

动机一般分为生理的动机和高级的社会性动机两类。生理动机指以机体生理需要为基础，同天然需要相联系的动机。如人对衣食、居住及躲避危险等需要以及为满足这些需要而产生的活动的推动力，就属于生理性动机。社会性动机指人们在一定的文化社会的成长过程中，通过各种各样的经验，习得各种各样的社会需要。社会需要是随着社会的发展

而发展的，因此，社会需要的内容也是不断发展的，从来没有满足过。社会需要具有复杂性和多样性的特点，社会动机也依此表现出复杂和多样的特点，大致可分为交往性动机、威信性动机两类，前者是最根本的动机，后者是更高一级的社会动机与个人的自我实现需要有很大关系。

人的各种行为和活动都是在动机之上发生的，动机在激励人的活动方面有一些很重要的功能，如唤起行动的始动功能，维持活动达到目标的持续功能，动机的强化功能等。挫折和冲突是动机活动中的阻力。

2. 兴趣

兴趣是在认识活动中积极探究某种事物或从事某种活动的倾向。人的兴趣是各不相同的，它是构成个性差异出现的一个方面。

兴趣是在需要的基础上产生和发展的。按其持久性可将其分为短暂兴趣和稳定的兴趣两类。短暂的兴趣往往以生物需要为基础，稳定的兴趣则是在社会性需要的基础上产生的，与一个人的理想、信念、立场及观点相联系。兴趣还可分为直接兴趣和间接兴趣两类。直接兴趣是对活动本身发生的兴趣；间接兴趣是指对活动结果发生的兴趣。兴趣在人的活动中起着重大的作用，它使人对生活充满热情，它可以扩展人的眼界，丰富人的知识，激发人的学习积极性，是人活动的动力。

(二) 个性心理特征

个性心理特征指个体身上经常地、稳定地表现出来的心理特点。主要包括能力、气质和性格几个方面。

1. 能力