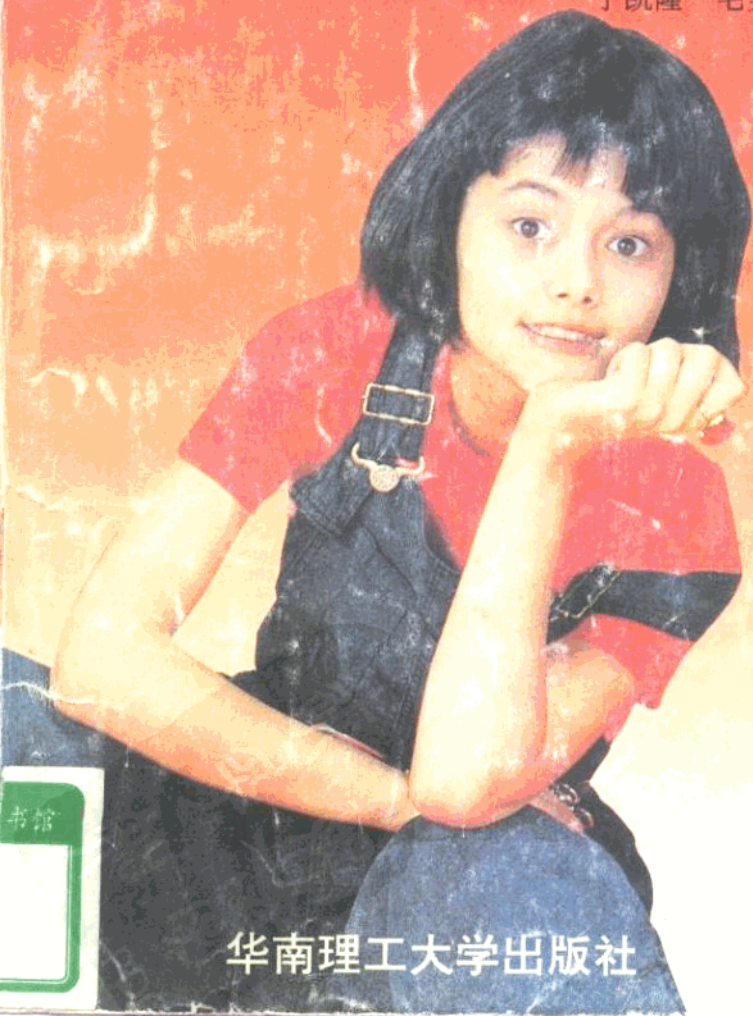


· 家庭生活科学丛书 ·

心理大夫手札

女性心理透视

丁凯隆 毛美芳 著



华南理工大学出版社

我吟出的每句诗，
我写下的每行字，
都得奋翻苦飞，
不能歇翅，
直到飞进你的绵绵愁绪，
对你夜歌不止……

——爱尔兰诗人威·帕·叶芝

警钟：两个悲剧故事

(代序)

只因为丈夫的一句戏言，她便毁灭了一个家庭。

这个真实的悲剧故事刊载于1991年4月1日《文汇报》第三版：丈夫在训斥孩子时随口说了一句：“这孩子怎么一点不像我？”心胸偏狭、性格内向、孤僻的妻子从此竟9年不跟丈夫说一句话。不管丈夫怎么请求她原谅，怎么向她赔礼道歉，她都无动于衷。9年，整整3285个日日夜夜，她对丈夫冷若冰霜，形同陌路人，从没有说过一句话。在这种残酷的感情折磨中，可怜的丈夫已心如死灰，不得不提出离婚。其时，他已患肝癌住进医院，他对探望的朋友说：“我这一生最大的遗憾是不能活着跟这个女人离婚。”果然，当离婚的判决书送到时，他已离开人世了。

父亲去世后，正在读初中三年级的儿子不愿跟母亲一起

生活。这个孩子沉默忧郁，性格孤僻。从他记事起，就没有同父母一起度过一次节日，吃过一顿团圆饭。他在校住读，周末，同学们兴高采烈地回家，他则步履维艰，孤零零地在马路上徘徊。他感到在家冷得使人打颤，令人绝望。为此，他曾对同学赌咒发誓：“我这辈子永不结婚！”

，因为一句话，这位女性折磨丈夫9年，直致丈夫身患绝症，早年夭折；因为一句话，这位女性折磨孩子9年，使孩子从小就失去生活的乐趣，失去人生的希望；因为一句话，好端端的一个家庭被毁灭、葬送。其实，9年来，这位女性的内心又何必不忍受着痛苦的自我折磨呢？当她因为丈夫的一句话而耿耿于怀的时候，她的内心会有片刻的宁静吗？而这一切的一切，都是由这位女性的病态心理。

再说一个不该发生的故事：

在茫茫人海中，像她这般幸运的并不多。她的父亲是局一级干部，母亲是某工厂行政科科长。她是独生女，父母的掌上明珠。

她在一片温馨的氛围中成长，从未有过痛苦的经历。当她懂事时，十年浩劫的洪水已从大地上退尽，她沐浴的是一片融融的春光。

在家里，她象至尊至贵的公主，想怎样就怎样。

在学校，由于她聪明机灵，成绩优异，从小学到中学一直深受老师喜爱，当过中队长、大队长、班长、学生会主席……她只见绿灯，一路顺畅。

高中毕业，她以品学兼优的条件，由学校推荐，选送到全国一所著名的高校深造。入学不久，被班导师指定为临时班长。在弥漫着“优越感”的氛围中，她更加觉得自己是高

人一等的女性，无论走到哪里，都该是当干部的材料。

在“至尊”的自我陶醉中，她度过了大学第一学期。第二学期开学后改选班干部，成立班委会。选举是无记名投票方式，她的名字被列在七位候选人之首。起初，她暗暗自喜，认为自己一定能获选。

然而，计票时，她开始坐立不安了。其他候选人名下的“正”字不断增加，而她名下的“正”字却似乎结了冰。唱票结束，犹如晴天霹雳，她只得5票，落选了！

这是她20年来最沉重的一次打击。她一头冲出教室，觉得自己象犯了罪似的再也无脸见人。她想象着同学们正在背后讥笑她、嘲讽她，感到天地间是如此狭窄，把自己的路堵塞了……

她来到校园一个幽僻的角落，~~坐在湖边一张长凳上~~坐下。她双眼久久凝视着湖对岸的~~十有九桥~~，~~夕阳~~渐渐从林梢沉落，只在大地上洒下几缕微弱的光。随后，~~这几缕微弱的光也消逝了~~，夜幕张开沉重的羽翼包围了大地。

她只觉得一片阴冷袭来，是那样不可抗拒、不可抵御……她感到绝望，终于在月色溶溶的湖水中求得了永久的解脱。

读完了这两个悲剧故事，使人陷入沉思：生活中还有多少女性被病态心理折磨着并演化出种种惊心动魄的悲剧呢？大概没有人作过这种统计，其实也无法统计。只要稍加观察就会发现我们周围的许多女性都被各种心理疾病困扰着，无力自拔。她们或者自卑怯懦，或者恐惧不安，或者焦虑烦恼，或者抑郁寡欢，或者偏执躁狂，或者猜忌多疑……也许她们还没有酿成诸如上述可怕的悲剧，但心灵的折磨肯定是痛苦

的。可怜这些女性生活中快乐的阳光消失了，被一片阴影笼罩着、囚禁着。

近几年来，信息传递加快了，社会变革加剧了，生活象旋转的舞台迅速变幻着令人眼花缭乱的色彩。这就使本来十分脆弱的“女儿国”显得更加脆弱。不少“女儿”睁大惊异眼睛注视着自己的周围，既迷惑彷徨，又跃跃欲试，渴望加入时代的潮流。但她们身上因袭的负荷太沉重了，除为数不多的佼佼者外，许多女性仍在进与退、传统与现代的矛盾困境中徘徊，寸步不定，致使女性的心理疾病愈发严重起来。

统计资料表明，西南地区三所高等院校中，1977—1986年因患神经衰弱症和精神分裂症而退学的学生占休、退学人数的42.2%，其中女生又多于男生，尤其是患有孤独、空虚、压抑感等病态心理的女生更是大大超过了男生。

1990年11月1日，上海开辟一条“心理健康热线”的消息一传开，立即成了市民们的热门话题，众多急需心理救护的先生们和女士们同时拨号4383562，迫不及待地向这位只闻其声，不见其人的心理大夫诉说自己抑郁、焦躁、恐惧、紧张和孤独的心情。一位王女士一拨通电话就在话筒里嘤嘤地哭泣，重复着一句话：“今天是我的末日……”

多少女性面临心理危机！

多少女性在病态心理的折磨中艰难度日！

拯救女性，就要拯救女性的心理。

解放女性，就要解放女性的心理。

这就是笔者撰写本书的初衷——透视女性的种种病态心理，探索其形成的原因，寻找治疗的对策，同时，唤起社会的重视，共同引导和帮助女性自我诊治，以获得健康的心灵。

目 录

A 编：女性病态心理的成因

- (一) 她为何蒙在被子里哭泣
——父母错误的期望…………… (3)
- (二) 她为何不敢与人交往
——童年的挫折…………… (9)
- (三) 她为何精神失常
——爱的匮乏…………… (14)
- (四) 她为何轻生自杀
——爱的畸形…………… (23)
- (五) 她为何想爱而不敢爱
——传统的阴影…………… (30)
- (六) 她为何左右为难
——男人的排斥…………… (37)
- (七) 一位女研究生提出的“？”
——环境的压抑…………… (43)
- (八) 她的精神为何崩溃
——婚恋的波折…………… (50)
- (九) 夹缝里发出的叹息
——二律背反的标准…………… (56)
- (十) 她究竟该怎么办
——多重角色的困惑…………… (61)

(十一) 她为什么垮了
——生活中反常的刺激…………… (67)

(十二) 她为何总是惴惴不安
——女性的自我奴化…………… (74)

B编：常见女性病态心理及其对策

- 引言…………… (81)
- (一) 自卑…………… (83)
- (二) 焦虑…………… (89)
- (三) 抑郁…………… (93)
- (四) 猜疑…………… (97)
- (五) 恐惧…………… (101)
- (六) 怯懦…………… (105)
- (七) 嫉妒…………… (109)
- (八) 虚荣…………… (113)

C编：寄语女孩子的父母

——培养女性健康心理素质的“基础工程”

- (一) 一个成功的例子…………… (119)
- (二) 欢迎“小天使”降临…………… (122)
- (三) 请校正出发点…………… (124)
- (四) 快赶走“大灰狼”…………… (127)
- (五) 6岁，女儿社会化至关重要时期…………… (130)
- (六) 切莫在感情上冷落女儿…………… (133)
- (七) 女儿14岁，父母该做些什么…………… (136)
- (八) 给女儿一只“小皮箱”…………… (139)
- (九) 细心体察女儿的心理活动…………… (143)
- (十) 给女儿插上“敏捷”的翅膀…………… (146)

- (十一) 增强女儿抗挫折心理的能力…………… (149)
- (十二) 教会女儿与人合作…………… (152)
- (十三) 莫把女儿当工具…………… (155)
- (十四) 不要随便搜查女儿的书包…………… (158)
- (十五) 逼——一种极为有害的教育方法…………… (161)
- (十六) 谨防对女儿的“情绪感染”…………… (164)
- (十七) 把“选择权”还给女儿…………… (167)
- (十八) 培养女儿的“参与”能力…………… (170)

附编：婚恋心理篇

- (一) 爱情，需要一点矜持…………… (175)
- (二) 柔情，爱的空气…………… (177)
- (三) 爱情中的“两极”现象…………… (180)
- (四) 夫妻感情的相互渗透…………… (183)
- (五) 婚后，你放弃了些什么…………… (186)
- (六) “爱情王国”里的悲剧色彩…………… (188)
- (七) 爱的误区知多少…………… (192)
- (八) 失意中，丈夫期待着妻子的柔情…………… (196)
- (九) 哦，这感情危机…………… (198)
- (十) 少女初恋时的心理演变…………… (201)
- (十一) 我们走出了低谷…………… (204)
- (十二) 女性择偶的心理障碍…………… (208)
- (十三) 抚爱，家庭成员心理融洽的琼浆…………… (210)
- (十四) 倾听丈夫的诉说…………… (212)

A 编

女性病态心理的成因



一、她为何蒙在被子里哭泣

——父母错误的期望

当母亲从妇产科医生手中看见刚生下的婴儿时是无法从脸部断定性别的，因为初生婴儿，无论男女，都是那样活泼可爱。

然而，在成长的过程中，女孩与男孩的区别却越来越明显，并最终变得泾渭分明。女孩逐渐变得温顺拘谨，而男孩则逐渐显出好动顽皮的特性；女孩逐渐把注意的中心转向自己的外貌和体态，而男孩则对周围的外部世界发生了浓厚的兴趣；女孩常常抱怨、焦虑，稍不顺心就会抑郁消沉，而男孩却渐渐表现出果断、镇静的气概。

女孩与男孩之间这种鲜明的分化是怎样形成的呢？

人类学家米德在30年代曾对新几内亚的三个部落进行考察研究，撰写了著名的《三种原始社会中的性别与性格》。他发现三个原始部落的男女性格截然不同。阿拉佩什部落的男女性格都很温顺，待人热情，反对侵犯、竞争和占有，且男女都愿照管孩子。蒙杜古莫部落的男女都很凶暴，并有侵犯性，女性很少表现出母亲的特征，害怕怀孕，不喜欢带孩子。昌布里部落女人专横跋扈，盛气凌人，不戴饰物，精力充沛，是家庭中主要经济支柱；而男人爱好艺术，喜欢饶舌，富有感情，并愿照看孩子。

三个原始部落的女性表现出三种迥然有别的性格。米德

的发现，与法国女哲学家西蒙·波娃的结论是一致的，她认为“一个人之为女人，与其说是‘天生’的，不如说是‘形成’的。”这就是说，女性的种种特征与生理并无必然联系，不是天生注定的，也不是“上帝”造就的，而是在后天由社会文化因素的不断渗透、熏陶渐渐形成的。

社会文化因素纷纭复杂，它们象无数条细小的支流汇入江河一样从四面八方女性渗透，无声无息却又无孔不入，象一张无形而巨大的网渐渐收缩，将女性严严实实地包裹起来。

几千年的传统观念，使年轻夫妻早在当父母之前就对男孩女孩形成了固有的期望。美国乔·威·兰奥在《女性的恐惧》中引用H·巴里等人的研究结果告诉我们：82%的人希望女孩比男孩更有教养，87%的人希望男孩比女孩更有成绩，85%的人希望男孩比女孩更有独立性。东北师大社会心理学者张德等曾于1983年对宣传干部学习班51名学员进行调查（平均年龄40岁，其中男48名，女3名），要求他们回答男人和女人各有什么特点，结果见下表：

男 人	女 人
1. 胸怀宽广	1. 细心
2. 意志坚强	2. 善操家务
3. 直爽大方	3. 性情温和
4. 深思熟虑	4. 心地善良
5. 有勇有谋	5. 嫉妒、软弱、好哭、好嘟囔

注：资料引自时蓉华编著《社会心理学》，上海人民出版社。

可见，传统习惯对女性的判定，几乎成了女性社会化的模式。做父母的首先就是以这种标准期望和训练自己女儿的。他们给男孩买刀枪玩具，从小培养勇敢精神，而给女儿买的则是布娃娃，让她安静地坐在椅子上学习爱抚别人；给男孩更广阔的天地，更多的自由，而要求女孩呆在家里，不要到户外去撒野；要求男孩雄心勃勃和富于竞争性，而对女孩则希望她仪表整洁，行为驯顺，妩媚可爱。

父母对女孩的这种期望，通过日常生活中的种种言行，信息的传递，奖励与惩罚的方式，渐渐影响自己的女儿，潜移默化地渗透女儿的心灵。久而久之，便变成女孩的自我要求，沉积于她们的心灵深处。

假如一个6岁的小女孩与邻居家一名同龄的小男孩在院子里用泥沙、砖瓦玩造房子的游戏，弄脏了手脸和新做的连衣裙。她母亲发现后，可能会象老鹰捉小鸡似地把她拎回家，罚站半小时，大声吆喝：“那是男孩子玩的，女孩子不许玩！”第二天，当那小男孩叫她继续来玩那造房子的游戏时，她再也不敢去了，因为在她的耳边似乎又响起了母亲的训斥，害怕被母亲发现后又得罚站。经历了这样一次教训，小女孩心里自然罩上了一层阴影：我是个女孩，不能象男孩一样痛痛快快地玩。

有个12岁的女孩，她坐得端端正正地正在听老师讲故事，突然坐在她前排的一个男孩子拼命摇动桌椅，把她桌上的蓝墨水碰翻而洒得满桌一塌糊涂，她一气之下使用手蘸上墨水洒在那男孩子的背上，从而弄脏了他的衬衣。于是这个男孩告诉了老师，老师不问青红皂白狠狠地批评了这个女孩。女孩不服气，回家告诉了妈妈。她满怀希望从妈妈那儿得到支

持。可是她妈妈听完后却眼睛一瞪，骂道：“你真是个野孩子，哪个女孩子会象你这样粗野！”她妈妈还责怪她为什么不把那男孩子捣蛋的事告诉老师，而自作主张用粗野的方式来反抗。这个女孩晚上带着深深的痛苦钻进了被窝，蒙着被子哭了好久。从此，她渐渐变得沉默胆怯了，遇到调皮的男孩子总是远远躲开。

一次，我们在一位朋友家吃饭时，发现他8岁的女儿坐在饭桌上显得特别拘谨，不敢抬头看人，也不敢大胆挟菜，只是小心翼翼地埋头吃饭。起初我们甚为纳闷，不知何故？后来才知道问题出在我朋友的那双眼睛上，他老用眼睛瞪她，或许是当着我们的面不便批评，才发挥目光的示意和警告作用。

这就是说，父母不仅在女儿发生某种“事端”时采用特定的奖励或惩罚手段给以种种引导或警戒，而且在日常生活中还利用自己说话的口气、异样的目光及举止，使自己对女孩的期望潜移默化地渗透到她的心灵。

社会心理学的研究成果早已告诉我们，儿童期是实现个体社会化的最佳时期，它为后续各阶段的社会化打下基础。一个人在儿童期的社会化，要学会进入男孩或女孩的角色，学会区分善恶和发展人格的独立性等等，而这些则是人生的“基础工程”。

儿童期的社会化自然主要是在家庭完成的，而做父母的当然地成了孩子社会化的老师。这个时期的儿童，大都经过三个阶段逐渐形成自己的个性，就是：模仿→感受暗示→认同。这三个阶段都是以父母作为榜样的。父母有什么举止，对某人某事采取怎样的行动，孩子常会跟着模仿。例

如，一个幼年时看到母亲虐待婆婆的女孩，成年后有可能会以类似的行动对待自己的婆婆。所谓感受暗示，就是接受他人——主要是父母的情绪、感情和思想的影响。儿童的一举一动常引起父母的喜怒哀乐，从父母种种情绪的变化中，使儿童逐渐懂得自己应怎样做才会令父母喜欢，怎样做则会使父母讨厌。所谓认同，就是全面模仿一个人的个性，以之为榜样，作为自己个性中的指导原则。

儿童整天与父母生活在一起，可谓形影不离，其父母自然就成了孩子模仿、感受暗示与认同的主要对象，当然还有家庭里的其他成员，如祖父母和兄姐等。

尽管不同家庭的父母对男孩与女孩的具体期望并不完全相同，但总体说来，几乎所有的父母都希望自己的男孩能主动地寻求发展，包括发展个性，施展才华，成就事业；而对女孩，则大多数出于被动地弥补其不足，如给予更多的保护，限制女孩活动的天地，而女孩为了寻求对男人的依赖，则逐渐养成柔顺、服从、忍耐等品性。

美国哲学家富兰克这样写道：

人绝对需要自我认定！

因而，教育的终极目的即在——

增进这种认定的能力。

所谓“自我认定”就是能够自我控制，决定自己的命运，对自己的感觉和行为负责。一个人要想成为生活中的强者，要想取得事业的成功，这种“自主性”是必不可少的条件。然而，父母对女孩错误的期望，集中到一点就是剥夺了女孩的“自主性”。无论是从小受到父母过份的保护，还是长大后对男人的依赖，都是把命运交给别人，自身缺乏驾驭的能

力。这种自卑心态，成为中国传统女性心理结构的基本因素。女性中产生的种种病态心理，大多就是由这种自卑心态延伸、演化、发展而来的。

二、她为何不敢与人交往

——童年的挫折

心理学告诉我们，一个人即使活到耄耋之年，细细追溯起来，许多行为都跟童年的经历有着密切的关系。同样，凡女性病态心理的形成，也可追溯到她在童年时期所经历的生活情况，尤其是所经受的挫折在她幼小的心灵中投下的阴影。

奥地利心理学家 A·阿德勒在他的《自卑与超越》一书中，曾列举丰富的材料说明，一个人的心理特征可以从他童年时代的记忆中寻找其蛛丝马迹。例如，一位30岁的妇女受到焦虑和无法与友人交往的困扰，事业上也未获得进展，追踪她童年时的生活，发现了这样的经历：“当我4岁时，我记得我有一次走出屋子，看到许多孩子在玩游戏。他们动不动就跳起来，大声叫道：‘巫婆来了！’我非常害怕。回家后，我问家里的老嬷嬷，是不是真的有巫婆存在？她说：‘真的，有许多巫婆、小偷、强盗，他们都会跟着你到处跑。’”从此以后，她便害怕一个人留在房子里，并且把这种害怕表现在她的整个生活中。这样直到30岁都不敢独自离开家，不敢与朋友交往。

象这种情况在我们生活中并不少见。一位40多岁的女教师，夜晚常被恶梦困扰，而恶梦中总离不开蛇，即在梦中常遇到一条毒蛇，或缠绕她的双脚，或向她吐着红舌，常因此