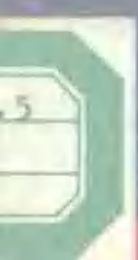


2000年1月1日出版

# 现代女性的自我塑造

## ——女性心理揭秘

张洁 著



科学普及出版社

B844.5

075967

实用心理学丛书

# 现代女性的自我塑造

——女性心理揭秘

傅荣 编著



女子学社 0042198

科学普及出版社

·北京·

(京)新登字 026 号

图书在版编目(CIP)数据

现代女性的自我塑造:女性心理揭秘/傅荣编著·北京:科学普及出版社,1993

(实用心理学丛书)

ISBN 7-110-03237-X

I. 现…

I. 傅…

Ⅱ. 妇女心理学

N. B844.5

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京星城印刷厂印刷

开本:787×960 毫米 1/32 印张:8.5 字数:167千字

1994 年10月第1版 1994 年10月第1次印刷

印数:1—4000 册 定价:5.00元

## 内 容 提 要

改革大潮给我国女性带来了新挑战、新机会,也将她们推到了新起点、新高度。现代女性要想事业成功,家庭美满,生活潇洒,身心健康,仅有才貌是不够的,而要具备健康的心理素质才能适应瞬息万变的形势。为此,本书介绍现代女性自我塑造的有效方法,以飨广大女性读者。

## 《实用心理学丛书》编委会

主 编:林传鼎

副主编:周 谦 王效道 沈德灿

编 委:(笔划序)

王效道 刘淑慧 许慈文

任仁眉 沙连香 沈德灿

吴风岗 郑日昌 林传鼎

茅于燕 周 谦 周 梅

罗大华 洪德厚 高玉祥

杨华渝

责任编辑:战立克

封面设计:范 惠

技术设计:王震宇

## 实用心理学丛书 序

普及才能在群众中生根成长,普及才能使学术转化为社会力量,普及才能使心理科学在广阔的基础上繁荣。

《实用心理学丛书》的问世表明心理科学普及工作的新进展,祝愿心理科学普及工作为社会主义物质文明和精神文明做出更大贡献。

潘菽  
序

# 目 录

<b>第一章 现代女性的心理塑造</b> .....	(1)
第一节 现代女性心理健康的十大标志.....	(1)
第二节 心理与生理的关系.....	(5)
第三节 讲究心理塑造的科学性.....	(11)
第四节 对现代女性心理塑造的总要求 .....	(15)
<b>第二章 现代女性必备的七大观念</b> .....	(21)
第一节 现代女性的化妆打扮意识 .....	(21)
第二节 现代女性的体型健美意识 .....	(26)
第三节 现代女性的公关社交意识 .....	(30)
第四节 现代女性的股票债券意识 .....	(34)
第五节 现代女性的消费信贷意识 .....	(38)
第六节 职业女性心理素质的优化意识.....	(42)
第七节 知识女性的心理健康意识 .....	(45)
<b>第三章 现代女性的认知心理</b> .....	(53)
第一节 现代女性的认识活动 .....	(53)
第二节 当今女性认知心理异常的表现 .....	(57)
第三节 现代女性的自我意识与教育 .....	(61)
第四节 “女强人”的社会认知 .....	(64)

第四章 现代女性的情绪心理 .....	(68)
第一节 情绪及其特点 .....	(68)
第二节 情绪的三种基本状态 .....	(71)
第三节 现代女性情绪健康的标准 .....	(75)
第四节 现代女性良好情绪的培养 .....	(79)
第五章 现代女性的意志心理 .....	(85)
第一节 什么是意志 .....	(85)
第二节 现代女性意志健康的标准 .....	(89)
第三节 现代女性意志的社会学思考 .....	(93)
第四节 现代女性优良意志品质的培养 .....	(97)
第六章 现代女性的个性心理 .....	(102)
第一节 个性的心理结构 .....	(102)
第二节 现代女性个性心理类型及其培养 .....	(105)
第三节 现代女性的异常性格与自我保健 .....	(110)
第四节 性身分与性角色的时代气息 .....	(118)
第七章 现代女性的心理状态 .....	(123)
第一节 什么是心理状态 .....	(123)
第二节 现代女性心理状态的特点 .....	(125)
第三节 心理状态的分类 .....	(129)
第四节 心理状态产生的原因及其功能与 效应 .....	(133)



<b>第八章 现代女性的性心理</b> ·····	(138)
第一节 正确认识性心理·····	(138)
第二节 青春期性心理保健·····	(141)
第三节 性激素减退时的心理保健·····	(143)
第四节 老年期性心理保健·····	(148)
<b>第九章 现代女性心因性疾病的预防和保健</b> ·····	(153)
第一节 现代女性心身疾病及其保健·····	(153)
第二节 易引起心身疾病的常见心态·····	(156)
第三节 心因性妇科病心理保健·····	(160)
第四节 现代女性的变态心理问题·····	(163)
第五节 心理疾病的治疗方法·····	(168)
<b>第十章 现代女性的生育心理保健</b> ·····	(174)
第一节 计划生育心理卫生·····	(174)
第二节 产前心理保健·····	(177)
第三节 妊娠分娩心理保健·····	(182)
第四节 无痛分娩心理保健·····	(185)
<b>第十一章 现代女性生理节律与心理保健</b> ·····	(188)
第一节 生物钟与生活模式·····	(188)
第二节 生物钟与女工的轮班工作制·····	(190)
第三节 生物钟与服药时间·····	(193)
第四节 掌握“生物钟”有益于健康·····	(195)
第五节 生理节律的推算方法·····	(198)

第十二章	现代女性的暗示心理·····	(203)
第一节	什么是暗示心理·····	(203)
第二节	暗示心理状态·····	(206)
第三节	现代女性暗示心理的特征·····	(209)
第四节	暗示心理治疗·····	(212)
第十三章	音乐与女性的自我塑造·····	(217)
第一节	音乐陶冶心灵·····	(217)
第二节	音乐可以提高学习成绩·····	(219)
第三节	音乐可以调节情绪·····	(222)
第四节	音乐可以治疗疾病·····	(224)
第十四章	色彩与女性的自我塑造·····	(227)
第一节	颜色与心理·····	(227)
第二节	居室色彩与身心健康·····	(229)
第三节	色彩与日常生活·····	(231)
第四节	色彩与心理保健·····	(234)
第十五章	现代女性的审美心理·····	(237)
第一节	人为何有美丑·····	(237)
第二节	现代女性的姿态美·····	(240)
第三节	现代女性的社会美·····	(243)
第四节	女性美的社会心理学思考·····	(246)
第十六章	劳动妇女的体育锻炼与心理保健 ·····	(250)

# 第一章 现代女性的心理塑造

## 第一节 现代女性心理健康的十大标志

很早以前，我国人民就已知道要注意“身心健康”。这里所说的“身心”，就包括了生理和心理两个方面。世界卫生组织 1948 年成立时，通过宪章规定了“健康”的含义，指出：“健康……一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不只是没有疾病和虚弱现象”。这也就是说，所谓健康，不仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神等各方面的正常状态。

现代女性要想健康、愉快地生活，就要解决两个方面的问题：一个是物质实体，即人的躯体的健康；另一个是精神实体，即人的心理的健康。近代世界医学、心理学、社会学对健康的理解是，不仅注重躯体生理方面的健康，而且十分重视心理健康。人的身心健康是互相作用和互相影响的。在整个生命过程中，物质和精神这两根支柱的健康是缺一不可的。只有将两者统一起来，才是真正的健康。

为了心身健康，不但要讲究环境卫生、饮食卫生、生理卫生，以预防肺炎、结核、肠道感染等传染

病和发育不良,还要注意心理卫生,以预防精神病、变态人格、心身疾病以及行为适应不良等。就女性来说,《红楼梦》中,多愁善感的林黛玉,在得知贾宝玉和薛宝钗已经结婚的消息以后,由于婚恋的绝望精神上受到巨大的打击加速了生命的终结。而新时代的张海迪,虽然身患脊髓血管瘤,但她心田里却燃烧着炽烈的青春之火,脑海里充满了光明和希望。她说:“希望,是我的精神支柱。”由于她有了这根强大的精神支柱,就能战胜病魔,无所畏惧,生活得很有意义。

心理卫生还具有更积极的意义,就是培养和促进儿童心理的正常发展,保持和增进人民的心理健康。研究表明,心理健康的人,其学习成绩必优于心理健康欠佳者,其工作效率必高于心理健康欠佳者。心理健康的人比较能够耐受挫折和逆境,并比较容易稳妥地应付社会变故和度过灾难。心理健康对保持躯体健康、延年益寿极为重要。现代科学研究证明,情绪的剧烈波动,会扰乱大脑的功能,引起机体内环境的失调,从而导致疾病。长寿学者胡夫兰德曾经说过:“在对人的一切不利影响中,最能使人短命夭亡的就算是不好的情绪和恶劣的心境了。”

因此,讲究心理卫生,对于每一个人来说,其重要性都不亚于生理卫生的。讲究心理卫生,对于建设社会主义的物质文明和精神文明,对于个人的健康长寿,也都具有十分重要的现实意义。

如何讲究心理卫生呢?女性的心理卫生保健一般要注意良好的心理教育,健康的精神生活,保护大

脑和锻炼身体等。心理教育,主要是学习心理卫生知识,培养坚定、顽强、乐观、开朗的健全性格。精神生活,主要是树立共产主义的理想和信念,热爱生活,热爱事业,有明确的奋斗目标,有健康的文娱活动,不断用科学知识充实头脑,陶冶情操。保护大脑,主要是生活有规律,注意劳逸结合,脑力劳动和体力劳动结合,避免持续的精神紧张和过度的脑力疲劳,提倡积极的休息,重视睡眠。尤其要注意体育锻炼,要知道它既是一种积极的休息,还可以缓解大脑的疲劳,促进新陈代谢,改善大脑的营养。

有人认为,心理卫生就是个人对环境的适应;并指出:一个人如能充分运用他(她)所获得的习惯和技能来适应社会的需要,且能满足他(她)个人的需要和欲望,就可以说这个人没有什么心理问题了。但我们认为,这种看法是很不全面的。其理由是:第一,我们知道,不同的社会文化有不同的社会道德要求,社会道德在个体身上的表现就是品德。而社会背景和文化背景,包括家庭、学校、亲友的接触等等都会对个体的思想方法、品德形成产生影响。家庭冲突及个体与社会冲突,又能从一个人的内心冲突中反映出来。因此,从精神病理学来说,一个人的内(内心)外(社会)关系是互为因果关系的:社会不仅对人产生刺激,亦为之提供力量;而人的品德是否符合社会要求,心理状态是否平衡,又将对社会产生影响。第二,对于我们所要求的社会主义一代新人,不仅要求能适应环境,不要在日常生活中发生问题(包括心理问题),而且还要求她们能预计将来,创造新社会。心

理卫生如果仅仅要求个人和环境保持“消极”的适应,那就是一种鼓励人们安于现状,使社会停止发展的腐蚀剂,不符合社会的要求。我们追求的心理卫生目的,是要培养出不但能适应当前环境的个体,而且能推进社会发展的个体。因此,心理卫生可以理解为,以积极、有效的心理活动,平稳、正常的心理状态对当前和发展着的社会和自然环境能作出良好的适应。亦即根据心理活动的规律,有意识地采取各种措施,维护和增进心理健康,提高自己对社会生活的适应能力,以预防身心疾病发生的综合性学问及其实践技术。这就叫心理卫生。

心理卫生的任务是,按照个体的不同年龄发展阶段的心理特征和心理发展规律,通过各种有益的教育和训练(即社会化)以及家庭、社会的良好影响,来培养和维护健全的人格、健康的心理和社会适应能力,使人在学习、工作、生活、创造活动中保持心身健康。

那么,现代女性心理健康有哪些主要的标志呢?根据国内外的有关资料,可以大致地将其归纳为以下10个方面。

(1)情绪安定,积极向上,没有不必要的紧张感和不安感。

(2)能把敌忾心转向创造和建设的方面去。

(3)具有同情心和对事物的爱。

(4)能爱人们和受人们喜欢。

(5)能意识到自己对国家和社会的责任,努力掌握知识和技能。

- (6)能表现出与生理发育阶段相适应的情绪。
- (7)能建设性地处理问题,有较强的适应能力。
- (8)具有自信心,又善于同别人交往。
- (9)知足常乐,为了将来,能克制现时的欲望。
- (10)热爱生活并能与他人和睦相处。

如能按照马克思主义的辩证唯物论观点,从积极的意义出发,上述 10 个方面的内容也可以作为我们度量心理健康的标准,或者作为讲究心理塑造所要实现的目标。对于女性来说,心理塑造是运用心理学和心理卫生学的理论、方法和技术来提高广大妇女的心理素质,以确保亿万妇女心身健康地为社会主义祖国进行创造性的劳动。

## 第二节 心理与生理的关系

### 一、祖国医学对生理和心理关系的认识

祖国医学对生理和心理的关系问题,很早以前就认识到它是人脑与精神的关系。例如,《黄帝内经·素问篇》中《脉要精微论》说“夫精明者,所以视万物,别黑白,审长短。以长为短,以白为黑,如是则精衰矣,头者精神之府,头倾视深,精神将夺矣”。《灵枢·海论》说:“脑为髓之海……髓海有余则轻劲多力,自过其度,髓海不足脑转耳鸣,胫酸眩冒,目无所见,懈怠安卧”。李时珍指出:“脑为元神之府”。古人就这样初步认识了脑神经的作用。举凡耳

075967

听、目视、口言,运动器官正常与否以及人的精神意识活动,都是与人脑有密切关系的。人的精神意识,情志活动是以五脏精气作为物质基础的。所谓人体之精、气、神三者;精乃后天水谷(饮食)所化生的物质;气是水谷之气(即谷气指从食物消化吸收的营养物质),与吸入大气中的真气合并,而产生维持机体一切生理活动的主要物质。而神以精与气为基础,是人体一切正常生理活动功能的外在表现。精气的充足与否影响到神的盛衰。精气充足的人,精神状态一定盛旺。人的生命活动存在,即有神志活动存在。如《灵枢·天年篇》说:“百岁,五脏皆虚神气皆去,开骸独居而终矣”。《素问·移精变气论》说:“得神者昌,失神者亡”。这说明“形神合一”。“形与神俱”。神志是生命活动的象征,举凡一切思维意识及形体活动,目视、耳听、口言等都是神志的表现形式。

祖国医学认为情志与五脏功能有一定联系,五脏功能的强弱和气血的盛衰也可以表现出情志异常。在正常情况下,随着外界的环境和条件变化所产生的“五志”,即五种情志——喜、怒、忧、思、恐等它们一般不过度,不会引起疾病。中医把五志的表现和五脏联系起来:心“在志为喜”,肝“在志为怒”,脾“在志为思”,肺“在志为忧”,肾“在志为恐”。也有“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”的说法。

## 二、现代科学对生理和心理关系的认识

人的心理活动包括以下 3 个方面。



1. 认识活动 认识活动包括有感觉、知觉、记忆、想象和思维等。这是人反映现实事物的特点及其相互联系和关系的心理过程，也是客观世界转化为主观意识的重要环节。

2. 情感活动 情感活动包括有喜悦和悲伤、爱和恨、苦和乐等。情感反映人对现实事物的态度，即人与事物之间的关系。它与人的需要是否得到满足相联系。情绪的基本形态有心境、激情和应激，等等。

3. 意志活动 这是人克服困难去实现预定目的的心理过程。例如，现在许多女青年为了学习技术和科学文化知识，努力克服基础差、资料不足、时间少等困难，坚持不懈地学习，这就是意志的活动。意志是人的意识能动作用的集中表现。

认识、情感、意志构成了人们心理活动的主要内容。它们不是彼此孤立，而是不可分割的统一的整体。情感、意志的活动必须以认识为基础，同时，认识也受到情感和意志的影响。例如，对于我们不了解的东西，就无法确定对它采取什么态度，说不出对它是喜欢还是不喜欢，是爱它还是恨它。例如，热爱舞蹈或运动的少女，特别注意有关舞蹈运动的消息，爱看舞蹈运动的电视节目。喜欢看小说的女青年，常常手不释卷，废寝忘食，甚至时而哭泣，时而笑逐颜开。再如有些爱看古装戏的老太太，特别留心这方面的消息和电视节目。这样看来，了解各种心理活动之间错综复杂的关系，对于心理卫生工作是十分重要的。

虽然任何人的心理活动都包括认识、情感和意志这 3 个方面，但是，每个人的心理活动又是互不相