

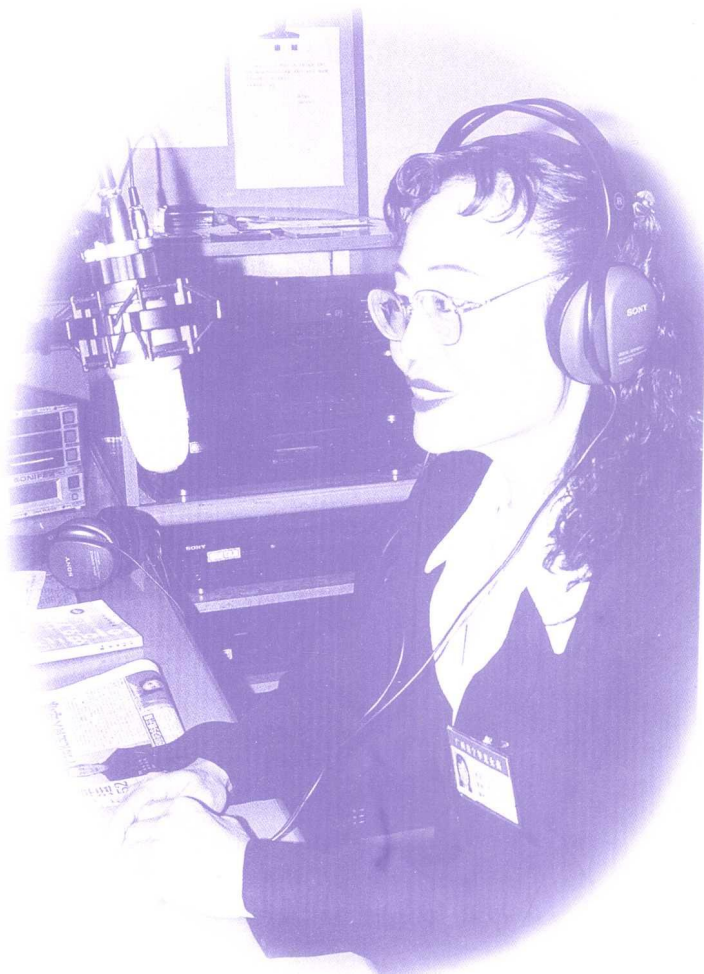


女
人
·
发
现
·
女
人

女人·发现·女人

…… 刘光华 著 ……

女人对女人
身心的关爱
女人与女人
身心的交流



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人·发现·女人/刘光华著. 2版. —郑州:中原农民出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-80641-430-9

I. 女… II. 刘… III. 女性-问题-研究 IV. D441.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 079417 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 郑州美联印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm

1/32

印张: 11.5

字数: 254 千字

版次: 2008 年 8 月第 2 版

印次: 2008 年 8 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978-7-80641-430-9

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

推荐一本有意义的书

(代前言)

刘光华女士的《女人·发现·女人》，是一本有意义的好书。书中提到的女性身心健康问题、性爱观及婚姻问题等，是当前女性生存及发展中障碍最多、观念混乱的一些重要问题。作者直面提出并分析了这些问题，有独到见解。由于对话方式更贴近人心，使作者看法更易得到读者认同，更易感染人。

这本书是刘光华女士多年工作的成果之一。她的工作，在很多时候是尽社会义务。在她那里，这些义务又被当做社会责任。她是那样地热爱她所做的每一件事情。这本书渗透了她的心血，闪着她的生命之光，是一本值得推荐的好书。

中国人民大学女性研究中心

教授 博士生导师 少萍

其实任何人只要睁开眼睛仔细一看，就可以了解无论在衣着、面貌、身体、微笑、姿态、兴趣所在和职业爱好上，女人都显然与男人有别。男人和女人是组合人类的两种不同个体。……假如我们不能只因为女人的身体功效与男人不同而下定义，什么是女人；我们也不能依据“永恒的女性化”去解释何种为女人。暂且不管我们如何假定去承认女人是存在的，我们总是要去面对这个问题，女人是什么？

——西蒙·波娃



目 录

| | |
|-----------------------|----|
| 第一篇 “认识你自己” | |
| ——现代女性的心理健康 | 1 |
| 心理健康:现代女性关注的话题 | 3 |
| 心理疾患:悠远的历史文化场 | 14 |
| 女性:从“无性人”到“有性人” | 25 |
| 女性:用社会性别意识看自己 | 34 |
| 独生:一场静悄悄的革命 | 42 |
| 择偶:依附攀高的劣根 | |
| ——现代女性心理疾患警示录之一 | 52 |
| 婚姻:迷失自我的闭锁 | |
| ——现代女性心理疾患警示录之二 | 61 |
| 生活:未老先衰的磨洗 | |
| ——现代女性心理疾患警示录之三 | 73 |
| 性爱:社会凝视的禁区 | |
| ——现代女性心理疾患警示录之四 | 84 |
| 心理健康:自我投资建设 | 93 |



第二篇 “关爱你自己”

| | |
|---------------------|-----|
| ——现代女性的性爱观 | 103 |
| 变革:从谈情说爱到谈性做爱 | 105 |
| 性爱:女性与生俱来的性权利 | 114 |
| 第二性:泥捏的夏娃 | 123 |
| 性偏见:漫长的革命 | 132 |
| 性高潮:身心的愉悦 | 140 |
| 性神话:亚当的困惑 | 148 |
| 性蒙昧:惟生殖的工具 | 157 |
| 性和谐:婚姻的指标 | 166 |
| 性平等:人性的升华 | 176 |
| 性快乐:获取的通道 | 186 |

第三篇 “把握你自己”

| | |
|----------------------|-----|
| ——现代女性的婚姻角色 | 195 |
| 携手走进婚姻殿堂 | |
| ——婚姻的随机性和冒险性 | 197 |
| 婚姻旅途上的“红灯区” | |
| ——为夫妻、做父母的角色变换 | 216 |
| 放弃儿女青春期教育的权利 | |
| ——不称职父母的盲点 | 241 |

附 录 “发现你自己”

| | |
|------------------|-----|
| ——现代女性的追求 | 261 |
| 刘光华和她钟情的事业 | 263 |



| | |
|-------------------------|-----|
| 走近她们 | |
| ——女性身心健康教育工作者刘光华访谈录 ... | 270 |
| 巧遇大姐 | 291 |
| 老婆在家:这种感觉真好 | 300 |
| 浓浓的母爱 | |
| ——妈妈,我想对您说 | 320 |
| “女权主义者”刘光华 | 329 |
| 中国内地最后一所民办女中告急! | 339 |

第一篇

『认识你自己』

——现代女性的心理健康



人类最大的敌人不是在于饥荒、地震、病菌或癌症，而是人类本身。因为就目前而言，我们仍然没有任何适当的方法来防止这远比自然灾害更严重的人类心理疾病的蔓延。

——荣格





心理健康： 现代女性关注的话题

频道：北京电视台《生命·生育·生活》

地点：北京电视台

主持人：高珊

嘉宾：刘光华

主持人(下面简称主)：我们都知道，处于世纪之交的中国妇女的生活状态、精神风貌，毫无疑问，是衡量社会文明进步的标志。自1995年金秋第四次世界妇女大会在中国召开之后，对于女性方方面面关注的话题，已经逐渐成为热门。从今天开始，《生命·生育·生活》栏目将开设一个“认识你自己”的系列节目，围绕女性的心理健康和性爱观展开讨论。

在今天的节目中，请允许我向观众朋友介绍“认识你自己”系列节目的主讲老师、特约嘉宾刘光华女士。

刘老师，您好！



刘光华(下面简称刘):你好!观众朋友好。

主:刘老师现在是中国人民大学性社会学研究所的副所长,特约研究员。刘老师,我听说您在南宁人民广播电台现场主持过妇女热线节目,还创办了一所民间女子学校,持之以恒地在从事女性健康教育。我很想知道,您为什么会去关注女性?

刘:说起来话就长了。那是1987年我在山东曲阜师范大学语言文学研究所攻读中国当代文学硕士研究生的时候,我从女性主义文学批评角度开始了对女性文学、中国纪实文学的研究。因为我的研究专业是中国当代文学,而当时文坛学界炒作最火爆的是报告文学、纪实文学。这些文学作品大多涉猎了女性的恋爱、婚姻、家庭、情感,以及未婚先孕、换婚伙妻拉边套等现实问题,我也就从这个口子切了进去。也正是从这个口子切进去以后,我发现了太多的诱惑,它诱使我不断去探知女人的奥秘。我的导师徐文斗先生特别开明,只要国内有这方面的会议都让我参与学习,包括中国妇女学学术带头人李小江老师1989年在郑州召开的首届与国际接轨的“中国妇女参与与发展研讨会”。从此,女性文学与中国现实中女性生存的状态,有了一座沟通的桥梁,使我从现实到理论开始了扎扎实实的、全新的认识和探索。

更重要的是,我从校园走向社会以后,因为我自己患有妇科方面的疾病,在长达两年辗转医院诊治、手术的过程中,我亲身体会了刻骨铭心的切肤之痛。这种痛楚不是因为疾病,而是因为千百年的历史对女性的歧视和偏见。它给女性带来的不仅仅是身体上、肉体上的打击,更重要的是一种心理上的、致命的重创。尤其我的病友们身心俱损的生活境遇,对我的震动特大。因此,我是自觉自愿投入对女性问题的研究,一厢情愿地去从事



女性性别意识教育。我特别想为我的性别群体做一点事情,我也希望我的研究——无论是家庭、婚姻、性学,还是妇女学等有关方面的知识,通过讲座走出书斋,在现实生活中为姐妹们搭上一座桥。这座桥作为信息沟通的构架,让我们更多的姐妹们明白自己应是怎么一种活法儿。

主:我们都知道,以往的每个女性,几乎都得经历从女孩子到姑娘,再到妻子、到母亲,然后成为奶奶的生活道路。从这样一个生命流程里,我们也不难看出,女人一生都是在奉献的。特别在女人成家以后,她对家庭成员的关注、关心超过对自己的关爱、关心。刘老师,您认为这是正常的吗?

刘:这当然不正常。虽然我们的传统文化总爱标榜张扬这是我们东方女性源远流长的美德,包括关爱他人、漠视自己也被人们认为这是女人天经地义应该努力去扮演的角色。但是,在这后边,实际上隐藏着并不健康的社会性别角色认同。

我记得,第四次世界妇女大会非政府组织论坛上,西德的妇女组织曾做了一个非常有意思的报告:在20世纪90年代初期,西德的NGO(非政府组织)妇女组织做了一个调查,调查妇女们在生活中最重要的、摆在第一位的是什么。调查的结果是:第一位是家庭,依次是孩子、爱情。5年以后,也就是第四次世界妇女大会召开前夕,她们又做了一次随机抽样调查。这一次调查结果与5年前的调查结果相比较,变化非常之大。同样是“在你的生活中最重要的、摆在第一位的是什么”的选择题,许多女性不约而同都在“身心健康”选项上打了钩。她们认为,只有身心健康,才有可能拥有自己的幸福,才有可能在某种程度上主宰自己的命运、把握婚姻的成功性。

所以我说,西德的NGO妇女组织报告了一个重要的事实。



它反映了西德妇女在这短短5年中间的观念变化非常之大：女性从一心关注他人转而关注自己，开始思考女人应该怎么活、如何认识女性群体和身为女人的自己。这正是一个“以人为本”的非常重要的转折点，也是我们今天讨论并且关注女性身心健康的基本着眼点。

主：可是，我老觉得在现实生活中，我们的姐妹们对自己的方方面面知道得非常少。刘老师，既然您说心理健康那么重要，您给我们说一说什么是心理健康，行吗？

刘：早在1978年全世界卫生促进研讨会上，与会者对“什么是健康”展开了充分讨论，提出了“心理健康”的新概念。世界卫生组织宣言明确无误地告诉我们：“健康，乃指精神上、身体上、道德上的完满状态，以及良好的社会适应能力，而绝不是身体没有疾病和虚弱的状态。”

这是健康的定义，是对健康诠释的全新概念。衡量一个人是否健康，不仅仅是用“身体有没有长病”这样一个传统标准，还要看其心理上有没有疾病、精神上负面的垃圾能否及时清除、有否较强的社会适应能力。那么，我们很多姐妹或许并不知道身心健康这个新概念，不了解一个健康的人除了身体健康还必须心理健康，这当然或多或少会使我们在人生道路上走些弯路，还有可能付出昂贵的人生代价。因此，身心健康，对于现代女性来说，实在是太重要了！

我印象特别深的是在1997年3月，我接受美国海外华人妇女研究会的邀请，参与在芝加哥召开的“美国亚洲文化学会’97年会”。我在这个大会的妇女学论坛上专题报告《在中国开展女性性别意识教育的重要性与紧迫性》，谈了中国现实生活中女性的“心理恐慌症”缘由、女性性别意识启蒙教育的紧迫性、女性心



理健康自我投资建设的重要性等等,还介绍了中国国情所决定的通达女性心理健康教育的7条路径。与会的专家学者提问特别热烈,他们十分关注中国女性的现状。当我走下讲台时,一个黑人妇女走过来,她握着我的手说:“你在中国做的事真了不起。”还有一个2.10米高的、彬彬有礼的男子也走过来(后来在交换名片的时候,我才知道他是哈佛大学著名的史学专家),这个男人紧紧地拥抱我并且真诚地对我说:“中国的女性真了不起!到美国来的留学生都需要这样的心理保健,可惜美国是一个商业社会,不可能投入资金来开展公益性的心理健康教育。”他还告诉我,在美国,成功的人背后总是站着两个人,一个是律师,一个是心理保健医生。即便是美国总统克林顿,也同样得定期不定期地找心理保健医生做咨询。

主:刘老师,您刚才提及的那个美国专家讲到,每一个成功的人背后都站着两个人,一个是律师,一个是心理保健医生,可见心理卫生保健对于每一个人来说,都是非常重要的。遗憾的是我们好些人没有在意甚至缺乏这种意识。

刘:是的。在中国已经发生好几起在心理学界引起轰动的案例,比如说上海大众汽车公司的总经理跳楼自杀,广州一位专门研究自杀心理学的专家自杀。这些志得意满、事业有成的男人,是什么因素促使他们命归黄泉,至今仍是谜。

还有,近年来广播电台开设了谈心栏目,这种倾诉性的谈话节目,消除了人与人之间交流的隔膜,某种程度缓解了一部分人的负面情绪,抚平其心灵创伤,甚至有可能让旁听者“照镜子”,从中调整自己的情感认知和行为。一时间这种节目给广播电台带来了起死回生的效益,这种节目的主持人也成为听众崇拜、追星族趋之若鹜的偶像。可是,中国却连续发生了好几起这类节



目主持人自杀的事件,这些主持人自杀个案自然引起了公众及其传媒的高度关注。比如,北京电台《人生热线》节目里被听众喻为解开心锁的“金钥匙”的主持人温达,上海电台点歌台里被听众推崇为“大众情人”的女主持人滕嘉,还有湖南长沙经济台的尚能……尚能主持的午夜时分节目就叫“夜渡心河”,然而他自己却心河难渡、自绝于世!

为什么一般人认为他们无所不能、无所不包?因为人们想当然地以为主持人的心理承受力比平常人的心理承受力更强,他们的心理人格比平常人更健全。其实不然,他们同样需要一个不断调整自己心理状态的过程。随着时间、环境变化,随着声名大噪、地位飙升,他们尤其需要对自己有一个客观的、公正的评判,以及适时清理心理垃圾而驾驭自我、适应社会发展的能力。

主:刘老师,既然那些出类拔萃的人也会有心理不健康的潜在隐患,我们普通人是不是也会潜藏着心理不健康的因素,只是不到时机发作而已?

刘:没错儿。我们常说的心理障碍,通常指某事件引发当事人对这一事件的错误看法或者解释,而这种错误看法或者解释会导致心理上的不平衡,从而造成心理上的一个个“疙瘩”,使气血不通畅、产生障碍。也就是说,导致心理障碍的不是因为事件本身,而是因为当事人对事件的看法、态度。

说到这里,我想起前几天去参加一个朋友的婚礼,当我们问到新郎、新娘将来有何打算时,男方说,我会更加努力地工作,去拼命地挣更多的钱;而女方则回答,我会一门心思营造自己的家,教子相夫呗。像这样的镜头,在我们的现实生活中,出现得太多了!尤其在举行集体婚礼的时候,人们往往让新郎站出来,



做出一副保护神的模样儿。一个男人必须是女人的保护神，顶天立地，会十八般武艺；而妻子完全可以缩在男人背后，做一个娇柔的妻子，做一个养育好宝宝的母亲。这是人们约定俗成的模式，而且这种模式在我们中国，不管城市乡村，比比皆是，人们早已熟视无睹。像这样“男主外，女主内”的宣言：男人风风火火闯九洲，女人温温柔柔守小楼；男儿有泪不轻弹；男儿流血不流泪——通过我们的爷爷、奶奶，通过我们的爸爸、妈妈，一代又一代地继承沿袭下来。

人们不自觉地认同，女人应该是娇柔妩媚的，男人应该是勇武剽悍的。怜香惜玉，不仅是男人施舍给女人的恩典，也是女人满足男人需求的顺应。几乎所有女人下意识里都不愿意承认自己是强女人、女强人，因为这与“怜香惜玉”的角色差距太大，大有母老虎、母夜叉之嫌。

那么，我为什么认为这种男女有别的角色模式是导致许多人心理不健康的根源呢？因为，我们下意识认同“男主外，女主内”、“男强女弱”，实际上就把男女有别的“差异”夸大了，就会不自觉地维护这种传统角色分工，就会认为女人只会婆婆妈妈生儿育女成不了大事，男人则是建功立业创造奇迹的龙种——“男尊女卑”，如此不健康的心理因素从表面上一时半会儿看不出来。但是，这种潜在的心理不健康会慢慢地露出端倪，还会慢慢地引发家庭危机的导火索。只不过人们当初不认识、不知晓“陈规定型”模式的危害罢了！

而且，最重要的是，一宣传女人，传媒总要把女人跟妈妈扯在一起，似乎女人脱逃不了为人妻母、做人媳婆的角色，似乎不当妈妈，就不是女人。于是我们看到的是，女人不婚、不育，就被视为不正常。就连全国妇联救助失学女童提出的口号也是：“今