



妇联干部教育培训参考教材

FULIAN GANBU JIAOYU PEIXUN CANKAO JIAOCAI


女性心理发展与 心理健康

NUXING XINLI FAZHAN YU
XINLI JIANKANG

苏彦捷 主编

加强妇联干部教育培训教材建设 创新妇联干部教育培训工作

女性特殊的生理结构和功能，使她们在人生的五个关键阶段遇到不同的生理和心理困扰，了解/关注、求助/自助是心理健康的基础

 中国妇女出版社

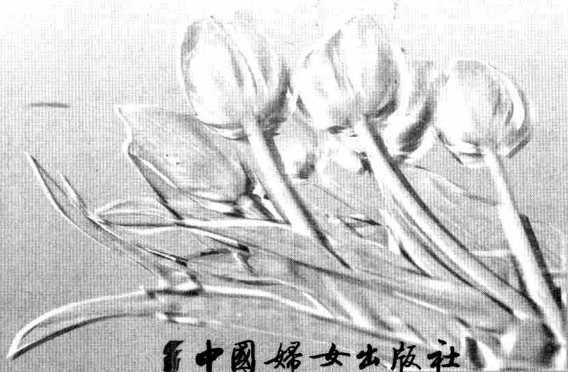


妇联干部教育培训参考教材
FULIAN GANBU JIAOYU PEIXUN CANKAO JIAOCAI

女性心理发展与 心理健康

NUXING XINLI FAZHAN YU
XINLI JIANKANG

苏彦捷 主编



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理发展与心理健康/苏彦捷主编. —北京: 中国妇女出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-80203-635-2

I. 女… II. 苏… III. 妇女心理学 IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147467 号

女性心理发展与心理健康

主 编: 苏彦捷

总 策 划: 妇联干部教育培训参考教材编委会

责任编辑: 李白沙 魏 可

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 148 × 210 1/32

印 张: 6.5

字 数: 147 千字

插 页: 4

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-635-2

定 价: 11.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

树立终身学习观念，建设
高素质的妇联干部队伍

顾秀莲

二〇〇八年
十月一日

妇联干部教育培训参考教材

编辑委员会

名誉主编：顾秀莲

主 编：黄晴宜

副主编：陈秀榕 莫文秀 赵少华 洪天慧
甄 砚 张世平 王乃坤

编 委：（按姓名笔画排列）

马海莉	王卫国	王建玲	王淑玲
王惠玲	王琼珠	邓 丽	兰运华
冯湘保	厉月姿	史桂茹	关德伟
刘丽鸽	刘群英	朱丽萍	吴坤凤
张 静	张丽丽	张李玺	张爱民
张黎明	李央芬	李亚平	李金英
李悦娥	杨光辉	苏凤杰	邹晓巧
陈 羽	陈 芳	陈砚秋	参木群
巫昌祯	迪来赛木·热西提		
柏志英	胡有兰	赵东花	赵津芳
徐伟新	崔 郁	崔淑惠	梁惠玲
黄 红	蒋月娥	蒋培兰	韩克茵
翟黎明	谭 琳	薛宝根	

序

加强妇联干部教育培训教材建设 创新妇联干部教育培训工作

黄晴宜

干部教育培训教材是干部教育培训工作的基础。加强干部教育培训教材建设是贯彻落实党中央大规模培训干部、大幅度提高干部素质战略部署的重要举措，是坚持用科学发展观武装头脑、加强党的执政能力建设和先进性建设的客观需要。党中央一贯高度重视干部教育培训教材建设。“十五”和“十一五”期间，中央组织部分别组织编写了两批全国干部学习培训教材。胡锦涛同志亲自为第二批全国干部学习培训教材作序，强调指出：“加强干部教育培训教材建设，是增强干部教育培训工作实效的重要途径”，要“使各类教材切实体现时代性、把握规律性、富于创造性，在建设一支宏大的高素质干部队伍中发挥积极作用”。

全国妇联高度重视妇联干部教育培训教材建设，努力探索加强妇联干部教育培训教材建设的积极举措。2001~2002年，全国妇联组织编写了妇女干部素质教育丛书。丛书的出版对提高妇联干部政治素质和业务素质、促进妇联干部教育

培训工作发挥了重要作用。

当前，我国已经进入改革发展的关键时期，经济体制、社会结构、利益格局和思想观念经历着快速深刻的调整和变革，妇女群体的需求呈现出前所未有的多样化特征，妇联组织的生存发展环境发生着广泛而深刻的变化。新形势新任务对广大妇联干部的理论素养、知识水平、业务本领和创新能力提出了新的更高的要求。深化妇联干部培训教材建设、编写一套紧跟时代要求的妇联干部培训教材，成为各级妇联组织和广大妇联干部的迫切要求和内在需要。

为满足广大妇联干部和妇联组织的需求，推进妇联干部教育培训教材建设，全国妇联在“十一五”全国妇联干部教育培训规划中提出“建立开放的、实用的、形式多样的、具有时代特色和妇女工作特色的教材体系”。2007年，全国妇联从中央党校、北京大学、中国政法大学、北京行政学院、中华女子学院、中国妇女研究所以及全国妇联有关职能部门等聘请了一批长期从事妇女理论与业务研究和妇女工作实践的专家学者，开始编写妇联干部教育培训参考教材。

这套教材坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，紧紧围绕党和国家工作大局，密切联系妇联工作和妇联干部的实际，内容涉及马克思主义妇女理论、国内外妇女运动历史、妇女工作实用理论、维护妇女儿童权益法律法规、妇联能力建设和妇联工作基本知识等，既有

一定的理论基础，又有一定的实践基础；既包含妇联工作经验的总结升华，又包含对妇联工作发展趋势的预测前瞻；信息含量丰富，内容科学实用，是与中组部全国干部学习培训教材相配套的妇联干部学习培训参考教材。

这套教材为各级妇联开展干部教育培训提供了实用工具，也为各级妇联干部的业务学习提供了辅助材料。各级妇联要本着理论与实践相结合的马克思主义学风，学以致用，用以促学，充分发挥教材的学习和教育功能，着眼于马克思主义中国化最新理论成果的应用，着眼于各级妇联干部履行基本职能的实际需要，着眼于推动妇联工作新实践和新发展，广泛开展岗位读书活动，不断更新教育培训内容，通过集中培训和个人自学等形式，不断激发广大妇联干部的学习热情和学习积极性，不断提高教育培训工作成效，进一步提高妇联干部的综合素质和创新能力，扎扎实实地做好组织妇女、引导妇女、服务妇女和维护妇女儿童合法权益工作，努力开创妇女事业发展的新局面。



目 录

第一章 生命伊始	(1)
第一节 性别与性别认同	(1)
一、生物基础	(2)
二、性别认识	(8)
三、性别认同	(13)
第二节 女孩的早期社会发展	(19)
一、依恋关系	(19)
二、同伴关系	(30)
三、早期教育	(35)
第二章 初为少女	(40)
第一节 青春期的发育	(40)
一、生理变化与性发育	(40)
二、月经周期	(44)
三、自我体像	(49)
第二节 心理与认知发展	(57)

一、性别角色	(57)
二、认知与社会性发展	(63)
二、心理健康与性教育	(70)
第三章 走向成熟	(74)
第一节 青年期的发展	(74)
一、体能发展	(74)
二、认知发展	(76)
第二节 教育与择业	(78)
一、高等教育	(78)
二、职业选择	(87)
三、职场中的性骚扰	(92)
第三节 亲密关系	(94)
一、配偶选择	(94)
二、同居和婚前性行为	(98)
三、建立家庭	(101)
四、初为人母	(103)
五、大龄未婚	(110)
第四章 人到中年	(115)
第一节 中年女性的身心发展	(115)
一、身体发展	(115)
二、常见健康问题	(117)
三、围绝经期综合征	(122)
第二节 婚姻关系	(128)
一、维持亲密关系	(128)
二、家庭暴力	(134)
三、离异和再婚	(139)



四、子女离家	(145)
第三节 渐入佳境的职业生涯	(148)
一、职场情况	(148)
二、职业女性的心理减压	(149)
三、职业与家庭的平衡	(150)
第五章 步入老年	(156)
第一节 老年女性的社会经济状况	(157)
一、基本情况	(157)
二、经济生活状况	(158)
第二节 老年女性的身心发展	(160)
一、体能状况	(160)
二、心理能力	(165)
三、心理健康	(170)
第三节 退休生活	(175)
一、退休及其适应	(175)
二、休闲生活	(178)
三、隔代教养	(179)
第四节 老年人的亲密关系	(181)
一、婚姻关系	(182)
二、友谊和社会支持	(187)
第五节 老年女性的护理与死亡	(188)
一、老年女性的护理	(188)
二、应对死亡	(190)
参考书目	(195)
后 记	(196)



第一章 生命伊始

如果世上没有男女这样相互对照的两性，我们的生活会是什么样子？要了解和认识女性，不可避免地会涉及与之相对照的男性。没有男性群体的参照，就不可能清楚地说明和认识女性。所以，虽然是为了讲解女性的心理发展和心理健康问题，但我们经常会从性别有无差异的角度入手，也请读者试着采用这种方式，认识女性的一般性和特殊性。

第一节 性别与性别认同

性和性别从我们一出生就一直伴随着我们，对我们的生活具有重要的影响。研究者通常使用“性”这个词指代生物学因素（例如有阴茎或阴道）或者身体活动（例如自慰和性交）。而“性别”一词则涵盖了附加在生物学之上的心理和社会文化因素，如“男人应该努力上进”和“女人应该温柔顾家”。

和性相关的内容至少要从七个方面考虑，分别为：

- ①染色体，包括XY、XX；
- ②性腺，主要是指睾丸、卵巢；
- ③激素，是以雄性激素为主，还是以雌性激素为主；
- ④外生殖器，包括男性的阴茎、阴囊，女性的大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口等；
- ⑤内部附属器官，包括男性的前列腺、贮精囊、输精管、射精管、尿道球腺，女性的阴道、子宫、输卵管、子宫颈等；
- ⑥第二性征，与男性联系的胡须、低嗓音、宽肩膀、遗精，与女性相关的胸部、宽臀、月经等；

⑦性取向，包括异性恋、同性恋、双性恋等。

北京2008年奥运会上，针对某些运动员进行的性别鉴定，就是分别从第二性征、生殖器的临床检查和性激素、基因及染色体的检测进行综合判定的。

对于性别，一般只从性别身份认同和性别社会角色两个方面界定。前者是自我定义的，是指个体知觉自己是男性或是女性；后者是社会期望所赋予的，包括男性特点和女性特点，如，男孩子喜欢卡车和运动，女孩子喜欢布娃娃和衣服等。对性发育异常的日常医疗，需要考虑个体对自己的这种性别认同和社会身份。

一、生物基础

首先，让我们从生物基础上来认识男性和女性。在这部分我们将介绍女性和男性在身体构造上的差异，基因和染色体差异，男性和女性的性腺和激素，以及中枢神经系统的性别分化，最后我们将从遗传的角度来了解为什么有的人爱慕同性。

1. 身体构造差异

男性和女性最明显的生物学差异是身体解剖学上的区别。从表面上看，与女性相比，男性有更少的身体脂肪，较窄的臀部，相对于身体比例略微长的腿。平均来讲，男性比女性更高、更重，也更强壮。如，成年男性的平均体重比女性重15.88公斤，平均身高比女性高12.7厘米。但是，他们更容易秃顶和色盲。其实从发展的角度看，直到青春期，男孩和女孩在身体力量和能力上还基本相当。青春期时，女性的下丘脑控制垂体以周期的方式释放激素，体现为月经周期。相反，男性下丘脑控制垂体保持相对稳定的性激素分泌水平。一旦性激素开始分泌，男性平均就有更多的肌肉组织，上半身的力量也强于女性平均水平。男性终生都分泌睾丸酮，但女性的雌激素分泌在停经后就停止了。由于雌激素有利于骨骼更新，女性停经后骨骼就更加脆弱。同时，由于更宽大的臀部对连接大腿



和膝盖的韧带造成的负担更重，女性的膝盖也更容易受伤。

由于男女性激素的不同，男性和女性在第二性征上也有差异，包括面部毛发和胸部，与生殖有关的标志，即女孩的月经和男孩的射精，以及男女在中年或生殖期结束后的身体反应，即女性和男性在更年期的反应不同。男女性激素水平的差异带来的肌肉含量和分布的不同，会与运动能力有密切关系。体育项目中，除艺术体操、花样游泳等适合女性特点的比赛外，绝大多数涉及力量、速度、耐力和爆发力等项目上，男性都要比女性胜出一筹。这也是奥运会性别鉴定的主要原因。

从生物学基础看，男性和女性的大脑功能结构上存在一些差异。这些区别至少部分是由于出生前性激素对胎儿大脑发育的影响。区别最明显的是下丘脑、胼胝体 and 大脑半球。脑的差异可以解释很多性别差异，如，研究表明，成年男女的胼胝体（连接两个大脑半球的神经纤维束）形状不同，且女性的更大，这可以解释为什么男性在执行任务时倾向于依靠一个大脑半球，而女性一般同时使用两个大脑半球。同样两性大脑半球的差异可能是言语和空间技能性别差异的原因，这个问题会在接下来的部分再讨论。

2. 基因与染色体差异

性别表达通常由三步完成：基因与染色体组成；睾丸的分化；分化的睾丸分泌的激素所引起的内外部的性腺分化。哺乳动物决定性别的第一阶段是受精卵中两个 X 染色体或者一个 X 染色体和一个 Y 染色体的存在。人类具有 23 对染色体，每一对中的一个继承于父母中的一方。这些染色体中的 22 对常染色体在大小和形状上大体上是一样的，性染色体则不同。女性有两个 X 染色体，在大小和形状上和常染色体相似，而男性具有一个 X 染色体和一个 Y 染色体，后者的大小只相当于其他染色体的一部分。

Y 染色体包含导致睾丸形成的基因，睾丸是产生性激素和精子的男性性腺。Y 染色体上的一个基因（称为 SRY）控制着一种男性

特有的蛋白质的产生（H-Y 抗原），它反过来促进了睾丸的发育。X 染色体和 Y 染色体上的其他基因也与性别的分化有关。例如，X 染色体上的一个基因可能与一些男性的同性性取向有关。SRY 基因虽然是性别决定的主要基因，但不是唯一基因。目前科学界普遍认为，性别决定是涉及多个基因的联合过程。

3. 性腺和激素

也许你不曾想到，男性和女性胎儿在怀孕前几周的发育是相同的。但是如果存在一个 Y 染色体，性腺就会在几周后开始发育并长成睾丸。看来睾丸的发育并不依赖于激素的存在，相反是在睾丸形成不久，它们开始分泌雄性激素。这些激素作用于内在和外在的生殖构造，以产生男性特有的结构，比如阴茎和阴囊，同时遏制女性内在器官（如子宫和输卵管）的发育。

对男性分化的过程及其机制的探讨比对女性的多得多。尽管许多生物学家声称，在没有 Y 染色体的情况下胚胎才向着女性的方向发育，但是研究者有时会认为，这种看法是男性中心主义。有关性别决定的一个更平衡的模型认为，生殖腺发育有两条平行路径：一条通向睾丸的形成，另一条指向卵巢的形成。X 染色体虽然不是睾丸决定因子，但 X 染色体携带众多参与男性性分化和精子发生的基因，对男性性分化有着关键影响。卵巢产生卵细胞和雌激素，是女性的生殖腺，但是在女性表面特征的发育中它只起到了很小的作用。实际上，卵巢的形成是在女性外部结构开始发育之后才开始的。XX 是卵巢发育成熟并具有正常卵巢功能的必要条件。缺少一个 X 染色体的个体，尽管她们具有表面上的女性外部特征，但她们的生殖腺无法发挥功能，也没有子宫。

要产生解剖学上典型的女性或者男性，必须存在一系列不同的激素。在胎儿发育的后期，雄性激素主要由睾丸产生，较少的部分由肾上腺分泌；雌激素和黄体酮主要由卵巢分泌，黄体酮对怀孕有辅助作用。两性都经受了母亲妊娠期间产生的激素的影响。即男性



和女性经受了不同剂量的各种激素的影响，所有上述三种激素在两性个体中都有某种程度的存在。由于女性和男性的生殖系统由胚胎中相同的部分发育而来，每个部分在另一个性别中都有它发育中的对应部分。而上述激素又彼此独立地影响生殖系统的不同部分，具有混合性或是模棱两可的生殖器的人并不是特别少见。如，根据性染色体、性腺及外生殖器的不一致分型，会有男性假两性畸形、女性假两性畸形和真两性畸形，其中男性假两性畸形就有男性外生殖器型、外生殖器似男非男和睾丸女性化综合征等。

4. 中枢神经系统的性分化

人的中枢神经系统包括脑和脊髓。脑分为端脑、间脑、中脑、脑桥、延脑、小脑六个脑部。男女两性的分化，差异主要表现在间脑的重要组成部分下丘脑的功能以及大脑两半球的不同特点上。脑的性差异不太容易观察到，于是它比生殖器官的性差异有更多的争论。然而，对低等动物的实验和人类的个案史研究发现，生前接受雄性激素会导致个体遗传上性的异常，使下丘脑变得对雌性激素不敏感，结果是消除了与月经周期联系的正常的激素周期模式。这表明在一关键期阶段内个体接受的性激素会影响下丘脑，并影响随后行为的阈限。

下丘脑的体积虽然只占脑的0.5%，但却控制着机体的多种重要的机能活动，是内脏活动、内分泌与情绪行为之间维持平衡的中枢。从结构角度来说，它具有两大特点：一是神经细胞不多，但联系广泛而且复杂。广泛多样的联系，反映了其功能的复杂性。另一特点是下丘脑除了普通神经元之外，还含有一种特殊神经元，即内分泌神经元。这种内分泌神经元既具有一般神经元的特点，又具有内分泌细胞合成激素的功能，其轴突不仅传导冲动，而且输送激素，经血液循环送至身体的靶器官。因此，下丘脑既是一个神经中枢，又是一个内分泌器官，可视为神经系统控制内分泌系统的枢纽所在。

两性下丘脑的功能差异在胎儿期已逐步形成。在两性外部性器官分化的关键期内，下丘脑的功能也发生了分化。这种分化与雄性激素睾丸酮的存在与否相关，并进而影响到两性脑垂体在青春期的活动方式和特点，即垂体激素的分泌模式，而脑垂体分泌的激素对其他内分泌腺的活动具有调节作用。尽管下丘脑的分化对两性脑垂体的影响模式在妊娠2~3月就已设定，但一直到青春期才表现出来。睾丸酮使男性垂体在青春期连续低水平地释放激素，刺激个体规律地产生雄性激素和精子；如果胚胎期缺乏睾丸酮，青春期时垂体便周期性地分泌与性有关的激素，导致排卵和月经周期。对于男性，由于脑垂体持续释放激素，故男性未显示出生理上的周期性特点；而对于女性，由于脑垂体激素的分泌规律性地波动，故形成了女性月经周期的生理特点。

在胚胎后期，性激素通过血液作用于脑，对大脑两半球分化产生影响，因而雄性激素在发育的关键期是否存在同样可能影响两半球的组织发育。左半球在还没有雄性激素分泌时就开始发育了。右半球发育晚，在它发育的关键期内已经具有雄性激素，因此它的组织发育较多地受到雄性激素的影响。女性胚胎中的雄性激素含量不多，受其影响也小。这也许是女性语言发展早和功能单侧化程度较差的原因之一。解剖及脑成像研究表明，左右大脑颞平面长度之比的模式、胼胝体的形状及听觉联合皮层特定区域上的单位体积中的神经元数目等存在两性差异。女性的胼胝体更大，也许说明了女性比男性两半球交流的机会更多。

人的大脑是否存在性别分化的问题是一个富有争议的问题。生物学上的性别差异往往被视为是不变的。如果简单说男性和女性在大脑上存在差异，可能会给性差别主义歧视女性以口实，或给追求平等的女性主义者带来困扰。因此我们必须十分小心，既不能否认生物学可能的重要性，也不要认为生物因素绝对不受我们的物质和社会环境所影响。大多数研究者认为，环境因素和生物因素是互动