

女性教育·影响力丛书

Nvxing Jiaoyu
Yingxiangli Congshu



侯典牧 编著

女性 心理学

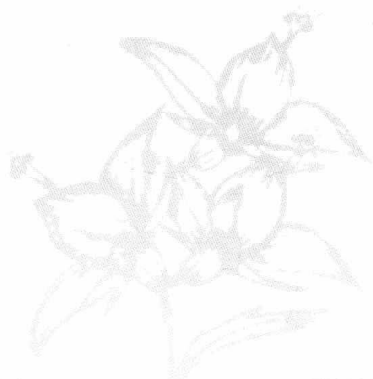
Nvxing Xinlixue



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

女性教育·影响力丛书

Nvxing Jiaoyu
Yingxiangli Congshu



侯典牧 编 著

女性 心理学

Nvxing Xinlixue



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性心理学/侯典牧编著. —北京:北京师范大学出版社,
2018.2

(女性教育·影响力丛书)

ISBN 978-7-303-22709-9

I. ①女… II. ①侯… III. ①女性心理学 IV. ①B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 209742 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印 刷:北京京师印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:730 mm×980 mm 1/16

印 张:16

字 数:265 千字

版 次:2017 年 9 月第 1 版

印 次:2018 年 2 月第 1 次印刷

定 价:34.00 元

策划编辑:王剑虹

责任编辑:鲍红玉

美术编辑:毛 佳

装帧设计:毛 佳

责任校对:陈 民

责任印制:马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58805079

前言

女人的自然本质有多少不如男人的地方，就有多少优越于男人的地方。

——柏拉图

在写《女性心理学》这本书之前，首先要确定从何视角来写。因为视角决定了整本书写作的基调，视角决定了一位作者写作的基本立场。目前出版的女性心理学书基本都是女性学者写的，大多从女性主义的角度进行阐述。作为长期工作在女子学院的男士，基于对心理学学科性质的认知，深感女性心理学与女性学性质是不一样的。女性学从其诞生之日起便呈现出浓厚的政治色彩。建立女性学的任务之一就是认识、分析和揭示女性遭受性别压迫，沦落至从属地位的根本原因，为女权主义运动提供思想理论武器和斗争战略战术。因此，女性学具有很强的政治色彩。而女性心理学则不然，它属于心理学的范畴，而心理学属于科学。心理学重视用实验法进行研究，重视学科知识内容的科学实验依据。因此，该书将以科学的态度阐述女性心理。

在设计该书结构时，我增设了其他女性心理学教材中没有的“女性心理倾向的进化心理学阐述”这一章。其实，我在是否涉及这一方面的内容时是比较犹豫的，因为这会激起女性主义者的不满和反对。女性主义者不愿承认进化

生物学造就了我们某些男女性别方面的差异，因为按这样的逻辑，就不利于其控制自己的命运。但是，我们承认生物进化对我们男女差异的影响，并不反对对社会文明发展进化对构建和谐、平等两性关系的作用和意义。另外，这是在写女性心理学而不是写女性学，因此，我感觉有必要把近年来进化心理学在解释男女两性差异方面的研究结果做一简单介绍，这可帮助我们“从源头”理解男女某些心理行为方面的差异。

罗伊·F. 鲍迈斯特在其著作《部落动物》中提出了一种新的性别理论，即“两性的差异主要源自权衡。如果男人在某些方面有优势，那么，他们在另一些方面可能就有劣势，反之亦然”。他认为在我们的文化中，男人与女人是互补的，他们相互影响、相互融合，不是对立的阵营。正如柏拉图所言：“女人的自然本质有多少不如男人的地方，就有多少优越于男人的地方。”同时，近年进化心理学的发展使我们认识到，由于进化造成的男女生理、心理上的差异，使得男女难以存在绝对意义上的平等。一个成功的文化应该很好地运用男人和女人各自的优势，取长补短，和谐共处。因此，本书也将从性别和谐的视角进行阐述。

本书的读者主要定位于女性，主要目的是让广大女性通过了解自身性别的基本心理规律，从而为其更好地适应复杂的社会生活，为营造一个健康、幸福、成功的人生提供有效的指导。因此，该书所选内容主要基于女性生理、生活与发展所需的心理知识。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”一个人在系统内，很难全面看清本系统内的事情。女性写女性心理学有更多的优势，但一定程度上会受到“庐山中”的限制。本书作为一位长期工作在中华女子学院的男性学者撰写的女性心理学书，希望给女性心理学学习者一个更全面的视角，但也难以排除另一种“限制”。

本书的撰写得到了北京师范大学出版社和中华女子学院管理学院院长张丽刚教授的大力支持。本书在编写过程中参考了大量的心理学、女性心理学方面的文献资料，吸取了其中的一些新的研究成果，在此一并表示感谢！同时，由于本人水平所限，书中不妥之处，敬请广大读者和学术同人批评指正。

本书既可作为大学本科生的女性心理学教材，也可作为女性学研究者、为女性服务的政府部门、企事业单位的工作人员和女性心理学爱好者的参考用书。

侯典牧

2017年4月于北京

目 录

第一章 女性心理学概述 /1

第一节 性别与女性心理学	1
一、性与性别	1
二、性分化与性激素	1
三、性别同一性与性别角色	3
四、女性心理学的产生	5
五、女性心理学的界定	5
六、女性心理学的研究内容	6
第二节 女性心理行为特征及其影响因素 ...	8
一、女性心理特征	8
二、两性表现差异的影响因素	10
第三节 女性心理学的研究视角	12
一、女性心理学与女性学的区别	12
二、女性心理学的研究视角	13

第二章 女性心理倾向的进化心理学阐述 /16

第一节 进化心理学的基本理论	17
一、进化心理学的基本理论	17
二、进化心理机制与功能分析	18
三、人类进化过程中的主要问题	20
四、进化心理学的分析层次	20

第二节	进化心理学对配偶选择的影响	21
一、	进化心理学对男女择偶策略的研究	21
二、	进化对女性择偶偏好的影响	22
三、	进化对男性择偶偏好的影响	26
第三节	进化心理学对男女个性特点的影响机制	27
一、	进化对女性的语言和人际能力的影响	27
二、	进化使男性比女性更具攻击性	27
三、	进化使女性重视“小圈子”的亲密，男性重视“大圈子”的合作	28
四、	进化使女性个性更谨慎，男性个性更冒险	29
第四节	进化心理学对女性职场行为的阐释	29
一、	进化心理学对男女收入差距现象的解读	29
二、	进化心理学对男女职业性向的解读	30
三、	男性比女性更重视在职场中的社会地位	30
第三章	性别自我概念的建立与发展 /32	
第一节	自我概念概述	32
一、	自我概念的含义	32
二、	自我概念的相关理论	33
三、	自我的复杂性	38
四、	自我概念的功能	39
第二节	性别自我概念的形成与发展	40
一、	性别自我概念	40
二、	性别社会化	41
三、	性别自我概念形成的理论	41
四、	性别刻板印象、偏见与歧视	44
五、	性度、性别气质及其双性化	47
第三节	自尊与女性的“四自”精神培养	51
一、	自尊与自卑	51
二、	自尊的结构与影响因素	52
三、	自尊需要是人的最重要需要	54
四、	自尊对个人的影响	55

五、如何提高个人自尊	56
六、女性的“四自”精神及其培养	59
第四章 女性的认知与决策心理特点 /62	
第一节 女性的认知特点	62
一、女性的基本认知特点	62
二、女性的认知风格	65
第二节 女性的一般思维决策特点	67
一、女性的思维决策特点与优势	67
二、女性思维决策特点上的限制	69
三、提高女性领导决策成功率的措施	70
第三节 女性的消费决策特点	71
一、注重商品的外观形象	71
二、选购商品更细心挑剔	71
三、购买决策具有情感性	72
四、受商品价格影响大	72
五、喜欢潮流、时尚的东西	72
六、购买决策的冲动性高	72
七、消费决策中的攀比心理	73
八、消费决策的从众性	73
第五章 女性的情绪情感及其管理 /75	
第一节 情绪与情感概述	75
一、情绪(情感)及其结构	75
二、情绪(情感)的本质	76
三、情绪和情感的功能	78
四、情绪的分类	79
五、情绪产生的理论与机制	82
第二节 积极情绪及其功能	87
一、积极情绪的概念	87
二、积极情绪与消极情绪的最佳比例	88
三、积极情绪的功能	89

第三节 女性情绪情感的特点与优势	94
一、女性的生理生育周期与情绪变化	94
二、产后抑郁症及诊断	95
三、女性情绪情感的一般特点	96
四、女性的情感需要	97
五、女性在情绪劳动职业领域更显优势	98
第四节 女性情绪的有效管理	99
一、情商	100
二、觉察自己的情绪	101
三、情绪管理	102
第六章 视错觉与女性审美形象修饰 /117	
第一节 视错觉与色彩心理	117
一、视错觉与审美视错觉	117
二、视错觉的基本规律	118
三、色彩心理	122
四、错觉产生的原因	129
第二节 视错觉与女性的审美修饰	130
一、修饰的基本原理与技术	130
二、女性身体缺陷的巧妙修饰	132
三、巧用点饰修饰性格	137
第七章 女性的恋爱与择偶心理 /139	
第一节 爱情及相关理论	139
一、爱与爱情	139
二、爱情相关理论	141
三、爱情与相关情感的区分	147
四、爱情的增强	149
五、依恋理论与亲密关系	150
第二节 女性的择偶心理	154
一、择偶心理	154
二、择偶的心理理论	154
三、择偶标准与两性择偶偏好	157

四、择偶的发展阶段	159
第三节 女性的恋爱心理	159
一、恋爱及其发展阶段	159
二、女性恋爱中的表现	161
三、两性爱情心理比较	162
四、两性恋爱与互动中的需求差异	162
五、女性如何安全地提出分手	163
六、恋爱的满意度	164
第八章 女性的婚姻与家庭心理 /167	
第一节 女性的婚姻心理	167
一、婚姻的概念	167
二、恋爱与婚姻的差异	168
三、夫妻关系的类型	168
四、婚姻的构成要素	169
五、原生家庭对婚姻的影响	171
六、成人依恋与恋爱婚姻关系	172
七、婚姻中女性的典型需求	174
八、女性婚后心理的变化	175
第二节 家庭结构与关系心理	175
一、家庭的概念与特点	175
二、家庭的结构与功能	176
三、家庭生命周期	177
四、家庭的问题结构	178
五、家庭关系的有效处理	178
六、婚姻家庭经营的法则	181
第三节 离婚心理	182
一、离婚的发展变化过程	182
二、离婚原因分析	183
三、婚姻承诺	188
四、女性离婚后的心理	191
五、女性如何预防婚姻破裂	193

第九章 女性的自我优势与职业领导力发展 /198

第一节 女性职业上的心理歧视与自我限制	198
一、女性就业与职业晋升上的心理歧视	198
二、女性职业发展上的自我限制	199
第二节 优势理论与女性职业优势	201
一、优势理论	201
二、发现并塑造自己的核心优势	202
三、女性在职业选择上的素质优势	203
四、女性在工作中优势的发挥	204
第三节 女性领导优势与领导力提升	206
一、发挥女性的领导优势	206
二、女性领导的优势	207
三、女性领导个性素质提升的核心点	209

第十章 职业女性的压力与管理 /215

第一节 职业女性的压力及其来源	215
一、压力的含义、特点与分类	215
二、压力对人体的影响与危害	218
三、应激三阶段与职业倦怠	219
四、职业女性的压力来源	221
五、职业女性压力来源的年龄特点	227
第二节 职业女性压力源的管理	228
一、树立正确的压力观	228
二、有效管理时间并提升行动力	230
三、有效处理工作—家庭冲突	231
四、构建和谐的人际关系	233
五、调整自己的需要	233
六、恰当应对性骚扰	234
第三节 职业女性压力反应的管理	235
一、认知管理	236
二、情绪纾解	239
三、生理调整	241

参考文献 /245

第一章 女性心理学概述

女人就像一把竖琴，它仅仅向懂得如何弹拨它的艺术家吐露美妙曲调中的奥秘。

——巴尔扎克

【学习目标】

1. 理解性与性别的内涵。
2. 了解女性心理学的产生。
3. 理解两性表现差异的影响因素。
4. 领会女性心理学的研究视角。

第一节 性别与女性心理学

一、性与性别

性(sex)即生理性别，是生物学术语，指的是按照基因和性器官的不同将有机体分为雄性和雌性。性别(gender)指社会性别，是带有心理学意义和文化意义的概念，是一种社会标签，用来说明文化赋予每一性别的特征和个体给自己安排的与性有关的特质。“sex differences”用来描述非人动物两性个体的差异；“gender differences”用来描述人类男女两性的差异。^①

二、性分化与性激素

性是心理形成和发展的物质基础和生物前提，为心理发展提供了潜在的

^① [美] Claire A. Ettaugh & Judith S. Bridges. 女性心理学[M]. 苏彦捷, 等译. 北京: 北京大学出版社, 2003: 1.

能性。性分化(sex differentiation)是指在性别决定的基础上,进行男性和女性性状分化和发育的过程。人的染色体共46条、23对,其中22对为常染色体,1对为性染色体,女性为XX,男性为XY。性染色体携带着生命所必需的影响性决定和男女分化的基因。由于性染色体的差别,决定了激素性别及内外生殖器官的区别,也就是说性染色体的差别控制着性分化的方向。正常的性分化虽然在卵细胞受精时,性染色体的核型已经决定了性别,但是在胚胎发育的第6~7周(也有说是第5周)时,在解剖学及生理学上仍不能区分性别,这是因为主性器官(性腺)尚未分化成男性或女性。生殖器官与泌尿器官均源于胚胎的中胚层,分化出生殖腺嵴(原始性腺)、中肾管(午非管)及副中肾管(苗勒管)。

如果早期性腺分化为睾丸,则中肾管保留并发育为男性生殖系统;如果原始性腺发育为卵巢,则副中肾管发育形成女性生殖系统。正如J. 莫尼所指出:“胚胎的本质首先是发育为女性,因为形成女性生殖结构,不需要胚胎性腺释放激素。”也就是说男性及女性的生殖器官在胚胎上是同源的,只是由于性染色体决定的原始性腺分化,才使它们分化为男性和女性的生殖系统。

总之,人类的两性是由遗传所致的第23对染色体的不同所决定的。而两性的进一步分化,则是在性激素的作用下实现的。在性激素的作用下,两性发展出特定的身体结构、功能,甚至发展出特定的行为。性激素的作用始于胚胎期,在青春期以后迅速增加,对个体发育成为具有全部性特征的男性与女性至关重要。大约在胚胎发育的第8周后,内部无区别的生殖器官按照Y染色体是否出现而发展成相应的睾丸或卵巢。男性睾丸和女性卵巢是与性有关的腺体,均被称为性腺。它们形成后便产生雄性或雌性激素,使胎儿进一步分化。除了性腺之外,人的大脑垂体也分泌影响生殖器官和性行为的激素,但它对两性分化所起的作用不是直接的,而是通过调节性腺间接实现的。

在整个哺乳动物中,使个体雄性化最重要的睾丸激素是睾酮。而胎儿卵巢分泌不多的雌性激素在性的分化中似乎只起很小的作用。因为切除卵巢并没有明显地影响雌性个体的发育;然而切除睾丸或在雄性发育的适当时机采用药物阻断雄性激素的分泌,原本应发育成长的雄性哺乳动物会完全发育为雌性外表。

当人类胚胎长到两三个月时,如果出现睾酮,在这种雄性激素的作用下,男性外部生殖器官(尿道管、阴囊、阴茎)和附属管道(储精囊、输精管、射精管)发展起来,女性管道退化;如果没有睾酮的作用,则女性性器官(小阴唇、

大阴唇、阴蒂、子宫、输卵管、阴道)得到发展,而雄性系统退化。

除了在胎儿期性激素对两性分化具有巨大作用之外,青春期是性激素对性分化作用的又一明显时期。应该说,从出生到8岁这段时间里,性激素的分泌是非常少的,对性别差异的贡献不大。而进入青春期以后,两性激素的分泌量都开始增加:其中男性比女性有规律而且连续不断地分泌更多的雄性激素;而女性则周期性地分泌雌激素和黄体酮。此时性激素的作用是发展两性的第二性征,在这一时期男性开始出现雄性特质,如声带增厚、喉结出现、长出胡须;而女性胸部发育、脂肪丰厚并开始出现月经周期,形成典型的雌性特征。至此,男女两性生理上的性特征得到了充分的发展,发育成了成熟的男性与女性。

性激素除了影响人的生理结构发育成长之外,对人类的行为模式也有着不同程度的影响。动物实验表明,睾丸激素与攻击性行为和雄性性行为密切相关。有研究认为男性与女性性情的不同,如男性较暴躁、女性较温和,可用其躯体内部的不同性激素分泌的情况加以解释。此外,女性性激素水平在月经周期的波动与女性在此周期的情绪波动的关联,也表明性激素水平对两性行为存在着不可忽视的影响。

当然,两性不同的性激素可能是男女某些行为差异的基础,但这种生物因素只是当环境为之提供条件时才能对人的行为造成影响,性激素和社会环境是在相互作用中决定人的行为的。

三、性别同一性与性别角色

(一) 性别同一性

性别同一性是指人们对自己性别的意识和体验,是人们对自己性别身份的确认为,反映着人们对自己性别的归类。

性别同一性某种意义上讲是性别形成的核心和关键。性别同一性不是遗传和生理结构自然决定的,而是社会环境与父母对性别的确认及抚养方式决定的,取决于后天的教养。社会环境和抚养方式对性别同一性的决定性必须符合一定条件:①性别必须在儿童生活早期(18个月至3岁)得到确认;②父母对儿童性别确认迟疑含糊会导致性别分化的不完善。

性别同一性一旦形成就难以改变。性别同一性的不同决定两性行为、人格等方面的差异,生物学的两性差异只是一个必要的前提,而社会环境与父母对

性别的确认及抚养方式似乎在决定两性行为、人格等方面的差异上起的作用更大。

(二) 性别角色

角色是人们的社会地位和身份的外在表现；是对人们权利和义务的规范，以及相应的行为模式；是人们对处于特定社会地位上的人的行为期待；是社会群体或社会组织和谐有序相处的基础。性别角色(gender roles)是社会按照性的分类赋予个人在社会关系中的特定位置和与之相关联的行为模式。Gilbert认为性别角色是指存在于特定历史或文化情境中的对两性分工的规范性期望和社会互动中与性别相关的规则。性别角色的社会化是指个体逐渐形成社会对不同性别的期望、规范和与之相符的行为过程。社会学习论(Social Learning Theory)指出，社会环境对塑造及强化学习者的性别角色有重大影响，例如，学习者会观察、模仿身边的角色模范(models)而形成对性别理解(Mischel, 1966, 1993)^①，班杜拉(Bandura, 1986)^②更清楚地指出这些影响学习者的角色模范包括在家庭、学校、朋辈、书本及传媒中的角色模范。

心理学家把人的性别角色分为了男性化、女性化、双性化和未分化四类。按照心理学的理论，每个人都可以是双性化的。所谓“双性化”，是指一个人兼有男性化与女性化的气质。双性化者并非“变态”，相反，众多研究表明，双性化者兼有男性和女性较为优良的品质，往往具有更强的社会适应能力。

与性别角色相关的概念还有社会角色和性别角色冲突。社会角色是个人在社会关系中的特定位置和与之相关联的行为模式，它反映了社会赋予个人的身份与责任。性别角色冲突包括角色内冲突与角色间冲突。角色内冲突(intra-role conflict)是指个体承担的同角色中的不同方面的需要与期望之间产生冲突，而引起的心理困境。角色间冲突(interrole conflict)是指个体承担的两个或多个社会角色之间，出现的社会需要与期望之间的矛盾，而引起的心理困境。

① Theodore Mischel, Maurice Mandelbaum. *Philosophy, Science and Senseperception: Historical and Critical Studies* [J]. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 1966: 96-98.

② Bandura, A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* [M]. Englewood Cliffs, 1986, NJ: Prentice-Hall.

四、女性心理学的产生

美国女权运动有两个浪潮。第一次是20世纪20年代左右,当时的女权斗争主要是反抗制度性歧视,争取普选权、同工同酬、受教育权、婚姻自由权等。1919年宪法第19条修正案授予女性投票权。第二次浪潮是20世纪60年代到80年代左右,主要是追求男女在社会经济上的平等,反抗那些“不成文的性别歧视”,第二次浪潮成果模棱两可的较多。女权运动使女性与性别成为关注的主题,心理学领域也开始自省他们对女性的认识中是否存在固有的思维定式或刻板印象。

心理学家发现,女性确实被许多研究忽略了。而且,与女性相关的理论都是以男性为标准建立的,女性的行为被解释为男性标准的一种偏离。通常对女性的刻板印象不被质疑,而且被当作对女性行为的准确刻画。性别比较的早期研究主要集中在性别差异上,并经常受性别偏见的影响;性别差异往往被归因于生物性差异,而非社会文化的影响。

心理学家认识到,大部分关于女性与性别的心理学知识是以男性为中心的,他们开始反思心理学的概念和方法,着手开创一种新的以女性为学科对象的研究。

心理学中的女性研究者是促成这一转变的决定性力量。20世纪70年代,女性心理学作为心理学领域的一个分支学科得到承认,美国的全国性心理学权威组织——美国心理学会,于1973年成立第35分支机构——女性心理学分支,标志着女性心理学正式走上心理学的历史舞台。

五、女性心理学的界定

美国心理学家珍妮特·希伯雷·海登和B.G.罗森伯格认为女性心理学就是“说明男女两性的心理什么时候相同,什么时候相异,告诉人什么是女性心理。”日本心理学家服部正认为女性心理学就是要“在充分吸收性差异心理学的基础上,重新紧紧扣住并重新探索女性的心理本质。”美国妇女心理学家玛莎·迈尼克认为,女性心理学是“在一定时间内研究团体内妇女体验的变化”。

总之,不跟男性比较,单纯研究女性心理是很难使人认识清楚女性心理的;而如果没有差别的介绍两性心理,那就是性别心理学(psychology of gender),不是女性心理学。另外,心理学是一门科学,如果站在女性主义的角度

研究女性心理学，那就是有政治倾向的女性主义心理学(feminist psychology)，不科学。

因此，女性心理学是在两性比较的基础上，研究女性心理活动及其规律的心理科学。之所以称为科学，是因为女性心理学研究的目的是更好地让女性了解自身的心理活动的客观规律，以便科学地指导自我实践，从而使广大女性工作更有成效，生活更加幸福。

六、女性心理学的研究内容

女性心理学研究的对象是女性的心理特征和心理活动规律。女性心理学这门课程的学习对象主要是女性(当然也不排除男性)，因此，其知识内容也主要是为女性服务的，用来指导女性的成长、发展。女性心理学研究的主要内容包括以下几方面。

(一)性别差异心理

女性心理学要讲清楚造成性别差异的进化因素、生理因素、社会化因素等方面对女性心理与行为的导引与塑造结果。

基于进化因素来认知两性差异，可以使我们更客观地认识两性差异的基因渊源。避免对两性差异主观地从道德、政治角度进行批评和评价。

基于生理因素来认知两性差异，可以使我们更科学地认识男女两性各自的优势和特点，而不是在任何方面都要求平等。

基于社会因素来认识两性差异，可以使我们更好地从个性社会化的角度来认知文化因素对女性行为的塑造和认知发展上的限制，使我们更清楚地理解女性与男性相比，女性的哪些所谓“劣势”是文化逼着我们学来的，即文化引导“制造”的劣势，使女性产生“习得性无助”(learned helplessness)。一旦认识清楚这个问题，就可以使女性更理性地决策，是主动打破这种精神层面的文化限制以求自我实现，还是灵活适应亚文化环境，以求安度人生。

总之，只有基于进化因素、生理因素、社会化因素基础上对两性差异的理解，才是科学的、全面的。

(二)女性特殊的心理特性

女性有自己独特的认知特点、决策特点、情绪情感特点。通过对这些特点的了解，可以使女性更好地驾驭这些特点，从而有效避免认知上的盲点、决策上的限制和情绪情感上的困扰。进一步学会打破限制，提高决策的成功率，学