

心理学与现代生活丛书

总主编 / 余双好

李晓凤 王姝娟 李羿琼 编著

女人四季

女性心理学与现代生活



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

心理学与现代生活丛书

总主编 / 余双好

B84/165

:3

2007

李晓凤 王姝娟 李羿琼 编著

女人四季

女性心理学与现代生活



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女人四季:女性心理学与现代生活/李晓凤,王姝娟,李羿
琼编著. —武汉:武汉大学出版社,2007. 10
心理学与现代生活丛书/余双好总主编
ISBN 978-7-307-05906-1

I. 女… II. ①李… ②王… ③李… III. 妇女心理
学 IV. B844. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 155275 号

责任编辑:郭园园 责任校对:程小宜 版式设计:詹锦玲

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

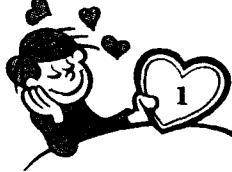
印刷:华中科技大学印刷厂

开本:950×1260 1/32 印张:8.375 字数:192千字 插页:1

版次:2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

ISBN 978-7-307-05906-1/B·196 定价:21.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



出版说明

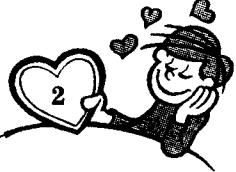


随着社会物质生活条件的改善和生活水平的提高，人们对精神生活需要的迫切性越来越强烈，对精神生活的质量要求也越来越高，心理学逐渐成为广大民众和青年学子所关心和崇尚的热门研究领域。

然而，专业的心理学研究不仅体系庞大，内容艰深，而且与广大民众所关心的日常生活问题相去甚远，在专业心理学研究领域和广大老百姓日常生活之间存在着巨大的鸿沟。这样，使得不少本来对心理学抱有浓厚兴趣的人感到心理学令人生畏，望而却步。

为了弥合专业研究与普通民众需求之间的鸿沟，我们推出了这套丛书。本套丛书的宗旨是从老百姓日常生活中所关心的心理问题出发，用心理学的观点来阐明人们日常生活中所关心的心理问题，透过心理现象的分析来说明和解释心理学是一门怎样的学科，它所关心的是什么样的问题；它为人们处理心理问题提供了什么样的视角，以及如何从专业和系统的角度来处理日常生活中的心理问题。

我们把本套书定位为一种亚学术著作，所谓亚学术即指介于学术研究和科普读物之间的著作。亚学术著作也是一种学术著作，只是这种学术著作并不是写给专业人员作为纯粹的学术研究用的专业书籍；而是写给广大老百姓和普通民众阅读的学



术著作。因此，亚学术著作并不是降低书的学术品位和旨趣；相反，它对著作的学术标准要求更高，因为它要求作者不能囿于研究者一孔之见，仅仅阐述个人的学术观点；不能因为作者自己的学术兴趣和偏好而误导读者。亚学术著作既可看成是一种科普读物，又不同于一般的科普读物。科普读物的主要目的是把学术研究的最新成果以普通民众所能够接受的方式和语言传播到广大民众之中，其中也包含了作者的重新创作和创造性的研究成果；但它的主要功能在于普及和宣传，而亚学术著作本身就是一种再研究和再创造的过程，是学术研究的继续和延伸。

本套书第一批共包括《随时光而去》、《解读社会密码》、《窗外有蓝天》、《如沐阳光》、《女人四季》五本，每本书都有一个副标题，说明所揭示和探讨问题的学科领域。这五本书分别从发展心理学、社会心理学、异常心理学、咨询心理学和女性心理学等学科视角，对现代生活中的心理问题进行了全方位透视；既为广大读者提供了各门学科所研究和探讨的主要问题和方法，同时也为读者处理现代生活中的心理问题提供了可资借鉴的干预策略。

心理学虽然有一个漫长的过去，但作为一个学科只有短短的历史。与人类科学的其他成熟的研究学科相比，心理学还是一个处于不断成熟和发展壮大的学科；心理学的研究还远远没有达到能够有效干预人们日常生活心理问题的程度。因此，对于现代生活中的心理问题，我们并不期求通过有限的书籍就能够揭示清楚；但我们真诚地希望读者能通过系统地阅读对现代生活心理问题有一个达观的理解，并以此作为思考现代生活各种心理问题的起点，开始有意识地、系统地、科学地规划自己的生活 and 人生。

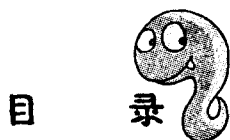
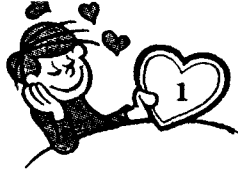


本套书在写作过程中参阅了各门心理学科的大量研究成果，由于版式和图书风格的需要，没有一一注明资料来源，这里谨向各位研究者表示衷心感谢！本套书从策划到选题到写作也一直得到武汉大学出版社陈庆辉社长、郭园园博士的关心帮助，武汉大学政治与公共管理学院、武汉大学发展与教育心理研究所的大力支持，在此一并表示衷心感谢！

由于出版亚学术著作对于我们来说是一件十分具有挑战性的工作，加之自己学术研究所限和时间仓促，本套书难免存在着一些缺陷和遗漏，我们真诚地希望广大读者批评指导，不吝赐教。

余双好

2007年3月17日



一

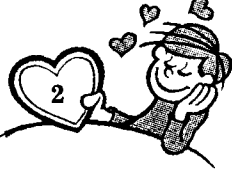
女性之春：少女——懵懂的豆蔻年华

- 1.1 如果爱——解读早恋 3
- 1.2 好想谈恋爱——爱情不是你的全部 12
- 1.3 当爱成为往事——告别失恋 重新启航 ... 21
- 1.4 “新同居时代”——女生如何保护自己 31
- 1.5 我是女生，我做主——“假小子”现象
破译 40
- 1.6 现代“小脚”——透视人造美女 49
- 1.7 我的未来不是梦——规划好自己的职业
生涯 58
- 小结：营造快乐的少女生活 67

二

女性之夏：妻子——男人的加油站

- 2.1 “娜拉”的出走——初为人妻的困惑 73
- 2.2 要老板，还是要老公？——事业与家庭的
两难选择 82

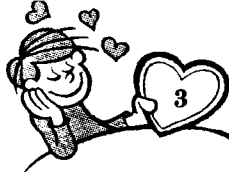


2.3	生命中不能承受之“亲”——应对性骚扰	91
2.4	“打是亲，骂是爱”？——对家庭暴力说“不”	100
2.5	理智与情感——婚外恋的抉择	109
2.6	离婚：向左走还是向右走——婚姻危机的调适	118
2.7	第二次单身——离婚后的生活	127
	小结：营造幸福的婚姻生活	135

三

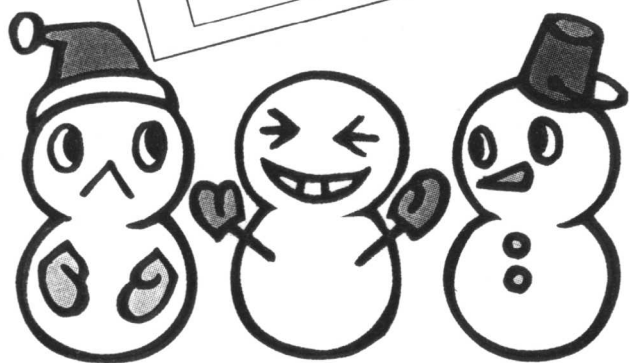
女性之秋：母亲——世界上最伟大、最神圣的称谓

3.1	否定女训：不做母亲——女性的生育选择	139
3.2	“二变成三”的危机——初为人母的困惑	147
3.3	在幸福面前你迷失了自己吗？——全职太太的风险	155
3.4	单独飞翔——展现单亲妈妈的风采	164
3.5	家有儿女——重组家庭的母亲	174
3.6	女儿经——做女儿的好母亲	182
	小结：营造成熟的母亲生活	189



4.1 “空巢家庭”不等于“空心家庭”——空巢家庭的问题	195
4.2 更年期之痒——更年期的心理	204
4.3 退而不休——退休后的调适	213
4.4 世界上最爱我那个人去了——老年丧偶的伤痛	221
4.5 梅开二度夕阳红——黄昏恋的喜与忧	229
4.6 鸦无反哺时——来自子女的虐待	237
4.7 身体病还是心理病？——疾病的心理问题	246
小结：营造充满活力的老年生活	253
后记	255

一、女性之春：少女
——懵懂的豆蔻年华





1.1 如果爱

——解读早恋

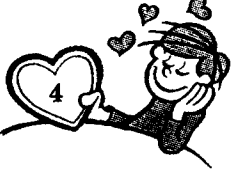


如果爱，如果那时是真的爱情？

爱情，毋庸置疑，是一个凝结了人类一切美好、圣洁及永恒的主题，它犹如盛夏里热情浓郁、绚丽绽放的玫瑰一般。然而，如果这羞答答的玫瑰在乍暖还寒的春季，就已经悄悄开放，那么它也将会早早地凋零。早恋就像这含苞的玫瑰诱人也多刺，像未熟的果实甜美也酸涩。歌德说过：“哪个少女不怀春，哪个少年不钟情？”那么，早恋，究竟是不是爱情呢？

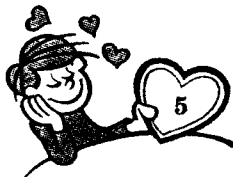
案例

她叫婷婷，那年，她上初三，只有十五岁。她乖巧懂事，是家里的小公主，老师眼里品学兼优的好学生。随着岁月的增长，她的人就像她的名字一样变得亭亭玉立，清丽的容貌、高挑的个头，就连难看的校服也掩盖不了她逐渐成熟的身材。渐渐地，她发现男孩子看她的眼光开始透着莫名的欣赏和暧昧。在她眼里，最重要的是学习，是考上一所重点高中。她很骄傲，她喜欢读世界名著，也看过比周围人更多的小说。她喜欢看电影，她和大多数同龄女孩一样幻想着在未来的某一天，一位成熟帅气、温柔体贴的白马王子的到来，并给她带来灰姑娘的幸福。如此，她觉得在她周围的男孩子都是那么幼稚，不值得她浪费自己的精力。



直到有一天，班里转来了一位学生，他叫刚，老师安排他坐在了她的旁边。刚的性格很开朗，会打篮球，很快就和班里的男生打成了一片，也和很多女生关系不错，除了婷婷。尽管刚就坐在婷婷的旁边，婷婷的骄傲让她觉得他和其他男生没什么两样，也让她瞧不起那些围着他身边的女生，更让她对他冷若冰霜。但是，从第一天坐在一起开始，刚总是很高兴地对着婷婷自说自话，并不把婷婷的冷淡放在心上，很积极地和新同桌建立好关系，融入新的集体。

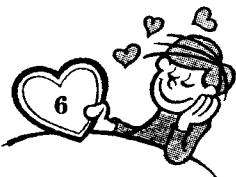
很快半个学期过去了，期中考试的成绩让婷婷大吃一惊，她的卫冕战居然失败了，她的同桌居然把她挤下了第一名的位置。她感到很好奇：明明刚经常在打篮球，很少看见他学习的，但是成绩为什么比她好？婷婷这一次开始认真地观察这位神奇的新同桌了。仔细看起来，刚有着高高的个子、帅气的脸庞，干干净净的，从来不会像其他男生那样满脸青春痘之类的；也不会全身散发着汗臭，衣服几天不洗。而且最让她羡慕的有两件事，一是他的笑容总是那么自信，笑得那么张扬，那么理所当然，好像没有什么烦心的事情可以难倒他，而且他还有着让她妒忌的好人缘；另一个就是在她的眼里，那些奇形怪状的数字和数学符号对他来说，是十分容易的。有时候，他会主动和她讨论很难的数学题，有时，他们会因为一道题的不同解法而争个不停，还会比赛谁使用的方法最简单；而在他的眼中，婷婷看到了欣赏和认可，婷婷突然觉得数学似乎也不是那么枯燥乏味了。慢慢地，他们的关系拉近了，相互探讨，相互竞争，相互开玩笑，相互分享着心事，尽管有时他们也会争执，但冷静以后会向对方说一声“对不起”，争执也就一笑而过了。婷婷眼中的刚变了，变得好像只有小说中才会出现的阳光少年，她的眼睛开始习惯性地寻找着他，注视着他，追逐着



他，并喜欢偷偷地坐在对着操场的窗子前，看着他在篮球场上帅气的身影：人群中一头利索的短发，带球，假动作，过人，转身，跳投，进球，击掌，快乐地笑，阳光下，他身上散发出耀眼的光彩。后来，刚似乎也发现了婷婷的秘密，朝着她的方向轻轻地一笑，那一笑在婷婷平静的心湖里投下了一颗石子，荡起了阵阵涟漪。婷婷突然觉得自己特别在意刚的存在，他还像以前靠近她或挨着她说话，此时，她会心跳加速，就好像小兔乱撞一样，脸上也会热热烫烫，跟发烧似的。

冬天到了，下了好大一场雪，那天正好轮到婷婷值日，回家的时候天已经黑了，其他的同学也都走了。婷婷刚走到校门口，听到有人叫她，回头一看，原来是他。他跑了几步，对她说：“我刚练习完，你现在才回家吗？正好我送你回去吧，现在天晚了，你一个女孩子不安全。”也许因为天气冷，路上没有什么人，天空中摇摇摆摆的雪花盖住了行人的脚印，马路上就像铺了一席雪白的地毯，只有路灯孤孤单单地洒下昏黄的光晕，他俩并排走着，走得很慢，气氛有点奇怪，不像以往那样说说笑笑，谁也没有主动开口，突然刚一把拉住婷婷的手说：“天气这么冷，你怎么不戴手套呢，看你的手这么冰。”婷婷并没有抽回手，觉得心里好温暖，温暖得有点想哭。那时，婷婷有一件很漂亮的粉红色的毛衣，款式很别致，她总是故意穿着那件漂亮的毛衣在他可能要经过的路上慢慢地走来走去，期待着他的出现，只为了和他打个招呼，自然地擦肩而过。她觉得那美妙的擦肩而过，就像电影中演的一样让人陶醉，在每天睡前，她都会一次又一次回味着他迎面走过的慢镜头。

这是不是就是喜欢了呢？是大人所说的爱吗？要不要告诉他呢？但是，再过不久就要毕业了，如果毕业后分开怎么办？婷婷很苦恼，她想了很久，最后她还是决定和他做一对很要好



的朋友。还有两个月就要毕业了，婷婷心里莫名地感到难过，她想送一份特殊的礼物给刚作为纪念，找了好多家礼品店，还是没有找到让她觉得满意的，最后她决定自己做一张毕业纪念卡，一笔一画地写着“愿我们的友谊天长地久”。那是一张很精致的卡片，粉红色的封面上贴着一片枫叶和一个缎带做的蝴蝶结，婷婷很不好意思亲手把卡片拿给他，最后在大家都不注意的时候偷偷把卡片塞到了刚的抽屉里。就是这张卡片惹出了祸，不知被哪个眼尖的同学看到，接着就在班里沸沸扬扬地传出了她与他的“绯闻”，说同学们早就知道他们在一起。这时正值中考冲刺阶段，老师和家长都时时警惕着，不允许学生分心的事情发生。他们的“恋爱”也没能得到世俗的原谅，谁也不相信他们之间只有心动的感觉，很快老师给他们换了位子，放在了教室距离很远的两端，双方家长除了苦口婆心的教育，也达成了一致的共识，即监控自己孩子的行动。面对那样的偏见和阻力，他们都逃开了。婷婷就再也没有和刚说过话，也没有交往过，就连最基本的同学之间有可能的联系，都避免了，即使在听到谈论对方时，也转身离开，有一道无形的墙把两个人隔开了，他们形同陌路，成了熟悉的陌生人。

鲜明的立场换来了老师和家长的信任，他们不再为婷婷操心。但是婷婷的心情却轻松不起来，常躲起来流泪，看着那个身影，心中总有些隐隐作痛。尽管在饱尝了伤心之后，她还是清醒而冷静地坚持着学习，也考上了理想的高中，过着看似平静而恬然的生活，但是在她心底却留下了一道伤痕，她说：“如果我那时再勇敢一点，也许我就会多一个好朋友了，可时间永远都不能倒流，这是我一生的遗憾……”



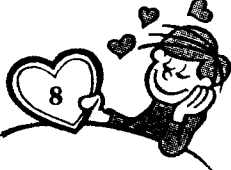
评析

这个故事的结局尽管带着微微的酸涩，却不能称其为悲剧，因为还有很多故事书写了与此相反的结局。

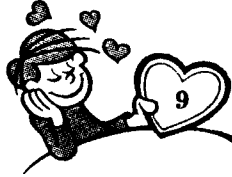
由于“罗密欧朱丽叶效应”，反对的压力越大，就越容易促成两人的恋爱发生，甚至作出品尝禁果等过激的行为。早恋现象一直以来都受到社会各界的关注，但是情况总是令人担忧的。据上海一项关于 10 所中学的 5000 多名高中生的调查资料显示，其中有过恋爱史的高中生占 30%；而北京某重点中学的高二学生在自己同学中进行的一次调查发现，75% 的人认为早恋行为是可取的，选择有性行为的有 48%，在被调查者中，45% 的学生认为恋爱使自己变得很敏感，22% 的人认为自己变得很脆弱，另有近 70% 的学生承认早恋使自己情绪波动大。君不闻，花季少女因早恋，轻者成绩下降，离家出走；重者怀孕，甚至自杀之类的报道更是触目惊心，而此类悲剧又让家长和老师视早恋为洪水猛兽，对之千方百计地围追堵截。

但是，中学时代的恋爱究竟是不是真正的爱情呢？“早恋”本来就是一个标签，一旦被贴上这个标签，那就与品行不端挂上了钩，就需要教育和纠正。其实，“早”和“恋”本来就是一对矛盾，爱情一般是发生在心理都已发育成熟的两性之间，他们愿意为共同的未来而努力，愿意分担责任并为对方付出；而从社会学角度讲，爱情的终极目标应该是婚姻。不过，从心理学的角度看，青春期的感情是一种倾慕，而非爱情。有人说，青春期的“早恋”，其实应该是“早练”，那不是爱情。

然而，这种感情是如何产生的呢？从生理上讲，近几年，青少年进入青春期的年龄普遍提前，第二性征出现变早，性心



理成熟时间提前。不过，心理学家艾里克森认为，青春期是自我身份认同的混乱时期，生理上开始成熟了，但是心理上的自我、社会的自我及道德的自我还未成熟，如此，造成了青少年心理自我的断裂，并在认知上出现混乱。到了中学阶段，少女们已普遍进入青春期，其身体开始迅速发育，体内荷尔蒙的分泌增加，性器官开始发育，对异性开始产生兴趣，性意识也开始萌动。于是这群被高乐高、钙中钙外加牛奶鸡蛋催熟的花季少女们，会过早地向爱神丘比特敞开心扉，爱的种子也开始觉醒。这样，正值情窦初开的少女，对爱情充满了向往，在她们心中，爱情是那样美好、那样圣洁。但是，在这个青涩的年龄阶段，少女们所经历的只是对爱情的一种试练，是羞涩的也是纯洁的，是朦胧的也是暧昧的。试问这个时候异性间有没有单纯的友谊、单纯的喜欢？毋庸置疑，有！但是，她们分辨不出是友情还是爱情，或者介于这两者之间，这就像那首歌里唱的：友达（朋友）以上，恋人未满，甜蜜心烦，愉悦混乱……她们也会问自己“这真的是爱情吗”？总之，早恋中的少女已真切体会到，和他在一起总有一种说不出的快乐、甜蜜和陶醉；和他在一起能尽情倾吐内心的秘密和苦恼并获得支持，感到了释放情绪的轻松；和他在一起的时间就像白驹过隙一样跑得飞快……这一切都是这么妙不可言。事实上，少女们所尝试的是一种与以往同性朋友不同的经历，是渴望获得成熟的认可中的一种证明，带着一点羞涩、一点敏感、一点不可名状的美丽；多了几分神秘、几分盲动、几分含蓄、几分可爱，那是欣赏，是好感，是一种寄托，是一种相互认可的默契，但是，却到达不了爱情。因为她们不明白喜欢不是爱情，喜欢可以是对朋友、对知己。而且她们也不明白爱情不仅仅只有这些，还有责任和义务，而这些责任与义务，也不是一个个稚嫩



的肩膀扛得起的。

简言之，早恋仅仅是一种心动的感觉，感情和行为是有一段距离的，这种感情一旦显露出来，就会遭到老师和家长的粗暴对待。在师长的眼里，早恋是一剂毒药，一旦沾上便会无可救药。然而，这种不问缘由的高压控制，往往成为少男少女“行动”的催化剂，要么两个涉世未深的孩子就像故事中的主人公一样形同路人，要么就是同病相怜，假戏真做，而后者也成为孩子反叛和抗议的重要标志之一。正如她们所说：“既然没有友情，那么我们就要爱情。”正是在强烈的“罗密欧朱丽叶效应”的逆反心理下，少女们深陷其中不可自拔。加之，盲目的性冲动的鼓舞和这个信息爆炸的社会给她们提供的太多不经甄别的成人信息，“行动”的尺度就会一再失控，让早恋犹如潘多拉的盒子，一打开它，种种灾难就接踵而至。如此，“早恋”很容易造成狂热与痴迷，必然会冲击学业，使成绩滑坡；而盲目模仿成人也导致少女未婚怀孕，不仅少女的身体受到严重损害，精神也会受到重创，甚至还要经历道德的谴责和价值的冲突。此外，在感情发展遇到挫折时，比如情感转移、争吵、分手等情况发生时，也易使心理脆弱的少男少女产生偏差行为，如殉情、恶性报复、离家出走、患忧郁症等。可见，早恋是不能忍受之重，这其实是要付出巨大代价的。

有人说：早恋是朵短暂却又灿烂的花，是朵绝对不会结果的花。但是它却能给我们带来美好的回忆，那种如百合一般纯洁而甜蜜的回忆，并在这个纷纷扰扰的尘世中，为心灵留下一片净土。

☞ 小贴士

- (1) 加强爱情教育和性教育。帮助少女品味经典爱情，