



# 女性心理素质修养

现代女性自我提升参考书  
情感学业加自我，心理素质大综测

姚玉红 彭贤杰 编著

清华大学出版社





# 女性心理素质修养

姚玉红 彭贤杰 编著

清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书分为八章,主要内容包括性别的意味、为自己下个定义、女性的情绪阴晴及应对、女性与家庭的联结、女性的人际交往与情感需求、女性的身体与性心理、女性的职业生涯探索、女性的心理健康与保健。

本书包含案例、理论和实践练习,可作为普通高等院校女性学、家政学、人类学等相关专业以及女子学院的必修课和选修课教材,也可作为普通高等院校的素质教育选修课教材,还可作为广大女性进行自我提升的参考书以及培训机构教材。同时,本书围绕女性心理特征、男女两性差异、提升女性心理素质修养等主题展开多维度的讨论,不仅帮助女性了解自己,而且通过性别差异的讨论,有助于帮助男性更多地了解男女之间的共性与差异,也适合广大的男性阅读。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

女性心理素质修养/姚玉红,彭贤杰编著. --北京:清华大学出版社,2016

ISBN 978-7-302-42802-2

I. ①女… II. ①姚… ②彭… III. ①女性—心理素质—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 028648 号

责任编辑:王剑乔

封面设计:刘 键

责任校对:刘 静

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:7

字 数:155 千字

版 次:2016 年 6 月第 1 版

印 次:2016 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~2000

定 价:24.00 元

---

产品编号:064576-01

找到一面镜子,对着自己的脸,内心默默地问问自己:你现在生活得好不好?你喜欢你的学习生活吗?你的业余生活怎么过的?你有要好的朋友吗?你的爱情生活怎么样,有过暗恋、单恋、相恋、热恋、失恋或“畸恋”吗?你有谈得比较深入的朋友或师长吗?你最近一次烦恼发生在什么时候?为了什么?你最近一次开心是在什么时候?为了什么?你喜欢你现在生活的这个城市吗?最后,请问:已经成年的你,喜欢自己吗?如果从 0 分(完全不喜欢)到 100 分(完全喜欢)为喜欢打个分数,你觉得是多少分?

有些人全盘接受式地喜欢自己,打分 80 分以上,认为优点、缺点都是自己的特点,合在一起组成独一无二的自己,更何况在不同场景下,有的优点也是缺点,有的缺点也是优点;还有一些人只喜欢自己的优点,评分不稳定,他人赞赏自己或者自己满意自己表现时就喜欢自己,否则就讨厌、怀疑甚至否定自己,感觉“我真是太差了”;还有的人喜欢过去或未来的自己,当下评分 60 分左右,认为曾经或将要成为的某个样子的自己才是值得被喜欢的,现在还差得太远,所以拼命忙碌各种事情,想要改变现在的自己;还有一种人完全不喜欢自己,自我评分低于 60 分,觉得人人都比自己强,无法面对外界或自己对自己的不满意,将目光聚焦在自己的不足之处并无限扩大,以至于对于改善、提升自己灰心得很,真心实意地觉得自己一无是处。

(如果)作为一名女大学生,你喜欢这个性别吗?今时今日,我们谈到“女性”,仍然是美和弱的复合代名词。一方面,极其美好;一方面,却又归属弱势群体。怎样标准的女性才可以坦然地认可自己“足够好”?女性从传统的“贤良淑德”价值观转变到当代新女性的“独立自主”价值观,是两千年对一百年的关系,这种巨大的转变和剧烈的时间差,都让女性的心理素质受到与男性不同的挑战:传统的和现代的价值观如何取舍?女性的优势与劣势何去何从?

作为大学这所“象牙塔”里的女性,女大学生们的烦恼一点不比别人少:我为什么会是个很矛盾的人?为什么别人都说我很好,我却总觉得自己还是不够好,但又不知道怎么可以让自己更好。女生要考研吗?为什么很多优秀女性找不到男朋友?生孩子在哪个年龄阶段比较合适?怎样的女大学生才是既有幸福感又有价值感的?——作者听到很多女大学生有这样的思考和咨询。

女性角色和价值认同的变化相应地带来男性的变化。过去,女性遇到挫折时会放弃自己的期待,让他人的需求优先于自己;如今,女性的价值感突破家庭等传统领域,追求个人社会成就的需要甚至会让她们的执着于热爱的事业而放弃家庭,她们对亲密关系的要求

已经是兼顾亲密、平等和掌控自我生活的复合体。这势必对亲密关系的另一方——男性提出与以往不同的诸多新要求。两性都会在新的现实和旧的角色模式之间感到为难。

因此,本书研究女性视角,绝非排斥男性,或者与男性比高低优劣,或者只是让女性帮助女性、男性帮助男性。对女性的特别关注,实际上是因为男、女共同发展的过程中,男、女的差异或被无限扩大、对立,或被完全无视、弱化。男女确实有差异,但并非孰优孰劣的对立。所以,本书的女性视角旨在探索这些差异的孰真孰假与来龙去脉,实现女性的自我帮助,在女性得到更多自由和能力的同时,让男性也相应地得到更多自由和提升,使得两性之间的相处能够更好地彼此理解、彼此支持、彼此尊重,实现最大的良性循环。有一首诗这样说:

### 只要有一个女人

[美]南希·史密斯

只要有一个女人  
觉得自己坚强  
因而讨厌柔弱的伪装  
定有一个男人  
意识到自己也有脆弱的地方  
因而不愿意再伪装坚强

只要有一个女人  
讨厌扮演幼稚无知的小姑娘  
定有一个男人  
想摆脱无所不晓的高期望

只要有一个女人  
讨厌情绪化女人的定型  
定有一个男人  
可以自由地哭泣和表现柔情

只要有一个女人  
觉得自己为儿女所累  
定有一个男人  
没有享受为人之父的全部滋味

只要有一个女人  
想弄懂汽车的构造而得不到帮助  
定有一个男人  
想享受烹饪的乐趣而得不到满足

只要有一个女人  
向自身的解放迈进一步  
定有一个男人  
发现自己也更接近自由之路

因此,本书不仅适合女性,也适合男性(更适合买一本送给别人)——每个人都有一些烦恼,尤其是在大学这个从“学生”转型为“社会人”的特殊阶段。市面上相关的书籍很多,本书的出发点是原汁原味地通过访谈 2015 年仍然在读的女大学生(100 名),问问她们的烦恼,问问她们对学弟、学妹的建议,结合作者毕生所学(迄今为止)的心理健康理论,为大学生们提供全面而又科学、实用的心理素质修养女性视角。全书的主旨不在于“苦大仇深”地诉说社会的男女不平等或其他不公现象,因为几千年的“不平等历史”对比着一百年的“女性解放史”,要实现令人满意的性别平等,必然需要更长的路程。因此,本书旨在让现实的男女差异露出水面,引起关注,使人们在正视和理解可能的差异之后研究、应对,不让差异限制住女性应该享有的发展权益,也不让差异限制两性的亲密相处和和谐互助,从而波及更广泛的社会群体和氛围。本书带着这样的主旨,从大学生这个知识前沿群体开始研究。

本书的书写布局定位于专业读物和通俗读物之间,兼顾大学生认知能力强和缺乏亲身体验的特点,将案例讲解、理论内容和实际练习整合成三位一体;在素材方面,体验性多一些,说教性少一些,高大上的“鸡汤”少一点,理解、陪伴的“地气”多一点;每节内容从实际的案例导入主题,再配以理论环节和应用环节两个部分。本书的附录列出了推荐的电影欣赏目录和书单,作为补充阅读和学习材料。

具体的章节安排简述如下:第一章“性别的意味”,介绍古今中外女性性别的生理、心理和社会内涵;第二章“为自己下个定义”,讨论女性的自我价值感来自哪里,怎么应对男女的各种差异;第三章“女性的情绪阴晴及应对”,专注讨论女性的情绪特质,理解女性的情绪表达;第四章“女性与家庭的联结”,从女性先天与家庭的联结谈起,讨论怎样变家庭为资源而不是束缚;第五章“女性的人际交往与情感需求”,将女性的亲情、友情和爱情贯穿一体,追寻不同人际关系类型中的女性情感本质;第六章“女性的身体与性心理”,讲解女性身体的特殊含义,以及性心理发展的需求和特征;第七章“女性的职业生涯探索”,着眼于实际的女性职业发展诉求,分析性别优势和困境与未来求职就业、职业生涯的关联;第八章“女性的心理健康与保健”,重点介绍女性高发的心理困惑和疾患,即安全感、情绪应对策略、饮食障碍和女性健康心理品质。

希望拿到此书的你从某句话、某个活动中有所收获。感谢清华大学出版社对本书出版的支持和帮助,让本书能够有机会跟读者见面。本书写作过程中也得到了同济大学女子学院“女性特色课教改项目”的大力支持,在此一并表示感谢。书中的疏漏及不妥之处,请读者批评、指正,也可直接与作者或编辑交流: csee\_wangjianqiao@163.com。

编者

2016 年 4 月

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 第一章 性别的意味 .....               | 1  |
| 第一节 男女有别？男女无别？ .....          | 1  |
| 第二节 长大后我要成为谁 .....            | 4  |
| 第二章 为自己下个定义 .....             | 7  |
| 第一节 矛盾的我 .....                | 7  |
| 第二节 第一次的我 .....               | 10 |
| 第三节 把自己爱回来 .....              | 14 |
| 第四节 在低谷遭遇他人的期待 .....          | 19 |
| 第三章 女性的情绪阴晴及应对 .....          | 24 |
| 第一节 情绪自有规律 .....              | 24 |
| 第二节 情绪的真实可贵——破解情绪密码 .....     | 26 |
| 第三节 情绪调节之向左走，向右走 .....        | 31 |
| 第四节 资源取向——压力应对的法宝 .....       | 32 |
| 第五节 情绪张力下的冲突应对——温柔地坚持 .....   | 35 |
| 第四章 女性与家庭的联结 .....            | 38 |
| 第一节 家庭对女性的塑造力 .....           | 38 |
| 第二节 家庭的情感维度——依恋 .....         | 41 |
| 第三节 家庭的功能角度——长大后我就成了你？ .....  | 44 |
| 第五章 女性的人际交往与情感需求 .....        | 47 |
| 第一节 “沟而通”与“沟之痛”——如何表达自己 ..... | 47 |
| 第二节 友谊——喜欢和你待在一起 .....        | 48 |
| 第三节 大学最远和最近的距离——宿舍 .....      | 51 |
| 第四节 爱情——最喜欢和你待在一起 .....       | 54 |
| 第五节 恋爱中的界限——亲密还要“有间” .....    | 58 |
| 第六节 亲密关系中的阴暗面——误解和分手 .....    | 61 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第七节 与师长和权威的交往——找到自己的相信 ..... | 63  |
| 第六章 女性的身体与性心理 .....          | 65  |
| 第一节 女性的外貌和身体的健康 .....        | 65  |
| 第二节 女性的激情与性欲 .....           | 68  |
| 第三节 女性月经的文化传说 .....          | 70  |
| 第七章 女性的职业生涯探索 .....          | 72  |
| 第一节 女性职业生涯的古今演变 .....        | 72  |
| 第二节 突破自我设限 .....             | 74  |
| 第三节 自由,你消费得起吗.....           | 77  |
| 第四节 琐事的意义——生活的自然韵味 .....     | 79  |
| 第五节 女生就业要做什么准备 .....         | 82  |
| 第八章 女性的心理健康与保健 .....         | 85  |
| 第一节 女性缺乏安全感? .....           | 85  |
| 第二节 女性的情绪健康策略 .....          | 89  |
| 第三节 情绪健康的主、客观指标.....         | 92  |
| 第四节 厌食症与神经症 .....            | 95  |
| 第五节 健康女性的心理品质 .....          | 97  |
| 附录.....                      | 100 |
| 参考文献.....                    | 101 |

# 第一章 chapter 1

## 性别的意味

### 第一节 男女有别？男女无别？

#### 案例导入 1

“老师，我是不是看上去不太像个女的？（实际的情况是，老师离远处看她，真的像个男生，短发，中性暗色调宽松服装。）我好烦恼。父母生我的时候特别希望我是个男的，因为我爸是三代单传。我出生时他们有些失望，但也很快接受了，可是他们一直把我当男孩养，并且一直勉励我女孩不比男孩差。所以进大学前，我很少因为自己的性别问题而烦恼，但现在我突然意识到自己女性特征不明显是个问题。最典型的，我好多次进自己的宿舍楼，都被阿姨果断拦住：‘那位男同学，你不能进女生楼！’”

#### 理论环节

##### 1. 性别为“女”的意味

性，sex，来自于拉丁语词根 seco、cui、ctum，意为外科手术上的割、切断、分开、劈开等。相传最早的神和人是雌雄同体的，后来神担心人类过于强大无所畏惧，所以将人类一劈两半，成为单性存在物。两性之别的历史从此开始。

从小到大，每个人在填报个人信息资料时，都要填写“性别”这一栏；每个婴儿呱呱落地时，医生汇报家人的第一句话除了“母子平安”，就是性别；我们听说一个不认识的人的名字时，会很好奇地问：男的、女的？性别，成为人类存在的一种基本分类，并且不知从何时开始，就标志价值、地位、等级、智力、品性、未来发展前景上的差异，变成了人“生而不平等”的一个符号。这也是女性解放运动努力追求两性平等的最初由起和不懈动力，也是在独生子女时代有些父母会“把女孩当男孩养”的一个重要原因。

回看历史，在原始社会，由于女性在繁衍后代上的自然优势而享受被崇拜的权威地

位,即所谓的母系社会。女性在那个时候肩负生育、哺乳和保护火种的重大使命,因为生产力低下和科学知识极度匮乏,原始人把人类生育归功于女性一个性别,所以女性的生育能力显得特别神秘和令人敬畏,这从古今中外有关“因神灵而感孕”的故事中可见一斑。有些部落每逢女性分娩之际会举行隆重的祈祷仪式,并让女性到野外分娩,以帮助土地变得更肥沃。如果女性因分娩而死,将会得到整个部落的厚葬礼遇。女性的生育能力被等同于土地丰饶、多产,等同于家族、族群的昌盛和繁荣。女性的崇高地位与生育后代紧密相关这个特点一直维系到今时今日,但随着生产力和科学知识的进步发生了诸多改变。

首先,随着生产力的大幅提高,女性的生育能力明显限制了她们对生产力的贡献。女性甚至一度成为男性的附属品,可以作为商品买卖或者作为礼品赠送。父权体制下男性控制政治、经济权利的模式,让女性的自我价值要在同样的社会生活领域内的竞争体制中体现出来,对生产力的贡献成为唯一衡量个体价值的标尺。生育,同时成为女性体现自我价值的助力和束缚。

其次,生育仍然是传统的女性天职,是否生育子女以及成功养育子女都是评价一位女性的重大指标。一个民族、国家和家庭的后代养育、教养工作仍然很大程度上仰仗女性。卢梭在其著名的《爱弥儿》中宣称:“最初的教育是最重要的,而这最初的教育无可争辩地属于妇女;如果造物主要把这件事情交给男子,那他就会给男子以乳汁去哺育小孩。”今时今日,生为女性的自我价值感在哪里呢?生育仍然扮演抬高和限制女性价值的双重身份。单身未婚未育的女大学生又如何看待自己的女性身份呢?性别刻板化给出了一种答案。

## 2. 性别刻板化

进入20世纪后半叶,安·奥克利的《生理性别与社会性别》一书的出版,标志现代女性进入社会性别(gender)对生理性别(sex)的时代。前者更多地强调男女间的性别差异来自于社会建构,通过社会文化的教、学、模仿、强化、认同等过程潜移默化地从集体传授给个人,而不是真实的生物学差异。时至今日,性别刻板化(gender stereotypes,两极化的性别知觉)仍然深入人心,它不仅影响人们会看到什么,也会影响人们看不到什么,坚持所谓“与性别适合”的行为和思考模式。

“刻板”的词源来自于印刷业,是指一块在纸上总是印出相同图案的铅板,后来用来指代“没有变化地继续进行或不断重复某事”,带来省时、省力的益处时也会扼杀变化和灵活。通常的性别刻板化印象体现在四个方面:外表形象(如女性苗条、纤弱,男性高大、威猛);人格特征(如女性感性、温暖,男性理性、独立);角色行为(如女性照顾孩子,男性修理家电);职业(如女性是秘书或护士,男性是经理或医生)。这几方面彼此关联,影响个体的自我期待和对待他人的知情意行。但有违反者,会被标榜为“娘”“女汉子”,甚至“不男不女”等谐谑程度不同的称谓,变成性别分类中异常的一种。高度性别刻板化的人常常会特别在意自己的言行举止是否符合内化的性别角色概念,这不仅会束缚女性的发展,也会让男性在因性别角色获益的同时付出沉重的代价。比如,人们希望男性积极进取,不能表现依赖性;男性成功时会得到更多的掌声,失败时会招致更严厉的批评;男性可能会被排斥在以情感维系的关系之外,由于不惯于表达感情而影响其在家庭的亲密关系。

性别刻板化是怎么形成的呢?有下面几种理论解释。

(1) 自我社会化与行为模仿。个体要在社会群体中生存,必须找到归属的群体融入。性别群体就是一个重要分群。个体一旦降临人间,不仅要將性别标签和自我关联,而且要认同那些与自己共享同一性别特征的人,不得不参与社会性别角色规范的形成、保持、传承以及改变的过程。因此,当儿童记住并接受自己的性别是“男孩”或“女孩”之后,就会主动选择适合其性别的信念和行为方式进行模仿和内化。自我社会化的过程中适应外部社会环境对某个性别的期待。例如,家庭和社会在此过程中不断明示或暗示婴幼儿:不同性别的个体应该发展不同特征的行为,比如男孩不能哭,女孩不要大喊大叫等。媒体和教科书中展现的典型性别行为特征也对婴幼儿形成性别角色行为有重要影响,从个体早期就开始产生潜移默化的模板化影响。

(2) 防御性认同。这类观点属于精神分析用语,男孩或女孩最早爱慕的异性是自己的异性父母,比如幼儿常常认真地和自己的父(母)说:“长大了我要和你结婚。”当孩子很快知道自己无法实现和父母结婚的愿望,无论自己将来长到多“大”,那种失望或者难过的挫折感受需要减弱或转移一下,通常的办法就是退而求其次,努力朝着同性父母的榜样成长,因为那是异性父母最爱的样子,等待将来长得够“大”时可以自己找一个类似异性父母的结婚对象。这个理论常常被用来解释为何与父母关系恶劣的孩子婚恋困难,因为孩子找不到用于认同的同性角色模板,不仅不知道作为一名男(女)性该如何行为举止,而且可能会以作为一名男(女)性为耻辱。

(3) 奖惩性的强化。父母、教师等这些教养或教育角色的成人会以奖惩等赞同/反对的形式强化孩子“合适的”性别角色行为,比如不哭的男孩子会受到表扬,娇柔的女孩子会得到偏爱。

综上所述,性别分类的意义从生理影响、心理特征到社会适应,个体最终在内外合力塑造下坚定了僵化的刻板性别化形象。这对于任何一个性别都是不加审视、反思的性别期待和塑造,有强硬和粗糙之嫌。

因此,越来越多的人希望发展作为“人”的兴趣,而不再是仅仅聚焦在“男性化”的男性或“女性化”的女性身上,心理学领域的“双性化”研究应运而生。美国社会心理学家 Sandra Bem 认为,个体要发展自我,无论男女,都应鼓励他们成为“双性的”(androgynous),即男女都可以既是男性化的,又是女性化的。所谓男性化和女性化,并非是对立的两极人格特质,而是独立的、互不排斥的两个维度;个体既可以坚持、独立,又可以温柔、敏感,完全视特定的情境要求而定。所有品质、德行不应该有性别的界限,也不应该专属于某一种性别。后续的实证研究表明:双性化的人比性别刻板化的人更少行为的刻板性,更多自由、自主和自在;双性化的人在社交场合的行为更有效,拥有更高的自尊。

西方著名的妇女解放运动代表人物波伏娃认为:“女人不是生为女人,而是长为女人。(One is not born, but rather becomes, a woman.)”没有什么特质是女性固定必需的特质,也没有什么特质是女性注定无法拥有的特质,两性之间的先天的生理差异远远小于社会文化建构的后天差异。



## 应用环节

(1) 下面的论述是否属于性别刻板化?“女生真的是‘头发长、见识短’吗?我发现大学女生特别爱纠结,小学、中学都还好,大学特别突出。有时候(我)真的会忍不住羡慕男生的洒脱和没心没肺。我自己是个女的,有时候都会忍不住抱怨:女的就是事儿多!”通常你听完这些论述的感觉如何?会如何去应对?

(2) 请你为本节开篇案例中的女生支支招。那位女生的苦恼和需要是什么?与她的自我价值观有何关联?

(3) 观看国产影片《茉莉花开》(巩俐主演),标记具有性别刻板化的3个片段,说说性别刻板化对男、女主角的价值观、自我、价值感命运的影响。

## 第二节 长大后我要成为谁



### 案例导入 2

“老师,您怎么看所谓的‘大龄剩女’?我觉得就是优质而又独立的女性找不到真正匹配的优秀男性!现在的女性不比以前裹小脚好多少。以前,裹了小脚,好歹就相夫教子一件事;现在,凡是知性女性,都既不会放弃传统上结婚、生育的天职,又认为拥有一份事业乃是理所当然。”



## 理论环节

### 1. 优秀女性模板的古今变迁

每个女性都是从小女孩长起来的,在其成长过程中一定会有个梦想的、要成为的模板或偶像。一个合格甚至优秀的女性究竟该长成什么样?貌似既要得到家人满意,又要获得大众认可。女大学生要做一位“女汉子”,还是“女神”?职场“白骨精”,还是贤妻良母?当代女性理想的形象模板究竟面目如何呢?所谓模板,主要体现的是一种标准,现代女性不能只追求某个单一标准,需要在传统价值观(常常源于东方文化)与现代价值观(常常源于西方文化)中找到平衡与兼顾。只要女性价值标准还是“大一统”的状态,所谓的“大龄剩女”就会如同案例2所言,依然令人侧目,仿佛嫁不出去是一个女性最大的失败标签,看不到其“大龄剩女”的光彩一面。

古时的优秀女性有三种主要的偶像型模板:佳丽(貌美非凡)、烈女(忠孝殉情)、才女(才气逼人)。一般的女性就只有一种标配模板:贤妻良母(贤良淑德,以照顾家人为自我价值的全部体现)。内在隐含的要求是:如果没有出类拔萃的个性和才华,所有的女性就只能在家庭和子女身上实现自我价值。

现、当代的优秀女性在理论上有了更多偶像模板:事业、家庭兼顾者,职业专精者,行业领军者,等等。一方面,女性确实多了自由选项,贤妻良母之外的价值领域得到拓展;但另一方面,很多女性困惑于传统、现代两类价值观的孰轻孰重,何去何从之间。一般而言,男性比女性在职场上更有优势:招聘时,男性优先;薪金待遇方面,男性优于女性;淘汰裁

员中,女性首先出局;职位晋升时,男性多于女性。这些性别不公平的威胁让女性只有更加勤奋、努力,才能获得与男性等同的社会成就,但其用于家庭生活领域的时间、精力必然受影响。两难的选择常常让女性在有限的时间、精力中,不知道该按照哪种模板认同自己是个“优秀的女性”。在我们的调查中,超过一半的女性即使在不同的学院中学习成绩跻身学霸行列,仍然认为自己不够好,仍然担心未来的职业前途,担心家庭与职业的两难选择情境。毕竟,双性化只是一种理论架构,现实生活中该如何践行这种双性化?

## 2. 童话故事中的优秀女性模板

各类脍炙人口的童话、传说或故事都在潜移默化地告诉人们,优秀的男性应该是怎样的,优秀的女性也应该是怎样的,一代代的文化传承塑造人们公认的优秀性别模板。我们来看这些故事背后的优秀女性模板都有哪些?

(1)《灰姑娘》类。女主角模板特质:忍耐,善良,美丽,勤劳,最终因爱情而生活美满。涉及的人际关系:家庭、恋人。涉及的社会成就领域:跳舞。

(2)《美女与野兽》类。女主角模板特质:美丽,善良,勇敢,活泼,最终因解救他人而获得美满爱情。涉及的人际关系:亲情,爱情,友情。涉及的社会成就领域:读书,舞蹈。

(3)《海的女儿》类。女主角模板特质:忍耐,善良,专一,奉献,最终以牺牲自我、成全他人的幻灭为结局。涉及的人际关系:亲情,爱情。涉及的社会成就领域:跳舞。

(4)《花木兰》类。女主角模板特质:勇敢,善良,担当,聪明,最终服完兵役而回归故乡的家庭生活。涉及的人际关系:家庭,亲朋好友。涉及的社会成就领域:战场。

(5)《白蛇传》类。女主角模板特质:坚韧,忠贞,聪明,美丽,最终以牺牲自我、成全他人的幸福为结局。涉及的人际关系:友情,爱情。涉及的社会成就领域:法术,医术。

(6)《梁山伯与祝英台》类。女主角模板特质:善良,好学,忠贞,勇敢,最终因捍卫爱情而香消玉殒,与爱人双双化蝶。涉及的人际关系:友情,爱情。涉及的社会成就领域:读书,琴棋书画。

(7)《孟母三迁》类。女主角模板特质:善良,坚韧,母性,忠烈,最终以培养出一代圣人而传为佳话。涉及的人际关系:亲情。涉及的社会成就领域:育儿。

上述七类只是冰山一角,但基本代表了所有传说故事里普适的女性价值。比较这几类模板特质,其共同的特质是善良和坚韧,其次才是忠贞、美丽、勇敢和聪明,这意味着女性的价值要以他人为先,以照顾他人、成就他人、依恋他人为首要使命。从涉及社会成就领域看,种类较单一,且都无一例外地和感情紧密关联,女性对感情的依恋、依附似乎是立身之本,自我价值如果脱离这个大背景,似乎就无从体现。进化心理学认为,女性因为生理特点更适合照顾老人、孩子,也更擅长感情表达和联结,所以女性和人际的联结较男性更紧密。然而,如果女性擅长自我和他人融合,离开他人的评价就无法确定自我,那就注定是个脆弱的存在。作为21世纪的女大学生,我们能不能既要亲情、友情和爱情等温暖情感,又要实现心中和男性一样自然而生的社会抱负?

为什么一定要二者兼得呢?也是对于开篇案例2的回答,女性要完全认同“我是一个女性”,并喜欢这个分类,认可自己的性别群体价值感、归属感,在行为和态度上偏向自己所属的群体,不仅需要在个体层面具备女性特征,而且需要在社会层面得到生存资本。家

庭的认可无法和社会的认可互相取代,单纯来源于家人的价值感会弱化个体的社会功能。单亲妈妈不能得到额外的社会经济资助,因此,当下的女性必须独立地赢得社会角色中的一席之地,才能进入多元的自我价值评价体系,在职业生涯中、在亲密关系中、在他人身上坚定个体价值。“大龄剩女”的话题其实是个伪命题,原因1:抛开生育的限制,职业成功的单身男性多大年纪都可以被美其名曰“钻石王老五”。同理可推,所谓的“大龄剩女”也有成熟稳重、阅历丰富的优势。原因2:中国男女性别比例是105:100<sup>①</sup>,如果立志完成婚配,女性一定比男性有优势,但终身不婚不嫁的单身男女古而有之,个体的选择和责任使然,旁人无力帮助就无须评价。原因3:在多元价值体系的框架中,人们可以坦然接受暂时没有社会职业角色的全职太太,为何不能同样淡然接受暂时没有婚姻角色的职场单身女?对于伪命题,本书无法深入讨论,但如果改换命题为“如何学习建立亲密关系”,则是一个真命题,参见本书第五章。



### 应用环节

(1) 你还知道哪些以女性为主角的传说故事?对于印象特别深刻的,你可以说说其代表的模板特质吗?如果现在让你改写这个故事,或推翻重写,或狗尾续貂,你希望怎么改编?

(2) 如果有下辈子,如果你可以改换为男性,你猜测自己会有什么不同?有什么不同的想法?有什么不同的做法?

(3) 每个男生心中都有个英雄,每个女生心中也有个女神。请说说针对这两个议题,女大学生认同的偶像模板有哪些?模板代表的优秀标准有哪些?你怎么看这些标准?哪个是你比较认可的,未来希望能够成为的?

<sup>①</sup> 数据来源于2015年国家统计局。

## 第二章 chapter 2

# 为自己下个定义

### 第一节 矛盾的我



#### 案例导入 3

“我有的时候真的搞不懂自己,有时候开朗,有时候内向,有时候温柔娴静,有时候却又嚣张疯狂,身边不同人对我的评价也不同,可能我给他们展现的面也不同吧。这里的困惑是,我特别希望展现给别人的一面有时候别人偏偏看不到,我实际上展现在某些场景下的自己又不是我最理想的形象。”

感谢这位“千面女郎”的问题,我自己有时候也会有这样的烦恼。我很希望别人说我瘦,这是我理想的、渴望的自我形象。但某一天我先后碰到了两位朋友,一个非常真诚地告诉我:“你瘦了!”我很高兴,觉得自己真的挺瘦,满意中;然后就是第二位朋友,她也非常关怀和真诚地告诉我:“你胖了!”前后时差不过 20 分钟。我来不及难过,只是困惑自己怎么瞬间成为变形金刚在人间了,一会儿瘦,一会儿胖,我到底是什么身材?



#### 理论环节

##### 1. 矛盾=完整

在自我认知的过程中,矛盾性是最早出现的基本特质之一。案例 3 的“千面女郎”并不稀奇,不同场景中发现自己的表现大相径庭。我的故事则说明,不仅自己对自己的印象很矛盾,外界给我们的反馈有时候互相矛盾。有时我们想的和真正做的南辕北辙,大相径庭,明明想拒绝,表现的却是欣然接受。小时候的我们和现在的我们,和未来继续长大、长老的我们还会不一样,那也是众多的矛盾。古诗说:“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”哲人说:“知人者智,自知者明。”认识自己,就是一个不断扫清认知盲点、整合矛盾多面性的过程。

人的生理结构就是个矛盾统一的产物。以交感神经和副交感神经两套神经系统为例,一个负责激活身体的战或逃的应激反应,一个负责减缓身体的紧张反应,仿佛一个油门、一个刹车,两套功能迥异的神经系统配合为完美、复杂的系统;人脑分为左脑和右脑,一个更加理性,一个更加感性;再细分脑部结构,杏仁核负责对脑干发送对外界刺激的危险性评估,是启动交感神经系统的加速器,让身体进入战或逃的一级紧急戒备,而海马是随时启动刹车的副交感神经系统启动器,负责根据后果和情景对杏仁核谎报的紧急军情予以及时消解,只不过杏仁核在人类早期——婴儿期就已经发育成熟,海马则需要等到孩子2~3岁才能开始发挥功能。这些既有分工又彼此制约的复杂结构让我们在感受矛盾的同时更能体会差异的妙处,越是细分的差异越是可以相互补充,彼此中和,整合到一起,就是高分辨度的精密仪器。

人的心理结构也是个矛盾统一的多面体。根据经典的精神分析理论,人格结构分为本我(id)、超我(superego)和自我(ego)。本我遵循快乐原则,是人的原始本能部分,充满各种欲望和冲动,满足需求的动力强大,追求情绪愉悦,避免挫败和痛苦;超我遵循完美原则,是人的道德评判部分,充满各种“应该”“必须”“最好”之类的信念,倾向于克制或反对本我的原始渴望;自我遵循现实原则,协调本我和超我之间的各种冲突,是人的实际决策部分,最终在自身需求和外界要求之间找到某种平衡。三个“我”都必须有表达观点、展现需求的机会,否则人格结构失衡,心理健康状态不佳。后续的人格结构理论也提出类似的诸多分类观点。例如,美国心理学家艾瑞克·伯恩(Eric Berne)的交互分析理论认为,每个人都有三种心理状态,即父母的、成人的和孩童的,分别对应经典精神分析理论的超我、自我和本我。伯恩详细讲解了在成人日常互动中实际辨别这三种心理状态的言语和非言语线索,并指出三种心理状态各有利弊,如表2-1所示。每个人在不同时期的内心的三种心理状态的成分比例是不一样的,在不同情境下不同成分的表现程度也不一样。最佳的心理状态是三者的适度结合,灵活地依据现实情境需要而变化、调适,很难给出标配模板,该活泼时活泼,该严肃时严肃,该冷静时冷静,这样看似人格矛盾,实则灵活、全面。如果某一种状态过度发达,甚至缺失了某一种状态,那么个体的行为举止就会僵化而失衡。比如,长期不苟言笑的人可能是儿童心理状态禁闭太久了;遇到问题就一哭二闹三上吊的人可能是儿童状态过于发达,但成人或父母的心理状态尚未发展健全。

表 2-1 交互作用分析的三类心理状态利弊

| 利弊 | 父母心理状态       | 成人心理状态      | 儿童心理状态        |
|----|--------------|-------------|---------------|
| 利处 | 呵护、照顾、体贴、指导  | 冷静、理性、务实、稳定 | 有趣、顽皮、创新、活泼   |
| 弊端 | 不平等、批评、管束、严厉 | 缺乏想象力、教条、无趣 | 情绪不稳定、自我中心、任性 |

所以,是人,就一定有矛盾的,矛盾帮助我们更加完整和独特。

## 2. 矛盾=学习取舍

首先,要把矛盾当成差异看,平等地认识矛盾的每一面。例如,平等对待同一只手的五根手指,听听每根手指的声音和诉求。人无法处理根本不知道的事情,只能感到有未尽

事宜的紧张情绪。不要因为某个选项特别让你心烦意乱,就刻意回避,恨不得立即“先除之而后快”;其实,越是让你心烦的选项,越是意义重大,是代表你内心强大而重要的动机源。其次,训练自己的整合能力。该兼顾的要兼顾,比如“温和地坚定”;该调解的要调解,比如先去做“好女儿”,然后弥补“好学生”的角色,反之亦可;该抉择的要抉择,该取舍的要取舍,比如“取其一,不择其二;即其新,不究其旧”(韩愈)。因为有满足的需求一面,也有失望的需求一面,在情绪上安抚失望的那一面,学会弥补、代偿、陪伴伤心;在认知上鼓励和支持自己的取舍策略,比如“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全”,“君子慎始则无忧”。锻炼自己的果决选择,培养“知全而求偏”的能力。

从社会现实的大背景看,我们正处在一个社会高度发展、各类新兴事物蓬勃涌现的“百花齐放、百家争鸣”时期,无人可以停留原地,变化是唯一的不变。中国晦暗的近代受辱史让人们怀疑传统的价值观,却又无法完全接受西方全套“先进的”价值观,国情和文化根底的差异让人们常常困惑于两难之间。旧的路牌已然斑驳摇晃,新路牌都还在加工制作。女性也会在众说纷纭之中矛盾不已:我是该进取成功,还是摒弃世俗名利?女性是该传统一点,以家庭幸福为第一位;还是该现代一点,以自己的志向、抱负为第一位?众说纷纭的价值观中,矛和盾的对立感给人们一种假象:你必须选择极化的某一个选择,非此即彼,零和游戏,否则就会犯错,当下的某个错误就会贻误终身。矛和盾来不及找到握手言和的时机,来不及澄清本来并不冲突的角色关系,就被选择焦虑或恐惧逼到二者选一的取舍绝境。战士打仗时,哪能只要矛或只要盾呢,一手持矛、一手握盾才是完备。

已经具备第二性征的大学生群体(17~25岁)处于一个自我意识高度敏感的时期——青春期末期,正处于一个矛盾出现和抉择整合的关键时刻,如何打破以往父母师长等权威教育来源给予的各种观点,勇敢探索既往父母、师长禁止或反对的丰富领域,整合属于自己的对万事万物的看法与做法,众多的新旧更替更会让个体体验到万马奔腾般的多样并存性,孰是孰非,何去何从,只能自己慢慢地去勇敢尝试,将对错误的恐惧降到最低点。允许最多的矛盾想法和可能性,确认矛盾的不同层面,看到事物最完整的样貌,找到自己最想要的。

从个体现实生活的需求来看,现代人无法回到单纯的年代,现实就是一天之内就可以完成世界旅行,几年之内更换几次工作,同一时间要身处几重关系之中,同一个人同一时间要扮演多重身份,如既是妻子,又是母亲,又是女儿,等等。这些都是多重需求的并行或变化。个体仿佛来到一个包罗万象的兵器宝库,面临复杂的作战环境,既要全面,又要挑选符合自我特点的合手兵器,多样个性化的选择组合中达成自我的丰盛。女性更容易纠结吗?女性更重视情感、敏感,考虑矛盾的层面更多、更细。这可以成为一种优势,前提是要懂得耐下性子去看、去听、去体会那些矛盾,然后抉择。矛盾看得越多,越有可能做出考虑周全的抉择,在众多可能性中做到处变不惊,在抉择取舍时清楚地知道每样兵器的优劣。任何一个选择都有利有弊,没有所谓的最佳选择。



### 应用环节

(1) 请找到安静的独处空间,耐心地花一点时间填写下面不同人对你的期待。这些词句可能是你耳闻目睹的,也可能是你暗自领悟的,总之是你理解或领会的想法。每个类