



新世纪性别教育读本

总主编 邓伟志 夏玲英

女性 *Woman And Emotion* 与 情感

主 编 舒培丽 胡 近

上海教育出版社 Shanghai Educational Publishing House

新世纪性别教育读本

总主编 邓伟志 夏玲英

女性 *Woman And Emotion* 与 情感

主 编 舒培丽 胡 近

谨献给年轻、美丽、智慧的女大学生
献给所有关爱、呵护女性的人们

上海教育出版社

Shanghai Educational Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

女性与情感 / 胡近, 舒培丽主编. —上海: 上海教育出版社, 2003.1

(新世纪性别教育读本 / 邓伟志, 夏玲英主编)

ISBN 7-5320-8583-X

I. 女... II. ①胡... ②舒... III. 女性-情感-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000902 号

新世纪性别教育读本

女性与情感

总主编 邓伟志 夏玲英

主编 舒培丽 胡 近

上海世纪出版集团

上海教育出版社 出版发行

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地 新华书店 经销 太仓市印刷厂有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8.5 字数 190,000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-13,150 本

ISBN 7-5320-8583-X/C·4 定价:(软精)17.00 元

新世纪性别教育读本

编 委 会

顾 问：孟燕堃 王 奇 汪兰洁

主 任：于信汇

副主任：夏玲英

委 员：（按姓氏笔画为序）

丁佩莉 王 宏 邓伟志 朱小娟 朱易安 朱家凤

杜公卓 邱晓露 林樟杰 郑桂珍 周哲玮 陶爱珠

胡 近 胡申生 耿文秀 钱建萍 翁铁慧 章黎明

谢幼书 舒培丽 裴建华

总主编：邓伟志 夏玲英

副主编：胡申生 郑桂珍 胡 近 朱易安 耿文秀

总 序

女性，在阴阳平衡的自然领域是“美丽”的代名词。女性以其阴柔的本质属性，为大自然奉献生命的延续、活力和美丽，以其千年不可动摇、万年不可替代的独特性，始终骄傲地占据着自然界的“半边天”。

然而，在男女尚不平等的社会领域，女性的境况却远不如此。女性背负着生产“生产力”的伟大而又沉重的使命，又承袭着千百年来“男尊女卑”的压力。女性无私地用美丽装点着世界，而自己却渐渐失去了美丽的光彩。无怪乎，在占人口百分之五十强的芸芸女性中，成功、成才者大大少于男性，伟大卓越者更是寥若晨星，也有的女性为追求成功而异化了自己美丽的性别。

1910年3月8日，在第一个“三八国际劳动妇女节”的集会上，西方女性为争取妇女的“三权”（选举权、遗产继承权和财产使用权），勇敢地喊出了“上帝创造了男女，男女应当平等”的口号，从而把“妇女解放、男女平等”写在了每一面“三八节”鲜亮的旗帜上。

随着社会主义新中国的诞生，随着中国改革开放的深入，随着“科教兴国”战略的实施，随着信息业、服务业等第三产业在国民经济中的比重不断攀升，中国女性，尤其是知识女性，获得了前所未有的“男女平等”的新空间。解放了的普罗米修斯面对平等的学习机会、平等的工作机会、平等的生活机会、平等的发展机会，尽情展示聪明才智，奋力焕发美丽青春。

然而，我们不无忧虑地看到：平等的机会并没有带来平等

的结果。无论是在学业、就业，还是在工资收入、事业开拓等层面，社会对女性的期望、家庭对女性的期望，甚至女性对自身的期望，都明显低于男性，导致女性的整体素质水平、综合竞争能力也明显低于男性。调查显示：博士学位、正教授职称、正处以上干部，尤其是在关键性岗位（如高校的教务处长、科研处长、学生处长、党办校办主任等正职岗位），女性的比例大大低于男性。担纲国家“863”、“973”等重大项目，国家自然科学基金和哲学、社会科学基金等重大课题的，女性仍是凤毛麟角；能获取国家自然科学基金、科技进步奖项的女性，更是屈指可数。

难道女性天生不如男？人类发展的历史早就作出了否定的回答。

生为女性，是自然的赋予，而长为女性，则是社会的造就。女性决非天生不如男。如果说优越的社会制度、比较平等的学习和工作机会为男女平等创造了可能的条件，那么，真正体现女性的价值，实现男女平等，则要靠全社会的关心、支持，更主要的是靠女性不断提高自身素质，不断提升自身竞争力。在这里，我们尤其关注妨碍女大学生成长、成才的社会环境和心理因素。

女大学生是中国女性中文化素养较高、思想比较开放的先进群体。她们是改革开放后女知识分子的新生代和后备军。两三年后，她们一走上社会，很快便会辐射到社会各界的妇女阶层，成为各行各业的女科技工作者、女教师、女工程师、女记者、女作家、机关企事业单位的女干部。她们今天在校的定位、期望与追求，成长、成才与发展，必将引领中国女性今后的走向，她们的文化心理和价值取向，必将对中国女性整体素



质、地位和作用的提高起到导向作用，对新时期妇女观的形成和传统伦理道德体系的迁徙产生深刻的影响。总之，高校如何“塑造”女大学生将关系到她们不久的将来如何“定型”，关系到中国女性新生代的整体形象 and 水平。

为此，我们为全体追求美丽、渴望成功的女性奉献这套丛书，以期给予些许指点；为关心、呵护女性，对她们充满爱心和期待的社会各界人士奉献这套丛书，以期全社会给予中国最具魅力的女性——年轻+美丽+智慧的女大学生，更多一份了解、更多一份关爱，为女性的成长、成才创造更好的社会环境。

愿我们每一个女大学生、每一位女性朋友永远与年轻、美丽同行，永远与成才、成功相伴！

邓伟志 夏玲英

2002年9月

第一章 绪论 · 1

- 第一节 情感与心理研究溯源 · 2
- 第二节 情感的品质与功能 · 11
- 第三节 情感产生的生理基础及表现形式 · 19
- 第四节 情感对人全面发展的影响 · 32

第二章 情感与女性个性心理 · 40

- 第一节 女性性格的特征及形成 · 41
- 第二节 女性气质的类型及转化 · 55
- 第三节 女性情绪与气质对情感的激励 · 66

第三章 情感与女性人际交往 · 76

- 第一节 人际交往与女性成才的意义 · 76
- 第二节 女性人际交往中的情感色彩 · 86
- 第三节 情感在女性人际交往中的作用 · 97

第四章 情感与女性婚恋 · 112

- 第一节 女性恋爱情感 · 113
- 第二节 女性婚姻情感 · 124

第三节 女性家庭情感 · 130

第五章 情感与女性审美心理 · 141

第一节 美与美感 · 141

第二节 当代女性的审美意识 · 147

第三节 女性的美容心理 · 153

第四节 美育对女性成才的意义与
实施途径 · 159

第六章 女性情感智力及其开发 · 165

第一节 什么是情感智力 · 165

第二节 EQ评估与自我评估 · 179

第三节 提高女性情感智力的方法与措施 · 184

第七章 情感与两性心理互补 · 204

第一节 两性心理差异 · 205

第二节 两性情感差异 · 212

第三节 两性心理互补与优化 · 224

第八章 女性情感障碍与心理调适 · 231

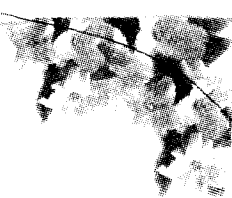
第一节 女性情感障碍的含义、表现
及诊断 · 231

第二节 女性情感障碍的类型
及成因 · 236

第三节 女性情绪和情感的调适及
形象塑造 · 246

参考文献 · 258

后记 · 260



第一章 绪论

情感，是嗜欲、忿怒、恐惧、自信、嫉妒、喜悦、友情、憎恨、渴望、好胜心、怜悯心和一般伴随痛苦或快乐的各种感情。

——亚里士多德(Aristoteles)

没有“人的感情”就从来没有也不可能有人对真理的追求。

——列宁(В.И. Ленин)

情感假如没有身体的属性就不存在了。

——朗格(C.G.Lange)

每个人在日常生活中都会有这样的体验：当我们心情愉快的时候，我们会表现得浑身轻松、满面春风、反应敏捷、动作灵活；当我们心情沮丧的时候，又会表现出有气无力、一脸愁容、反应迟钝、举止呆板。俗话说：“人非草木，孰能无情。”人们对自身所接触到的事物并不是无动于衷，而是随时随地都会产生喜怒哀乐等不同的态度体验，这就是人的情感的表现形式。丰富而健康的情感是人的精神生活得以高度发展和多方面发展的必要条件；缺乏丰富而健康的情感，工作和生活必然死气沉沉、枯燥乏味。情感在人的现实生活中具有很重要的意义，它不仅可以调节人们的认识过程，协调人们的社会交往和

人际关系，而且对人的身体健康也具有重要影响。

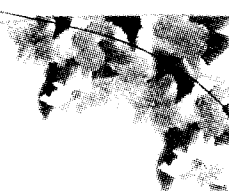
第一节 情感与心理研究溯源

一、情感

情感，是人们对于客观事物是否符合个体的需要而产生的态度体验。“世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。”人的情感不是凭空产生的，而是由客观现实引起的，客观现实是产生情感的源泉。离开了具体的客观事物，人的情感就无从产生。在社会生活中，人为了生存和发展，要接触到社会生活中的各种事物和问题。这些事物和问题对人具有不同的意义，人对不同的事物和问题也抱有不同的态度。这就产生了种种不同的态度体验：有些现象让人感到愉快，有些现象使人忧愁，有些现象让人赞叹，还有些现象让人愤怒和恐惧。情感是人对客观现实世界的一种特殊的反映形式，无缘无故的情感是没有的。

人对客观事物采取的态度如何，取决于某种客观事物是否满足人的需要。凡是能满足人的需要或符合人的愿望的客观事物，就能引起人们肯定的态度，产生喜悦、满意、愉快、欢乐等内心体验；凡是不能满足人的需要或违背人的意愿的客观事物，就会引起人们否定的态度，使人产生忧伤、丧气、失望等消极的情感体验。社会生活中有些事物可能与人的需要毫无关系，或对人没有特定的意义，人们既不喜欢也不厌恶，这样的事物就无法引起人们的情感。由此可见，情感是由客观事物引起的，但它反映的不是客观事物本身，而是客观事物对个体的意义，是客观事物与人的需要之间的关系。

人的需要是多种多样的，有生理的需要、社会的需要，如



对食物、水、空气、劳动、交往的需要等，还有物质上的需要或精神上的需要。情感就是因上述需要是否获得满足而产生的一种态度体验。随着人类社会的发展和人们生活水平的不断提高，人的需要在不断发生变化，人的情感也就相应发生变化。旧的需要逐渐消失，新的需要在不断产生，因而旧的情感在消失，新的情感也在不断产生。

人的需要是受社会历史条件制约的，因为需要不仅是个体需要的反映，同时也是社会需要的反映。在市场经济条件下，各行各业充满激烈的竞争，没有真正的一技之长是难以立足的。同时，随着知识经济时代的到来，高新技术日益进入社会生活的各个方面，于是，人们纷纷走进课堂，在业余大学、函授大学以及各类培训机构学习，参加自学考试、职业培训、进修，等等。为提高人们的科学文化水平，各种形式的学校教育也在蓬勃发展。这种客观现实引起的需要的复杂性也形成了人们情感的复杂性。

当然，情感的社会性并没有抹杀情感的个性特征。情感是具有个人主观色彩的，因为情感本身就是主观的意识经验。即使是同样的刺激，也无法依据推理断定它将引起每个人同样的情感。电视上的一则新闻，有人看了兴高采烈，有人看了担心忧虑，也有人无动于衷，因为不同的刺激对个体而言具有不同的意义。而且，由于客观事物与人的需要之间复杂而矛盾的关系，一种事物虽能满足某方面的需要，却不能满足另一方面的需要，甚至和其他方面的需要相抵触。因此，有的事物会引起人复杂的甚至矛盾的情感体验。如：失散了几十年的亲人终于团聚了，人们既喜悦，又悲伤；听到亲人因公牺牲在工作岗位上，既会产生一种崇高的荣誉感，也会因为丧失亲人而悲痛。

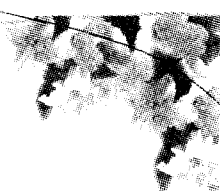
情感是人对客观事物是否符合个体的需要而产生的态度体验，而客观事物是否符合人的需要，还有赖于人对客观事物的认识和评价。人只有在认识过程中才能判断客观事物与人的需要之间的关系，从而产生情感体验。

首先，认识是情感产生的基础。情感是随着人们认识的发展变化而变化的。情感是由周围环境的刺激对人们产生信号作用而引起的。人对客观事物及其与自身的关系有了一定的认识，先有感觉，后有知觉，再通过思维活动，就产生了一定的情感。“有所知，才有所感”。如培养爱国主义情感，就要让人认识到祖国的幅员辽阔、山河美丽、资源丰富、历史和文化光辉灿烂等。如果人们不去认识某一事物，不能评价其对人的意义和是否符合人的需要，就不会产生情感体验，这就像盲人不会欣赏鲜花的美丽，失聪者体会不到音乐的旋律一样。人对客观事物的认识越全面、越深入，产生的情感也就越丰富、越深厚。常言道：“只有知之深，才会爱之切。”

另外，情感也影响人的认识过程。在认识过程中产生的情感又会反过来影响人的认识活动，激发和推动人的认识活动向纵深发展，丰富和充实人的认识内容。一个教师只有出于对教育事业的热爱，对学生的关心，这种情感才会鼓舞他钻研业务，不断提高教学水平，为国家培养更多、更好的有用人才。

二、情绪和情感

在社会生活中，我们经常会接触到“情绪”和“情感”这两个概念。在心理学中，情绪和情感是既有区别又有联系的两个概念。



情绪是与有机体的生理性需要（如：饮食、睡眠、避开危险的需要等）是否获得满足相联系而产生的。情绪是人和动物所共有的；情感是与人的社会需要是否得到满足相联系的体验，是人所特有的一种心理现象。

1. 情绪与情感的区别

首先，情绪和情感的范围不同。人和动物都具有情绪，但人的情绪在本质上与动物的情绪是不同的。人的情绪受生活方式和文化教养的影响，具有较大的情境性、激动性和暂时性。当某一情境消失时，情绪也随之消失或减弱。比如，强烈的噪音让人感到烦躁不安，当噪音一旦消失，人的心情也就随之平静舒畅了。而情感则具有较大的稳定性、深刻性和持久性，是人对事物稳定态度的反映。当人们在电视屏幕上看到当年帝国主义野蛮践踏我们的国土，残害我国同胞的镜头时，我们就会有义愤填膺的情绪反映。这一镜头过后，这样的情绪体验就会慢慢消失，但由此而激起的爱国主义的情感却不会因情境的消失而消失。

其次，情绪的表现形式具有明显的冲动性和外部表现，而情感则比较深沉和含蓄，有时会深深地埋藏在心底。像高兴时笑逐颜开、手舞足蹈，愤怒时咬牙切齿、暴跳如雷、捶胸顿足等，多是情绪的表现形式；而深厚的爱、对真理的追求、忠贞的爱情、痛苦的相思、对事业的思虑等，多属情感的内容。

再次，从需要的角度看，情绪一般与人的生理性需要相联系，情感往往与人的社会性需要相联系。如小孩在饥渴的时候，大人在忍受痛苦的时候，都会有哭的情绪体验。与遵守社会行为规范相联系的道德感，与求知需要相联系的理智感，与审美需要相联系的美感等，都与人的社会性需要有关。但人是“一

女性与情感 一切社会关系的总和”，人的本质属性是社会性，单纯的生物需要在人身上是不存在的，所以情绪和情感很难严格区分。

2. 情绪与情感的联系

情绪与情感虽有区别，但具体到一个人身上，又总是彼此依存，交融为一体的。从本质上说，情绪与情感都是人脑对客观事物与人的需要之间的关系的反映，是人的主观心理体验。一方面，情绪是情感的外在表现，情感离不开情绪，稳定的情感是在情绪的基础上形成的，而且是通过情绪的形式表现出来的，离开情绪的情感是不存在的；另一方面，情感是情绪的本质内容，情绪离不开情感，在情绪的发生过程中包含着情感，情感的深度决定着情绪表现的强度，情感的性质决定情绪的表现形式。任何一种情感，如果离开了具体的情绪过程，其性质和特点也就很难断定。同时，同一种情感在不同的情境中又会有不同的情绪表现。例如，爱国主义是一种情感，当祖国强大繁荣并日新月异向前发展时，人们会表现出欢欣鼓舞、兴高采烈、喜气洋洋，而当祖国的荣誉、尊严被损害时，人们会表现出愤怒、忧虑和郁闷的情绪。可见，一个人稳定的情感是在大量不同的情绪体验的基础上形成的。

在现实生活中，情绪与情感是两种彼此难以分离的心理现象。就脑的活动而言，情绪与情感是同一物质过程中的心理形式，是同一事物的两个侧面或两个着眼点。因此，有的心理学家对情绪和情感不加区分，在同等意义上使用这两个概念。在日常生活中，人们对情绪与情感也不作严格的区别。

三、情感与心理研究溯源

在心理学中，很多心理学家和心理学派都很重视情感与



心理研究，并以自己的理论观点来解释制约情感的各种因素。这其中主要有以下几种类型。

1. 詹姆斯—朗格理论

美国心理学家威廉·詹姆斯(W. James)和丹麦生理学家卡尔·朗格(C. G. Lange)于1884年和1885年分别提出观点基本相同的学说。他们都强调人的情感就是人对机体变化的知觉，是植物性神经系统活动的产物。心理学史上称之为“詹姆斯—朗格理论”。

詹姆斯认为，神经系统对于情绪刺激有一种先天的或反射的适应，这种适应自动地引起身体的变化，大部分是内脏及骨骼肌的变化。这些变化有些是可被感知的，它们引起的知觉就是情绪。詹姆斯把机体变化说成是产生情绪的原因，情绪只是机体变化所引起的机体感觉的总和。他还说：“我们悲伤，因为我们哭泣；我们恐惧，因为我们战栗；我们高兴，因为我们发笑。”^①因此，在詹姆斯看来，哭泣、战栗、发笑就是产生情绪的原因。

朗格认为情绪是一种内脏反应：“情感假如没有身体的属性就不存在了。”“植物性神经支配加强和血管扩展的结果，就产生愉快；而植物性神经支配减弱，血管收缩和器官肌肉痉挛的结果，就产生恐怖。假如把恐怖的人身体的症状除掉，让他的脉搏平稳，眼光坚定，脸色平常，动作迅速而稳定，语气强而有力，思想清晰，那么，他的恐惧还剩下什么呢？”^②在朗格看来，情绪就是对机体内部和外部的变化的意识。

^① B. Rand：《西方心理学家文选》，唐钺译，科学出版社1959年版，第166页。

^② 同上，第180页。