

姐妹丛书

女性心理和生理

● 女性心理探秘

● 女性生理特征

● 生理与心理的关系

● 怎样保持身心健康



编 孙厚璞 林耀琛 邓伟志

女性心理和生理

张明圆

翁仲华著

浙江人民出版社

装帧设计：雪 子

女性心理和生理

张明圆 翁巾华著

浙江人民出版社出版

上海新华印刷厂印刷

(杭州武林路125号)

(上海大连路130号)

新华书店上海发行所发行

开本 787×1048 1/32 印张 7 插页 2 字数 114,000 印数 1—79,000

1986年11月第1版 1986年11月第1次印刷

统一书号 7103·1328 定价：1.05元

编 者 的 话

姐妹们，请允许我们献上这套《姐妹丛书》。

顾名思义，这套《姐妹丛书》，是我们几个热心于妇女工作的同志，着眼于“四化”建设的新潮流，以及我国妇女的切身利益和特点，组织各方面的专门家通力合作，多角度地撷取当今世界的新知识、新经验，运用多种形式，为姐妹们设计编写的一套新型妇女读物。就其内容和规模而言，可以说，它是我国历史上第一套真正为姐妹们说话的妇女丛书，也是一套具有鲜明特色的现代家庭生活丛书。

《姐妹丛书》是广大妇女的良友和顾问。希望它的出版，能够帮助姐妹们在改革进程中摆脱传统习惯势力的束缚，更好地克尽妇女的崇高职责，增进家庭生活的和谐与欢乐。

男人和女人是共同构成家庭与社会的分子，男女之间是互助、互学的关系；不理解女人的男人，算不上真正的男子汉，不关心妻子的丈夫，称不得好丈夫。因此，这套《姐妹丛书》，不仅女人应该读，男人也应该看。

在中国大地上正在进行的改革，正在推动着妇

女的解放。中国妇女在社会主义建设中的作用正在发挥，中国妇女的社会地位正在提高。马克思主义妇女学正在中国形成。我们这一套丛书只不过是妇女丛书的第一部。愿为姐妹们服务的丛书层出不穷，繁花似锦。

1986 年 12 月

目 录

第一章 心和身	1
天之骄子	1
有肉有灵的生物	3
心理加工厂	5
实践出真知	7
心理和生理	12
第二章 男女的异同	16
性别之谜	16
第一性征和第二性征	20
女中有男 男中有女	24
生理优势和生理弱点	28
男女的性格	35
女人不比男人笨	39
男女的社会角色	41
第三章 儿童期女性	45
身高和体重	46
性激素	48

女孩的行为优势	50
女孩的游戏	52
父母和女儿	56
第四章 青春期女性	60
豆蔻年华	60
妙龄少女	62
报春信号——月经初潮	70
“小女人”	72
情窦初开	77
所谓“危险年龄”	80
第五章 妇女的月经	86
什么是月经	87
月经的由来	89
复杂的调节	95
月经和心理	98
经期卫生	101
第六章 女性的性活动	104
异性相吸	105
源自本能	107
高自本能	110
女性的性反应周期	113
几种错误观点	120

至关重要的性教育	128
第七章 妊娠和分娩	131
蓝田种玉	131
孕妇的身体	135
孕妇的心理	137
一朝分娩	142
“高龄”产妇	146
母亲的心	148
第八章 更年期女性	152
月经的停止	153
多事之秋	155
更年期综合征	159
夕阳无限好	162
第九章 老年期女性	164
老年的标准	165
女人长寿	166
正常衰老	169
病理衰老	173
衰老的原因	175
老年妇女的性格	178
祖母角色	181
祝您健康长寿	183

第十章 女性的若干特殊问题	186
痛经	186
月经过多	188
月经稀少	191
闭经	192
白带	194
不孕	195
避孕	202
流产	206
若干外科手术	210
精神性厌食	213

第一章 心和身

不论是女人，还是男人，都是人。尽管本书的目的是介绍女性的心理和生理，但是在转入各专门章节之前，还是要先讨论一下人的若干重要的心理生理规律和基础。这些规律和基础，男女平等，并无二致。为什么要作这样的讨论？主要基于两方面的考虑：一则，这些基本概念十分重要，对于理解本书以后各章节有所裨益；再则，在后文中可以避免不必要的重复。

人是一个有机的整体。心（这里指以大脑为代表的神经系统）和身，是人体的两个最重要的组成部分；心理和生理，是人的最主要的两大功能。心和身，心理和生理，它们各有什么作用，它们有什么区别和联系，这是必须搞清楚的问题。

天之骄子

人类是万物之灵，是我们生活着的这个星球上的主人。

但是，人类仍然是一种生物。在生物学的分类

体系中，人类仍占据着一个位置——人属于动物界、脊索(椎)动物门、哺乳纲、真兽亚纲、人科。

因此，人类最基本的特性还是生物性。生物中最低等的是单细胞生物，而人类也是由细胞组成的。细胞是人体最基本的单位。人同大多数动物一样，由细胞组成组织，由组织构成器官，由器官形成系统，再由系统构造成整个机体。这些是属于组织学和解剖学研究的范畴。

研究细胞、组织、器官系统和整个机体的活动和功能的科学，叫做生理学。人类的生理活动的基本规律，同样没有超越生物学的范畴。同多数生物一样，人类需要在有氧的环境下生活，吸入氧气，呼出二氧化碳，这便是呼吸生理。人类需要进食，摄入养料，加以消化和吸收，供给身体各部位以必要的能量，这是消化生理。人类较重要的生理活动，还有循环、排泄、运动和生殖等。

有关人类生物性的研究，已经是相当深入的了。显微镜及电子显微镜的发明，使我们对人体结构的了解已经进入了亚细胞的水平；今天，我们不但能观察到细胞，还可以看到细胞内的微细结构。随着科学技术的发展，我们对人体生理功能的知识，也已经从最初的系统生理，进入了器官生理，组织生理，甚至是细胞生理和分子生理。但是科学的发展永远不会停止，我们对自身的了解也永远不会停止在同一个水

平上。应该承认，在人类的生物性方面，还有许多未解开的谜。

人类的解剖和生理，是在长期进化中形成的；其性状特征，由遗传基因控制。人类成为地球上最高等的生物，是有一定的生物学基础的。例如，人类的骨骼结构与大多数动物有较大的差别，它适合于直立，这样我们才可能放眼世界，并把双手从支撑身体的功能中解放出来，从事于改造世界造福社会的活动。但是，就大多数人类的解剖生理来说，比起许多动物来并不见得高明，论速度比不上马和鹿，论力量比不上狮子和大象，论视觉不及老鹰，论嗅觉不及猫和狗。人类何以能成为地球的主宰，恐怕就不能单以生物性来解释了。

有肉有灵的生物

曾经有很长一段时间，科学家们过分强调人类的生物性。认为人体是“细胞的王国”，是由一大群细胞堆砌而成，每个细胞，都有自己的功能，它们的总和便是人的活动和功能。在他们眼里，人就象一台机床，细胞及其组合，就象是机器的零件。机床出了毛病，不是因为零件的损坏，就是因为这些零件的运转有问题。生了病，只要找出有问题的零件，擦洗干净，加些油，把零件作些修理，或者干脆换一个零

件,便可以解决问题。另外,还有些科学家认为,总有那么一天,人的所有生理活动,便可以写成一定的化学方程式。因此人类的问题,都可以象解决一个化学问题那样简单。

事实却并不那样简单。这主要是因为人类不仅是有血有肉的生物,而且是有思想、有感情、有着极其复杂的心理活动的生物。

动物也有心理活动。例如猫和狗,也有情感反应;它们对主人的爱抚,会作出愉快和欢乐的反应;面对强大的对手,会有害怕的表现。但是,人类的情感反应却更高级更复杂。例如红楼梦里的林黛玉,她会见花伤情,见月掉泪,这样的情感反应动物肯定是没有的。另外,人类除了喜、怒、哀、乐等基本的情感反应以外,还有着光荣感、义务感和责任感等高级的情操。为保卫祖国而战斗的战士,临危不惧;为崇高目标而奋斗的志士,视死如归。这类高级的情操,是人类所专有的。

再举个例子。思维,大概是人类特有的心理功能。尽管有一些争议,如有些人认为某些动物也有思维能力,但是他们所举的例证和人类具有的思维功能相距甚远。心理学上把思维定义为:对事物的高级间接的概括的认识。猩猩可以学会借用钩子和竹竿去取得臂长莫及的香蕉,但是,这只有在目的物——香蕉,以及工具——钩子和竹竿,都在视野范

围之内时，才可能这样做。而人类却会主动地“想到”工具，会“设法”取得工具，或者自行“制造”工具，甚至会以其他更方便或者更间接的手段去取得目的物。这些对于象猩猩这样很高等的生物，恐怕也是无能为力的。

上节谈到人类许多的生理功能不及某些动物。但是，人类可以凭借他们复杂的心理功能弥补生理上的不足。人类发明了汽车和火车，可以“跑”得比马和鹿快得多；人类应用机械，可以轻而易举地铲平一座山头，这使号称兽中之王的狮子也不得不退避三舍；人类应用望远镜和电话，使我们成为“千里眼”和“顺风耳”，超过任何动物的视觉和听觉。正是这样，人类才当仁不让地成为地球的主人。

心理加工厂

大脑是心理活动的物质基础。心理活动是大脑的功能。换句话说，没有大脑就没有心理活动。有一种婴儿，由于胚胎发育方面的问题，大脑完全没有发育，叫做无脑儿。无脑儿多数在胎内已经死亡，少数可能在人世间活上不多几天。无脑儿没有心理功能，没有喜怒哀乐的情感反应，也不会吸奶，当然就活不长了。有些人大脑的发育不完全，因此他们的心理功能就有问题，医学上称为“精神发育不全”。这些人中

较重的，不会说话，不会避开明显的危险，也不会自己照料自己；较轻的，智力低于常人，情感发育不成熟，社会适应能力差，需要他人的照顾和帮助。

人类的心理功能高明而复杂，人类的大脑也是高度分化。人类的大脑，大约占人体体重的五十分之一；这在所有动物中算得上所占比例最高。人脑不但相对重量大，而且结构复杂，层层叠叠，沟回曲折，如果把整个大脑摊平，竟然比我们的体表面积还要大。

大脑和特定心理功能的联系，已经有了许多研究和证据。大脑可以分成许许多多的区域，其中有些区域支配着一定的心理功能；如果这一区域遭到破坏，相应的心理功能也就丧失。例如言语这一十分重要的心理功能，就是由大脑的言语运动中枢、言语感觉中枢和言语记忆中枢主管。言语运动中枢受损的人，他们听得懂别人的说话，但是无法用言语表达自己的思想和感情，说起话来结结巴巴，语不成句，不知所云。言语感觉中枢出了问题的人，本身仍有说话的能力，只是听不懂别人的说话，所以往往是答非所问，牛头不对马嘴。言语记忆中枢有故障的人，听得懂，也能说话，只是找不到适当的语词，应该说“我要一支钢笔”的时候，他却说成是“我要一件写字的东西”。顺便提一下，目前已知的大脑功能定位区域，只占大脑的六分之一，其余六分之五的区域，还不知道

它的功能是什么。如果能把它们的功能搞清楚，我们对自己的认识就会深刻得多。

人类的心理活动形成的基本模式是这样的：由眼、耳、鼻、舌、身体和内脏的感受器，接受刺激；然后，由周围神经将信息传入中枢，经过脊髓、延髓、桥脑，到达大脑，在大脑内对信息进行整合和分析，然后发出命令；再由神经传至效应器，产生相应的反应。这一过程，说起来复杂，但却是在瞬间完成的。食桌上有一盆鱼，我们似乎毫不迟疑地举起筷子，夹起一块，送入口中，好象是未经任何周折，殊不知在体内，特别是大脑内，已经进行过非常复杂而紧张的工作了。

概言之，大脑是产生心理活动的场所，它接受信息，分析信息，整理信息，传递信息，最后发出信息。我们可以把大脑看作是人体的司令部，制造心理活动的加工厂。

实 践 出 真 知

那么，只要有大脑，心理活动能不能自然而然地产生呢？答案是否定的。大脑是加工和制造心理活动的场所，但是心理活动的源泉却是社会实践。

大家可能听说过“狼孩”的故事。说的是，有那样的孩子，自幼和狼群生活在一起，在狼的哺育下成

长,因为偶然的机会,被人们发现了,于是重新回到人类社会中来。当人们发现狼孩的时候,从他的体格发育来看已经是七、八岁了,可是他的心理发育程度却极低,只有一、二岁的水平。他不会说话,不会穿衣,也不大会直立行走,总是喜欢手脚并用地爬行。他的情感反应也很原始,和动物差不多。为什么用人类标准来看,狼孩的生理发育和心理发育间有这样大的差距?原因是狼孩缺乏人类的社会实践,因而大脑无法加工或制造出高级的心理活动。这一早年造成的差距,很难纠正。近年,印度报告一名狼孩活至十六、七岁后,意外死亡。尽管在生前,教育学家、心理学家和人类学家作了多年的努力,使他学会了持匙进食,自己穿衣,可是终究未能学会说话,他的智能水平依然很低。

在正常人群中,象狼孩这样的与人类社会完全隔绝的情况是绝无仅有的;但是不同的人他们的社会实践可能相差十分悬殊,这是造成人们的心理特征千差万别的根本原因之一。一个生活在文化落后偏僻隔绝的地区里的人,从来就没见过也没有听到过飞机和火车,他当然对于飞机和火车之类的现代交通工具一无所知。但他们可能有非常丰富的狩猎经验,因而他们对于猎物的知识比我们知道得多得多,狩猎的技巧也比我们高出不知多少倍。这并不是智愚的差别,而是由于不同的社会实践造成的。