

女性心理 平衡



● 丁 契 著
福建人民出版社

2.64

C912.67
1/2

女
性
心
理
平
衡

047308

● 丁 契 著

福建人民出版社

一九八八年·福州



女子学院 0041131

女性心理平衡

丁 斐

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.875印张 2插页 132千字

1989年2月第1版

1989年2月第1次印刷

印数: 1—5,760

ISBN 7-211-00608-0

C·16 定价: 1.85元

序

孙 绍 振

近一百多年，我们的民族一直面临着严峻的考验，国歌中所说：“中华民族到了最危险的时候”，是我们先辈痛切的强烈的感受，也是客观事实。本来，我们满以为到社会主义建设时期，那种危机感该成为历史的陈迹了，然而非常不幸的是，经过十年浩劫的中国人所面临着严峻形势，仍使我们痛切地感到某种危机感的存在。在思想解放的初期，我们所关注的还是经济落后的压力，经过这几年的实践，我们愈来愈感到，造成经济落后的原因，除了种种我们已经反复强调的那些以外，还有一个观念问题，也就是所谓民族心理文化结构问题。也许就是这几年在青年人中掀起一股引进西方哲学、心理学、文化学热的的原因。可能由于饥不择食，普遍存在着消化不良的现象，其原因大概是满足于理论上的介绍和阐述，较少注意与中国的改革现实、文化心理现实切切实实地结合的缘故。面对着这种现象，我经常想起毛泽东同志的一句话，最有希望的不是大叫大嚷的人，而是踏踏实实埋头苦干的人。

据我看，本书的作者就有一点不满足于以新学术的术语

炫世，而是以踏踏实实地结合中国变革中的实际这一主攻目标为特点的。她所选择的课题在我们学术界尚是一个空白。她所收集的材料十分广泛。从学术领域来说，涉及到现代心理学和文化学。但是作者的目的在于作纯理论的探讨，作为新时期女性的她，所追求的是学术性与实用性的结合。有时细心的读者可以看出来，为了更切合实际，她不得不牺牲了某些学术的严密。要说它已是一本在空地上建立起来的新的女性学科，还为时过早，但是作者以她的聪敏却也建立起了自己特有的逻辑系统。从女性作为母亲的职责，到女性作为爱情一方的自尊，以及在社会生活的各个领域所遇到的各种矛盾，她大体都确立了自己的命题，并且把它们加以系统化。这应该是十分难能可贵的，尤其是当我们考虑到，这不是出自于专业研究者之手，而是一个自学者利用业余时间积累起来的成果。书中所述有关女性问题十分丰富，从母亲与孩子的关系，到母亲本身的素养，从美丽的姑娘到丑陋的姑娘在爱情生活中遇到的幸运和灾难，从女性的道德自我完善到杰出女性以及残疾女性的命运，本书从感性到理性都有细致的论述。当然其中也涉及到某些女性当中的敏感区，例如婚外恋、性解放，以及女性独身、大龄青年婚姻等问题，作者并不同凡俗，作了正反两方面的分析，并未以简单粗暴的逻辑加以否决，当然作为一种理性分析，作者尽管是客观的，但其中也许不无女性的偏激。她从头至尾都强调最杰出的女性，不应当高傲于云端之上，越能和谐地处理两性关系的妇女越是显示出她的成熟。不论在过去还是在当前，我们

在妇女问题上，有许多传统的和号称现代的观念是十分荒谬的，在这方面还有许多工作有待我们去做。这本书的作者不过是提供了相当丰富的素材和一套自成系统的命题。也许中国目前还不可能建立起有一门象日本那样的女性学，但是读了这本书，我相信会有的。这不但因为时代迫切需要，而且因为在这里我已经看到它的某种模糊的影子。建立一门学科需要几代人的努力，对于任何一个领域中的始作俑者，我始终怀着敬意。正是因为这一点，我相信，严格的读者即使发现了本书有偏颇失误之处，也会带着微笑看到这些失误的可爱之处的。当这篇序文快要结束之时，我突然想起列宁的话：“上帝允许青年人犯错。”这句话，我不是从诗的意义上来援引的，而是从科学的意义来引证的。根据波普的证伪说，一切理论只有当它可证伪时，才可能是科学的，那些不能证伪的空话，永远不犯错误的空话，是永远也不可能成为科学的。

1988年2月24日

前 言

任何社会现象都有其“心理的”方面。什么是心理呢？据弗洛伊德说：“心理是包含各种感觉、思想和愿望的一个过程。”从精神分析出发，心理可以解释为“大脑用情绪、象征过程和观念制造出的所有产品。”现代心理学分支中两大流派——行为心理学和人文心理学，都一致地强调其实用性；各类心理分析的宗旨，均在于发掘并实现人的潜能。

潜能，顾名思义，是受到潜抑而排除于自我意识范畴之外的能力。认识并挖掘潜能，对发挥女性在社会生活中的功用，具有积极的指导意义。

现代心理学认为，人有一种与生俱来的原始动机，如需要生存，生理上必须达到一种平衡；这种平衡稳定若被破坏，心理上就有一种需求，以期恢复这一稳定的状态。与原始动机不同的是社会性衍生动机。千变万幻的生活环境也就是人们的心理环境。除了生理上的需求，人们还有许许多多社会性的需求；这些需求维系着人的情绪的稳定，而这种稳定极易被破坏，而产生情绪的波动，进而反作用于生理的平衡。心理上同样会产生某种需求，以期恢复稳定的状态。我们姑且将此称作“心理平衡”。

当今人类社会亟待解决关于充分发挥人类潜能的问题。国门敞开之后，各类思潮纷至沓来，影响、改变着女性的社会生活。古老的封建文化遗毒，阻滞着女性求新变易的心

理，十年动乱的流毒，强化了女性灵魂中的劣根。女性的婚姻形式、事业性质、生活内容，都面临着新的挑战。人们既不愿苟同贤妻良母式的女性形象，也不敢恭维“敢说敢干”的女闯将；今天的“摩登女郎”、“女强人”，同样令人难以接受。传统观念与现代生活格格不入，外来“新思潮”和当今国情又相抵触。处在这种现实面前，女性的心理环境往往是变幻无常的，由此诱发出的自弱感、忧郁症，自卑、自傲，焦虑、妒嫉等心理疾病，无时不在破坏着女性的心理平衡，从而影响着女性的身心健康，阻碍着女性智能的发挥，甚至酿成女性的个人悲剧。痛定思痛，人们自我审度：何以创新自我？何以完善自我？社会、经济地位的平等，不等值于两性的平等，如何彻底实现男女平等？

本书力图说明造成当今女性心理不平衡的诸因，及其调整心理的种种方式方法。尽管论述粗浅，并具有一定的片面性，但都力求与现实中所出现的女性种种问题相联系，旨在阐述母爱的内涵、女性爱情观、女性审美值、女性人格价值等等与女性心理平衡的关系。希望本书有助于建立女性社会生活中的健康身心环境，以更好地发挥女性的社会功能，促进社会主义事业的发展。

本书的撰写，受益于孙绍振老师的指导，在此深表谢忱。书中不妥之处，敬希读者批评、指正。

一九八八年春节

目 录

第一篇	母爱	(1)
第 1 章	播下聪明的种子	(2)
	(她们该怎么办之一)	(5)
第 2 章	装点宝宝的摇篮	(6)
	(她们该怎么办之二)	(12)
第 3 章	走向孩子的心灵	(14)
	(她们该怎么办之三)	(25)
第 4 章	完善智慧的母爱	(28)
第二篇	自爱	(35)
第 5 章	追求永恒的爱	(36)
第 6 章	自珍“红颜”	(39)
第 7 章	美化内质	(46)
第 8 章	七色的爱情	(53)
	(她们该怎么办之四)	(63)
第 9 章	爱,永远属于你	(67)
	(她们该怎么办之五)	(75)
第 10 章	多情自误	(76)
	(她们该怎么办之六)	(82)

第三篇	自尊	(84)
第11章	女性，为你而骄傲.....	(85)
第12章	大众是你情怀的归宿.....	(91)
	（她们该怎么办之七）.....	(97)
第13章	净化自我.....	(98)
第14章	它是人格的精华；自重，姑娘！.....	(105)
第15章	美化自我言行.....	(111)
第四篇	自信	(117)
第16章	“弱者”，你不是女人.....	(118)
第17章	自我创造，发展人格.....	(123)
第18章	通往成功的天梯——不幸.....	(129)
	（她们该怎么办之八）.....	(141)
第19章	自我拯救.....	(143)
第五篇	自强	(149)
第20章	成功即人生.....	(150)
第21章	进取没有终点.....	(157)
第22章	杰出女性的误区.....	(161)
	（她们该怎么办之九）.....	(167)
第23章	残而不废，创造自身价值.....	(169)
第24章	莫为失足恨一生，明天属于你.....	(175)
	（她们该怎么办之十）.....	(179)

第一篇 母 爱



母爱，是人类世代讴歌的不朽的主题。灿烂的古老文化，哺育出伟大母亲的灵魂——无私地奉献。今天，急剧变革的时代，向母亲提出一个崭新而又亟待解决的问题——为古老的母爱输入新的血液。因为，母亲不仅是人类生命的创造者，而且是人类灵魂的第一任导师，人类的社会素质，取决于她们自身的素质。

第1章 播下聪明的种子

最伟大的是母亲——人类是她的杰作。

世界上没有一个孩子不出自母亲的怀抱。在幼小的生命形成之时，他所感觉到的第一个世界就是母体。生儿育女，是女性的天职；生儿育女，是女性的骄傲。可是……

小宝宝聪明吗

社会在迅速发展，文明层次也随之日渐提高，但是夸耀自己的子女，几乎是每一个母亲超脱时空的共同心理。常听年轻的妈妈不无得意地说道：“看我这胖小子，虎头虎脑，机灵得像猴精似的。”“瞧我这姑娘，一双眼睛灵巧极了。”若问因何得“贵子”，她们会像数家珍似的，什么最佳受孕期呀，什么最补营养品呀，如何体息呀，还有那些胎教音乐呀等等。

一对青年，双双在同一车间当车工，他们相爱成婚。不久，妻子怀上了宝宝，乐坏了丈夫。从此，这个小家庭一切服从将要添贵子的妻子。上下班“专车”护送，三餐“小灶”侍奉，家务里里外外悉免其亲躬。不上六个月，因怕车床噪音，请长假保胎。她站久了，他心疼她腿酸，搬来椅子；

她躺久了，他又心疼她腰酸，枕背垫腰忙不迭。这位幸运的娇妻，起初尚怀歉意，久而久之，一切都习以为常了。她懒得走、懒得动，懒得站也懒得说，过着“摇篮”式的生活。该干的，丈夫都干了；该想的，丈夫也都想了；除去饿了想吃，困了想睡之外，她不知还有什么事值得动脑筋的。就在这个期间，却出现了奇怪的现象：丈夫的溺爱，没有给她带来和谐的精神生活，却常常招致她无名的烦躁。烦什么？她自己也说不清。殊不知心理学早已告诉人们，人一旦被闲置一边，即使是供养一边，也会产生变态的心理不平衡。一个人的存在价值，应该体现在处理世事的过程之中。生活中的喜怒哀乐，相互替更、补充，调节着人的思维情绪。体察不到哀怨烦苦，哪能品味出幸福、快乐呢？

她四肢懒懒散散，大脑空空荡荡；空虚的生活，漫长的期待，使一切生活都过于平淡无味。为了证实自我的存在，她在潜意识的支配下，引发丈夫注重的唯一方法，当然只有无端发火了。结果这对小夫妻理想中的宝宝与现实中的宝宝并不吻合。十月期满，离开母体的婴儿，时而无端啼哭不止，小眼睛呆滞无光。胎教音乐磁带、蜂王浆补脑汁，各种怀胎指南书籍，这许多“现代化武器”怎么都不管用呢？那可怜的“小呆瓜”要是他能“抗议”的话，一定会喊道：“妈妈，您可知道您的过错吗？”是的，因为孕育着他的是一个思维呆滞的母体。

音乐的启迪、母性生理机能的健康，对于胎儿的发育成长，的确十分重要，但是切不可忽视——

母性的心理是婴儿智力的源泉

民间流传着这么一句话：“龙生龙，凤生凤”，这里有封建血统论的因素，但也从某个侧面强调了“生”的母体对子体的影响。生活中，许多成功者受惠于聪明智慧的母亲，就是最好的佐证。

人的大脑，是物质的大脑，其最大的潜在能力是由遗传所决定的。当然，这种能力能否得以最大限度的发挥，与后天的教育环境因素密切相关。但无论后天环境如何优越，对于先天性的低能儿都是无能为力的。

科学技术的发展，很大程度上取决于人口素质的提高；而在人口素质这个范畴中，固有的遗传天赋，则取决于产生和哺育它的母体。仅凭丰富的蛋白质、维生素，优美动听的胎教音乐，远不能满足当今社会对人口素质所提出的要求。在怀胎育儿的过程中，女性所承担的、不可替代的义务，不仅仅是生产功能，更重要的是——创造一个智慧的脑。生活中本来就许多不和谐的因素，诱发着人们不平衡的心理；女子受孕期，由于生理的变化，更易引起情绪波动。母体原有的智力以及潜在的智力都将因此而受阻滞。

怎么办？为了后代的聪明，为了明天的文明必须——

强化自我价值意识，挖掘潜在智能因子

思维，是增强思维能力的最好方法。纷繁万端的生活现象，繁芜多变的日常琐事，无一不可成为我们思维的内容；

按正常生活轨道运行，仍不足以满足胎儿所需要的母体思维量。胎儿是明天社会的主人，他们需要“唤醒”比母亲多得多的脑细胞；这就不得不迫使承担“创造”大脑义务的母体，多多“唤醒”自己尚未使用的那一部分脑细胞。满足于现状的生活，即便天天搜肠刮肚，也无更多的可想内容；而新生活、新知识，才是思维“取之不尽，用之不竭”的能量宝库。在不断学习，接受新知识、新信息的过程中，既可以提高自我的社会价值，又直接有助于胎儿的大脑发育，一举两得，何乐不为呢？

人的胚胎形成之时，业已播下智能的种子；母亲为人类造就胎儿之时，就揉进了自己无声的教育。人的智能，是社会文明的保证；而母亲本体内在的素质，则干系着每个新生命智能的基因，因此要赋予新的生命智慧源泉必须自身获取新的智慧。

她们该怎么办（一）

一位女性这样诉说：“我丈夫是独子，而同辈膝下又女儿成行；亲戚朋友实指望我能为家族添子争光。物质上的优厚待遇时常伴随着公婆的嘱托，每每使我担心使他们失望。临近产期，更加食不知味，寝不安席。我该怎么办？”

相信自存能力，排除依附心理，为了后代，才是你生儿育女的目的。重男轻女的传统意识，是封建自给自足经济体

系的产物；人类思想意识的变更，不可能同步于经济制度的更替。在促使这一封建意识加速消亡的过程中，女子的自身努力起着不可忽视的巨大作用。用母亲的心，用母亲的理智“告诉”女儿：她们具有男性胎儿同样的智力因子。时间是帮助我们的，历史可以作证。

第2章 装点宝宝的摇篮

母亲最终选择何种道路，将在很大程度上影响到人类的前途。

对于人的成长来说，智力的发展，情绪的安定和举止的正常，虽说是极为重要的，但道德素质的培养，不可忽视；而能否具备这几点，则完全取决于短时期内迅速发育的大脑受到的刺激是否适度。

生活是“五彩缤纷”的，但并非全是优美的。用什么装点宝宝人生的“摇篮”，这是每个年轻的妈妈难以回避的问题。值得重视的是，现在社会上很流行一种说法，称我们的下一代为“中国的小皇帝”。一提起“小皇帝”，家家户户都有一本难念的“经”。究其根源，道理很简单。“小皇帝”之所以成为“小皇帝”，因为他们拥有为所欲为的“势

力范围”和众多任劳任怨的“忠实臣民”。在这些“臣民”中，母亲表现最为突出。她们爱子心切，她们最了解孩子的每一细小举止。她们的心理生活直接左右着下一代。

孩子的至尊，是母亲潜意识自卑的体现

这一代独生子女的母亲，大多数是在动乱之中成长的青年。由于历史的误置，她们所受的教育都有不同层次的欠缺。由于反常而又残酷的人际相斗延续了十年之久，其中不少人，她们一生中依恋母爱的童年时代和渴求爱情的青年时期，都断送在那些无情的日日夜夜里了。岁月泡散了她们原有的理想和希望，也冷却了曾有的热忱之心。她们饱尝了冷漠之苦，造成了内心渴求情感而又习惯地自抑的反差心理。一旦组织了家庭，承担起母亲的义务，在抚育和保护自己孩子的过程中，那些潜意识的心理不平衡，就不知不觉地渗透于言行之中。孩子是她们身心的继承人，是她们全部的希望所在，也是她们最宝贵的私有财产。在生活中，她们忍辱负重，为的是不让孩子受了点儿的委屈。从哺乳时选用的高档乳制品，到四时服饰、玩具等等应有尽有；老少一堂，唯子至尊，家中珍品，非子莫属。在孩子的物欲得到满足的同时，她们也从中获得了满足感——自尊心得到慰藉的满足感。

我们知道，爱孩子，是动物也具备的本能；可是——

按社会的多方要求塑造后代，则唯人类为上

物质上尽可能满足子女健康成长的需要，是有益于儿童