

妇女热线丛书

海豚出版社



走出你心灵的误区

黄蘅玉 任春艳 吕勤
李洪涛 丁宁 侯志明 等著

“妇女热线”丛书

走出你心灵的误区

——妇女热线的回答

黄蘅玉 任春艳 吕 勤 等著
李洪涛 丁 宁 蔡志军

海豚出版社

(京)新登字 192 号

图书在版编目(CIP)数据

走出你心灵的误区——妇女热线的回答/黄蘅玉等编著.
北京:海豚出版社,1994.9
(妇女热线丛书/王行娟主编)
ISBN 7-80051-162-6

I. 走… II. 黄… III. 婚姻-心理学分析 N. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 02248 号

走出你心灵的误区

黄蘅玉 等编著

海豚出版社出版发行

(北京百万庄路 24 号 100037)

新华书店北京发行所经销

北京市京东印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7 印张 152 千字

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5,000 册

ISBN:7-80051-162-6/C·13

定价:7.80 元

**丛书主编
编委**

王行娟
刘英
许秀玉
丁宁
周俭
乐平
黄蘅玉
侯志明
吕学静

序 言

王行娟

中国的妇女，从来没有象今天这样人才辈出，意气风发，也从来没有象今天这样迷惘和困惑。

改革开放是一场伟大的社会变革，它的振幅是如此强烈，波及到人们生活的方方面面。占到人口半数的中国妇女，不管意识到还是没有意识到，他们都不约而同地被卷入改革的大潮中，经受着现代化的冲击与洗礼。

对城市的妇女来说，她们所经受的冲击更加直接和激烈。从妇女热线电话中反映的热点问题来看，她们感到迷惘与困惑的，首先不是物质方面的问题，在电话中诉说物价飞涨、生活困难的电话几乎没有。也不是用工制度的改革给妇女就业带来的危机，热线电话中涉及职业方面的内容比例很低。从1992年9月1日开通至1993年9月底，平均只有3.6%，最低的月份不到1%，最高的也只有4.3%，在妇女理论界研究得很热的妇女就业平等机会问题，职业女性的反应却相当的淡漠。真正使妇女们困惑难解的是社会的变迁使原来处于稳定状态的生活呈现失衡的状态，它带来了人们传统社会心理的失重。

从妇女热线电话中反映，社会由传统的形态向现代的过渡，社会心理也随之发生转变，从传统社会心理向现代社会心理过渡。对相当多的妇女来说，这是个艰难的过程。它突出地表现在婚姻观念的转变与更新上。这是因为，妇女传统

心理积淀最深之处，集中表现在婚姻观念上。这主要表现在下列几个方面：

一、家庭角色期待变化带来的危机感。

千百年来，女性的传统角色是在家庭。贤妻良母，相夫育子，为家庭忘我地奉献一切，这是女性角色的最高典范，也是男子对女子的主要要求。时至今日，城市的绝大部分成年妇女都走出家庭，走上社会，参加社会性的生产活动。她们虽然也结婚、生育，履行家庭角色的义务，但是她们已不是传统意义上的贤妻良母了，而是兼有社会角色与家庭角色的一种新型的女性了。

然而，仍有相当一部分妇女，把家庭作为人生的归宿，把做个贤妻良母，管好家务，抚养好子女，侍候好丈夫作为生活的信条，为此倾注了全部的心血。她们以为自己这样做了就是个好妻子、好母亲了。她们没有料到丈夫会不满意。一位妻子来电话说，她是个工人，丈夫是个搞技术的大学生。他到南方工作几个月回来后对她说，你下班回来不要老是做家务了，有的事情可不做就不做，腾出时间来读读书，学一点手艺，比如学点电脑打字，将来会有用的。妻子在电话中惶惑地说：“我不做家务谁做呢？我都四十岁了，还能学什么手艺？我读书读不进去，也不知该读什么好。他从前不是这样要求我的，现在怎么变了？是不是找个碴以后把我蹬了？我感到压力很大，怕我的家要保不住了”。

这位妇女的心理压力，来自家庭角色期待的变化。在改革开放之前，在丈夫未感受到改革大潮的汹涌澎湃之前，丈夫是满意于妻子所扮演的原来的角色的。但是，到南方工作几个月，他的观念变化了。他可能觉得，家中光有个洗衣做

饭的妻子不够了，妻子也应跟上社会潮流，扩大她的视野，两个人才有共同语言，使家庭生活方式现代化。他要妻子学手艺，学习电脑打字，可能是必要时在工作中助他一臂之力，做到夫妻的比翼齐飞。而固守传统女性角色的妻子无法理解这一点，把这些看作是丈夫要变心的信号，惶惶不可终日。

二、从一而终传统社会心理造成的困惑。

在今日，死了丈夫的妻子甘愿作节妇、烈妇的，已不多见了，但从一而终的思想观念，仍被相当多的妇女所奉行着。

一位妻子来电话说，丈夫要跟她离婚，说跟她一起待腻了，提不起劲来。妻子哭着哀求丈夫不要离弃她，说，只要不离婚，给你当牛做马都行。丈夫回答说，我不要牛也不要马，要找人干活，雇个保姆就行了。我要的是能够给我新奇的刺激，能够吸引我的女子。妻子自知年老色衰，不可能做到这点，无奈地说，只要保留住夫妻的名份，任你干什么都可以。

这位妻子为什么一而再地委曲求全？她明知丈夫已经不爱她了，还容忍他在外寻花问柳，只要一个名份？就是传统的从一而终的思维定势束缚着她的心灵。

对于未婚的女子来说，从一而终的传统心理又表现为对处女贞操的一种畸型的心理：既轻率又保守。婚外性行为在今日已是多见不怪了。一些女孩子在交朋友时，轻易地答应了男友的性要求，发生了性关系。这时她们表现得很现代，用行为表明对处女贞的轻视。但是，一旦双方发展不到婚姻这一步，两个人分手了，女孩子又表现严重的失落感、吃亏感、自卑感、以及对未来夫婿的内疚感。自己不是处女了，要不要对现在的男朋友说明，就成了妇女热线的一个热点问题。

当然，一些女性看重处女贞是社会逼出来的。有的男子轻率地对结交的女友提出性要求，而又要求对方必须是处女。从这里看到，无论是男性还是女性，他们在处女观上呈现出混杂错乱的状态，现代中夹杂着传统，或者是传统中掺杂了一点现代。

有一位大龄女青年来过一个电话，说到她经人介绍认识了一个离过婚的男子，两个人还谈得来；在男方的要求下发生了性关系，并同居了。有一次与男方的单位集体外出旅游，她发现这个男人与一个有夫之妇打得火热，关系很不一般，她表示出她的醋意与不满。不料这男子竟打了她，而且说，要干涉他的行动，他们之间就一刀两断。这个女子觉得自己已经是他的人，只要他与这个女人以后不再来往，她可以原谅他，并希望同他结婚。这个男子说，我同谁结交，你管不着。我可以同你结婚，但不会再同你同居，而且结完婚就离婚。这个女子在电话中说，即使结婚的前景不妙，我也准备同他结婚，哪怕是马上就离婚呢，因为我的处女身给他了，我是他的人了。哪怕只是个名义，我也要。

从这里看到，即使是成长在新中国的青年女子，从一而终的心态也是非常重的。

三、离婚不光彩带来的心理压力。

有一些妇女仍然接受传统的“七出”的古训，认为只有犯了错误才会遭到离婚的对待，难以接受感情破裂、双方分手的事实。她们在不得已而离婚后，把自己看作是弃妇，怀着深深的自卑与自责，在人前抬不起头来。在离婚后的一段时期，她们还有无依无靠、孤立无援的感觉。

四、社会对婚外情的宽容与妻子的自尊形成的矛盾。

妇女热线电话中 50% 左右是关于婚姻家庭问题的，其中有近一半是离婚问题。离婚的原因，有夫妻性格不合、家务纠纷的问题，但主要是丈夫有了婚外情。有的丈夫在有了新欢之后，逼迫妻子离婚，以达到再娶的目的。有的则并不想破坏这个家，要妻子接受一妻一情的事实。一些妻子找单位组织求助，希望用组织的力量挽回婚姻，这种作法往往没有效果。在改革开放之前，一个干部若有不正当的男女关系，要受到党纪国法的制裁，降职降级，开除党籍。而现在，单位的领导往往以这是与工作无关的私生活为托辞，不肯插手。由于情人现象的普及与蔓延，传播媒介的道德谴责也越来越显得软弱无力。

然而，两性关系行为的失范与建国以来社会对妇女所进行的自尊、自信、自立、自强的教育，形成尖锐的矛盾。愿意委曲求全，接受丈夫有婚外恋的妇女是少数。多数妇女在电话中流着眼泪说：“我是新中国培养起来的妇女，我有自己的人格和尊严，我不能忍受这样的屈辱。”这些人往往成为离婚的主诉者。在每年的离婚案中，有 70% 左右是妇女提出来的，不能忍受屈辱是最最恋家的妇女选择离婚的一个重要原因。

据 1991 年和 1992 年统计，每年都有八十万对夫妻离异，离婚率达到 8.7%、8.9%。而在 1992 年，申请离婚而因种种原因未离异的，在全国就有 146 万多对。这个数字仅包括到法院与民政部门提出申请的数字。至于那些正处在吵闹、呕气、分居阶段的夫妻，数字还不在此之列。我们可以想见由于社会变革带来的婚姻的裂变，将会造成多少妇女社会心理的失衡与冲突。

事实上，造成妇女社会心理失重的因素，不仅是婚姻问题。

社会从封闭走向开放，改变了妇女社会心理内投的局面，人际关系的网络从主要是亲缘、业缘、地缘扩展开来，涉及社会生活的多个领域。人们的活动空间也从单维扩展到多维。人际关系的多元化使得一些原来处于封闭或半封闭状态的妇女，由于难以适应而心事重重。在热线电话中，涉及人际关系的电话数量较多，占到月平均数的第三位或第四位。

人际关系的矛盾，在家庭内有所反映。过去下班后，在自己的窝里老死相守的夫妻，如今一方或双方在工作之外还有社会应酬，这带来了夫妻心理的不相适应。一些配偶怀疑对方在外面有不轨的行为。于是猜疑、盘问、呕气、争吵，家庭中战火不断。

工作上人际关系的矛盾也增多了。现在，不仅是一些刚走上工作岗位的女青年难以与社会融为一体，心理压力很重，有的还得了偏执性的忧郁症。即使一些已经有一定社会经验的女职工，面对企事业单位人事制度的变革，三资企业崭新的管理制度，以及人际间激烈的竞争状态，也会不同程度地产生心理压力。一个突出的问题是，办公室性骚扰的事件层出不穷，而且进行性骚扰者往往是顶头上司、单位的领导，掌握着女职工的录用大权，他们往往以权谋私、威逼利诱，使年轻的女职工就范，使本来就变得复杂的人际关系，更是扑朔迷离，难以捉摸。

对女职工来说，同性之间的嫉妒从来是人际关系的难点。在竞争日益激烈的今日，为了个人的利益关系，它会变得更加尖锐和突出。

此外，价值心理的变化，文化心理的革新，都会在城市妇女的心理产生影响和振荡。双重角色冲突的加剧，也加重了妇女的心理压力。不少妇女在电话中诉说，活得太累。有个中年妇女说，我都不想活了，感到生活没有意思。这是职业妇女疲劳综合症的表现。为了保住职业，她们在工作中不能象过去那样稀松地干，而家务并不能放松，特别是还要跟上新的婚姻潮流，要在文化精神上能够与丈夫对话和交流，就更要花心思，耗精神，活得的确很累。

人们的社会心理是随着社会的发展而发展的。当然，受到长期的传统的社会心理的影响，它有一定的滞后性。这就不可避免地出现新旧两种社会心理的冲撞，特别是在社会发生巨大变革的时代，两者间的冲撞尤为明显。人们从原有的与社会相适应的平衡心理变为失重，会导致行为的失范和无所适从，将是一个非常痛苦的过程，但是，社会心理的蜕变与更新，又是可能的，人们是可以通过自觉的调整，使社会心理从不平衡走向新的平衡，重新成为历史前进的推动者。

妇女热线电话的开通，所以在社会上产生如此强烈的反应，受到社会各界人士的关注和妇女们的欢迎，就是因为热线电话在调整、更新妇女的社会心理方面起到了积极的作用。

妇女热线电话主要是向全国的妇女开展心理咨询服务。它的宗旨是，帮助妇女认识和发挥自身的优势，解除情绪的困扰，消除心理危机，增强克服困难的能力，从而提高妇女的心理健康水平和生活的质量。

现代心理学认为，健康的心理具备很多的特点，如智力正常；心理与行为特点和生理、年龄基本相符；心理与行为协调一致等等。其中，对社会的重大变革以至社会变革对自

身生活的影响，有很强的心理承受能力，并做到社会发展与社会心理支持相统一，是衡量人们心理健康程度的准则。从这个意义上说，那些在现代化中心理压力沉重的妇女，都处在异常心理状态，不同程度地存在心理障碍。

妇女的健康应包括生理健康与社会心理的健康。现在，人们的生活从温饱向小康过渡，很多妇女都做到有病求医，注意自己以及子女的身体健康。在妇女热线电话中，妇幼健康的问题始终占第二位，占到15—20%左右。但对心理健康的问题不大重视。它表现在一些妇女的心理障碍严重，却不懂得寻找心理医生求治。其结果是，一方面，心理咨询门诊门庭冷落，有的因无法维持而关闭。而另一方面，社会心理异常的人数又在不断增加。一些人采取了拼命压抑自己的办法，把所有的困惑和彷徨埋在心里。实践证明，这种做法不仅会由于心理的疾病导致一些身体的疾病，如癌症、心血管病、胃溃疡、糖尿病等，而且轻度的心理障碍不能及时消除，会发展为精神疾病，焦虑烦躁，精神紧张，忧郁苦闷，对生活与前途失去信心和勇气。有的妇女难以自拔，精神失常，甚至产生自杀或他杀行为。

妇女热线电话的作用，首先是给予有烦恼的妇女一个渲泄的渠道。心理学认为，人们在精神受挫以后，采取的对应方法有很多种：倾诉、发泄、压抑、否认、消遣、娱乐、升华、超脱自慰、物质滥用、自我报复等等。而人们最常用的方式是倾诉。有的调查表明，倾诉的使用频率很高，占到被试者的71.4%。热线电话就是为心绪不宁的妇女提供了倾诉的机会。妇女热线电话普遍偏长，有的电话长达一个多小时，来话者滔滔不绝地诉说，她对自己的处境、事情发生的原因、

后果，分析得清清楚楚，并不需要咨询员的帮助和辅导，只需要有人来倾听。她讲够了，心情舒畅了，再从电话中得到理解和关怀，满意地挂上了电话。

事实上，妇女热线电话的作用，不仅仅是给妇女们提供了倾诉的机会。许多妇女是把妇女热线当作走出困境的救命稻草，希望咨询员们给她们灵丹妙药，回天有术。正经历婚姻危机的妻子，要求教她们把丈夫的心拉回来的办法；人际关系紧张的妇女又问怎样处好复杂的人际关系；失去处女贞操又被情人抛弃的少女，要讨教惩治负心人的办法。妇女热线电话的咨询员，按照心理咨询的原则，并不着眼于就事论事，代替对方下决心选择什么样的解决方式与途径，而是激发他们的自尊和自觉，唤起他们的主体意识，让他们依靠自己的勇气和力量，正视现实，去面对挫折和困难，克服挫折和困难。我们认为，由于社会的变迁，社会的因素所导致的心理异常，往往反映为一种病态的人格，传统的社会心理是传统文化的反映，传统的文化观念是男尊女卑，男主女从。为传统社会心理所主宰的女性，表现为自卑、软弱、依附、逆来顺受、委曲求全。她们已经惯于充当男人的奴隶，家庭的附庸。这是人的异化的表现。用现代的社会心理武装今日的妇女，就是要唤起人性的复苏，主体意识的觉醒。因此，妇女热线电话的咨询任务，贯穿着一条红线，这就是帮助妇女认识自我，战胜自我，超越自我，成为主宰自己命运的新女性。我们的咨询员就是用爱心、热心、诚心和关心，去鼓励姐妹们挺起腰杆做人。

从妇女热线开通一年多来的实践证明，妇女热线也是对妇女群体进行社会救助的一种有效方式。

在世界上，社会对某些群体进行社会救助，是在工业化以后的事情，在一百年前，在工业发达的国家，在他们实现工业化的过程中，新兴起一门社会工作学科，出现了一批专业的社会工作者。他们的任务是：用在社会工作的力量，对社会问题进行预防和解决。他们主要的办法就是助人，对难以适应社会的变革所带来情绪困扰和遇到各种困难的个人、家庭或群体，给予帮助，使得因人与人或人与社会环境变迁所引起的各种社会问题，得到缓解，以达到调整关系，改进生活质量的目的。

目前，在美国等一些工业化的国家，社会工作作为一门科学，已经高度专业化，成为高等教育主要学科之一。受过专门训练的社会工作者象医生、律师等专业人员一样，享有很高的社会地位。

在中国，随着社会现代化的进程，社会工作的理论与运用，正在日益受到重视，北京大学社会学系已经开设了社工方面的课程。

社会工作者进行社会救助的对象，一般是特殊的人群，如无行为能力的儿童，需要抚养的老人及残疾人。由于历史的原因以及生理的原因，妇女也成为需要特殊保护与救助的群体。在工业发达的国家和地区，涌现了许多专门对妇女进行救助的社会团体和组织机构，也涌现了一大批著名的妇女社会工作者和辅导员，她们与医生、律师等专业人员相结合，为各界妇女做了很多有益的工作。

从目前的情况来看，妇女群体需要进行救助的，包括三个方面：

- 1、个人，遭受强暴、受虐、遗弃的女性，以及处于各种

心理危机状态的女性；

2、家庭，遭到困扰或濒临破裂的家庭；

3、处于特殊状态的特殊群体，如单亲母亲，未婚妈妈等。

妇女群体是有行为能力的群体，与儿童、残疾人及老年人是不同的。她们所以需要社会的救助，主要是她们深受社会传统观念的影响，自卑自弱，依赖性强。她们不仅接受性别歧视的现实，而且自己把自己放在弱者的位置上，低男人一等的位置上。因此，我认为，对妇女群体的社会救助，应有别于老人群体，它不应该仅仅是施舍、救济，而应把立足点放在唤起妇女主体意识的觉醒上，发掘出她们内在的潜能与力量，使她们挺起腰杆，自立自强地直面人生，成为自己命运的主宰者。

从这个认识出发，对妇女群体的社会救助，可以有三个原则：

一、他助。对于需要社会救助的妇女由社工人员组成或参与的社会团体和组织机构给予一定的救助，如收容受虐妇女的庇护所；为妇女仗义执言的法律机构等。

这种救助方式对处在危机状态的妇女是必要的。

二、互助。由社工人员、有关机构协助处在相同困境中的女性，组织起各种互救互助的小组或协会，以集体的力量实行互帮互助，摆脱困境，实现人的社会价值。香港的群福会，单亲家庭协会就是这样的组织。

三、自助。通过心理咨询、个别辅导等办法，激发起受助者自身的信心与力量，促使妇女们改变行为与态度，认清自己的力量，并决心依靠自己的力量去克服困难。他助的最终目的，不是把需要救助的妇女包起来，养起来，给予她们

新的依靠或依赖，而是通过他助以实现妇女的互助或自助。香港的和谐之家是受虐妇女的庇护所，更是妇女自强的教育所。一些妇女在和谐之家的帮助下，摆脱了受虐的困境，掌握了谋生的手段，开创了全新的生活。妇女热线所作的社会救助工作，实质上是通过他助实现妇女的自助，把他助和自助两种原则结合起来，最终达到自助和自救。有一些妇女在热线咨询员的辅导下，从困惑中奋起，情绪得到了升华。

妇女热线电话是现代化的产物，是社会救助的一种方式。它能够在中国生长、发展、是适应了现代化的需要。我相信，随着改革开放的步步深入，现代化进程的加快，妇女热线电话会在各地蓬勃地生长、发展起来。而且不仅是妇女热线，各种各样对妇女群体的社会救助工作，也会蓬勃发展起来。我期待着有更多适合中国国情的他助、互助与自助的崭新的社会救助形式涌现出来。

为了使更多的妇女从妇女热线中得到理解和帮助，解决线路不够、打电话困难的问题，我们特地从一年多的热线电话中，选出一些共同性的问题，编辑了《妇女热线丛书》，我们希望这套丛书如同妇女热线一样，受到广大妇女的欢迎，也希望社会各界人士给予关怀和指导。

1994年1月17日

目 录

1. 灾难即将临头——焦虑症	(1)
2. 躲避黑暗——特定性恐怖症	(6)
3. 从自我封闭中走出来——社交恐怖症	(11)
4. 面对大众的恐惧——社交恐怖症	(16)
5. 为古怪行为而烦恼——强迫症	(21)
6. 洗不尽的肝炎病毒——强迫症	(27)
7. 平庸无聊的“新生活”——适应性障碍	(33)
8. 可怕的噩梦——梦魇	(40)
9. 职称带来的烦恼——神经衰弱	(48)
10. 为什么总得不到——抑郁性神经症	(54)
11. 渴望苗条——神经性厌食	(59)
12. 爱吃的姑娘——非典型性神经性贪食	(64)
13. 割不断的情丝——非器质性失眠症	(68)
14. 是不是长了脑瘤——疑病症	(76)
15. 看不见了——神经性黑朦	(83)
16. 真想出家——恶劣心境	(87)
17. 散不了的阴雾——恶劣心境	(92)
18. 坍塌的栋梁——外因性抑郁症	(98)
19. 异乎寻常的心灵创伤——精神创伤后应激性障碍	(106)
20. 令人厌烦的“演员”——表演性人格障碍	(113)
21. 徘徊在街道办事处门口——偏执性人格障碍	(117)
22. 渴望有个家——强迫性人格障碍	(125)
23. 暴戾的丈夫——爆发性人格障碍	(130)
24. 夏娃的失望——性高潮功能障碍	(135)