



女人的内心世界

过去，也许女人位微言弱，被强行笼罩在“孝顺，贤淑，慈爱”这三个词义之下失去了自我存在的意义。而如今，女人同男人一样工作着、辛苦着、激越着。她们在同样的工作与生活方式下仍旧保留着一份有别于男人的细腻内心

李洁 张静 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的内心世界/李洁、张静主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2005.5
ISBN 7-80169-757-X

I. 女... II. ①李…②张… III. 妇女心理学 IV. B844.5
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 039350 号

女 人 的 内 心 世 界

李
洁
张
静
主
编

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825(发行部) 68320498(编辑部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京新丰印刷厂
开 本	787×1092 1/16
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
印 张	18.25
字 数	235 千字
印 数	1-8000 册
定 价	26.00 元
书 号	ISBN 7-80169-757-X/C·105

版权所有 侵权必究

前言

nurendeneixinshijie

在平凡的日子里,不论女人是否愿意,似乎总是难以摆脱世俗为她们圈定的几种角色:女儿、妻子、母亲,而对于这三种身份的定义,也几乎被约定俗成为“孝顺、贤淑、慈爱”,世人又将它规范为女人一生的事业与追求。即使女人学识渊博,即使她也同样历经坎坷,但似乎一切的努力,最终也只是为了将自己拉回到那三个意义有限的词汇中。没有人会对此表示疑惑,因为每个女人从生下来那天起,那三个词便被强行植入了她的灵魂思想深处。然而,宇宙间没有永恒不变的东西,今天的女性尽管不会否认那三个词义的价值,但她们却开始对她们自身的存在状态产生了异议:难道一个同男人一样有着敏锐的思维,丰富的情感,旺盛的活力的女人就只那三个词便可以全部涵盖了吗?难道这个同样生生不息的生命一生就只为了那三个词而活着吗?难道占世界一半的芸芸众女的内心也只有那三个简单的词汇便将其全部表达了吗?

若果真如此,世界的色彩岂不是过于单一?过去也许女人位微言弱,被强行笼罩在“孝顺、贤淑、慈爱”之下失去了自我存在的意义。而如今,女人同男人一样工作着、辛苦着、激越着。也许在奔忙中,性别的差异被逐渐模糊着、淡忘着。但是,这并不说明女人的内心也就此与男人同化。她们在同样的工作与生活方式下仍旧保留着一份有别于男人的细腻内心。在越来越坚强的外表下,她们也依旧是满怀柔情。而她们更需要别人能够倾听到她们内心的话语,也许这些言语不够豪迈,不够惊世骇俗。相反,当你听到时,或许还会认为它有些琐碎。但是不要忘了,女人是为生

活而生,而生活的本身既是由无数个零散的小事组成。因此,女人内心的告白,其实正是最真实可信的哲理。如果你能侧耳细听,你会听到她们的内心除了那三个单调的词汇外,其实丰富的如同春花般绚丽,秋果般丰实。她们要通过她们的心灵之语向世人宣布:女人不再是“孝顺、贤淑、慈爱”的载体与表象;她们不再是被概念了的大众;她们是一个个的个体,她们存在的意义是自我。

这也是本书想要展现给您的,它将为您呈现出一个缤纷的女性内心世界,在这里您会捕捉到女性最细腻的思想。让它帮您更好的了解女人在恋爱、婚姻、工作、生活中的每一个阶段的真实想法,以求能更加和谐的与之交流。而作为女性自身,也可借助此书重新将自己审视一番,知道自己的优势,明白自己的缺点,使自己能游刃有余地把握自己。从而将自己变身为一个亮丽、睿智、坚强却又不失温柔与典雅的女人。

本书由李洁、张静主编,杨姘姘、张静、张运中、李淑云、马海红、陈莉、霍秀兰、李志雁、李坚、付金禄、白晶、曹俊、顾新颖参加编写。

编者

2005年3月

目录

contents

第一章 女人为人

- 中产阶层女性的矛盾心理 /1
- 鱼与熊掌——女人在工作与嫁人之间为难 /4
- 平衡难控——女人在厅堂与厨房之间为难 /6
- 女人为什么要独立 /9
- 为家庭奔忙的女人 /11
- 事业型女人≠“女强人” /13
- 现代“负婆”的心声 /14
- 女性如何面对生活压力 /17
- 孤独的现代女子 /20
- 女人也渴望拥有夜生活 /23
- 母亲希望女儿成为自己吗 /25
- 单身母亲的难言之苦 /27
- 婆媳心思各不同 /30
- 女人不愿被人塑造 /34
- 女人要居安思危 /37

第二章 女人当职

- 工作对女人的意义 /42
- 女人怎样看待性别歧视 /44
- 各类职场中的女人心态 /47

女人本不爱竞争	/50
女上司的矛盾心理	/53
职业女子的心理障碍	/55
女人天生都是完美主义者	/58
女人也能疯狂于工作	/62
职场女性的优势	/64
跳槽——职业女性的新时尚	/67
现代职业女性的生存观	/69
女人为何对网络情有独钟	/71
工作的女人也有压力	/74
女人犹豫在“升职”与“生子”间	/77
成功女人的背后是什么	/79

第三章 女人看男人

女人为什么需要男人	/83
女人在依赖与独立中徘徊	/85
女人眼中的好男人	/87
女人最羡慕男人什么	/88
男人如何花钱才令女人欣赏	/90
与小丈夫共同生活的感受	/92
改造男人是女人的嗜好	/95
男人要坏,女人才爱吗	/97
女人渴望有个异性朋友	/99
事业成功的男人让女人累	/101
女人要的是疼爱	/104
女性眼中的男人性爱恶习	/106
男人不回家,女人如何想	/107
女性的七句心里话	/111

第四章 女人的爱情观

- "情"字难言 /115
- 女人爱浪漫又不是错 /118
- 女人心是海底针吗 /120
- 女追男,不再新鲜 /122
- 女人的“爱、钱”观 /125
- 现代女子的失恋观 /127
- 女人只恋爱不结婚的理由 /130
- 女人成为情人的原因 /134
- 单身母亲为爱徘徊 /136
- 女子嫁人有准则 /138
- 女性为何选择同居 /141
- 女人眼中的幸福 /143
- 女人的身体语言 /145
- 女子如何看待处女 /147
- 女人的情感饥饿症 /150

第五章 女人的婚姻观

- 女人如何发“昏”于婚姻中 /153
- 结了婚的女人要什么 /155
- 红杏出墙的前因 /159
- 丈夫有了外遇后 /164
- 女人话生育 /167
- 怀孕女子的心思 /170
- 初为人母时的心态 /172
- 母亲与孩子的关系 /175

女人为何比男人更溺爱孩子 /177

女人的为妻为母心 /179

全职太太其实不轻松 /181

家务——女人的天职吗 /183

女人在家庭暴力面前 /185

尴尬于离婚之后 /187

离婚后女人为何难忘前夫 /189

孩子——女人再婚的障碍吗 /192

第六章 解析女人本身

女人为何怕“丑” /194

美丽对女人很重要 /196

女人其实也好色 /198

年龄,女人真正的隐私 /200

女性的愤怒 /203

女人的直觉 /204

女人天生就爱哭 /207

女人真的小气 /209

诠释女人的虚荣心 /211

女人爱唠叨的内因 /212

女人为何善嫉 /214

女人容易忧郁的原因 /217

从个性中识别女人 /218

解析女性的购物嗜好 /222

第七章 中年畅想

女人四十想什么 /223

女性更年期的心理变化 /225

中年女人要什么	/226
40岁的“色彩”女人	/228
为何中年女人的情感易失落	/229
中年女人也有婚外情	/231
中年女人如何定位自我	/235
女人20年幸福婚姻的秘诀	/237
中年女性的性心理变化	/238
中年女人理想中的生活模式	/240
女人如何面对身材变化	/242
经历沮丧的中年女人	/243
难耐空巢期	/245
中年女人也能活得精彩	/247
一个丰收的季节——女性的中年	/249

第八章 女性与性爱

女人的性心理	/252
女人三十性成熟	/255
女性仅有前奏是不够的	/258
了解妻子含蓄的性信号	/259
女性婚前性行为的心理动机	/261
女人轻性重情说	/265
女性“性”格各不同	/268
导致女性性冷淡的原因	/271
女人为何对男人说“不”	/274
女人说：性≠爱	/277
女人抗拒性骚扰	/279

第一章 女人为人

中产阶层女性的矛盾心理

随着现代社会步履的加快，我们的身边悄然出现了这样一群女子：她们学历高、工资高、职位高。当她们一身职业装穿梭于各个高级写字楼时，留给身后的是一片羡慕的目光与赞叹，但是有谁知道在她们们的夺目光环之后，却也有着难以言于外人的苦衷，因为她们在追求成功的同时，也暗暗害怕成功之后那来自高处的阵阵寒冷。也许在工作中她们给人的印象非常职业化，因为她们说话果断、态度明确、雷厉风行，但有谁知道，她们的内心深处其实也渴望着男人们能够了解她们其实也有温柔委婉的一面。于是这两种人格不断地在她们的身上分裂统一着，从而也使她们总是处于一种寻求理解与尊重、独立与被呵护的矛盾中。

而在对待恋爱、婚姻、家庭的观念上，中产阶层的女性也同样与以往的女性以及现今的普通工薪阶层的女性有着极大的差异。这是因为经济上的完全独立使她们不必再依赖于男性，更不用通过婚姻来使自己获得稳定。所以她们力求自身能达到完美，生活上追求精彩与高品质。对于感情，她们更重视的是自己的感觉，本着“宁缺勿滥”的态度过着自己的生活。这一阶层的女性往往对感情不是特别信任。某公关公司的江小姐说，原来非常喜欢一句“我能想到的最浪漫的事，就是和你一起慢

慢变老”的歌词，可是现在却发现那些是如此的不现实。“我们都面临着太多的诱惑，连自己都不能保证爱的永久，怎么去要求男性呢？有时望着对面笑得灿烂的男朋友，我也不知道他是对我笑呢，还是对我另有所图。我已不太能相信异性的真情了”。但是一个完美到无可挑剔的女人是会令男人望而生畏的。这一点她们也察觉到了，于是，接受自己对自我的设计，还是为男人的需要重新塑造自己？这一两难抉择，成了中产阶层女性不得不面对的现实。

淑红选择了后者，她本是一家外企公司的行政主管，长久的工作氛围使她总是不自觉地将工作中的作风带入生活，这令她的男友感觉很不舒服，为了能保有这段感情，淑红无奈地做出了辞职的决定，因为她始终认为，对女人而言家比什么都重要，她想要家，就需要放弃一些现在看来对她很有吸引力的东西。

而某公司的经理芳华却觉得自己很难再改变。她说：“不现实而且也没有必要。现代社会既然有让女人改变的条件，也应该有让男人改变的条件。我要求自己完美是为自己，当然我承认骨子里是为男人，我以为我变得完美，男人会更喜欢，也许我错了，但现在的生活方式让我自己觉得很满意。”

即使她们各有所选，但是一个既成的事实却是，她们在普通人眼中确实属于难以“高攀”的一群。因此不少职位、收入较高的职业女性的生活现状是：或者年过三十仍旧是单身贵族，或者因其丈夫受不了她的高高在上而与之离异。

这是因为中产阶层的女性对感情婚姻生活质量的要求，比普通市民阶层的女性要复杂得多。首先，她们要求对方要事业有成，很少会嫁给一个经济基础很差且同时社会地位不高的男性。其次，由于这些女性普遍受过高等教育，加之优越的生活条件，使她们对自身对生活能够保持一份自信与独立，所以，对感情生活的理解视野更宽，思路更活，更有

深度及更长远。特别值得一提的是她们对性生活的质量有独立的要求，性生活和谐与否也是她们选择一桩婚姻的重要指标。以上这些都使男人深感难以承受。很多高级白领或富商，在被问及他们的择偶条件时，从未提出过想找一位有事业心的女性，他们对妻子的选择标准即使不是清一色的家庭型，也仍然希望女性能为家庭尽可能付出多一些。

为此，许多中产阶层的女性不得不在男人面前有意将她“强”的一面掩饰起来，而刻意装出“弱”来示人。

其实这一阶层的女性由于个人生活能力的增强和对高质量感情生活的期望，她们对爱情与婚姻有着强烈的向往和极强的给予能力，而且她们出于自爱，对真情尤为珍惜。

这些对感情寄予美好希望、并肯于付出的女性，常常在恋爱中是主动的一方，试婚几乎为这一阶层的青年女性所普遍采用，试的结果有得有失，但她们在试婚过程中的体验却深深地影响到她们日后的感情生活。因为，在一种看似自由的选择中，女性其实并不具有真正意义上的主动性。无论女性多“强”，终究逆转不了生活中男人为主的传统思维方式。

另外一部分中产阶层的女性，她们放弃婚姻不是在婚后而是婚前。由于社会对第三者的相对宽容，有一批非常出色（这种出色是指气质、才情出众）的女性会去做成功男人的情人，或只和某位心仪的异性保持亲密的关系。

身材高挑的王小姐是某跨国公司的总裁秘书。她选择独身的原因是曾经和原来公司的老总相爱过，但是最终那位老总还是选择了他的婚姻，带着妻子和女儿移民到了美国。现在的她每天晚上都会安排不同的约会，虽然，其中不乏优秀男士，只是她已不再考虑婚姻。

以上事例表明，中产阶层的女性虽然看似外表坚强、独立，但是她们的内心却不见得也同样坚强，而且由于她们好强且自尊，她们从感情

的创伤中修复的能力往往比其他阶层的女性更弱。

出于这种对婚姻与爱情的强烈不安全感，这一阶层中的女性选择晚婚甚至独身的人数在不断增多，但是她们的选择却往往是出于不得已，中国五千年的传统文化还在影响着她们，她们依旧渴望在事业蒸蒸日上的同时，能有一个稳定的家庭、体贴的爱人以及幸福的婚姻。

鱼与熊掌——女人在工作与嫁人之间为难

一直以追求自强、自立、自尊为目标，以能够获得和男人一样的工作机会为理想的中国女性，忽然间站在洞开的事业大门前犹豫徘徊了。为什么呢？理由其实很简单，因为社会的竞争与压力正日臻激烈，而且职场对于女性从业的心理始终宽容不够。因此本来就处于弱势群体的女性在与男性的这场角逐中则更显得步履维艰。成功的男士随处可见，而事业有成女性却仍是凤毛麟角。现实的社会造就了现实的人，为了今世能活得比别人更舒适、更轻松、更体面，现实的女人怎能不犹豫，不深思？更何况还有一个根深蒂固的传统观念在那里：女人命运的好坏是要靠婚姻来决定的，婚姻成功的指数是衡量女性是否幸福的计量器。俗语讲“男怕入错行，女怕嫁错郎”，此言似乎在告诉所有的女人：一次错误的婚姻会造成女人一生的悲剧。戴着这样一个紧箍咒，哪个女子敢轻率作决定。

“唉，现在工作难，考研也难，我们可怎么办啊？”，“那嫁人好了。学得好不如嫁得好啊……”这是大学女生之间经常出现的一句玩笑话。虽是逗笑之言，却也不乏“献身”实践者。

小榕是某大学中文系的毕业生，刚上大四时，也曾雄心勃勃地要考研，无奈桥窄人多，终不得过，只好侧身去找工作，却也不顺利，刚刚进社会，没经验，没资历，辛苦奔忙一月，薪水却少得可怜，一想到这

样的日子不知还要熬多久，而且终点也不一定就是出人头地，即使功成名就，但按着不成文的惯例，能干的女人多会落得形单影只，一想到这些小榕不由得打了退膛鼓。眼看着小榕整日愁肠满腹，相恋几年的男友提议结婚。当时男友在一家著名的电脑公司工作了两年，年薪已近10万元。小榕想来想去，似乎也只有如此。就这样刚走出校园的小榕便匆匆嫁作了他人妇。婚后的日子安稳、舒适，没有了奔波劳碌，再也不用辛苦打拼。小榕的同学对此羡慕不已，都抱怨自己没有像小榕一样有先见之明，及早为自己选个金龟婿。然而小榕却觉得自己比同学老了许多，同时感觉自己似乎被这个社会拒之门外了。每每别人问起“那么多年的书岂不是白读了？”的问题时，她常常笑而不答，但在那笑容之后却是一腔难遮难盖的落寞。

但是，小榕的这种以“嫁”代“干”的观点，在社会中的比例却正逐日上升。根据全国妇联和国家统计局一项抽样调查，在1900多名接受调查的男性、女性中，34.1%的人赞同女性“干得好不如嫁得好”这个观点。有专家认为，生理因素和传统社会分工使女性在职场中面临比男性更大的压力与挑战，女性与男性同工不同酬的现象对女性来说也非常不公平，所以，面对这样的现实，越来越多的女性更倾向于“干得好，不如嫁得好”。

但是关于这一问题，不同的人有着不同的理解。有更多的女性则认为嫁得好更要干得好，事业与家庭双赢，也就是说鱼和熊掌两者皆要兼得，这一观点也正成为多数现代女性的成功目标。她们认为，成功不再只属于男人，女人可以比男人干得更好。在她们看来，有事业是显示自己的能力，嫁得好则证明自己的实力，只有强强联手才能铸就完美人生。所谓的“窈窕淑女，君子好逑”，在她们看来，充其量也只是一种浅层次意义上的异性相吸。

美丽且才华出众的小珊，大学毕业后考上公务员在某机关工作，工

作时间虽短，但其出色的表现颇受领导器重。生活中为她介绍男朋友的人很多，可她觉得自己的事还是要自己来决定，几个月后，她终于将目标锁定于同单位中的一位在她看来有持续发展潜力的英俊青年。小珊的道理是这样的：“爱情就像一支蜡烛，你不点它不亮。至于怎样点，点亮哪一支优质蜡烛，主动权要牢牢地掌握在自己手中。”

据了解，与小珊持相同观点的女性为数不少。因此，有一种有趣的现象值得我们关注：在社会日渐开放、交流日趋频繁、信息高速传递的今天，人们恋爱区域的直径却在进一步缩短。这种反差其实在一定程度上折射出一种普遍存在的婚恋心理——寻求恋爱优势叠加效应，即恋爱不出门，肥水不外流。如今一些效益比较好的企事业单位，在同单位中找对象的情况明显增多。对于许多女孩子来说，这样的恋爱简单、方便、透明又没有风险，至少有两份比较稳定的收入，一起奔小康的步骤得可以大些、快些。

那么女人的幸福到底归于何处？“干”与“嫁”的比较，到底哪一种方式可以使女性急速地改变自己的生存环境和生活质量，也就是“婚姻改变命运”呢？恐怕只有仁者见仁，智者见智了。

平衡难控——女人在厅堂与厨房之间为难

“孩子，妈妈总是会为工作和事业而委屈你、冷落你，你能理解妈妈、体谅妈妈吗？”

上面的这一段话，是一位身为“女强人”的母亲的无奈与内疚。

女人的天性中，总有一种对孩子的怜爱，而这种怜爱经常会与事业心和成就感展开拉锯战，女人的心理负担由此变得越来越重。随着社会的进程，女人的梦已不仅仅是做母亲的梦了。在竞争中，事业的成就感也强烈地吸引着女人去实现自我价值，争得社会的承认，实现自己的梦想。

想。可是母亲的责任感又让她必须分身去照顾孩子，女人的生活似乎变得忙乱起来了。

许多在职业场上“拼杀”的女性，虽然会在工作的成功中寻得一些心理的满足和快乐，但欠丈夫和孩子太多也是一块难以祛除的心病。原本温馨幸福的家庭生活，可能因为一方无暇顾及而显得冷寂。事业的成功，往往难掩女性心灵深处那份难言的遗憾——事业与家庭及家庭中的孩子，她们的心灵、精力和时间不断地被撕裂成两半，除了伤心、迷惘和矛盾，便是一颗破碎了的心。

的确，如果将全部注意力都集中在工作上，由此冷落了丈夫，忽视孩子，耽误了孩子的培养与教育，没有很好地尽到一个做妻子为人母的责任，任何女人都会感到内疚；可是如果把全部心思放在丈夫与孩子身上，而无法在事业上有所建树，在平庸中了一生，女人心里也不会好受，会觉得自己是被淘汰了。这种矛盾是成功女人注定要遭受的心灵折磨。

为“厅堂”失去家庭？

新世纪的女性获得了前所未有的自由与工作的机会，但随之而来的社会角色的定位问题却也开始如影子般时时伴随着现代工作着的女性。那么女性的角色空间究竟何在？这几乎成为越来越多职业女性的心头之痛。获得诺贝尔奖的一位女科学家曾说过：“女子要做出双倍于男子的成绩才会被承认有男子的一半那样好。”

于是，事业与家庭，同时压在女性柔弱的双肩上，她们既渴望获得社会的承认，又希望同时拥有家庭价值，这就注定了她们在事业上的成功率总是比男子低。一位经常出差的企业女经理坦言：“每次外出总是惦着家里，有时候真的不想再出差。”

事实上，总有很多男人认为工作让女人不像女人，这不难理解，因

为工作的压力很容易让她们情绪暴躁、皮肤长斑甚至会时常失眠，这些都会有损美丽，当然也会有失温柔。

即使如此，如果做一个家庭调查的话，会发现做饭仍是女人的“主选课”，即使她拥有一名做厨师的丈夫，情形也不会改变很多。现实中，相当一部分男性都有这样一种期待：厨房里总有一个温柔贤淑的女人用心煲汤，回到家后自己能放松地体会“一缕浓香、一股温情”。并为此臆造出这样一段广告语：爱一个男人首先要爱他的胃。

但这段广告语却遭到多数女性的反对甚至声讨——女性不能回家！

“工作是女性与社会保持联系的重要途径。对于绝大多数女性而言，失去经济上的独立，就会失去在社会和家庭中的平等地位。”中国政法大学教授夏吟兰说，这个道理很容易明白。

如今，多数职业女性认为，居家女人既要料理家务，又要相夫教子，而这些是种费力却又难以体现出价值的隐性劳动，若把家庭当作自己的全部事业，长此以往难免会对自己的存在价值产生怀疑。家庭本应是女人心灵的港湾，可没有了工作，再平静的港湾也会掀起波澜。

“女性在事业上的成功并不是导致家庭问题的主要原因，反而那些女性没有工作的家庭，出问题的更多。”夏吟兰认为，一个有能力、有智慧的女性是能够在家庭和事业间找到平衡点的。她说：“其实据我了解，所谓‘出得厅堂，下得厨房’不仅是许多职业女性的追求，也是男性理想中的完美女性。”

事业和家庭女性要平和的看待，而作为男性则更应该有包容女性成功的心胸。事实上，正是由于男性普遍的不理解和狭隘，才进一步造成职业女性在事业和家庭间的困惑。

女性首先要声明：女人不是玩物，女人不是传宗接代的工具，女人不是男人的附属品。女性要求独立，要求有一个新的自我。但是，女人