

A SERIES OF QUALITY EDUCATION FOR NEW WOMEN

吴贻芳基金资助

新女性素质教育丛书

丛书主编：钱焕琦

中国劳动社会保障出版社

积极女性： 女性与沟通

■ 彭薇 著

A SERIES OF QUALITY EDUCATION FOR NEW WOMEN

吴贻芳基金资助

新女性素质教育丛书

丛书主编：

钱焕琦

中国劳动社会保障出版社

积极女性： 女性与沟通

■ 彭薇 著

图书在版编目(CIP)数据

积极女性：女性与沟通/彭薇著. —北京：中国劳动社会保障出版社，2009
新女性素质教育丛书

ISBN 978-7-5045-8028-3

I. 积… II. 彭… III. 女性-人间交往-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 183336 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷装订 新华书店经销
787 毫米×960 毫米 16 开本 20.25 印张 1 插页 333 千字
2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

定价：36.00 元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64954652

总 序

清代女天文学家王贞仪曾以诗抒情：“足行万里书万卷，尝似雄心胜丈夫。”如今正当中华腾飞之时，时代需要造就千百万社会主义现代化建设的有用之材。

女性中蕴藏着大量的人才能量，理应有更多的巾帼英雄活跃在现代化建设的各条战线上。据近期的一份中国妇女统计资料分析，改革开放以来，我国女性参与社会活动、经济活动、政治活动的机会大大增加，学术界出现了不少女科学家、女教授，政界出现了不少女领导，企业界出现了不少女厂长、女经理，体现了新时代的女性风采。尽管如此，她们只是中国广大女性中的佼佼者，与女性在人口中所占比例极不相称。我国100名妇女劳动者中，农民75人，工人12人，商业服务员6人，干部和专业技术人员仅7人。目前女性受教育程度仍普遍较低，农村孩子中，九年义务教育中辍学的绝大部分是女孩。有的贫困落后地区，小学刚毕业的女孩就加入到打工妹行列，让她们过早地品尝人生的酸甜苦辣。女性文盲、半文盲比例较高，15岁以上妇女中，文盲占75%，未入学的学龄儿童中，女生占2/3。女性人才成长的现状不容乐观。

占世界人口1/2的女性是人类生命的摇篮，也占人力资源的一半。她们参与社会改革，是社会主义现代化建设中的重要力量，有着不容

忽视的、特殊的重要意义。她们数量的多少和质量的高低，直接关系到社会主义现代化建设的进程。她们的追求、修养、素质与社会的文明和发展有着密切的关联。她们的潜力必须显现，她们的能力应该迸发。

奉献在读者面前的这套新女性素质教育丛书，是以我们在南京师范大学金陵女子学院教育教学实践中的体会和感想为基础而编著的。

金陵女子学院历史悠久，底蕴深厚，它的前身是蜚声海内外的金陵女子文理学院。创办于20世纪初的金女大以“为中国女子提供最好的教育”为己任，设置过20多个专业，注重学生德、智、体、美、劳全面发展。在中国最早实施了女子学士学位教育，培养了一大批中外著名的杰出女性人才，其中有杰出的教育家、社会活动家、被美国密执安大学授予“智慧女神”奖的吴贻芳博士，有中国第一位女海洋学家刘恩兰教授，植物学家、哈佛大学终身教授胡秀英博士，眼科专家刘家琦博士，有机化学家吴懋仪博士，金属玻璃研究专家何怡贞博士，营养学家严彩韵教授，医学影像学和放射学专家李果珍博士，病毒科学家熊菊贞博士，高山病研究专家彭洪福将军，传染病学专家皇甫玉珊将军，化学裁军核查专家钟玉征将军，中国第一位女指挥家郑小璘教授，心理学家茅于燕教授，教育学研究专家鲁洁教授，中国科学院院士沈韞芬院士等。这些名字犹如一颗颗璀璨的星辰，在金女大的历史长河中熠熠生辉！遍及海内外的金女大毕业生取得的卓越成就令人瞩目，为金女大赢得了国际声誉，在中国教育史上留下了辉煌的一页。

今日的金陵女子学院继承了金女大“帮助别人，丰厚自己生命”

的厚生精神，以现代化的教育理念和办法，以为妇女发展，为经济建设和社会发展服务的视野，传递着提高女性素质，推进男女平等的薪火，创设了以“真、善、美、健、能”为目标的新女性教育系列课程体系，培养着有学问、有道德、有服务社会本领的，气质优雅的现代知识女性。我们的毕业生不仅能够称职地扮演职业角色，卓越地发展事业，而且拥有很高的生活质量和生活品位；不仅能适应现代社会的发展需要，并且正以她们的才华引领着社会的发展潮流。她们是拥有着精湛的专业知识、良好的工作能力、健康的心理素质、深切的敬业精神、广博的仁爱之心和敏锐的审美能力的新女性，是独立的女性、知识的女性、健康的女性、善良的女性、美丽的女性、有发展潜力的女性。这套新女性素质教育丛书，即是女性教育系列课程体系所配套的教材。这套丛书的作者都是在相关学科领域和女性教育领域中有着多年教学与研究经历的专家学者。丛书以近代女性学研究成果为基础，以相关学科为切入点，以提高女性素质为目标，包括：《独立女性：性别与社会》（作者金一虹）、《阳光女性：女性心理健康》（作者钱焕琦）、《理性女性：女性与法律》（作者陈淑华）、《能干女性：女性与家政》（作者朱运致）、《积极女性：女性与沟通》（作者彭薇）《精明女性：女性与理财》（作者熊筱燕）。

作者在编写这套丛书的时候，不仅考虑到女大学生的培养需要，更希望能对当今社会的女性素质教育贡献力量。因此在写作风格上注意了理论性与实践性相结合，即既有一定的理论高度，向读者阐述理论观点、原则目标，又有方法性、操作性，能引导读者将“知”落实为“行”。严肃性与可读性相结合，即既有严肃的立场观点、严谨的写

作态度、严密的逻辑结构，又有一定的生动性、趣味性。它可以作为高等院校女性教育系列选修课程的教材，亦可作为妇联、工会与劳动部门的女性干部培训教材和女职工职业培训教材，以及社会上高中以上文化水平、希望提高自身素质的女性的自修教材，社会上其他希望了解女性、研究女性问题的人们，也可以通过这套丛书，对相关问题获得新的认识。

我们感谢为编写出版这套丛书而努力的人们，也感谢金女大给我们的精神力量。我们相信，一分耕耘一分收获，撒下的花种终将换来玫瑰的芬芳。

钱焕琦

2008年元月于南京随园

目 录

| | |
|----------------------------------|--------|
| 绪论 社会性别与女性沟通····· | (1) |
| 第一节 我是女生——生理性别与社会性别····· | (2) |
| 第二节 温柔还是强硬? ——女性沟通····· | (5) |
| 第一章 沟通基本理论概述····· | (10) |
| 第一节 沟通并非是“一个说一个听”——沟通概述····· | (10) |
| 第二节 沟通比你想象的要复杂——沟通的构成要素与过程····· | (25) |
| 第三节 沟通并非都是有效的——有效沟通····· | (36) |
| 第二章 沟通意识····· | (41) |
| 第一节 “我有责任”——沟通的责任意识····· | (41) |
| 第二节 沟通不是侃大山——沟通的交流意识····· | (52) |
| 第三章 沟通的心理背景(一)——自我意识····· | (73) |
| 第一节 “我是谁?”——自我意识····· | (73) |
| 第二节 内心独白——自我意识与沟通····· | (81) |
| 第三节 “我很丑,可是我很温柔”——建立健全的自我意识····· | (92) |

| | |
|--|-------|
| 第四章 沟通的心理背景（二）——社会认知 | (105) |
| 第一节 “他（她）是谁？”——社会认知与沟通 | (105) |
| 第二节 古代的“疑人偷斧”与现代的“见光死”——影响沟通 的若干社会认知心理效应..... | (125) |
| 第五章 沟通能力（一）——语言 | (135) |
| 第一节 能说会道——有效沟通的语言要求..... | (135) |
| 第二节 说到点上更重要——沟通的语言技巧..... | (150) |
| 第六章 沟通能力（二）——非语言符号的编码与解读 | (171) |
| 第一节 能说会道不一定是沟通高手——非语言符号概述..... | (171) |
| 第二节 会说话的眼睛与手——表情与手势..... | (178) |
| 第三节 距离不仅产生美——体态、外貌与环境布置..... | (187) |
| 第七章 沟通能力（三）——倾听 | (204) |
| 第一节 “你在听吗？”——倾听 | (204) |
| 第二节 听什么和怎么听——倾听类型..... | (213) |
| 第三节 这样听效果更好——倾听技术..... | (226) |
| 第八章 女性的家庭沟通 | (238) |
| 第一节 我是妻子——夫妻沟通..... | (238) |
| 第二节 我是儿媳妇（婆婆）——婆媳沟通..... | (256) |
| 第三节 我是母亲——亲子沟通..... | (267) |
| 第九章 女性的职场沟通 | (283) |
| 第一节 我是职业女性——女性职场沟通概述..... | (283) |

| | | |
|-----------|----------------------------|-------|
| 第二节 | 理性、专业、干练——女性职场工作事务沟通····· | (287) |
| 第三节 | 只要分享就有成长的机会——女性职场成长沟通····· | (296) |
| 第四节 | 锦上添花——女性职场情感沟通····· | (299) |
| 参考文献····· | | (312) |
| 后记····· | | (314) |

绪 论

社会性别与女性沟通

作为“新女性素质教育”丛书的一本，本书之所以题为《积极女性：女性与沟通》，是因为书中所介绍和分析的沟通学理论和方法，可以帮助女性朋友打开自己的生活圈子，积极主动地与外部世界联系，有效地与他人沟通交流，从而成就开放、积极的人生。

以往的沟通理论是不分性别的，本书则致力于为女性提供有针对性的沟通理论和方法。女性沟通的理论和方法的有效性，依赖于对女性特点和需要的正确分析。在传统的观念里，女性应该是温柔的、持家的，女性天生是软弱的，是需要保护的；女性的天职是母亲，是妻子。在此基础上谈论女性沟通，理论和方法一定是倾向于老子所说的“抱柔守雌”的境界。然而，从现代社会性别平等理论角度来说，却不能这样简单。因此，在分析女性沟通的基本理论和方法前，先从性别平等理论的角度对女性特点作一些分析。

第一节 我是女生——生理性别与社会性别

一、生理性别差异

人的生理性别是天然确定的，是人的生物属性。可以从染色体、解剖结构、性激素、身体形态和生理机能等方面，确定哪些人是男人，哪些人是女人。

男人和女人的生理差异使得他们有着生理机能上的天然分工，这种分工最主要体现在生育方面，女性承担了孕育和哺育后代的责任。这种生理差异和天然分工分属男女两性群体，是不能改变的。

从身体形态上来看，除了生殖器官不同外，在肌肉、骨骼、皮肤、身形等方面，男性和女性两个群体之间也有着较大的差别，这种差别导致了男女两性在身体机能上的差别：在力量、速度等方面，女性明显弱于男性。

在传统社会中，由生理上天然的性别差异，派生出了社会生活中男女两性的社会地位差异、男强女弱的权力关系，对男女两性不同的价值判断、不同的社会角色要求和期待，形成了不同于生理性别的社会性别观念。

二、社会性别差异

不论中外，男人在外面从事社会劳动，挣钱养家，女人在家里操持家务，养育子女，是历史最悠久，也是基本的性别分工形式。这种分工形式似乎是天经地义，非常合理的。无论在一个家庭里，还是在社会中，男女两性之间的分工都是必要的，通过分工协作，整体效益才能达到最大化。而从历史唯物主义的观点来看，由于男性与女性生理上的区别，男性的生产力要高于女性的生产力，在社会生产力低下，主要依靠手工劳动的传统社会，男性自然更多地从事社会生产劳动，而女性更多地从事体力支出相对较少的家务劳动。因此，这种分工既是必要的，也是合理的。

但是，这种分工使男女两性分处于社会生活的不同领域——较为重要的社会生产和较为次要的家庭生活领域，使得传统社会成为了一个男权的社会，并派生出了男女两性的社会性别差异，如男尊女卑的社会观念和社会地位差异，男主女从的权力关系，男强女弱的社会刻板印象，男要刚强女要温柔的两性气质要求，

男要事业女要漂亮的社会期待，等等。这些差异的本质是对女性的歧视和压迫。

三、性别要平等

到了16—17世纪，随着生产力的发展和启蒙运动的兴起，反对对女性性别歧视和不公正待遇的思想也开始萌芽。1673年，法国启蒙思想家蒲兰·德·拉巴尔发表了《论两性平等》，他认为女性并不天生比男性低劣，她们依附和从属于男子是社会造成的。他主张女性和男性一样，学习生理、医学、人文科学、神学、雄辩术和法律等知识，并从事与它们相关的职业。^①

此后的空想社会主义思想家，从人性的角度、道德的角度，为被压迫的女性鸣不平。马克思主义从社会生产力发展的角度，对女性受压迫、受歧视的原因进行了历史唯物主义的分析，并提出了女性解放的必要性、可能性和应该走的道路。

近现代各种女性主义流派从不同角度对女性受压迫、被歧视的状况和原因进行了更多的分析，引导了女性解放运动。如针对卢梭歧视女性的思想，18世纪末英国女教师玛丽·华尔斯东在《为妇女权利辩护》一书中提出自己的观点。她认为，男女根本没差别，女性之所以弱于男性，完全是由于环境和教育所造成的，女性自幼所受的教育，就是服从贞洁、整齐，而忽略了智力和体育方面的锻炼，乃至长大后在经济方面依赖男性，如果没有这些环境和教育的影响，女性的地位不至于比男性低。同时，男女彼此相倚，任何一方面的低落，都足以阻碍其他方面的进步，如果男女地位永远不能平等，则社会永远无法进步。她认为，要改变这种现状，必须从教育入手，主张男女接受同样的教育，经过同样的职业训练，妇女应以职业谋生存，不依赖男子，女性才能成为有理性、有公民权的人。^②

19—20世纪，女性解放运动起源于欧美，遍及世界各国，女性主义理论百家争鸣深入发展，为社会进步、性别平等作出了巨大贡献。其中，除了马克思主义妇女解放理论和社会主义国家妇女解放运动以外，最具有代表性的女性主义理论是自由主义女性主义、激进主义女性主义、社会主义女性主义和社会性别理论。

^① 周乐诗. 女性学教程. 北京: 时事出版社, 2005. 26

^② 罗慧兰著. 女性学. 北京: 中国国际广播出版社, 2002. 3

自由主义女性主义最主要的观点是，女性不比男性差，只要她们能够得到与男性平等的权利和机会，就可以在政治、经济、教育等各个方面与男性同等竞争，她们不仅可以做得和他们一样好，甚至可以更好。因此，在社会实践中，自由主义女性主义推动妇女通过一系列的行动，争取婚姻自主权、受教育权、职业权、政治权、经济权，并通过教育、培训来提高女性的个人能力。在中国，毛泽东主席也为女性豪迈地喊出“时代不同了，男女都一样”“妇女能顶半边天”的口号。新中国出现和树立的各种不平凡的女性形象——铁姑娘、女飞行员、女火车司机、女子高压带电作业班……都以女性可以和男性从事一样艰难复杂的工作，来证明“谁说女子不如男”。这一理论让人们重新审视了女性的能力，揭露了用双重标准来要求和评价男女两性的行为和价值的 unfair、不合理性。在这一理论推动下的女性解放运动，让人们切实看到了女性的潜力，提高了女性的自信心，为女性争取到了一定的社会权利。但是，自由主义女性主义也有她先天的弱点，即忽视男女两性之间客观存在的差别，以男性的标准为尺度来衡量女性，以女性达到男性的标准来追求性别平等。这实际上造成了对女性的新的不公平，女性解放等于家庭事业双肩挑。对于这种平等，可称之为形式上的平等。

激进主义女性主义的基本观点是：男权制和男性对女性身体的统治是女性受压迫的根本原因，因此实现女性解放的道路即是消除男权制，甚至脱离男性，创造女性单独的家园。这一观点走到极端，成为了女性优越论，甚至把男性当做敌人。激进主义女性主义的理论和行动，有一种轰轰烈烈的反压迫气势。妇权制概念的提出和反对对女性的暴力，是这一流派对于女性解放的主要贡献。但是，激进主义女性主义为了反对“男尊女卑”而提倡“女尊男卑”，是既不合理也不公平的。这一派别激进的理论和行动，也引起了对女性主义的误解。

社会主义女性主义是受到马克思主义影响的西方女性主义理论。这一派别认为，女性受压迫的根源是私有制，它使女性在社会生活中处于不利的地位。这一流派特别关注女性在家庭中的无偿劳动问题，提出家务劳动公共化是女性解放的先决条件。因此要实现性别平等，不能仅靠自由主义女性主义所倡导的个人努力和“公平竞争”，女性解放的基本途径是争取对女性的保护性立法，以及其他救助性的特别措施，主要的奋斗目标是实现男女同工同酬。

社会性别理论是 20 世纪 70 年代开始出现的一个新理论流派。社会性别理论最突出的贡献，是对社会中普遍存在的性别刻板印象、社会性别角色定型和社会性别等级差异的社会文化剖析，使人们意识到在男强女弱、男主女从、男尊女卑

观念形成过程中社会建构的作用，意识到这种看似合理的传统观念，实际上并不合理。被认为先天的男女两性的强弱差异和内外分工，实际上并不那么天然。事实上，男性也可以操持家务，也会流泪；女性也能运筹帷幄，叱咤风云。不合理的社会性别刻板印象和社会性别角色定型，在后天不平等的教育和评价中被强化。社会性别的差异观念和社会性别的差异状态互为因果，在社会生活中循环作用，强化了女性的弱势地位和性别不平等。

社会性别理论用“社会性别”（gender）概念说明在社会生活中存在的生理性别（sex）之外的性别差异。社会性别是指人们所认识到的基于男女生理差别之上存在的社会性差异和社会性关系。社会性别概念被社会学家用来描述在一个特定社会中，由社会形成的男性或女性的群体特征、角色、活动及责任。^①在社会性别理论看来，“我是女生”不仅仅意味着生理意义上的女性，还包含女性“是什么样”的社会刻板印象和“应该怎么样”的社会性别角色要求。

因此，要改变男女不平等的社会关系，改变女性受歧视的现状，途径之一是改变传统的社会性别观念，重新认识男女两性的社会分工、社会性别角色、社会性别要求、社会性别印象等，重新认识女性的力量和价值，重新建立两性之间平等地位关系和权利关系。^②

第二节 温柔还是强硬？——女性沟通

一、现代女性主义的女性观

200多年的女性主义理论和实践的发展，给人们看待和解决社会性别问题提供了一个新的高度。总结历代女性主义的得失，结合女性沟通学的需要，可以从以下几个方面把握现代女性主义女性观。

1. 人类社会发展中长期存在着对女性的歧视与压迫

自从人类母系氏族社会解体以来，女性在经济、政治、文化等方面的权利、机会和所得都低于男性。男主女从的两性关系、男尊女卑的社会地位，剥夺了女

^① 坎迪南·马奇等著，社会性别分析框架指南，北京：社会科学文献出版社，2004.17

^② 若需要对这部分内容加深理解，请参阅本套丛书之《独立女性：性别与社会》，金一虹著。

性在社会生活甚至家庭生活中的权利和机会，这是极为不公平的，应该彻底改变。女性解放经过几百年的思想酝酿，100多年的运动实践，取得了不小的成果，但社会生活中歧视女性的观念和制度仍未彻底消除，女性解放运动任重而道远。

2. 女性解放的意义

承认女性的能力，肯定女性的价值，尊重女性的权利，这既是实现女性解放的方法和途径，也是女性解放的结果。

3. 女性解放运动的目标是求得男女平等

女性解放并不是把男性当做敌人，以女尊男卑为目标。因为这实际上是用一种新的不平等来取代旧的不平等。男女平等也不是抹杀男女两性差别，以女性向男性看齐的方式实现形式上的平等，这样对女性仍然是不公平的。男女平等的理想目标是：男女两性的权利和地位平等，承认并尊重差异，合理分工与协作，并在此基础上建立起亲密的伙伴关系。

4. 传统的社会性别刻板印象与社会性别角色定型是实现男女平等的障碍之一

这种观念性的因素在现代社会生活中大量存在，并通过各种传播途径复制、流传，成为人们看待男女两性性别差异的基本观点。揭露司空见惯的说法中隐藏的不合理观念，阻止其继续流传，宣传倡导正确合理的社会性别理念，建立新型的社会性别形象，是当今女性解放的任务之一。

5. 正确认识男强女弱的两性差异

现在有多方面的研究和充分的事实证明，男女两性不存在智力上和其他心理因素上的强弱差异，除了强体力劳动以外，在其他方面，女性都可以做得和男性一样好。但是，也不能据此全盘否定男强女弱的观念，因为在体力上确实存在男女之间的强弱差异，在生理机能上男女之间也完全不同。这也是在以体力为主要生产力的历史阶段上，男性获得社会主导地位的主要原因。因为这一差异的存在，不能简单地让女性向男性看齐来获得男女平等。以往男强女弱观念的问题在于，将这种差异扩大到了两性的各个方面，并以此否认和贬低女性的价值和权利。理性地承认体力上的男强女弱，并在此基础上进行合理的性别分工，才有利于真正地实现男女平等。

二、从女性主义女性观的角度看女性沟通中的问题

从上述观点出发,笔者认为女性沟通和男性沟通既有共性,也有自己独特的
问题。因此,本书的理论结构是沟通学的基本理论和方法,加上女性特有的沟通
问题分析。在讨论女性特有的沟通问题时,要特别注意打破传统的社会性别理
念。

1. 给予女性的社会角色和家庭角色以同等的关注

从传统观点出发,家庭被认为是女性的基本生活领域,因此一讲到女性特
点,首先想到的往往是妻子、母亲的身份,讲到有特色的女性教育、能力培养
时,也主要是如何持家、如何教育子女、如何穿着打扮。比如,不少对金陵女子
大学知道一点但又知之不多的人,提到金女大时,往往联想的是“家政”“培养
贵夫人”,其实这是对金女大极大的误解。1915年金女大建校第一次招生时,设
立的是文科和理科两个专业,文科有心理学和英国历史,理科有化学和数学。
1924年9月以后,金女大开始分科设系,文科设有英语、历史、社会、体育、
中文、音乐、宗教七个系,理科则有数理、化学、生物、医学预科四个系。到
1939年才与华西女子大学合设家政系,学生主修两个方面的课程:家庭管理与
家庭经济,食物营养与卫生。从第一届学生毕业到新中国全国院系调整前,金女
大一共有1000名毕业生,其中只有54名家政专业的毕业生。金女大在自身发
展过程中,一直注意的是对女性全面素质的培养,是以社会人为目标来培养学
生,而不是以家庭主妇为目标来培养学生。

家庭不是女性主要的生活领域,只是女性的生活领域之一。同样,社会工作
也不是男性的主要生活领域,也只是男性的生活领域之一。女性在社会公共生活
领域也有着广阔的天地,可以扮演多种角色。因此,从沟通的角度来说,应给予
女性的社会角色和家庭角色以同等的关注。

2. 从女性主义的角度分析女性家庭沟通问题

家庭虽然不再是女性的全部生活领域,但也是女性的重要生活领域之一。因
此,女性家庭沟通问题仍然是女性沟通学应关注的重要问题之一。只是在分析以
女性为主体的家庭沟通问题时,要以女性主义思想理论为指导。

在家庭中,女性具有多种身份角色:女儿、姐妹、妻子、儿媳、母亲、婆婆
等。多种家庭关系交织到一个女人身上,一个女人从不同的角度与多种人沟通。
因此,家庭沟通问题和沟通关系是很复杂的,我们不可能面面俱到,这里选择其