



新世纪性别教育读本

总主编 邓伟志 夏玲英

女性心理

*The Female
Psychology
And
Success*

与

成才

主 编 耿文秀

上海教育出版社 Shanghai Educational Publishing House

新世纪性别教育读本

总主编 邓伟志 夏玲英

女性心理

The Female Psychology And Success | 与 | 成才

主 编 耿文秀

谨献给年轻、美丽、智慧的女大学生
献给所有关爱、呵护女性的人们

上海教育出版社

Shanghai Educational Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

女性心理与成才/耿文秀主编. —上海:上海教育出版社, 2003

(新世纪性别教育读本/邓伟志, 夏玲英主编)

ISBN 7-5320-9066-3

I. 女... II. 耿... III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4--49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第091244号

新世纪性别教育读本

女性心理与成才

总主编 邓伟志 夏玲英

主 编 耿文秀

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 8.5 字数 188,000

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—11,000 本

ISBN 7-5320-9066-3/C·0007 定价:(软精)17.50 元

新世纪性别教育读本

编 委 会

顾 问：孟燕堃 王 奇 汪兰洁

主 任：于信汇

副主任：夏玲英

委 员（按姓氏笔画排序）：

丁佩莉 王 宏 邓伟志 朱小娟 朱易安 朱家凤

杜公卓 邱晓露 林樟杰 周哲玮 郑桂珍 胡 近

胡申生 耿文秀 钱建萍 翁铁慧 陶爱珠 章黎明

舒培丽 谢幼书 裴建华

总主编：邓伟志 夏玲英

副主编：胡申生 郑桂珍 胡 近 朱易安 耿文秀

总 序

女性，在阴阳平衡的自然领域是“美丽”的代名词。女性以其阴柔的本质属性，为大自然奉献生命的延续、活力和美丽，以其千年不可动摇、万年不可替代的独特性，始终骄傲地占据着自然界的“半边天”。

然而，在男女尚不平等的社会领域，女性的境况却远不如如此。女性背负着生产“生产力”的伟大而又沉重的使命，又承袭着千百年来“男尊女卑”的压力。女性无私地用美丽装点着世界，而自己却渐渐失去了美丽的光彩。无怪乎，在占人口百分之五十强的芸芸女性中，成功、成才者大大少于男性，伟大卓越者更是寥若晨星，也有的女性为追求成功而异化了自己美丽的性别。

1910年3月8日，在第一个“三八国际劳动妇女节”的集会上，西方女性为争取妇女的“三权”（选举权、遗产继承权和财产使用权），勇敢地喊出了“上帝创造了男女，男女应当平等”的口号，从而把“妇女解放、男女平等”写在了每一面“三八节”鲜亮的旗帜上。

随着社会主义新中国的诞生，随着中国改革开放的深入，随着“科教兴国”战略的实施，随着信息业、服务业等第三产业在国民经济中的比重不断攀升，中国女性，尤其是知识女性，获得了前所未有的“男女平等”的新空间。解放了的普罗米修斯面对平等的学习机会、平等的工作机会、平等的生活机会、平等的发展机会，尽情展示聪明才智，奋力焕发美丽青春。

然而，我们不无忧虑地看到：平等的机会并没有带来平等的结果。无论是在学业、就业，还是在工资收入、事业开拓等层面，社会对女性的期望、家庭对女性的期望，甚至女性对自身的期望，都明显低于男性，导致女性的整体素质水平、综合竞争能力也明显低于男性。调查显示：博士学位、正教授职称、正处级以上干部，尤其是在关键性岗位（如高校的教务处长、科研处长、学生处长、党办校办主任等正职岗位），女性的比例大大低于男性。担纲国家“863”、“973”等重大项目，国家自然科学基金和哲学、社会科学基金等重大课题的女性仍是凤毛麟角；能获取国家自然科学基金、科技进步奖项的女性，更是屈指可数。

难道女性天生不如男性？人类发展的历史早就作出了否定的回答。

生为女性，是自然的赋予，而长为女性，则是社会的造就。女性决非天生不如男性。如果说优越的社会制度、比较平等的学习和工作机会为男女平等创造了可能的条件，那么，真正体现女性的价值，实现男女平等，则要靠全社会的关心、支持，更主要的是靠女性不断提高自身素质，不断提升自身竞争力。在这里，我们尤其关注妨碍女大学生成长、成才的社会环境和心理因素。

女大学生是中国女性中文化素养较高、思想比较开放的先进群体。她们是改革开放后女知识分子的新生代和后备军。两三年后，她们一走上社会，很快便会辐射到社会各界的妇女阶层，成为各行各业的女科技工作者、女教师、女工程师、女记者、女作家、机关企事业单位的女干部。她们今天在学校定位、期望与追求，成长、成才与发展，必将引领中国女性今后的走向，她们的文化心理和价值取向，必将对女性整体素



质、地位和作用的提高起到导向作用，对新时期妇女观的形成和传统伦理道德体系的迁徙产生深刻的影响。总之，高校如何“塑造”女大学生将关系到她们不久的将来如何“定型”，关系到中国女性新生代的整体形象和水平。

为此，我们为全体追求美丽、渴望成功的女性奉献这套丛书，以期给予些许指点；为关心、呵护女性，对她们充满爱心和期待的社会各界人士奉献这套丛书，以期全社会给予中国最具魅力的女性——年轻+美丽+智慧的女大学生，更多一份了解、更多一份关爱，为女性的成长、成才创造更好的社会环境。

愿我们每一个女大学生、每一位女性朋友永远与年轻、美丽同行，永远与成才、成功相伴！

邓伟志 夏玲英

2002年9月

第一章 两性生物学差异 · 1

- 第一节 两性生物学差异 · 1
- 第二节 女性的生物学优势 · 12
- 第三节 关于月经 · 16
- 第四节 女性的妊娠与分娩 · 21

第二章 “我们不是生为女人，而是长为女人” · 26

- 第一节 女性享受崇拜的时代 · 26
- 第二节 女性沦为男性的私有财产 · 30
- 第三节 传统的两性分工 · 36
- 第四节 仅针对女性的一夫一妻制 · 40

第三章 性别角色社会化过程 · 47

- 第一节 性别角色 · 47
- 第二节 性别角色认同与性别角色整合 · 51
- 第三节 性别角色社会化过程 · 57
- 第四节 性别角色困惑与反叛 · 63

第四章 女性心理特征 · 67

- 第一节 女性的智能发展 · 67

- 第二节 女性的情感特点 · 76
- 第三节 “水做的女儿”比男人更坚强 · 83
- 第四节 社会适应与人际关系 · 89

第五章 历史的因袭重负——性别歧视 · 96

- 第一节 历史的因袭重负 · 96
- 第二节 现代社会仍然普遍存在性别歧视 · 102
- 第三节 职场竞争中的性别歧视 · 110
- 第四节 传媒的“温柔宰割” · 118

第六章 阻碍女性成才的内外因素 · 123

- 第一节 女性受教育权的不平等 · 123
- 第二节 传统观念对女性的束缚 · 131
- 第三节 归因外化，成就动机低 · 134
- 第四节 克服制约女性成功的个性缺陷 · 138

第七章 以良好的素养迎接新时代 · 144

- 第一节 性别气质的现代变革 · 144
- 第二节 以优秀智能挑战 IT 时代 · 151
- 第三节 道德高尚 品格优秀 · 156

第八章 锤炼意志 驾驭情绪 · 164

- 第一节 情绪疏导和调控 · 164

- 第二节 坚定信念 锤炼意志 · 172
- 第三节 学习和掌握社会操作技能 · 180
- 第四节 强化和充分利用社会支持系统 · 190

第九章 应激应付策略学习 · 195

- 第一节 情绪指向性应付 · 197
- 第二节 问题指向性应付 · 203
- 第三节 自我技能提高性应付 · 207
- 第四节 外向求援性应付 · 214
- 第五节 应对挫折、自我减压的放松训练 · 220

第十章 女性成才之路 · 229

- 第一节 争取平等的受教育权 · 229
- 第二节 性别意识与政策倾斜 · 236
- 第三节 现代女性的自主选择 · 244
- 第四节 自尊、自信、自强、自立的现代女性 · 250

参考文献 · 256

后记 · 259

第一章

两性生物学差异

第一节 两性生物学差异

一、性染色体差异

1. 性染色体(sex chromosome)

人体细胞大小不一、形态各异，功能也不相同，但它们都是生命活动的基本场所，其基本结构是相同的。细胞由细胞核、细胞质和细胞膜组成。细胞在进行有丝分裂时，细胞内会出现一种易被碱性染料染上颜色的丝状或棒状小体，被称为染色体，其中包含了生物体内大部分的遗传物质。染色体是调节生物体新陈代谢、遗传和变异的物质基础。

每一物种都有特定的染色体，其数目及形态特征在一般情况下是相当稳定的。人体体细胞有46条染色体，可配成23对，其中22对为常染色体，另1对为性染色体。性别就是由这一对性染色体决定的，男性的一对为XY染色体，女性的一对为XX染色体。性染色体是决定性别的物质基础。

以下图1-1是人类女性染色体22对加XX，共46条；图1-2是人类男性染色体22对加XY，也是46条。

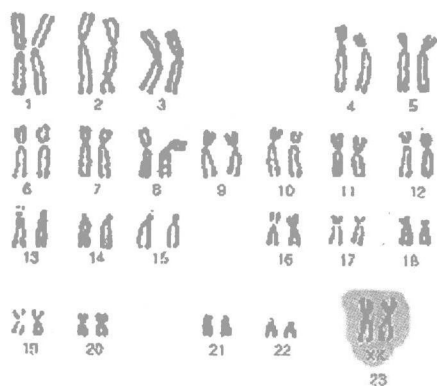


图 1-1 人类女性染色体

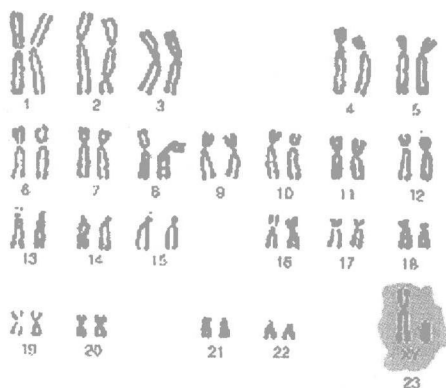


图 1-2 人类男性染色体

仔细比较这些染色体，你会发现它们一般两两成对，具有相同的大小和形状，因而称为“同源染色体”(homologous chromosomes)，它们各来自亲代之一方。成熟的生殖细胞只拥有每对同源染色体中的一个，即每个精子或卵子仅拥有单套(haploid)染色体，而体细胞中则拥有双套(diploid)染色体。



正常精液每毫升约含 20×10^6 个精子，其中含X和Y染色体的精子数量大体上各占一半。成熟的卵子只含X染色体。含X染色体的精子和卵子结合成XX受精卵，发育成女胎；含Y染色体的精子和卵子结合成XY受精卵，就发育成男胎。

2. X染色体

X染色体上携带着生命所必需的影响性决定和男性分化的基因，此外还携带着130个以上与性发育无关的基因。X染色体的功能远比Y染色体复杂得多。

3. Y染色体

人类胚胎的性分化是由Y染色体短臂上的TDF（睾丸决定因子）和睾丸分泌的激素为导向的，只要存在Y染色体，就会有睾丸的发育，与卵巢的存在与否无关。

科学家又发现，即使是XY染色体的胚胎，如果反常地缺少“睾丸决定因子”，也会发育成女性；而XX染色体的胚胎如果含有“睾丸决定因子”，就会发育成男性。似乎胚胎会自然地向着女性方面发育，女性发育不需要决定性别的遗传因子，男性发育则需要雄性决定因子以及雄性激素。因此，西方某些科学家认为，哺乳动物性腺或生殖原基内具有一种内在向女性发育的潜能，能抗衡强加于它的雄性方面的分化，一旦超越了临界期，大约在受孕后第9周，生殖原基则不可逆地向雌性方面发育，而不再被雄性因子诱导为睾丸。

Y染色体长度只有X染色体的三分之一，基因数目只有X染色体的1%。研究人员认为，人类原始的Y染色体包含有约1500个基因。但是，在漫长的约3亿年的进化过程中，Y染色体功能逐渐退化。现在，人类Y染色体掌管的基因数已经减少到40个左右。造成Y染色体遗传基因递减的原因是基因突变。一个30

岁男子的精子DNA复制次数比女性的卵子多350次；而染色体每复制一次，发生基因突变的可能性就大一些。基因突变会使新一代染色体不能百分之百地遗传上一代Y染色体的功能而产生缺损。

二、不同性激素的作用——性激素反馈轴

1. 性激素——雄激素和雌激素

男性的睾丸和女性的卵巢都是性腺，能产生类固醇样的物质，这种类固醇样物质与人体的性器官发育和性功能等有密切关系，所以被称为性激素。男性睾丸产生的性激素称男性激素（即睾丸酮）；女性卵巢组织产生的性激素称女性激素（即雌激素和孕激素）。它们虽然主要分别影响两性，但实际上，两性体内均存在水平不同的雄性激素与雌性激素。

睾丸中产生的雄性激素可促进男子主性器官和副性器官发育、成熟，并维持其成熟状态。卵巢中产生的雌激素可刺激和促进子宫、输卵管、阴道、外阴等生殖器官的发育、成熟，并维持其成熟状态。卵巢中产生的孕激素巧妙地与雌激素配合，两者协同完成女性的月经和生殖生理过程。

男子体内雄激素的代表是睾丸酮，其每天的分泌量约7毫克，平均每毫升血液里含有0.6微克睾丸酮。睾丸酮能促进所有男性性器官的生长、发育，并能维持其正常机能；促使睾丸产生精子，诱发、驱动和保持性欲；帮助完成阴茎勃起和射精动作；显示男性的特征，例如身材魁梧、喉结增大、胡须丛生、声音低沉等。

女子体内雌激素的代表是雌二醇，随着月经期的不同，其分泌量有所差异，排卵期前几天和排卵期的分泌量较多，排卵



之后和月经期的分泌量较少，平均每天的分泌量约0.2~0.9微克。雌激素能促进女性性器官的生长、发育，并维持其正常机能；促使卵巢产生卵子；诱发和保持性欲；显示女性的特征，例如体态多姿、乳房增大、皮肤细腻、声音尖高等。

此外，睾丸酮具有刺激胡须生长的作用，而雌激素对胡须生长有抑制作用，所以只有男性长胡须，而女性不长。睾丸酮有促进蛋白质合成、促进肌肉发达的作用，所以男性的肌肉发达、体格粗壮；而雌激素能促进皮下脂肪沉积，所以女性皮下脂肪丰富，肌肉不够发达。雌激素可促进乳房的腺管增生，孕激素可促使乳房的腺泡发育，因此，女性乳房较大，而男性乳房不发育；睾丸酮还有促使咽喉喉结增大、声带增厚的作用，所以男子的发音显得低沉。正是由于男女性腺不同，睾丸和卵巢产生的内分泌激素不同，因而出现不同的两性特征。

雄激素还可以促使蛋白质合成，刺激机体生长，使新陈代谢增强，如使骨骼生长、体重增加、体格健壮，促进骨髓的造血功能，并使红细胞与血红蛋白增多。雄激素对脂肪代谢的作用是使体内贮存的脂肪减少。雌激素对物质代谢最明显的作用是可以改变体内脂肪的分布，使皮下脂肪含量增加；同时，雌激素对糖代谢和蛋白质代谢也有一定影响，并能促使骨骼钙质沉着及骨骺闭合等。孕激素则可增强体内基础代谢，使体温轻度升高。

2. 男女生殖功能的反馈轴

女性生殖系统的生理特点之一是它的周期性变化，月经是这个周期变化的重要标志。月经周期主要是由下丘脑——垂体——卵巢三者之间的相互作用来调节的，下丘脑调节垂体的分泌，垂体又调节卵巢的分泌。子宫内膜在卵巢激素的作用下

发生周期性的变化。

另一方面，卵巢产生的性激素反过来又作用于下丘脑和垂体，影响促性腺激素释放激素、促卵泡激素和促黄体生成激素的释放，这就是所谓反馈作用。抑制其释放称负反馈，促使其释放称正反馈。垂体两种促性腺激素的反馈调节机制不同。促卵泡素(FSH)主要抑制激素的负反馈调节控制，促黄体生成素(LH)主要受雌激素的调节控制。雌激素除了对下丘脑有抑制作用外，对垂体也存在直接的抑制作用。雌激素对促性腺激素分泌的抑制作用定位于下丘脑中部基底区。

正常月经周期血液内激素的变化与卵巢、子宫内膜的关系如下：在前一月经周期黄体萎缩后，雌激素和孕激素的分泌量随之下降，解除了对下丘脑及垂体的抑制。下丘脑产生的促性腺激素释放激素通过垂体门静脉系统进入垂体前叶，促使促卵泡激素和促黄体生成激素的分泌及释放。在促卵泡激素和促黄体生成激素的协同作用下，卵巢中的卵泡逐渐发育成熟，并产生雌激素，使子宫内膜发生增生期变化。卵泡发育成熟后，体内雌激素出现第一个高峰。

雌激素分泌量增多，对下丘脑、垂体产生反馈作用，抑制促卵泡激素的产生，促进促黄体生成激素分泌增多，出现促黄体生成激素峰，触发了排卵。排卵后黄体形成，分泌雌激素和孕激素，在它们的共同作用下，子宫内膜发生典型的分泌期变化。排卵后，雌激素水平暂时降低，随后又出现第二个高峰。

黄体分泌的大量雌激素和孕激素通过负反馈作用抑制下丘脑、垂体，使促卵泡激素和促黄体生成激素分泌减少，黄体开始萎缩。黄体萎缩后，雌激素和孕激素分泌随之下降，子宫内膜得不到性激素的支持，于是逐渐衰亡、脱落，产生月经来潮。

黄体萎缩后，也解除了对下丘脑、垂体的抑制，使促性腺激素释放激素再分泌，这样就开始了另一个月经周期。

男性性激素反馈轴是下丘脑——垂体——睾丸轴，与女性不同的是，男性不存在负反馈调节机制，没有如女性月经周期般的起伏变化。下丘脑分泌促性腺激素释放激素，刺激脑垂体分泌促性腺激素，在促性腺激素的作用下，睾丸分泌雄性激素和产生精子，雄性激素作用于靶细胞，产生生物效应，促发青春发育，并维持正常男性的第二特征与性功能。

此外，情绪、环境等的改变可通过大脑皮质影响下丘脑的功能。高剂量的外源性雄激素、雌激素、孕激素都可抑制促性腺激素的分泌，影响男女性激素反馈轴。

三、脑的性别分化

1. 睾丸酮对下丘脑的“男性编码”

性腺激素促进性器官的分化。在胎儿初期，睾丸酮起了重要作用。胎儿发育的第10~12周是生殖器分化的关键时期，此时，XY型胎儿的睾丸所分泌的睾丸酮促使性器官向男性方向发展；若胎儿睾丸酮水平低，则性器官向女性方向发展。雌激素一般不影响性器官分化。睾丸酮不仅决定胎儿的生殖器官分化，同时影响胎儿大脑的性别差异。睾丸酮影响男性下丘脑的编码，使之不会产生如女性性激素系统的负反馈周期性变化。近年来有研究认为，某些女性的原发性月经周期不规律可能是因为其下丘脑为“男性编码”，而非“女性编码”。

人类下丘脑的性中枢是青春发育的推动者。幼年期，幼儿体内分泌的少量性激素对性中枢产生了强大的抑制作用，下丘脑性中枢似乎在“沉睡”。到了青春期，下丘脑性中枢一下子被