

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

阳光女性：女性心理健康

■ 钱焕琦 梅国英 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

阳光女性： 女性心理健康

■ 钱焕琦 梅国英 著

图书在版编目(CIP)数据

阳光女性：女性心理健康/钱焕琦，梅国英著. —北京：中国劳动社会保障出版社，2009

新女性素质教育丛书

ISBN 978-7-5045-8005-4

I. 阳… II. ①阳…②梅… III. 女性-心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154080 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 18.5 印张 1 插页 302 千字
2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价：32.00 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。”今日正当中华腾飞之时，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，办学近40年，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璜教授，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世人注目，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、有发展能力的女性。这套新女性素质教育丛书，即是为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，社会上高中以上文化水平希望提高自身素质女性的自修教材，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

前 言

在人类社会进入 21 世纪的当下，社会生活已经发生了前所未有的巨大变化。工业化、信息化、都市化的加速发展，导致了家庭和人口结构的变化，价值观念的转变，劳动关系的重新组合，竞争机制的建立并不断加剧……人类已经进入了情绪负重的时代。比起人的生理疲劳，现代人需要承受更多的心理疲劳。严重持久的心理失调不仅可导致心理失常，往往又影响着生理的健康，这就是时时困扰着现代人的心身疾病。

女性是社会生活中活跃和敏感的群体，时代的变化和冲击对她们心灵的激荡是最为明显和强烈的。女性身份和成就间的矛盾，精神需要与满足相对不足的矛盾，紧张的心理压力与排遣之心理能力不足的矛盾，集中的心理刺激与转移空间不足的矛盾……都使女性首当其冲地成为心理病变的“重灾群体”。从 20 世纪 80 年代开始，笔者就尝试着为女性群体排忧解难，提供心理援助，收到了可喜的成效。在提供个别帮助的过程中，笔者愈益认识到在女性群体中普及心理卫生知识的迫切性，遂萌生撰著本书之意。如果本书对于女性研习心理卫生知识、训练和养成良好的心理素质有所启迪、有所助益，对于教育工作者和社会妇女工作者认识心理素质的培养在实现培养目标和造就女性幸福人生中的重要地位有所帮助，对于广大读者在人生旅途上掌握一

些自我心理保健的要领和方略，以优化人生的坦途，那将是笔者最大的欣慰。

本书广泛吸取了近年来国内外心理卫生研究的新成果，综合运用多学科知识、根据女性一生的生理、心理发展特点，直面女性人生将要遇到和即将经历的种种问题，提供科学、有效和实用的心理调适方法，以帮助女性增进各个人生阶段的适应能力，保持身心的健康。本书可以作为女性心理卫生教育的教材，亦适于大中专以上社会各界人士阅读，并为社会各级妇女工作者提供参考。

本书由钱焕琦、梅国英主要撰稿，吴慧红提供了“心理学发展概观”、张晓红提供了“择业过程中的心理问题与调适”，鲁石提供了“老年人与老年女性的心理矛盾”部分书稿。本书的出版得到了中国劳动社会保障出版社的支持，在研究和撰著过程中借鉴和吸收了国内外学术界的有关研究成果，值此付梓和成书之际，一并谨致谢忱。

作者

2009年6月于南京

目 录

理 论 篇

| | |
|-------------------------|--------|
| 第一章 心理学发展概观····· | (3) |
| 第一节 意识心理学····· | (3) |
| 第二节 行为主义心理学····· | (7) |
| 第三节 精神分析····· | (11) |
| 第四节 认知心理学····· | (18) |
| 第五节 人本主义心理学····· | (22) |
| 第二章 心理健康思想的渊源与发展····· | (27) |
| 第一节 西方古代心理健康思想····· | (27) |
| 第二节 中国古代心理健康思想····· | (31) |
| 第三节 现代心理卫生运动的兴起和发展····· | (38) |
| 第三章 心理咨询和心理治疗····· | (45) |
| 第一节 心理咨询和心理治疗的异同····· | (45) |
| 第二节 我国心理治疗的理论和实践····· | (49) |

| | | |
|-----|----------------|--------|
| 第三节 | 西方心理治疗的理论流派和方法 | (57) |
| 第四节 | 群体咨询 | (70) |
| 第四章 | 心理素质的培养 | (78) |
| 第一节 | 生活中常见的心理异常 | (78) |
| 第二节 | 心理异常发生的一般致因 | (81) |
| 第三节 | 心理健康的保持和维护 | (84) |

实 践 篇

| | | |
|-----|-----------------|---------|
| 第五章 | 青春期少女的心理矛盾与调适 | (95) |
| 第一节 | 青春期少女的身心特点与矛盾 | (95) |
| 第二节 | 青春期少女常见的心理问题与调适 | (111) |
| 第六章 | 女大学生的心理矛盾与调适 | (125) |
| 第一节 | 女大学生的心理矛盾与冲突 | (125) |
| 第二节 | 影响女大学生心理发展的因素 | (129) |
| 第三节 | 女大学生常见的心理问题与调适 | (137) |
| 第七章 | 婚姻生活中的心理问题与调适 | (170) |
| 第一节 | 婚姻焦虑与调适 | (170) |
| 第二节 | 夫妻生活中的心理问题与调适 | (173) |
| 第三节 | 魅力在于和谐 | (181) |
| 第八章 | 婆媳关系中的心理误区与调适 | (186) |
| 第一节 | 婆婆角色的心理误区与调适 | (191) |
| 第二节 | 媳妇角色的心理误区与调适 | (198) |

| | |
|--------------------------------|--------------|
| 第三节 婆媳夹缝之间的智慧····· | (207) |
| 第九章 孕产期妇女的心理问题与调适····· | (211) |
| 第一节 妊娠期焦虑与调适····· | (211) |
| 第二节 分娩恐惧与调适····· | (214) |
| 第三节 产后抑郁与调适····· | (218) |
| 第四节 做个幸福的准妈妈····· | (220) |
| 第十章 家庭教育中的心理误区与调适····· | (224) |
| 第一节 家庭教育中的心理误区····· | (225) |
| 第二节 家庭教育误区的调适····· | (229) |
| 第三节 家庭教育的科学认知与行为矫正····· | (234) |
| 第十一章 中老年女性的心理问题与调适····· | (245) |
| 第一节 中年女性的心理问题与调适····· | (245) |
| 第二节 老年女性的心理问题与调适····· | (255) |
| 附录：女性心理自测····· | (278) |
| 参考文献····· | (284) |

理论篇

第一章

心理学发展概观

关注女性心理健康，必须具有一定的心理学与心理健康的知识。对于心理学的历史发展和基本内容的宏观把握，有利于人们认识心理健康的精髓所在，有利于把握心理健康在心理学中的位置以及心理异常现象的分类、致因和治疗的理论来源与依据。

纵观人类有史以来的求知活动，大致不外两个目的：一是由了解并适应居住的环境开始，进而企图改变并控制外部物质世界，从而使自身获得生存的安全和舒适。二是由了解自身和人的关系开始，进而企图化解困惑和冲突、改变内在的精神世界，从而获得自身生活的意义和价值。数千年来人类求知活动的结果，在第一个目的之下发展了各种科学和技术；在第二个目的之下发展了不同的哲学和宗教。心理学，是从哲学中分化出来的有关人类研究自身的新的科学知识。柏拉图说，哲学开始于惊异。直到近代才从哲学怀抱里脱离出来的科学心理学也不例外，顺势而生，却在过去短短的 130 年中，各种各样的心理学思想与观点层出不穷，点亮了一盏盏明灯，通往人们渴望探索的内心深处。

第一节 意识心理学

1879 年，威廉·冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，

这标志着科学心理学的诞生。接着围绕“意识”，心理学内部展开第一阶段的探索之路，两种心理学研究取向，即关注科学研究方法的运用、力图用科学方法分析人心理的科学主义与强调人文精神、与哲学紧密相连、力图从深层次完整解释人心理的人文主义开始了第一次交锋。

一、内容心理学与意动心理学

科学心理学的研究最早是从意识“内容”开始的。作为“心理学之父”的冯特，尽管一只手仍然拉着哲学，另一只手却开始高举实验内省的方法，着手对人的“直接经验”进行分析。在冯特的研究中，实验对象被安排在事先设置好的特定环境中，要求在尽量避免干扰的情况下，观察自我内在的心理活动。

尽管实验内省的方法受到诸多质疑，但是如同生物学中借用显微镜来呈现细胞组织一样，经验（或意识）的元素同样在简单却又直观的实验内省操作中被分解与分析。冯特认为人的意识是由一系列心理元素动态构成，最基本的元素是感觉和情感。感觉构成了直接经验的客观方面，由作用于感官的刺激引起，通过强度与性质两个特性可以进行区分，如不同强度的光觉、触觉等。不同感觉可以复合组成知觉和观念，形成对外部世界的认知。而情感构成了直接经验的主观方面，是人们在认知外部世界的过程中相应产生的，也同样存在强度与性质两个特性。所不同的是，对情感的描述相对复杂一些，冯特提出了情感三维学说，认为必须在愉快—不愉快、紧张—松弛、兴奋—沉静三个彼此独立的维度上来描述情感。最后坚持身心平行论的冯特还不忘加入意志的概念，用意志概括了一切心理过程，力图将心理观与生理观进行区别。冯特甚至称自己的心理观为意志主义。^①因此，我们当前所提出的心理过程的知情意三分法，最早来自内容心理学。

除了对经验进行分解外，冯特不忘提出了一系列规律来描述心理元素如何被复合，包括联想、统觉和心理复合规律。然而，当冯特的学生爱德华·布雷德福·铁钦纳随后在此基础上发展起来的“结构主义心理学”，却将内容心理学中强调实验严谨性、把将意识内容进行分割的观点推向了极致，忽略了心理的整合性，使得心理学内部第一次科学主义改革走向了“元素主义”。与此同时，心理学作为一门不提倡应用性的纯科学，开始渐渐失去了前进的动力。

^① 叶浩生，西方心理学的历史与体系，北京：人民教育出版社，1998，第84页。

在德国本土，最早出现对内容心理学质疑的声音来自弗朗茨·布伦塔诺。他提出的意动心理学思想，不仅在研究方法上强调了进行观察的重要性与区别实验内省，同时也区分了意动与内容的差异，即强调心理过程的动态性和完整性。尽管意动心理学的体系并不完整，只是一些零碎的观点，但却对后续很多人文主义倾向的学派与理论产生了深远的影响。

二、实用主义心理学

欧洲大陆心理学蓬勃发展的同时，美国研究者也开始把目光投注到心理学这一新兴领域。所不同的是，受到刚刚进入垄断资本主义文化大环境的影响，美国心理学从诞生之日起就带有强烈的实用主义色彩。这个时候贡献最大的是被誉为“美国心理学之父”的威廉·詹姆斯。

实用主义心理学除了关注意识本身外，更开始研究意识状态的后果问题，即强调心理过程如何帮助个体适应环境的作用。这种观点将对心理层面的关注进一步引申到了有机体达到生存目的的层面，这在很大程度上受到了当时盛行的达尔文进化论思想的影响。因此，这里的意识不再是被分割开的，相反，必然是连续不断的、个性化的、在应对环境中时刻变化并有目的地做着各种选择的，这就是詹姆斯非常著名的“意识流”观点。

实用主义心理学强调观察、对比研究的重要性，第一次开启了探讨人类本能的先河。但是在它的理论中，人的本能被扩大化了，甚至范畴远远大于动物，而人类的理性行为被认为仅仅是一些本能被不断重复而形成的习惯而已。詹姆斯提出的这种习惯论对后来的幼儿早期教育理论产生了深远的影响。

除此之外，实用主义心理学提出的记忆二分法（初级记忆、次级记忆，现在称为短时记忆、长时记忆）、自我三分法（物质自我、社群自我、精神自我），以及对情绪发生机制的探讨（即认为身体反应往往是先于内在情绪体验，如人在受惊吓时是先有心跳加速等身体反应，随后才是感到害怕）都在相关领域起到了开创作用。遗憾的是詹姆斯并不像冯特那样希望能够系统建立自己的心理学王国，而是很快就淡出心理学开始转向了对哲学的研究，然而他在心理学领域的贡献却是被高度赞赏与认可的。

三、机能主义心理学

随着世界大战的爆发，原本在欧洲大陆的心理学研究重心开始往美国转移。