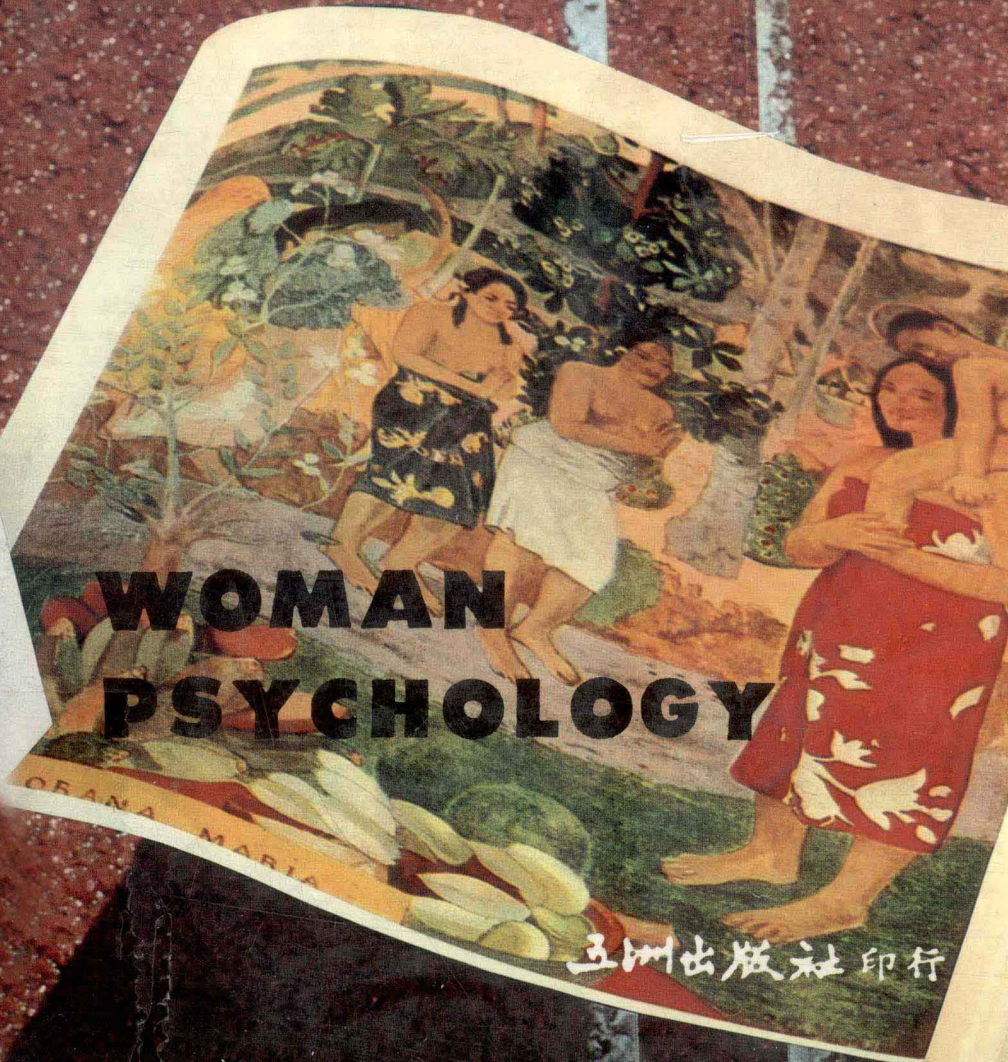


女性心理學

日・國分康孝著 劉 啟譯



**WOMAN
PSYCHOLOGY**

五洲出版社印行

女性心理學

日・國分康孝著 劉 啟譯

**WOMAN
PSYCHOLOGY**

五洲出版社印行

目 錄

第一章 幸福與女性	
一、關於幸福的思考	1
二、“富於女性”	6
三、瞭解自己	8
四、賦予人生意義	12
第二章 自立的女性	
一、婚姻的變化	15
二、女性與離婚	17
三、鼓起追求新生活的勇氣	18
四、女人的自尊心、男人的自尊心	21
五、“女人的敵人是女人”	24
六、女性之間的交往	26
七、男人和女人的關係	27
八、未來的夫婦形象	31
第三章 從可愛的人到美麗的人	
一、變化中的女性	32
二、單位中的男女差別	35
三、“無能女人”	40
第四章 魅力的形成	
一、人人希望自己有魅力	45
二、喜歡和被喜歡的根據	46

三、性格相似與相異·····	48
四、容貌的美醜·····	52
五、滿足慾望與魅力·····	55
六、魅力的其他條件·····	57
七、什麼是魅力·····	61
第五章 被拒絕的心理 拒絕的心理	
一、男人的依賴性·····	63
二、缺乏男性自覺·····	67
三、愛與性的分離·····	71
四、缺乏現實能力的女性·····	73
五、害怕被拒絕的女性·····	76
六、分離的意義·····	79
第六章 煩惱	
一、女性煩惱的根源·····	80
二、不會依賴的女性·····	81
三、榨取男性的女性·····	84
四、態度曖昧的女性·····	87
五、異性關係過分的女性·····	90
六、過分自我陶醉的女性·····	94
七、健全的女性·····	97
第七章 日本的女性和美國的女性	
一、日美女性的戀愛心理·····	100
二、“接近”還是“進攻”·····	100
三、果斷地表示傾慕·····	104
四、萬事皆競爭 — 美國女性的 戀愛競爭·····	106
五、美國女性競爭意識與友情·····	108

六美國式的“心理負擔”	112
七信 賴	117
第八章 怎樣才能夠成爲自我主張的女性	
一女性難以實行自我主張的原因	120
二拒絕的勇氣	122
三重新塑造自己	125
四自我診斷的檢驗單	127
第九章 掌握自我主張行爲的程序	
一練習的程序	134
二威爾比簡易鬆弛法（步驟 I）	135
三時間的結構化分析（步驟 II）	141
四邏輯的行爲訓練（步驟 III）	146
五行爲排練法（步驟 IV）	148
六積極僅聽（步驟 V）	151
七具有兩性的女性	152
第十章 愛的行爲理論	
一愛的定義	154
二學習理論與愛	158
三兩種信號 — 恐怖、希望、強化	159
四喜歡與厭惡 — 接近與逃避	162
五消退	163
六學習的成果 — 泛化和辨別	165
七概念	166
八另一個自己 — 自我像	168
九增加希望 — 不可預測的強化	169
第十一章 愛的精神分析	
一精神分析的功過	170

二、弗洛伊德 — 利比多的發展……………	171
三、弗羅姆 — 所謂愛……………	178
四、魯罷·梅 — 愛與意志……………	186
五、超越精神分析……………	189
第十二章 愛與性	
一、愛與性研究的現狀……………	192
二、作為強化因的性……………	193
三、性與愛……………	195
四、“性革命”？……………	197
五、雙重標準……………	203
六、性給愛帶來了什麼？……………	204
七、存在愛的性……………	205
八、挫折的惡性循環……………	206
第十三章 迷戀與愛	
一、“一見鍾情”？……………	209
二、愛的幻想曲 — 產生……………	210
三、愛的幻想 — 文化決定美……………	212
四、迷戀與美貌……………	214
五、愛與迷戀的區別……………	217
第十四章 婚姻與愛	
一、婚姻是愛情的墳墓嗎？……………	221
二、婚姻條件的變化……………	224
三、性與婚姻……………	227
四、結婚年齡與婚姻成功的關係……………	230
五、地位對婚姻的影響……………	233
六、影響婚姻的其他因素……………	234

第一章 幸福與女性

一、關於幸福的思考

“妳現在幸福嗎？”如果突然有人這樣問妳，妳怎樣回答呢？這是一個相當重要的問題，但是，面對別人鄭重的詢問，妳或許一時難以回答。在繁忙的日常生活中，由於工作和學業的緊張，許多人難以深入思考這個問題。

失去了健康的人才深切體會到健康的寶貴，失去了幸福的人才懂得幸福的價值。我們之所以沒有真正地考慮過“幸福”，是因為我們的人生一帆風順。這就像健康的人不用為自己的身體擔心一樣。

有時，即使心中浮現出幸福是什麼或自己的幸福在哪裏這類嚴肅的問題，我們的內心深處是否存在深究、探求的動力呢？在價值觀多元化的現代社會，我們中間是否存在追尋這種根本問題的基礎？

對於上述問題，一定有人回答說「現在非常幸福」。如果妳詢問婚禮上身著潔白的結婚禮服的新娘，也許會得到上述回答。但若以此時新娘的感情為中心來理解幸福，妳就錯了；這種感情高潮不會永遠持續下去。感情和雙方

的關係是處於不斷變化之中的。

幸福感呈現出各種形態：
能夠去盼望已久的海外旅行——
買到盼望已久的東西——
專業研究或藝術活動取得了成果、獲得了進步——
從事義務工作，當知道自己的工作對別人有幫助時——

在我們的生活中，人們在尋求、體驗各種各樣的幸福感。因此，也可以說幸福感是與感情相聯繫的。但是，更為深刻的問題是幸福與人格有密切關係。對幸福的看法是一個人價值觀的反映。尋求什麼才有價值，什麼狀態是理想的——正是這種人的價值觀，決定了該人的幸福感。

在《兒童白皮書（1981）》（“草土文化”出版）載有一篇中學二年女學生的作文，題目是“我的夢”。

“……讀二年制的大學（否則就會變成老處女），擔任銀行職員，賺錢去夏威夷、地中海、加拿大等地旅行。二十四歲結婚（不是自由戀愛，而是經人介紹），男方要像加山雄山或寺尾聰那樣朝氣蓬勃。讓兩方家裏出錢，在小田急行線旁買地，蓋一座私有房：三層、有草坪、游泳池、配備全套冷暖設備、高級的立體聲裝置、鋼琴、養一條硬（一種小篤賓犬）、買兩部汽車……”。

讀過這篇作文，您作何感想呢？這個女學

生描繪的夢是她形象化的幸福觀。如果僅僅是這些物質享受，也可以說是好笑（有趣）；但從根本上說，她的理想是由先於消費社會一般生活一兩步的情況拼湊而成的。對於這個女孩子來說，擁有以上的東西是夢，擁有這些東西也就是有價值。對價值的認識是此時該人人性形成的反映。

絕不應該陷於膚淺的“一般”幸福觀。“一般”觀念的內容是隨時間的推移而不斷變化的，現在，舒適志向居於中心地位，也就是謀求生活更舒適、方便，人生更順利。當然，從短期目標來看，這並不壞。但是必須認識到為了獲得舒適付出的巨大代價。有一位經濟學家把現代人規定為“消費人”，並警告說消費人將逐漸變為白痴。日本社會學家日高六郎擔心舒適主義的漫延有可能毀滅我們。

不要陷入“一般”的幸福觀。幸福與一個人性牢固地結合在一起。因此，認識幸福的基準不是社會上流行的看法，而是對於自己內心的聲音，對於自己內心深處的毫無隱諱的誠實。

但是，當我們面對自己究竟想做什麼？自己認為什麼最有價值的鄭重詢問時，自己頭腦中的形像又會變得模糊不清。這可說是我們現代人的特徵。這是因為“一般”幸福觀的影響。

日本哲學家三本清說：

“今天”，人們不考慮幸福，是與被稱爲人格分裂時代的現代特徵相符合的”。

“歌德認爲人格是大地之子的最高幸福，這根本不是幸福的令人滿意的定義。獲得幸福也就是獲得人格，像幸福是肉體的快樂還是精神的快樂、是行爲還是存在這種提問，只能引起我們的混亂。對於這種提問，只能回答都是。這是因爲人格是與肉體同在的精神，是與行爲同在的存在。因此，人格意味着是形成的產物（東西）。

上面討論了幸福一般的問題。幸福與人格相聯，具有個性。因此，幸福就不會與性別差異沒有關係。但是，爲什麼男女同是人，人們在提出問題時却特別易於提出“女性的”這樣的形容詞呢？

日本哲學家市井三郎曾對歷史進步的指標作過研究，他曾把歷史進步的指標規定爲人們幸福的增進。但是幸福的增進不能作根本地規定，而且這個指標過於偏重個人，所以是不適用的。因此，他從不幸的方面着眼，翻開歷史，無辜而不幸的人數極多。無辜而不幸包括戰爭引起的犧牲，因國籍、性別、人種而遭歧視等。市井選擇無辜不幸的減少作爲歷史進步的指標。我們在考慮女性的幸福時，如果發現僅因爲是女性而蒙受的損失和不變的情況，那麼就應該歸入無辜不幸一類，與幸福一般的問題區別開。我們這裏專門論述女性的幸福，當然

也當與上述問題有相當大的關係。

易卜生的《玩偶之家》的主人公娜拉並沒有被當作一個自由人對待，丈夫只需要一個可愛的女人，而不需要她懂得什麼。因此，即使他很愛娜拉，也剝奪了娜拉自由發展的機會。最後，苦悶的娜拉離家出走。這部作品以娜拉的出走結束，喚起讀者思考許多問題。娜拉今後該怎麼辦？娜拉出走是爲了尋求幸福，但並不能立即實現幸福。只能說娜拉是邁出逃出束縛，尋求幸福的第一步。

娜拉出走了，但《女人的幸福》（平岩弓枝著）中的主人公千加子沒有出走。在日本東北山村長大的小姐千加子，丟下自己的孩子來到城市，哺育別人的孩子。她忍受着寄人籬下的生活，在波濤洶湧的人生中，她是一個被命運擺布的人。我不是美化完全隱忍服從，千加子所處的環境是戰爭的影響等個人的力量絕對不可變更的因素和個人的境遇混合而成。其中，在以堅持到最後的形式接受命運的姿態中，我看到隱忍服從所具有的崇高價值。決心接受“命運的”現實，決不是絕望，應該說是一種選擇。

精神病專家弗蘭克（Frankl、V、E）把在絕對不可能變更的狀況、條件下人顯現出的態度中可以實現的價值叫做態度價值。他高度評價了這種價值。

在《女人的一生》中莫泊桑描寫了爲命運

擺布的女性形象。在修道院受過教育的霞娜懷着幸福與希望開始了婚姻生活，但是，她的丈夫是個卑鄙無耻之徒，踐踏了她的愛情。連她最珍愛的兒子也背叛了她。最後，她在女僕的幫助上得以苟延殘生。女僕羅莎利婭對霞娜說：“世界啊，即不像人們想像的那麼好，也不像人們想像的那麼壞”。

霞娜並沒有出走去尋求幸福的條件，她甚至都沒有想到過這種可能。她也沒有因接受命運發現新的價值。霞娜在命運之網中，在變遷的痛苦中呻吟，一直受命運的擺布。莫泊桑所描寫的女性生涯大都如此（這並不意味他認為應該如此）。這是因為霞娜沒有自覺地選擇價值，她並沒有決定出走，或留在家裏。問題的關鍵在於是否依靠自己的意志選擇價值用自己的行為和態度在心中蓄積某種價值。幸福與人格有關這個題目，在這裏又表現出了它的意義。人格這個詞若是呆板的話，也可用“人性形成”。談到女性的幸福，也不應該忘掉這個例子。但是，接受命運的情況，存在着絕對不可變更的條件和因是女性而遭受與本人無責任的不幸這兩種原因的交錯。我們應該具有尖銳地認識問題實質的能力。

二、“富於女性”

除了因是女性而遭受不幸的情況以外，幸福問題上性別的差別就消失了。另一方面也存

着由於某些女性的一些責任而產生的不方便和不利。這正如波伏娃（Simone de Beauvoir）指出的那樣：“人不是生為女人的，而是變成女人的。”（《第二性》）她說平常人們所說的女性的特徵，即所謂富於女性，是由潛移默化的社會形成作用造成的，是後天的。而且造成的不僅是女性，在同樣社會形成作用中，也形成了“男性的女性觀”。

是否應該拒斥“富於女性”呢？在論述幸福時，基本上不考慮男女的差別。但是女性在生理上，乃至與此關聯的精神方面，還是存在着與男性不同特點。除了波伏娃說的由後天的、社會的因素所“造成的”“富於女性”外，上面所說的女性特點應該考慮進去。由於這種特點給“富於女性”一詞帶來了複雜的陰影。當人們說“富於女性”、“像女性”時，他們表達的意思是為女性的特徵自豪呢？還是在漫長的歷史上為了博得男人的歡心強加給女性的呢？對此必須詳細解剖分析。

羽仁說子說：

“我們受盡了“富於女性”這個詞的折磨，吃盡了這個詞的苦頭。我們為了丈夫、為了孩子獻出了一切而不期望任何報償。但是，還不為愛的對象，被當作填補社會矛盾工具的處境，悲慘之極，難以訴說，我們必須從稱做“富於女性”的一切虛偽中解脫出來。（《羽仁說子的書Ⅲ》“草土文化”出版）。

羽仁並不是說要拋棄“富於女性”本身，她的意思是說現在真正的女性是否已經喪失了。只有愛和培育不為名譽、金錢迷惑，使人的本性放出光彩的無窮無盡的愛情，以及男性中心主義的現代社會喪失了的真正的人性，才是真正的“富於女性”。以此為基礎，羽仁說：“女人的幸福首先仍在於女人像女性的生活”其意是說：女人的幸福如果在於真正富於女性地生存的話，就必須研究所謂“富於女性”和真正的富於女性”。

三、瞭解自己

只有把自己作為研究對象，真實的瞭解自己人性形成的狀態，才能朝着自己希望的方向重新塑造自己。只有走上這條道路才是幸福的條件。

首先要從瞭解自己開始。應該記住：苦思冥想並不能看到自己；只有從讀書、求知、與人接觸、旅行、學習等行為，自己才能發現自己。

寺尾比佐子是《無關係》（河野多惠子著“中公文庫”出版）的主人公，儘管她對家庭沒有什麼不滿意的地方，但却租借一間公寓，獨自一人生活。比佐子二十二歲，短期大學畢業後一直在一家公司工作。家裏有兩個妹妹，一個弟弟，雙親俱在，沒有什麼特殊的不隨意與不滿的地方。但她却迫切希望一人獨自生活。

這是因為什麼呢？

比佐子說她既沒有想應該獨立，也並不是有什麼目的，也沒有覺得有趣。儘管如此，希望獨自生活的這種感覺本身也可說是很好的理由。她說：“……若是不知什麼時候，為什麼自己感到自己單獨生活的願望如此強烈，那麼這種感覺是很自然的吧！”

比佐子問年長的女醫生：

“我這樣離開父母的家，自己居住不合適吧？”

“妳說的不合適是不是從世俗的角度來看？

經過一段時間猶豫，比佐子終於租借一間公寓，在那裏住下。不久她又與女醫生見面。醫生說：

“如果說人生是成人後才開始，妳的人生幾乎還未開始呢？”

“第一次覺得像是開始。獨自生活之後，感到世上萬物變的新奇了。

《我不能忘》（有吉佐和子“新潮文庫”出版）的主人公門萬里子是電影公司的電影新人。她沒有名氣，默默無聞的生活，在失業的時候，因偶然的原因她去黑島旅行。黑島在鹿兒島南方二十七海里，只有每隔四天開出一班村營聯絡船通往這座孤島。懷着旅遊興趣出去的萬里子瞭解到黑島的人們在惡劣的自然條件下過着困苦的生活。黑島沒有旅店，萬里子住進小學校長的家裏。萬里子在那裏住了二十天。

在颱風襲擊該島時，她爲了保護學校和學生奮力拼搏。

回到東京後，萬里子給校長的信中寫道：

“我的腦海裏，再次浮現出在黑島的二十天，我自然想到那種與自然搏鬥、與貧困生活搏鬥、艱難生存的人們……。與在黑島的日日夜夜相比，我過去的不滿，是多麼的驕傲自大啊！顯赫地登上舞台，成爲人們的話題，身着華麗的服裝——這種欲望，凡是人，無論是誰都有；但在城市生活慣了，欲望的制動器就不靈了。

浮躁地生活、大聲地喧囂，什麼也不考慮就度過一生的人充滿城市，就是因爲這個原因，制動器才不靈的吧！

制動器！

我發現我們這一代最缺乏的就是制動器。校長先生，在我們分別時，我曾發誓不忘記黑島，那是從東京這種地方優越感出發來發誓不忘記文化落後的黑島，這是多麼的驕傲自大啊！

我現在想，爲了我，決不忘記黑島。

以上引用的二篇文學作品，前者是比佐子走出家門獨立生活，走上了瞭解自己的旅程。自己管理全部生活，在生活技術方面也將可以瞭解自己。獨自生活，至少可以抽出獨自一人所有的時間，這是非常重要的。孤獨是比獨居更有深刻意義的詞彙。比佐子獨自生活後才感到作爲一個成人的生活開始了，世上的事情變

得有趣了，眼界開闊了。這個故事富於啓示，大膽點說：事物真正作為表現的事物迫進我們是在孤獨之中。”（《人生論筆記》）

在改變生活環境方面，萬里子與比佐子是相似的。她說，因為瞭解到未知的環境和黑島上人們的生活，而否定了以前自己的存在狀態（生活方式和對事物的看法）。不忘黑島，我就不會迷失方向。把自己置身於與社會性關聯的自覺之中，知道了過去自己無知，這當然就成了創造了明天的自己的方向。

當然，走上瞭解自己的旅程，不一定要改變環境。改變人際關係、參加學習、從事體育運動等均可以瞭解自己。

瞭解自己，只有對自己的現狀不滿，才知道自我形成的關鍵。在瞭解問題關鍵的同時發現課題，必須向着這個課題邁出紮實的步伐。

我是從教育學的角度或教育人類學的角度來研究自我形成問題的。這個問題，也要從心理學的角度來考慮。改善人際關係是從交際到深入接觸。國分康孝在《交際心理學》中作為獲得健全的交際方法的許可證舉出三點：

- （1）能夠在時間的流逝過程中觀察人生
- （2）能夠自己創造人生的意義
- （3）有自己的人生職責

如果其有以上的能力，就能夠不依賴他人生活下去。

這個許可證只不過是從另一角度表現自我