

# 女性觉醒 指南

成为不被他人定义的  
女性

周丽媛 | 著

从自我认知  
原生家庭  
亲密关系和  
女性的  
社会角色限制  
探索女性的  
心理成长路径

4  
个人生成长议题

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

中国纺织出版社有限公司

# 指南 女性觉醒

成为不被他人定义的女性

丢掉低自尊、感到羞耻的女性内核，  
找回属于我们自己的女性力量！  
唯有一群人的觉醒，才能带来改变！



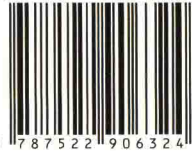
中国纺织出版社有限公司  
官方微博



中国纺织出版社有限公司  
官方微信

上架建议：女性励志

ISBN 978-7-5229-0632-4



9 787522 906324 >

定价：58.00元

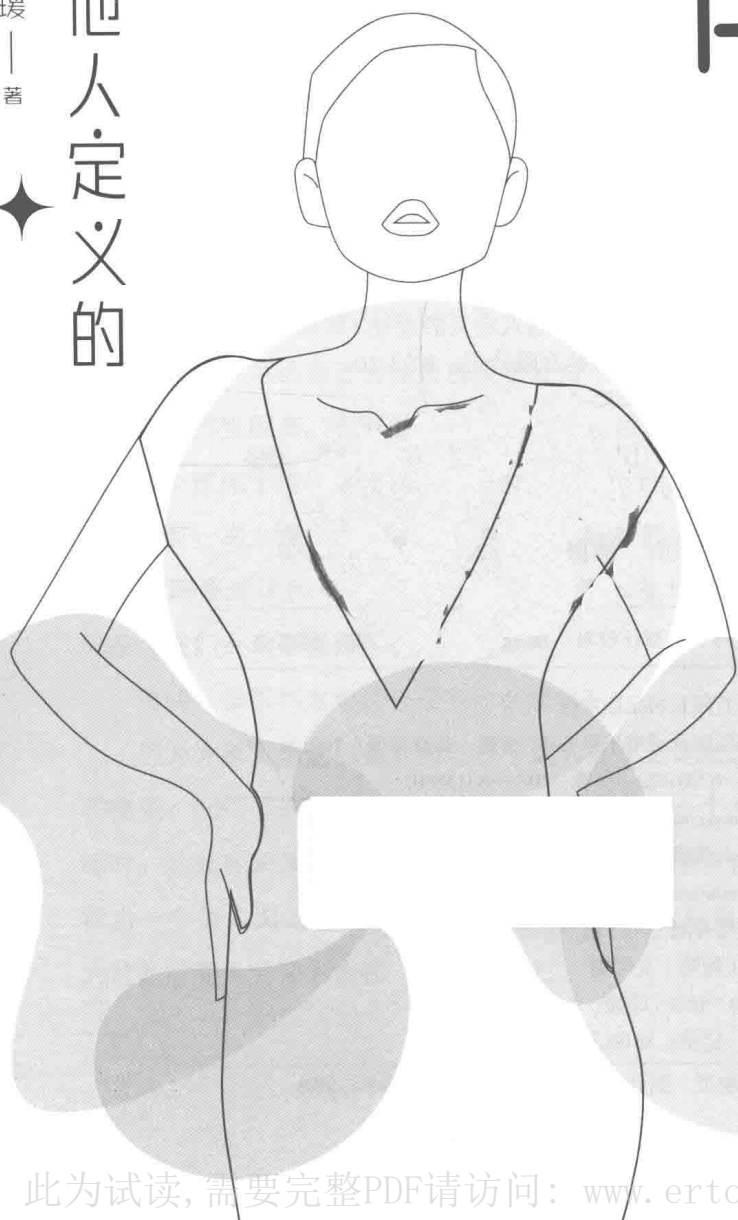
# 女性觉醒 指南

中国纺织出版社有限公司  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 成为不被他人定义的

## 女性

周丽瑗——著



## 内 容 提 要

身为当代女性，面对种种责任和内心冲突时，我们总希望自己能有力量做出对自己未来正确的选择。但前提是我们需要分清哪些是深入我们潜意识的如影随形的规训。

本书通过4个生动的女性成长故事，从心理学的角度诠释女性所处的四大困境问题，并试图指出一条符合当代女性的心理成长路径。在女性觉醒这条路上，你并不孤单。拨开迷雾，发现真正的自己，彼此帮助，才是真正的女性力量。

### 图书在版编目（CIP）数据

女性觉醒指南：成为不被他人定义的女性 / 周丽媛著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2023. 10  
ISBN 978-7-5229-0632-4

I. ①女… II. ①周… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第098533号

---

责任编辑：刘 丹 责任校对：楼旭红 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年10月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：140千字 定价：58.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 你如何定义自己的女性身份

### -你怎么看待女性-

不知道你是出于怎样的好奇打开这本书的？我想你很可能是位女性，而且对活出自己有些迷惑或者好奇；当然也可能是位非常尊重女性的男性朋友。在开始阅读本书之前，我很想问一下，你是怎么看待女性这个角色，或者你认为女性应该是什么样子的？

我有一次上课给学生讲非暴力沟通，在提到女性可以将内在的感受和需要表达出来的时候，有位女同学本能地说：“哦，老师，你在说我们女人要懂得示弱，对吧？”

请问，你听到这句话心里有什么感觉？

因为非暴力沟通的重点技巧在于温和而坚定地表达自己的感受和需要，而听了这位女同学的话我的反应是：当一个女人温柔地说话时，她能在关系中建立良好的沟通，这样是在显示自己的“弱”。而当一个男人温柔地说话时，同样会在沟通中达到良好的效果啊，为什么没有人会说男人在“示弱”呢？

## -主流社会的“女性标准”-

女性应该是什么样的，或者说什么样的女性是受欢迎的，是不是在你心里有一个模糊的答案？“女人应该是感性的、情绪化的、温柔的、细腻的”，这些本应该是女性优势的部分，好像都被刻板化成衡量女人的首要标准，并得到了社会的推崇，甚至是取悦男人的标准。

想想看，这是不是主流社会认为女人应该有的样子，甚至是你心里也默认的理想女人的标准？

但你有没有思考过，这个标准从何而来？

我们身边总有声音潜移默化地告诉每一个小女孩，你出生后应该喜欢洋娃娃，喜欢粉红色，应该学会温柔善良，并且要努力学习，这些都是为了以后可以嫁个好人家。好像女人天生就应该以一个从属的、温顺的、照顾他人的形象而存在。

但长大后我们发现，一个女人的气质，可以是温柔的，也可以是坚韧的；可以是柔顺的，也可以是强势的。而单一化和标签化女人的气质，就如同把一个丰富多彩的世界硬生生地涂成黑白两色一样，平庸而无聊。

再说“温柔”这个标准，好像和我们的体验也不相符。女人温柔好不好？

两情相悦时，温柔很好；

关爱孩子时，温柔也很好；

遭遇家暴时，温柔就不好了。

到底女人怎样才算好？根本没办法用一刀切的标准来衡量。或者说，外界可以对女性有一个一刀切的标准，但我们身为女性，

要为自己考虑：这个标准真的在为我考虑吗？对我而言是有利的吗？

当主流在主张一种统一的“女性标准”的时候，我希望你可以在自己心里对标准有个追问：这个所谓的标准，我自己享受吗？

### -女性是如何养成的-

当大家脑中有了这个警醒，接下来我就来跟你谈谈女性是如何养成的。其实，女人并不天然就是女人，她在很大程度上就是被社会“教育”出来的。

拿我自己来说，我对“女性要活出自己，但又不敢活出自己”这一点特别有感触。

由于家庭的原因，我从幼时开始就在上海定居。大家也都知道上海是一个多么讲究自由平等和尊重女性的城市，所谓的海派文化里面有很大一部分就是强调女性的优势地位。

可是我的父母、我的整个家族，却是受地地道道的山东文化熏陶出来的。在这样的一个海派文化的大背景下，我接受的是来自父母对我的儒家传统教育，尤其是我的母亲。我的母亲是一位非常传统、善良、肯为人付出的女性，在她身上集结了很多传统美德，也包括传统文化对女性角色的定义。我从小就是一个爱读书的孩子，但是我妈妈对说得最多的一句话就是：“读书差不多就行了，最关键的是要嫁得好。”虽然母亲这样教育我，但我外在接受的是女性平等的文化熏陶，因而在反抗母亲的路上一路狂奔，无论是晚婚还是读到博士。当然，这些依然无法抹平母亲给我内化的教育，在我的内心，仍然住着一个自我价值不高的小女孩。

你有没有类似的感触呢？因为没有达到妈妈对你的期待，所以

内心某个角落隐隐觉得：我还是不够好。

我还记得在我从事第一份工作的时候，有一位像大哥哥一样的前辈，在工作中对我悉心提点，让当时对职场规则一片空白的我很快厘清思路，顺利完成了工作。我对他相当认同和敬重。但是直到前不久，我跟我朋友聊起这位大哥哥的时候，才意识到这位大哥哥说的一句话深刻地影响了我。

那时候作为 20 岁出头的姑娘，身边总是会有几个探头探脑的追求者。当我还在细心考察的时候，这位大哥哥对我说：“你就是一个非常普通的姑娘，你不要把自己想得太好，有人要已经不错了。”

直到现在想起这句话，还能记得我当时的心理反应，那种感觉是：“天啊，我原来如此普通，我真的不应该自我感觉太好了。”于是，我在恋爱过程中，总是会无意识地把优秀的人给推开，留下一些条件并不如我的男人。

当然现在回过头去看，我并不是要怪罪那位大哥哥。因为像“你不够好，你不优秀，你再怎么努力都不如男人”这样的话，最初的种子并不源于他，严格来说也不完全来自我母亲，而是来自社会文化。

我现在有了更加丰富的经历，也将支离破碎的自我慢慢拼凑了起来。而我在一次次处理不同的成长议题——比如自尊、亲密关系、人生方向等的时候，我会发现，这些议题的背后都有一只看不见的手。好像有一个小女孩，她本在明亮的玻璃房子里长大，但是这个玻璃房子里总有一个喇叭在不断地说：女孩儿应该长成这个样子！这个声音伴随她长大，无意识地，在人生的各个关键时刻，她



都会按照这个声音去做，而不是她内在的声音。直到她醒来的时候，才意识到这个喇叭所传出的声音，是她所有的心理议题的背景音。

当这样的探索开始后，就像是楚门打开了通往外在世界的门一样，身后的世界里那些言论和声音渐渐凸显和清晰了起来。同时，这一路上也有太多的女性朋友们用自己鲜活的生命历程来佐证这些探索，我在她们的故事中一次次照见自己。

我们的潜意识里总认为男性是刚强的，女性是温顺的；男性有更好的基因优势，女性相对属于从属地位；男人逻辑能力更强，女人往往容易情绪化。可在我身边的环境中，在我接触的个案里面，我看到的更多的是只有人和人的区别，而没有男人和女人的区别。

我遇到过很多很温顺的男人，我身边也有非常多爽快的姑娘；我看到很多优秀女性承担了家庭经济重任，也有很多男性承担了家里的主要家务；很多女性情绪管理能力和抗压能力非常强，而一些男性的脾气倒是一点就爆。为什么社会告诉我们的和我实际看到的不一样呢？

有太多的信息告诉我们男女的差异是天然的、根深蒂固的。而当我带着这样的意识回忆自己人生的时候，我却发现，我应该如何做一个女孩，并不是由我的基因决定的，更多的时候是来自父母、老师和社会的教育。也就是说，关于性别的定义，其实有生理性别和社会性别的区分。而真正影响我们心理发展的显然是后者。

### -中国女性的性别觉醒-

女性角色究竟是如何被构建起来的？女性的力量又是如何失去的？我们要如何辨别哪些是自己的声音，哪些是被这个社会规训的声音？我们要如何做回自己？

在执业近 10 年的时间里，我看到太多的中国女性在性别的刻板印象里焦虑难眠，在性别的角色偏见里苦苦挣扎。

我接触过的每一位女性几乎都跟我说过她们在成长过程中所遇到的性骚扰事件；还有很多事业型女性在看不见的职场天花板上受到的不公平待遇；也有不少女性在婚姻中遭遇家庭暴力后，仍然想要大事化小，小事化了……而当越来越多的女性为这些不公平发声的时候，却被指责“太矫情、太玻璃心”；当有女性争取平等权利的时候，又被冠以“中华田园女权”等贬损的名号；更有太多的女性根本意识不到自己大脑中的性别差异，而将自己的人生画地为牢。

努力学习，拿到好的学位，争取到不错的工作，靠着自己的奋斗得到一切，大多数女性都做到了。即便也许我们得到的薪酬比同岗位的男性的工资要低 31.8%（BOSS 直聘发布《2021 年中国职场性别薪酬差异报告》，以中国城镇就业群体为研究对象。报告数据显示，2020 年全年女性平均薪资 6847 元，同比回落 2.1%，平均薪酬低于男性 31.8%），但在女性经济独立方面，越来越多的“70 后”“80 后”“90 后”，凭借着自己的努力做到了。

可是，当我们以为大有可为的时候，却遭遇了婚恋市场上的种种挑剔：你怎么都成大龄剩女了呀！你长得太瘦了，不好生养吧！你学历这么高，应该很难相处吧……

当被用男性的审美眼光审视时，女性在情感中卑微的底色被呈现了出来，让我们刚刚抬起的头又低了下去。经济独立我们做到了，可我们的精神独立却如此艰难。

在年龄焦虑、外貌焦虑等裹挟下，最重要的是在生育焦虑的逼

迫下，很多女性产生了一连串的不良反应：将就地结婚，匆匆忙忙生了孩子，陷入育儿焦虑，如果能重回职场，女性必然拼尽全力，但最后回头发现只有自己一个人在拉扯着全家往前走；而回不了职场的女性，又可能面临隔几年就暗流涌动的婚姻危机，逐渐失去了自我。如今离婚率很高，且大多是由女性提出的，很大程度上，原因在于一开始的决策就是错的，而其中又有很大一部分原因是，女性在各种焦虑下做出了不得已的决定。

### -女性的日常焦虑-

来看看身为女人，我们有哪些日常焦虑吧！

外貌焦虑你有吗？

医美脸是不是最近几年才流行起来的？一个模子刻出来的样子，最初由谁将其定义为“美”？女性普遍追求的瘦，除了健康的因素，所谓“瘦就是美”是谁定义的标准？那肤色白透，又是谁定义的美呢？明明在唐朝，对女人的审美完全不同，为什么到了宋朝，躲在深闺把自己给捂白、把脚给裹上就是美呢？

职场和家庭的两难困境你有吗？

总有人问事业成功的女性：“你是如何平衡事业和家庭的？”似乎这是女性企业家和女性领导者被采访的必答题，但为什么对男性企业家或者男性领导者没有人问这个问题？是谁默许了照顾家庭就是女性的义务，而男性可以心安理得地当“甩手掌柜”？

就连女性自己也会被这样的文化氛围影响。当我们谈到女性间友谊的时候，常常会被调侃塑料姐妹情，但仔细想想，陪我们渡过一个个人生难关的，就是我们的女性朋友们啊！

当我们在职场中努力争取平等地位的时候，我们会不自觉地更

看重男性的声音；当男性领导者在开性别玩笑的时候，虽然我们心里有些异样的感觉，但仍然习惯性地跟着一起笑。社会对女性身份的定义如此清晰又令人迷惑，让我们只看到了被规训的女性，但看不清这个身份背后真实的自己。

### -这本书如何帮助你-

以上是我写这本书的初衷——为你拨开迷雾，看见生活中习以为常的性别不平等，梳理女性艰难的心理成长路径，找回女性一直被贬损的自我价值，重新在家庭和社会中定义自己的角色。而这一切，都是为了帮助我们找回属于自己的女性力量。

本书分为四个篇章：第一篇，自我篇。在这部分，我们用三章内容来解释女性这个性别角色是如何被构建的，帮你重新认识自己；第二篇，家庭篇。我们从原生家庭的角度，一起来探索女性的心理成长路径；第三篇，亲密关系篇。我们来研究让我们倍感头疼的亲密关系，这往往是很多女性开始探索自我的起点；第四篇，女性社会角色探索篇。我们一起把视线延展到社会，理解社会对女性性别角色的限制，以及我们如何去突破它。

为什么要这样安排呢？

我前面提到了性别有心理层面、社会层面和生理层面的区别，但其实我们会看到，对于哪些是属于心理层面的，哪些是属于生理层面的，哪些是属于社会性别角色期待的部分，有的时候真的很难分清，于是就会令我们在成长的过程中走很多弯路。

比如，你明明就是因为自己的低自尊而选择了一个不如你的老公，但是学习了心理学之后，你发现自己对老公的指责、批评和贬损，其实是源于你认同了自己的母亲。而你们母女关系又非常不

好，因为你从来没有走回到母亲身边，没有完成对慈母的认同。这时候，我们学习的心理知识又让我们不断地去理解和共情对方。当然这没有错，但这样做的后果是，你进一步压低了自己的自尊。也许婚姻一时会好，但因为长久忤逆人性，总有一天你的不适会爆发出来。

所以你发现了么？真正的心理成长，是一环套一环的发现旅程。

比如上面的例子，低自尊是怎么产生的呢？当我探索自己的时候，我发现父母给了我很多批评贬损，是因为他们也这样对待自己。为什么会这样？是因为他们认同了前一辈的理念，而我们祖辈的这些理念又是从哪儿来的呢？

所以说，在拿回女性力量的过程中，我们发现有些属于男女生理的差异，有些属于社会性别刻板印象，有些属于原生家庭的成长议题。如果我们不能客观地像剥洋葱一样一层层地剥开，如果只是将所有问题一刀切地去解决，我们最终会发现这样对自己太残忍。

我与你分享的以下内容中，关于女性的成长路径经过了几个阶段：从低自尊、羞耻的女性内核，到女性在家庭中的成长变化，以及女性在亲密关系中的种种冲突，最后是女性在社会角色中的自我设限。

在这个渐进式的探索过程中，从自己到周围再到社会，我们卡在不同的阶段时会产生相应的问题，都会在本书中为你呈现。

比如女性的低自尊内核，出生后就被教导成为安抚者、养育者，而不是探索者、开创者。如果一个女性一生都没有从自己低自

尊、羞耻、不安全的内核中走出来，她在亲密关系中自然而然就会被动；当她在亲密关系中失去自我而屈就于一段关系时，也很难再有精力拓展适合自己的社会角色。

女性力量是一个不太好聊的话题，而我呈现给你的，可能也只是我自己的意识觉醒的过程，以及到目前为止对于女性心理的研究和探索。

我非常期待在接下来的阅读中，你可以随着本书的内容与我共同探索、反思，也希望有更多的女性朋友们加入这个话题讨论。毕竟，一群人的觉醒才能带来改变。

周丽瑗

2023年4月

## 第一篇 自我篇

小美的故事 / 2

第一章 从女孩到女人，究竟经历了哪些变化 / 23

第二章 女性羞耻感的来源 / 35

第三章 女性的自尊，怎么被塑造得如此脆弱 / 40

## 第二篇 家庭篇

小雪的多样人生 / 50

第四章 原生家庭和童年，给女性带来了什么 / 68

第五章 女性和父母之间，爱恨纠葛有何特点 / 77

第六章 母女关系的和解之路，到底该怎么走 / 86

### 第三篇 亲密关系篇

瑞妈的人生困境 / 96

第七章 你给自己的定位，如何影响婚姻质量 / 118

第八章 亲密关系三阶段，你走到了哪一阶段 / 127

第九章 要提升亲密关系，该怎么增能赋权 / 136

第十章 透过女性友谊，如何促进心理发展 / 146

### 第四篇 女性社会角色探索篇

她和她们 / 156

第十一章 女性的社会压力，如何限制了我们 / 175

第十二章 独立而不感到孤独，该如何做到 / 188

第十三章 没有千人一面的女性，每个你都是独特的 / 198



# 第一篇 自我篇

