

# 中国女性主义发展何以促进女性心理健康

## How to Promote Women's Mental Health By the Development of Feminism in China

刘宁馨

Ningxin Liu

河北经贸大学 中国·河北 石家庄 050062

Hebei University of Economics and Business, Shijiazhuang, Hebei, 050062, China

**摘要:** 男女平等是促进中国社会发展的基本国策, 随着社会的进步和意识觉醒, 中国女性主义运动逐渐兴起并取得了长足的发展。在中国女性主义发展历程中, 中国女性主张妇女权利侧重女性的视角和体验, 使以女性需求为导向的心理健康得到发展, 并且促进整个社会的和谐发展。新媒体时代下中国女性主义发展何以推动中国女性心理健康值得进一步探究。

**Abstract:** Equality between men and women is the basic national policy to promote the development of China's society, and with the progress of society and the awakening of consciousness, the Chinese feminist movement has gradually emerged and made great progress. In the course of the development of Chinese feminism, Chinese women advocate women's rights, focus on women's perspectives and experiences, develop women's needs-oriented mental health, and promote the harmony of the whole society and the construction. Why the development of Chinese feminism in the era of new media promotes women's mental health in China is worth further exploration.

**关键词:** 女性主义; 女性心理; 心理健康

**Keywords:** feminism; female psychology; mental health

**DOI:** 10.12346/sde.v5i1.8614

## 1 引言

随着社会的进步和意识觉醒, 中国女性主义运动逐渐兴起并取得了长足的发展。女性主义不仅关注于消除性别不平等, 还致力于促进女性在社会、经济、政治和教育等各个领域中的平等地位。与此同时, 女性主义也对中国女性的心理健康产生了极大的积极影响。调查结果表明, 提高女性人口心理健康水平不仅有利于改善她们的性别生存与发展, 而且还能促进整个社会的和谐和全面建成小康社会的建设。基于此, 论文探讨中国女性主义的发展如何推动中国女性的心理健康, 并呼吁社会各界继续支持和倡导女性主义事业, 促进女性心理健康发展。

## 2 女性主义在中国的发展历程

### 2.1 女性主义的概念及与心理学的依凭关系

女性主义作为舶来词由英文单词 feminism 翻译而来,

源于西方女权运动。1919年“五四运动”时期传入中国被译为“女权主义”, 后因争议于1995年北京召开的第四次世界妇女大会上决定将“女权主义”表述为“女性主义”。女性主义致力于将自身从父权制文化和男性中心文化的压迫下解放出来, 主张女性价值视角和女性在政治、经济、文化和教育等领域的平等权利, 而非制造两性对立。女性主义不仅是一种社会思潮, 更是一种人本的价值目标追求, 这使得女性主义并非只是“女性”的“主义”, 也是推动全社会发展和变革不可或缺的组成部分<sup>[1]</sup>。

女性主义学者提出的女性主义理论经心理学家的实验设计与研究, 得到了进一步的证实和发展, 同时产生了心理学的分支——女性主义心理学。女性主义为心理学的发展提供了新的假设和视角, 心理学为女性主义的发展提供了科学的验证和疗法, 它们相辅相成共同促进了女性乃至全社会的心理健康发展。

【作者简介】刘宁馨(2001-), 女, 中国河北邢台人, 在读本科生, 从事人力资源管理研究。

## 2.2 女性主义思潮在中国的引入与演变

随着国际交流的进一步深化，女性主义思潮逐渐传入中国，并经历了演变和发展。

### 2.2.1 新文化运动时期

新文化运动时期，近代中国首次出现了妇女解放理论。一方面是来自西方男女平权思想的影响；另一方面是来自国家和民族危机所引发的对妇女问题的关注，具有独特的中国情境。在国内外理论的影响下，伴随中国变革和追求民族独立的革命斗争进程，中国妇女解放理论与中国妇女解放运动交相辉映，形成了具有中国情境的马克思主义妇女理论，这一理论成为中国妇女解放事业的指导思想。一大批优秀女性登上政治舞台、领导女性运动将矛头直指封建礼教，旨在重塑女性的独立自主人格；政府组织的各式解放妇女运动，如，20世纪20年代的天津废娼运动；李大钊、陈独秀等有识之士大力宣传妇女解放理论兴办女学并推动妇女解放运动的发展；女性在社会上崭露头角积极争取参政权、财产继承权、婚姻自主权等并受到了国民政府法律承认。但当时的妇女运动不够独立，具有一定被动性，并且没有真正从女性角度出发且没有真正改善基层女性处境<sup>[1]</sup>。

### 2.2.2 中华人民共和国成立时期

中华人民共和国成立后，共产党高度重视妇女权益保障颁布了一系列保障男女享有同等的权利和地位的法律，并发起了大规模的妇女解放运动。在计划经济下，女性平等地参与与男性相同的计划就业模式。此时女性从家庭走向社会，各项权利得到保障，独立意识进一步觉醒。但是计划经济下职业难以变动且职业层次上升的通道狭窄，“铁饭碗”造成终生一岗的现象，具有意识形态和计划安置的色彩，女性社会竞争意识薄弱，并没有真正激发女性的独立自主生存能力和潜能。

### 2.2.3 改革开放时期

改革开放以来，平均主义方式被打破，作为拥有社会资源较少的女性积极参与社会竞争，女性的主体意识在种种不利条件和发展美好愿景下进一步被激发，女性主义思潮进一步发展。随着城市化的进程发展和生产方式的变化，传统家庭观念逐渐淡化，越来越多的女性更加注重学业和事业的个人发展，一大批优秀的女性在各领域脱颖而出在工作领域发挥着关键作用。

### 2.2.4 新媒体时期

随着互联网的发展，女性得以在更多的渠道、更广阔的平台发声，但是与此同时社会对女性主义的误解加重甚至妖魔化女性主义。女性在参政、就业和教育等方面仍旧没有达到与男性相同的平等，女性主义本土化发展并进一步保障女性权利成为新媒体时代的重要发展议题。

## 3 女性主义发展如何促进女性心理健康

### 3.1 女性心理健康定义的发展与确立

以男性为中心的二元性别文化的影响下，心理学界不仅

在20世纪60年代之前把对于个体心理的研究对象局限于男性，而且还把传统的男性气质看成是包括女性在内的成年人心理健康的规范和标准，结果一方面影响了对女性心理健康的必要关注和研究，另一方面还在一定程度上忽视了女性正常的心理需求，低估了女性心理健康问题的严重性，甚至让女性陷入双重的约束，直接成为女性心理压力产生的动因。因为，如果女性打算做个健康、成熟的成年人，就可能被戴上男性化的、不正常的帽子，如果按照传统性别文化对健康成熟女子的要求来约束自己，那么又会感到忧郁、不满足等，受到多种精神困扰。受女性主义的影响，心理学家桑德拉·比姆在综合传统的男性与女性特点的基础上，提出了适合于男女双方心理健康性格特点的雌雄一体的测试法，即一个协调的雌雄一体的人格是两个性别特质的兼容，既具有女性素质，如包容、温柔敏感及合作精神，又具备男性素质，如进攻性、独创性、领导能力与竞争性等。她认为双性化的个体会优于性格类型化的个体从而更有效地对各种情境做出反应，较好地发挥个体潜能，因此心理会更健康，满足感会更大。女性心理健康是指女性心神境况、智能发展、社会互动与道德修养处于和谐完好的状态，其中心境况是核心，决定其他构成和谐完好的程度。与此同时，其他构成也反过来影响心神境况的质量。女性心理健康的主要标志包括心境良好、意志坚强、人格健全、智力正常、道德高尚、人际关系和谐、社会反应适度以及心理表现符合年龄特征等。当一个女性拥有这些心理素质和具体表现时，那么她的心理是健康的；如果在女性这个整体当中，有这样心理素质和行为表现的占比与男性基本一致，那么我们就可以说，被研究人口的心理是无性别差异的<sup>[2]</sup>。

### 3.2 女性主义对女性心理健康的积极作用

传统性别角色扮演和社会化观念对女性造成了心理压力，如对智力、家庭责任等性别刻板印象。女性通过学习女性主义的知识会意识到社会性别是一个动态的、不断变化的、社会建构的结果，是由社会创造的社会类别，实际上并不存在关于性别差异，而性别刻板印象可以建构、影响人的行为。女性主义反思这些刻板印象，并呼吁打破这种束缚，使女性能够摆脱社会期望和限制，从而改善她们的自尊和自我认同。除了直接的敌意的明显的性别刻板印象，女性主义还让女性更深刻地认识到善意的偏见和歧视也会给女性带来自我矮化和“女性不如男性”的内心信念，这抑制了女性的发展潜力。

通过参与女性主义运动，女性们能够找到自己的身份认同，改变过去被动接受的角色定位，从而提升了自尊和自信，促进了心理健康的发展。女性主义运动通过倡导性别平等、反对性别歧视和暴力，呼吁社会对女性的需求和权益给予更多关注。这种社会的意识觉醒使得越来越多的资源和支持得以为女性提供，例如心理咨询服务、职业培训等，进一步促进女性心理健康的可持续发展。女性通过学习女性主义的知

识会意识到社会性别是一个动态的、不断变化的、社会建构的结果，是由社会创造的社会类别，实际上并不存在关于性别差异，而性别刻板印象可以建构、影响人的行为。女性主义并不提倡要按时完成社会普世价值观和期望的“社会时钟项目”，而主张优先发展独立自主，所有的社会身份例如某人的太太、某人的母亲都不应该先于女性她本身身份的之前存在。女性主义的发展使女性之间“雌竞”现象得以缓解，促进女性间良好合作和良好的代际影响。

许多女性在家中或职场中经历了权力不平等、控制被剥夺等问题。通过女性主义的学习探索家庭和工作中权力结构及其意义，女性主义为个人提供了认识并抗争这种不公平现象的工具。这使得女性坚持个人选择和获得决策权，日益增长的自由度和选择权使得女性能够塑造自己的生活，有助于改善个人感受到的自我决定程度，提高女性的自我效能感。

对于在暴力关系中生活或遭受过侵害者来说，许多女权主义者强调支持幸存者，并推动社会各界关注到这个问题。通过提供心理支持、揭示暴力根源、创建庇护所和资助服务，女权主义理论为幸存者创造了更安全 and 有益的环境。

女性主义鼓励女性对自己的身体感到自信，并批判了对于外貌标准的过度关注。女性主义者重新定义美丽，关注整体身心健康以及鼓励亲近自己的身体，有效地对抗了社会对女性物化—性客体化，促进女性积极情感发展和更好探索身份认同。女性主义者认为，所有人都应该享有健康和福祉，并且拥有获得心理健康资源和保障的权利。这包括获得平等待遇、性与生殖卫生保健以及心理治疗等服务。

#### 4 新时代通过女性主义发展推动女性心理健康路径

尽管女性主义的发展极大促进了女性心理健康的发展，但是女性主义的本土化发展依旧任重道远。根据 2021 年的《全球性别平等差异报告》，全球距离实现性别平等还有 136 年。卫生部统计结果显示，中国女性自杀率比男性高出 25%，尤其是作为家庭核心的已婚已育女性的心理崩溃还把整个家庭引向危机，影响家庭其他成员，特别是未成年孩子的正常生活与成长。都市职业女性不能在城市化和现代化过程中获取更多的心理愉悦和精神满足的现实，还在一定程度上歪曲了女性平等发展与心理健康的互利关系，严重地挫伤了女性社会参与的积极性，影响男女平等国策的进一步落实和社会进步发展。

坚持男女平等的基本国策，从源头上保障妇女权益。要进一步在公众特别是各级决策者中牢固树立性别平等的文化观念，减少公众对女权的误解，培养更多的女性决策者，及时制定保障女性权益的法律法规和福利制度，为女性主义在中国的进一步发展提供良好土壤。政府要通过对卫生事业

公共财政投入促进女性享受公共心理健康资源的权益，来满足女性人口对心理卫生公共资源日益增长的需要；在把改善女性心理素质纳入中心工作的同时，政府还要整合各种社会资源和力量，甚至加强与其他国家卫生部门、相关国际组织的合作，制定和形成比较符合中国客观实际的行动计划和工作团队，有针对性、有步骤地把增强女性人口心理健康意识和水平作为一项重要的社会工作在全国范围内展开。妇联组织要大力宣传女性主义知识，重视女性心理健康，在维护女性心理卫生权益和改善女性心理健康当中发挥更为重要的作用。各级妇联要在女性心理卫生权益维护、心理健康知识普及以及特殊女性群体心理危机化解方面有所作为，不仅要在原来常规的妇联工作中加入与改善女性心理健康有关的内容，还应注重把提高女性心理健康水平与构建男女平等的先进性别文化和制度紧密结合起来，从根本上消除传统性别文化和制度对女性心理健康的不良影响。要加大心理健康医学与社会学的学科发展和专门人才培养力度，让心理健康教育与咨询进入城乡社区，进入校园，甚至贯穿女性的整个生命周期。在亲密关系中要重视权力平等特别要在日常的两性互动中去了解心理需求和心理表现的性别差异，用彼此的尊重和关爱，用相互的理解和分担，来减轻现代生活给女性带来的精神压力和心理负担，增强她们自我爱护和科学调适的能力。组织建立、促进妇女互相支持和倡导本身也是创造心理健康的空间之一。这些社交和情感联系可以通过线上或线下的方式来加强，有助于提高女性自尊和情感福祉。

#### 5 结语

女性主义主题是现代社会谈资之一。关注妇女权益和平等正在创造全球范围的意识形态改变。通过教育和文化，不仅有助于改善妇女面临的挑战，但也有助于创造一个更加进步、公正、包容以及心理健康的社会环境。女性主义运动对促进女性心理健康产生了巨大影响，推动了对家庭角色定义的变革，并为她们提供了支持与资源以解决各种问题。此外，这一运动还在全球范围内促进着关于平等权益和性别问题的认识转变，在建设一个更加公正、进步以及心理健康社会方面起到积极作用。我们应该继续支持并在日常生活中践行这一运动，并确保每个人都能享受到平等自由和尊重，并促进了女性乃至全社会的心理健康发展，为人类创造福祉。

#### 参考文献

- [1] 罗月婵.从人口生产视角看妇女解放之路[D].长沙:中南大学,2013.
- [2] 强乐颖,邵洁冰,马军强.后现代文化影响下女性主义心理学的发展新转向[J].心理月刊,2022,17(6):221-223.
- [3] 刘灿.冲破性别界限:五四以后北京女子参政运动考述[J].中国国家博物馆馆刊,2022(12):115-125.