

Analysis of Women's Choice Between Courage and Perfection from the Perspective of Psychology

Guo Liling

Hangzhou Zhenai Medical Beauty Clinic Co., Ltd., Hangzhou, Zhejiang, 325000, China

Abstract

With the rapid development of the national economy, women's social participation has been increasing. Changes in social structures have led to improved educational levels among women and subsequent transformations in family structures. Shifts in cultural perceptions have heightened societal attention toward women. Meanwhile, advancements in women's psychology and historical research have promoted more comprehensive development for women. However, deeply rooted stereotypes persist across regions and cultures. Therefore, it is essential for all sectors, levels, and groups to collaborate in creating a more supportive environment for women's growth, enabling them to contribute their strength to national progress, social development, and public well-being.

Keywords

Women's psychology; self-awareness; courage; perfection; future prospects

心理学视角下分析女性对于勇敢与完美的抉择

郭丽玲

杭州祯爱医疗美容门诊部有限公司, 中国 · 浙江 杭州 325000

摘 要

随着国民经济的快速发展, 女性社会参与度开始提高; 而社会结构的变化, 使得女性的教育水平开始提高, 家庭结构随之也开始发生变化; 文化观念的转变, 使得女性的社会关注度开始提高; 与此同时, 随着女性心理学的发展及其历史研究, 更加全面化的促进女性的发展, 但是一些根深蒂固的刻板印象仍然存在, 这些刻板印象存在地域之分、文化之分等, 为此需要全领域、各层次、各级别共同携手打造一个更加适合女性发展的环境, 让女性在国家进步、社会发展、人们幸福中贡献出女性的力量。

关键词

女性心理学; 自我认知; 勇敢; 完美; 未来展望

1 引言

女性在自我定义过程中更多选择追求完美, 缺乏挑战更高平台机遇的勇气。对于此种潜意识需要我们辩证对待, 这是一个 AI 时代, 也是一个女性重构自我叙事的时代, 去打破社会对于女性的固化期待, 勇敢的突破束缚, 去理性看待对于完美的定义。

女性在社会发展的历史变迁中有一个复杂而漫长的过程, 从母系氏族的决定性角色到父系氏族的财产和附庸角色, 再到封建社会成为男性的附属品, 女性的角色定位更多的偏向从父、从夫、从子; 直到近现代社会, 女性从封建礼教中解脱出来, 加之女权主义运动的关注度提高, 心理学界也开始关注女性这一群体。而关于女性人格发展本文将从社会、家庭、个人、未来展望等几个层面分析, 探讨如何营造

一个更加有利于女性心理成长的环境。

在心理学中“勇敢”和“完美”是两个具有深远意义的概念, 心理学家认为勇敢是个体在面对恐惧、挑战或不确定性时, 能够积极采取行动或坚持自身信念的一种能力, 是一种基于自信、自我接纳和内在动机的一种品质; 而完美被理解为一种对自身或他人设定高标准的倾向, 既可能带来积极的影响, 也可能导致负面的心理压力和焦虑。在女性心理学研究的过程中心理学家常用到实地考察法、实验法、访谈法、观察法、案例分析法等方法, 来了解女性内心世界和真实想法。本文将引用数据库数据来辩证分析女性在抉择过程中对于“勇敢”与“完美”的抉择。

2 社会因素对女性抉择的影响

2.1 社会结构的变化

社会结构是一个社会中不同的群体之间的关系和组织形式, 经济快速发展的过程中资源配比不在全部集中于男性, 女性在其中占了一部分比例, 女性群体成为消费主力军,

【作者简介】郭丽玲 (1993-), 女, 本科, 设计师, 从事应用心理学研究。

而且消费能力也在提升,出现了无性别消费趋向;以往男性主导政治权力,在政治制度调整的过程中,女性的政治参与度也在提升,但在这个过程中面临刻板成见的挑战,女性以往会以完美要求自己,在参政过程中女性更多需要勇敢特质,去展现女性的果断自信;社会结构的变化使得国民的文化观念和价值体系发生变化,影响了女性在文化发展中的传承角色,她们在文学、艺术、音乐、舞蹈等领域展现卓越才华,为文化的发展贡献智慧力量,以往女性需要各种技艺集于一身去取悦于男性,用完美来给自己压力。现代女性更多的是有勇气去选择某一行业领域去发展创造,她们不仅是作家、艺术家、设计师,还参与文化的策划、制作、传播,推动文化产业的发展。

2.2 教育水平的提高

随着时代的发展,社会对女性的角色定位发生了变化,越来越多的人意识到了女性在社会、经济、政治中的重要作用,传统的性别观念逐渐被打破,国家也相应的出台了一系列政策来支持女性教育,如九年义务教育平等接受教育、高等教育扩招为女性提供了更多机会、女子高等学校的开办以及政府鼓励女性参与职业教育培训的学习等。与此同时女性自我意识整体提升的过程中有了更多的自我认知机会,使得女性有机会参与社会全方面的竞争。

女性教育水平的提升有利于提升女性的自信心和独立性,以往女性更多依赖家庭、给另一半提供情绪价值来生活,随着教育水平的提升,女性有勇气去学会独立,站在自己的角度更好的理解世界和接纳不完美的自己。在社会这个大舞台上促进社会的全面发展,推动社会进步做贡献。

2.3 文化观念的转变

女性文化观念的转变是一个复杂的过程,受到了社会、教育、经济等各方面的影响,现如今越来越多的女性开始意识到,女性的未来不再是家庭主妇,也可以拥有自己的事业和梦想,不能把自己定位于传统角色中的相夫教子,可以追求自我价值的实现。在这个过程中婚姻不再是女性唯一的选择,现如今很多女性选择推迟甚至拒绝结婚,更注重自己的发展以及对社会的贡献。当女性开始意识到突破自己、懂得拒绝、敢于质疑、面对失败的时候,就已经拥有了勇敢这种重要的品质。文化观念对于一个人的影响将伴随此人一生,父母辈甚至祖母辈的女性在选择配偶时差不多都是媒妁之言,到了我们这一代可以勇敢去追求自己喜欢的,更多的是受开明思想文化的影响。

加之这是一个 AI 时代,对于女性来说机遇大于挑战,可以主动去争取一些资源,减少有些行业对于性别的歧视,为我们女性提供一切未知的可能性。教育在女性文化转变过程中起到了关键作用,女性文化程度普遍的提高使得她们能更好的认识自我,开阔视野,提升自我价值,从而促进观念的转变,为中华民族的崛起贡献女性的力量,助推更加完善

化社会的发展。

2.4 职场结构的变动

女性在职场的结构变化是一个渐进的过程,近年来,女性在职场中的比例逐渐增加,尤其是在一些高管管理职位上,女性的身影越来越多。但是这个过程中女性高职位比例偏低,薪资存在差距,晋升也存在障碍,这种比例远远高于男性。一份普惠报告指出男性会递出工作申请如果他们只达到 60% 的招聘要求,而女性只有 100% 达到招聘要求的时候才会递出申请^②。这份报告传达出女性长期被赋予追求完美,她们太过于谨慎了。数字代码、电脑黑客、智能开发等职位,很多人听到这些职位会对标男性,觉得只有男性才能胜任这些高难度工作,其实不然,当我们在电脑一端输入代码时,机器并不在意你是谁,也不在意你是男是女,只要有能力者,能成为时代所需最优解就可以。

3 家庭成长的环境对女性人格的影响

中国经济在快速发展,在快速提升国际地位的过程中,很多家庭急于望女成凤,所以在培养女孩子的过程中总是要求女性追求完美,与男性相比毫不逊色,更甚者超越男性去为大家、小家谋取福利,做出贡献。但在这个追求完美的过程中女性开始接受条条框框的束缚,就怕不按照剧本行事要面临失败。也就是这无数次的思想捆绑,让多少女孩错过了本该属于自己的机会。女性的爱与被爱,本就不是因为她们完美,而是她们充满了勇气,如果女性们不踏出那一步,就永远不知道自己能有多优秀。家庭是社会的基本单位,小家和谐融洽,大家才会蒸蒸日上。

3.1 家庭环境的影响

在女性成长的过程中,如若家庭提供了正面的影响,将为此类女孩的一生注入了安全感、自信与自主,在她一生中她更能从容面对挫折,在这种稳定持久的情感支持中,将会塑造此人的稳定情绪、独立与勇气,成年后更敢于突破性束缚,挑战人生的更高目标。相反家庭的负面影响,将会塑造自我否定、过度讨好、缺乏主见、更易有性别偏见的女性,成年后就有了网络所说的一类群体,用自己的一生去弥补童年的缺失。社会在一代又一代人的更迭中越加民主化,我相信女性也是如此,在家庭一代一代的开明化过程中更好生存,有更好的发展机遇等待她。

3.2 性别平等的追求

在传统的中国文化中一向重男轻女,导致女性发展受限,夹缝中求生存。近现代尽管性别平等意识不断提高,但一些场合性别歧视现象普遍存在,对女性的刻板印象根深蒂固。以前女性需要依附男性生存,也就有了所谓的完美要求,或者至少有一项别人所不及的技能。近现代女性从这种封建思想文化中解放出来,有了可以独立的条件,也就可以去追求自己的所思所想。社会在进步,文化在发展,政策在完善,

女性在目前这个前所未有的舞台上还需自强自立。

3.3 受教育程度的提升

家庭中父母是经济的来源，他们的教育程度和文化程度对孩子（尤其女孩）的培养起到重要作用，甚至可能影响孩子一生的自我认知。父母教育程度的提升会改变传统的教育观念，注重孩子的个性发展以及兴趣趋向，科学多样的教育方式有利于孩子的人格健全发展，形成批判性思维，具备解决问题的能力。父母社会认知的提升会增加孩子的自信心和自我接纳，有利于孩子的社会适从感和人际交往。而相反女性成长的过程中，如果被家长或周围的人挑三拣四，缺乏足够的认可，长大后容易在意别人的看法，总怕被别人批评或指责。越是想证明自己就越是追求完美，无限的陷于困顿之中。

4 女性的自我认知

4.1 自我接纳

心理学家布伦·布朗研究^③表明，展示脆弱能够增强人际关系和团队凝聚力，有利于个体建立更深的信任和情感联结。女性缺少的，正是那种建立一个个小目标后实现的自我效能感，也正是缺少那些小小的成功体验，才会被无力感侵袭。女性若是自我接纳感强，则更有底气去成长发展，在有些小事面前相比男性，女性更容易放大问题产生自责，极度在意别人（家人、亲朋好友、同事等）对自己的看法，活成了“局中人”。新时代、新女性，我们不再需要过度苛责不完美的自己，需要看见自我、拥抱自我、接纳自我。

4.2 避免自我客体化

受传统文化的影响，有些女性会将自己视为一个被观察，被批评的对象，而不是一个拥有主体意识的人。在重男轻女的文化中，女性容易呈现出内在不自信，对外在形成依赖，想通过别人的许可或认同来肯定自我价值。再者就是文化中充斥着“完美主义”，让我们不自觉以这些标准来衡量自己。而在当下智能数据时代，有人通过数据搜索去分析自我，去给自己的人格加重负担，例如女性在职场被PUA后又通过数据分析贴标签，使自己一度陷于自我消沉中。所以女孩们，我们需要明白在工作生活中自我主体性，维护自我独立主权，在数据中理解智能的工具属性，用数据给我们做参考，而非替我们做决定。

4.3 加强自我价值感

女性可以通过自我肯定、关注内在品质、认可自我价值、寻求外在帮助支持、改变思维方式、拓展社交圈等加强自我价值感，把关注点从“被审视、被观察、被批判”转换到“自我分享展示自己的观点”，从被动到主动，施展自己的主体性。女性不能把审判自己的资格交给任何人，做一个自成山海的人。这是一个要求女性完美的时代，在这一系列的标签（上得厅堂下得厨房，经济独立、贤妻良母、孝敬公婆、颜值穿搭在线等）中，保持自我，能独立选择思考，去感受内心的声音显得非常重要，就不会在无声的浪潮中迷失自我。女性普遍经济独立的实现，使得她们在家庭和社会中拥有更多的话语权和自主权，不再依附于男性，能够有选择的选择自己的生活方式。

5 女性对于未来自我发展的展望

愿在国家强大国际化的过程中，实现全面平等与价值共创。一在未来的平等中，女性希望这种平等不止是法律层面的平等，更是现实层面的平等，让女性无需为性别付出额外的代价，也让女性无需因性别而妥协，无论在职场还是家庭中。二女性希望不再是辅助角色，更希望参与多元共创，例如女性在家中理所当然的定义为付出者，委屈了一代又一代的女性，时至今日，但愿女性不再被定义为理所当然的牺牲。三在未来，也但愿女性能有包容的社会环境，让我们去探索更加多元的人生，不再停留于女强人的定义中。女性可以搞事业，也可以专注于生活中；女性可以脆弱，也可以强大，我们是我们，无需成为他人。

勇敢和完美并不是完全对立的，它们可以相互促进。勇敢的追求目标，可以帮助我们不断地进步，最终可以有选择的达到自我需求。一大片玫瑰看上去鲜艳美丽，可不仔细观察你怎么知道每片花瓣其实并不完美，也许，我们就像玫瑰，尽管不怎么完美，但却依然芳香，依然被人爱。就像女性要跳出“完美”陷阱的束缚，告别“完美女孩”，拥抱真实勇敢的自己，把握机会，勇敢实践。

参考文献

- ① TED演讲《女孩要勇敢，不必完美》
- ② 惠普（HP）公司报告
- ③ 《不完美的礼物》（The Gifts of Imperfection, 2010）