

女人都需要一场 内心革命

一颗脆弱的心
永远托不起一张灿烂的脸

PLAYING BIG

[美] 塔拉·莫尔/著 张甜甜/译

该忍的时候忍不住/该狠的时候狠不起来
心地善良/内心柔弱

99%的女人都苦在心理不过关

奥普拉·温弗瑞/谢丽尔·桑德伯格/卡莉·菲奥莉娜
玛丽莎·梅耶尔……

全球政治圈、财经圈、文化圈金字塔尖女性
最珍惜的生命体验



NUREN

XIN GEMING

女人都需要一场内心革命

一颗脆弱的心永远托不起一张灿烂的脸

PLAYING BIG

[美] 塔拉·莫尔/著 张甜甜/译



北方妇女儿童出版社

长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

女人都需要一场内心革命 / (美) 莫尔著 ; 张甜甜
译. — 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2015.9
书名原文: PLAYING BIG
ISBN 978-7-5385-9422-5

I. ①女… II. ①莫… ②张… III. ①女性—成功心
理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第179048号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Gotham Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a
division of Penguin Random House LLC.
Simplified Chinese translation copyright ©2015 by ManBanpai Culture, Beijing Co.,Ltd.
Copyright © 2014 by Tara Sophia Mohr
著作权合同登记号: 图字 07-2015-4530 号

出 版 人: 刘 刚
出版统筹: 师晓晖
策 划: 慢半拍·马百岗
责任编辑: 张晓峰 苏丽萍
封面设计: 红杉林文化
开 本: 710mm×1000mm 1/16
印 张: 15.5
字 数: 280千字
印 刷: 北京盛华达印刷有限公司
版 次: 2015年9月第1版
印 次: 2015年9月第1次印刷

出 版: 北方妇女儿童出版社
发 行: 北方妇女儿童出版社
地 址: 长春市人民大街464号
邮编: 130021
电 话: 编辑部: 0431-86037512
发行科: 0431-85640624

定 价: 39.80元

序 章

每个女人都需要一场内心革命

你肯定认识这样的女人。她是一个很好的朋友，或者是一个很好的同事，她聪明、有见地、有智慧，对公司的情况、生活中的情况，或者新闻中发生的事情，她都知道应该做什么；她品德也非常好，不贪婪，不会受引诱而腐败，也不会过分渴望权力；而且她很有趣、温柔，值得信赖。

有时候，你听她说话的时候会想：如果她这样的人是我的领导该多好……

实际上，你看这个女人的方式是怎样的，那么有人也会用同样的方式来看待你，或者说，大部分人都是用同样的方式看你。在我们看来，那就是个不知道自己是多么有才华的女性。我们清楚地知道，她可以成立一家创新性的公司，或者改善当地的学校，或者写出一本改变成千上万人的书。你就是那个有才华的女人，我们希望你能更大胆地表现自己。

大胆作为，能够弥补我们眼中的你和你对自己认知之间的差距，它指导你走出自卑，做自己想做的事情——不管是职业上的、生活上的，或者是个人理想上的。在传统眼光中，大胆表现自己就是要追求更多的金钱、更高的职位、更大的事业版图或者更显赫的声名。但是，这里说的大胆作为不是这个意思，而是你要更自由地发出自己的声音，更大胆地追求自己的梦想。大胆作为是要表现真正的自己。如果你还不知道自己想追求什么，本书中提供的方法和工具可以帮助你清除障碍，听见自己内心真正的声音。

要注意，大胆作为不是在不正常的体制里攀升，而是学会如何用自己的声音来改变这些系统；大胆作为不是按照我们社会对于女人应该做什么

和不应该做什么的想法，也不是选择“进入”还是“退出”，而是远离那些狭隘的标签，把注意力重新放在自己的追求和梦想上，在追求梦想的时候大胆一些。

写这本书是源于我的失望，也是源于我的希望。为什么失望？很多杰出的女性不敢大胆作为。为什么又希望？如果女性更多地参与创造，这个世界可以变得更好。

尼莎是我成为教练后的第一批客户之一。她三十出头，有一头飘逸的黑色长发，喜欢穿明亮的衣服，这让她本来就美丽的脸庞更加动人。尼莎在一家非营利性组织工作，是一名中层项目经理。别人都认为她是一个安静的、有条理的管理者，认为她善于执行别人制订的计划。

然而，在我们的教练过程中，我认识了一个非常不同的尼莎。她特别爱学习，花了很多空闲时间阅读她工作领域的重要期刊和书籍。她的思维很有创新性，她说了很多关于她所在的机构可以如何利用行业最新的研究成果，让工作做得更好的办法。我碰巧和尼莎的雇主很熟悉，在和尼莎短短几次交流之后，我能判断出来，尼莎对所在机构未来前景思考的方式，至少和那家机构首席执行官以及董事会成员一样成熟睿智，甚至还要更智慧。但是，那家机构没有人知道这一点。尼莎的想法和天赋被埋没了。那家机构并没有充分利用她的智慧。

在我的客户、我的朋友和我的同事中，我常常遇到尼莎这样的女性：这些杰出的女性没有认识到自己的智慧，觉得自己的想法还需要完善和细化，需要更多的时间，才能投入执行，或者有的女性出于自己并不十分确定的原因，不敢去追求自己最大的愿望和梦想。我感到十分惋惜，我知道这些女性可以创造出更好、更人性化、更开明的世界，我想在这样更好的世界里生活。

还有另一个客户伊丽莎白，她曾是一家杂志社的编辑，充满活力，她从国外领养了四个孩子。她想写书讲讲自己领养孩子的经历。“塔拉，”她对我说，“我觉得我深刻了解了作为母亲真正要做什么，体会到了生活的真谛，但是我的这些体会，还有这些年来抚养这些孩子的领悟，在外面的世界看来，就像是不存在的一样。没人会谈这些内容。”我读过伊丽莎白写的博客文章和散文，那些都是她在接送孩子上学和孩子上游泳课的间隙写的。她的文字很有力量，她对母亲这个角色和母爱的体会有很多新奇的地方，而且很有意义。我觉得，我会希望在报纸专栏和书店里看到这样的内容。但是，虽然伊丽莎白在出版界有些人脉，她也无法把这件事做成——因为她时常出现不安全感，而且不清楚具体应该怎么做。

还有辛西娅。辛西娅是美国硅谷一家高科技公司的销售总监，她有着超出一般人的敏锐眼光，工作非常勤奋，尤其在调解矛盾和冲突方面极有天赋。不过，辛西娅觉得自己的工作有点无聊，因为她做同样的工作已经十年多了，而且她一开始就不怎么喜欢这样的工作。但是，当我向她提到，她可以说服公司高层设立一个她梦想中的那样一个职位，并且让她来担任这个职务的时候，她说她都不敢相信她能够得到这样一个特别的机会。

这些女性，每一个人都有能力显著改变自己所在的组织和社区。虽然她们觉得实现她们的这些想法遥不可及，但是其实每个人都有才华、能力，并且经过足够的训练就很容易达成这些梦想。正是因为她们的想法，她们每一个人都错过了很多快乐、很多成就，甚至职业上的成功。

看到这些，我内心觉得很沮丧。尼莎出色的想法和意见能够帮助提升她所在的组织机构。辛西娅正是我们所需要的那种敬业、有道德观、

善于协作的领导者。伊丽莎白关于服务、母性以及跨国界的爱的文章讲述的内容非常重要，但是往往这样的声音都被掩盖了。我希望看到这些杰出的女性和她们杰出的思想去影响我们的世界。所以对我来说，如何让她们发出自己的声音，如何让她们的声音被外界听到，是十分迫切的事情。这也是我工作中非常迫切的事情，因为她们会找我来寻求专业的帮助。

我的教练过程就像一个实验室，我在这里研究，怎样才能让这些女性去追求自己想要的生活。在教练过程中，我把想法付诸实践。仅仅给出建议是不够的，我需要和客户一起，实现我们想要的改变。我需要弄清楚：要怎么做，尼莎才能成为她所在的组织里受人尊敬的领导者？要怎么做，伊丽莎白的文章才能被她朋友和家人之外的人看到？要怎么做，辛西娅才能每天做自己真正有激情的工作？

有一些传统的答案：要有自信心，要有一个很好的导师，要负责任地朝着自己的目标努力。但是，在指导客户的过程中，我很快发现，这些都没什么用。那些战术和技巧——包括如何写简历，如何面试，如何谈判，如何当众发言——这些都没用，因为如果女性没有准备好承担风险，克服恐惧，解决内心自我批评的问题，那么这些技巧都用不到。帮助女性和她们的职场导师建立良好的关系——效果也不好，因为如果她们不能相信自己的思考，不能正确判断导师的建议，她会在别人的意见中迷失，偏离正确的道路。也就是说，传统的工具无法深入，也不能真正解决那些阻碍女性前行的障碍。

真正能帮助女性大胆作为的是什么呢？是一组概念和做法，它们能够改变女性对自己的看法，改变她们采取的行动。它也是一组行动——

◎远离内心自我批评的声音，聆听内心冷静和智慧的声音；

- ◎ 远离完美主义和过度规划，快速采取行动；
- ◎ 远离担心别人对自己的看法，专注于自我实现；
- ◎ 远离自我束缚，进行自我关怀。

所有这些能够构建一个内在的基本架构，支持女性大胆追求自己的梦想，克服内心的障碍，更好地应对外部挑战。

这一套方法和实践帮助各位女性大胆作为：既有年轻的也有年长的女性，既有在大企业工作的女性，也有女性创业者，包括在商业、社会服务、艺术等各领域工作的女性。在有了几年的教练经验之后，我把自己和女性客户的教练课程归纳整理，创建了一个领导力项目，叫作“大胆作为”。从第一期课程开始，就好评如潮。到现在为止，已经有来自世界各地的超过 1000 名女性参与了这个项目。有一些女性把这个项目应用在事业中，一些人应用它来追求工作之外的事情，如充满创意的工作或者志愿者活动。尤其让我引以为豪的是，项目参与者说，受到这个项目的影 响，她们：

- ◎ 变得更自信。
- ◎ 能够更多、更大胆地分享她们独特的想法、问题和意见。
- ◎ 不那么害怕被批评。
- ◎ 能够更好地沟通。
- ◎ 能够更容易利用自己内在的智慧。
- ◎ 更倾向于相信自己已经准备好了去做自己在职场上想做的事情。
- ◎ 能够看到自己是全球许多寻求做出积极改变的女性中的一员。
- ◎ 根据自己的想法，大胆作为。

因为她们内心的这些改变，她们已经按照自己的愿望做出了职业上的改变，比如获得晋升和加薪，创业并有所发展，承担领导角色等。她们开

始以自己希望的方式改变自己的社区，改变这个世界，这些是她们以前没想到的。在这本书中，你将学到她们所学到的内容，并且走上“大胆作为”的道路。

我的故事

从某种意义上说，这本书开始于二十多年前。那时候我 15 岁，喜欢穿超短裙，喜欢红辣椒摇滚乐队，想成为反叛少女。在新学年的第一天，我上完化学实验课后（这是最无聊的了），又上了西班牙语课（我觉得一般），微积分预备课程（我很讨厌），还有最糟糕的体育课，才等到我最喜欢的课——英语课。我喜欢英语课，喜欢文字、故事、诗歌、想法，非常喜欢。

但是，我不知道，我会非常失望。

英语老师有着肥大的肚子，他抱着胳膊，倚着生锈的金属讲台，这样他的胳膊几乎是放在肚子上。他给我们介绍了他课程的内容：“这一学年我们将一起探讨‘成年’这个主题——从童年过渡到成年。我们会读不同的‘成年’的故事：理查德·赖特（Richard Wright）的《黑孩子》，约翰·诺尔斯（John Knowles）的《独自和解》，威廉·戈尔丁（William Golding）的《蝇王》。我们将发现这段过程中的普世主题和挑战。”

起初，我只是觉得我对这些书都不那么感兴趣。然后，我才意识到背后的原因。因为这些书中没有一本是关于女孩的成长历程。15 岁的我很清楚地知道，女孩和男孩成长的过程是不同的。我想看和女孩成长有关的书。

然后我又注意到，这些书的作者都是男性。我心想，这位老师告诉我们，我们会充分了解“成年”这个主题，但是我们只会听到男性的声音。即便我只有 15 岁，我也知道，英语课不是唯一会发生这种事情的地方。我知道，

在人生中，会有无数类似的场合，人们讲述男孩子和男性的故事，并且把他们的故事看作全部。

我感觉胸腔里有种剧烈的痛感，还有一股能量在体内冲撞。我知道，我必须做些什么。所以，下课后我走到老师的讲桌前：“哈文森先生，你好！嗯，我有件事想问问你，我注意到你的书单上没有一本是女性作者写的，也没有一本是关于女孩的成长历程的，我感觉似乎有点……不平衡。”

“这些是现有的书，我没有预算购买其他书。”他告诉我。

“哦，那怎样才能有预算呢？”我问道。

几个月后，学校成立了一个委员会，有几千美元的资金，还批准了一项新的课程计划。第二年，学校的很多英语课中都加入了女性作者的书或者以女性为主人公的书。

这是我一生事业的开端：发现那些忽略女性声音的地方，然后在我力所能及的范围内，努力发出女性的声音。

高中毕业后，我到耶鲁大学读书，在这里女性声音被忽略的方式有些不同。学校走廊上有大幅历任校长的肖像，但是其中从来没有女性的肖像。学校的终身教授绝大多数都是男性，英语文学专业学生的必读书目中，没有一本是女性作者写的。那些对学生机构讲话的人中，没有一个是女性。女性像是新来的一样——在耶鲁近300年的历史中，只在最近的30年存在。女性可以加入学校的各个机构，但是没有人调查过，要怎样调整这些机构，才能让女性和男性获得同样的成长机会。

大学毕业后，我和另外两名女性一起整理出版了一套犹太女性关于逾越节的著作选集，这个节日虽然是关于压迫与自由的，但是传统上只有男性视角，这本选集使人们能够看到女性对这个节日的视角。

几年后，我决定去读 MBA，这个决定让我的朋友和家人感到惊讶。因为我不是商学院所想要的那种传统的学生，但是我特别想学到那些能够使任务驱动型组织加快成长的工具。斯坦福商学院录取了我。在那里，我很快了解到了商业世界的职业文化，它很像一个兄弟会。不管是耶鲁还是斯坦福，我都非常清楚地认识到，男性创立和管理的机构向女性敞开大门是远远不够的。要改变的还有很多，包括规范，惯常做法，还有领导者的性别，这样女性才能获得真正的成功。

在所有的这些经历中，我发现自己渴望一个男性和女性能施加同等影响的环境。我还希望看到另一种改变：这些机构所有关于外部世界的知识都能和我们内在智慧整合在一起，因为是我们内在的想法塑造了外部的世界。

我的童年与众不同。我七岁的时候才知道，不是每个孩子在和父母一起吃早餐的时候都会分析自己昨晚的梦境，不会像我一样一边吃燕麦的时候，一边在黄色的纸上分析自己梦境的原型。我回家向父母抱怨约翰课间的时候欺负我，父母常常会问我：“你认为约翰是因为经历过什么事情，才会欺负其他小朋友？”

我的父母不是心理咨询师，也不是宗教狂热分子或者嬉皮士。他们是普通人，他们认为理解自己和他人是获得幸福生活的关键因素。从很小的时候，父母就鼓励我学习各个文化背景中的心理学和精神世界，包括东方的和西方的，并且鼓励我把这些知识应用在日常生活中。我家里有许多这些学科的书籍，我从小就开始了阅读。到我十几岁的时候，我已经在参加精神灵修，自己空闲时间也会去书店心理学区域闲逛。在青春期的时候，我通过冥想、记日志和心理治疗来度过青春期的躁动。这些真的很有帮助。

父母通过各种方式教给我：我们的内在生活塑造了外在现实。与此同

时，我还生活在一个很不同的世界：学校。父母告诉我，所有人都是同样神奇的。但是在学校，人是有排名的，有专门给“天才”孩子的班，当然也有给“普通”孩子的班。在家里，父母教给我，人的内心世界和潜意识驱动着人的行为，但是老师在讲总统和总理的时候，肯定是不讨论他们的内心世界的。我不明白，为什么在学校的时候，人们不会讨论林肯的童年生活如何影响了他的决策，也不会谈论每次冲突升级成战争时人们潜在的心理动态。

在我的整个童年中，我常常感觉自己是两只脚分别踏在两个不同的世界里：一个是感情世界，一个是思维的世界；一个是直觉的世界，一个是知识的世界；一个是我们看到、触摸到、听到的外在世界，一个是塑造外在现实的内心世界。

我试图把两个世界编织在一起，有时候我要大胆向前，有时候我也要后退一步。有时候，我会想起自己真正喜欢的东西——写作，艺术，精神和灵性，创业精神，创造力，赋予女性力量，为社区做贡献，等等，我可以围绕这些事情来生活。但是，在许多年的时间里，我都和这些脱离了。我的教育帮助开发了我的智力，但是在学校教育中，我内心艺术的一面丢失了，我忽视了自己的精神生活。我开始有点轻视帮助个人成长的工作，我在周围的学术文化中找到做事的线索和依据，而不是听取内心我认为对的声音。最糟糕的是，我获得了看起来很好的“批判性思维”的能力，并把它应用于批判我自己的梦想，我怀疑自己的梦想，而不是和自己的梦想做朋友。

到我三十出头的时候，我开始感到我已经脱离了自我，这让我非常痛苦，我开始改变自己的生活，去追求自己的梦想，不管是在生活中还是在工作中。我开始仔细观察自己的自我批评，并且变得更自信。那时候我应用了

许多工具，后来我把这些工具应用到我的女性学员中，应用到我的项目中。我也把这些工具写在了这本书里。

帮助女性大胆作为

从斯坦福商学院毕业后，我去了一家拥有二十亿美元资产的基金会工作。这家基金会会有很多女性领导者，这是我喜欢那家机构并且去那里工作的原因之一。这个基金会几乎每一个部门领导者都是有才能的、勤奋工作的女性领导。但是，在这家基金会一百余年的历史中，最顶端的首席执行官一直是由男性担任的。

我在那里工作的时候，来了一位新的首席执行官。他是个年轻人，缺乏管理大型组织的经验，但是很有才华，很有领导魅力，也很有潜力。在接下来的几个月里，他新组建的团队开始迅速启动一系列重大项目，投入了大量资金，但是这些项目并没有进行足够的预先研究、测试或者规划。原来那些努力工作、积累经验的女性就这样被轻而易举地越过去了，没有获得升职的机会。我不止一次听那些新提拔的高管嘲笑那些勤奋工作的女性没有个人生活，抱怨那些最为反对他们的女性“难搞”。

我惊呆了。我看着那些男性领导者投入大量的金钱，启动他们的项目，虽然他们并没有在启动项目之前做好准备。与此同时那些有资格担任领导者的女性只能站在旁边看着，因为没有人听取她们的意见，或者他们认为这些想法并不适用。

我成长在 20 世纪 80 年代和 90 年代，那时候人们告诉我，女性在职场中有平等机会，像我这样的年轻女性没有什么可担心的。他们说如果真的有什么阻碍女性职业发展的话，也只有工作和家庭之间的关系这一点需要

平衡,而这一点是无可避免的。但是,我在职场看到的是与之完全不同的——与权力、偏见、信心和冒险有关。

每当我和朋友谈论我所在的基金会的事情时,我也总能听到她们说自己身边发生着类似的事情:有领导魅力的男性领导者掌舵,男性领导者经常做出大胆却轻率的决定,但是,她们所在的公司和组织有许多才华横溢、勤奋工作的女性,她们也能担任一些中层领导的职务。这些女性工作时间更长,更注重细节,有更多的经验和知识。然而她们无法担任最高层领导,既因为她们没有被放在领导的职位上,也因为她们不敢分享自己大胆的想法,不敢启动宏大的计划。雇主会利用她们强烈的职业道德感,但是不愿利用她们杰出的才能——她们独特的想法以及对问题的洞见。从一种新的视角,我看到了女性声音的消失,并且感到其中的痛苦和挫败感。

我很喜欢这项慈善工作,包括喜欢和我一起工作的同事,我有机会把自己 MBA 中学到的知识应用在社会事业中,包括可以和很多有才华的慈善家一起工作。但是,在工作了几年之后,我开始意识到,这不是我想一直从事的工作。我意识到,我的职业梦想——做一些有创造性、创业型、帮助个人成长的事情——已经在我读本科和 MBA 的时候被埋没了。

我在斯坦福商学院读书的时候接触到了教练领域,当时我很好奇。教练可以接触到人们的内心世界,但与此同时,教练也专注于行动和影响力。这正是我所寻求的东西。我参加了教练培训,也开始写关于个人成长的博客。接下来几年的时间里,我的生活是这样的:早上5点起床,写一篇博客文章,冲到火车站,到基金会工作一整天,然后大概下午6点的时候,到我自己每周租用几个小时的办公室,以内心教练的身份去见我的客户。

也是在这个时候,我开始一次又一次地注意到,有很多才华横溢的女

性埋没了自已。最早我是在尼莎、伊丽莎白和辛西娅这些客户身上看到了这种现象，后来我发现我的朋友身上也发生着这种事情。有一个周六早上，在和我的三个女性好友散步的时候，杰希娅说她孩子所在学校的家长董事会运转不顺，以及自己认为应该如何解决问题；布里特也说了自己公司一些不太好的现象；艾比则说自己创建了一款游戏，可以帮助她的侄女和侄子了解家族历史。她们还讲自己对这周新闻头条的看法。我听着她们讲话，觉得她们极为智慧，很有想法，性格也非常好——她们真正关心他人，愿意去做正确的事情。我一直在想，这是我希望看到的领导人：工作勤奋，聪明，有道德感，无论是女性还是男性领导，都非常关心下属。

那天我说，我希望杰希娅能够加入到学校的家长董事会，布里特能够争取到公司的领导职位，艾比能写一本关于抚养孩子的书。听到我的建议，她们都咯咯笑了。她们认为自己是业余的，根本没有准备好登上那么大的舞台。

这时我想到：就在那个周六上午，在美国全境，有许多像我们这样的人——有很多女性在散步的时候，聊到自己所在组织机构的问题，她们知道需要做什么改变，她们对问题有着独特的看法。但是这些想法也只在散步的时候谈一谈，只有在和亲密朋友聊天的时候会说出来。那些想象力的飞跃，那些重要的想法和问题，那些对变革的期望，它们无法登上更大的舞台，无法被人听到，虽然这些想法和观点是一些人迫切需要的。

当然，我也很适应这种女性被埋没的现象，因为我自己也在和这个问题做斗争。我所得到的那些支持、教育，我所获得的成功，都没有让我获得信心，我也没有敢于追求自己的梦想。相反，我被失败、尴尬以及可能做得不够好的想法禁锢了。所以，我做的工作其实不是我所渴望的事情。在我成长的过程中，我一次次看到女性的声音被忽视，现在我看到了背后

的原因——是什么让女性，包括我自己，不敢发出自己的声音。

一边全职在基金会工作，一边兼职做教练，这样的状态持续几年之后，我决定离开这家基金会。我开始教练生涯的时候，博客只有38个订阅用户，现在已经有了几千名订阅用户。我开始思考，如何让我所做的教练工作被更多人看到，我想知道什么样的讲习班或者课程是她们认为最有用的。所以我进行了调查，我问她们：“你生活中最大的挑战是什么？”

我给出了许多可选择的答案，包括我们通常谈论的那些当代女性在生活中面临的问题：在工作与生活中寻求平衡，应对压力，缺少足够的时间，财务问题，医疗问题，爱情问题。但是，结合我在我的客户、我的朋友和我自己身上看到的问题，我添加了一个挑战：“我不敢大胆作为。”

当我拿到问卷的回答之后，我发现“我不敢大胆作为”是选择最多的答案——是的，比选择在工作与生活中寻求平衡、应对压力或爱情问题等选项的人都要多。这反映了我观察到的另外一个更大的现实：有许多聪敏、充满天赋的女性不敢大胆作为，她们意识到这一点了，也不喜欢这样。有许多女性认为“不敢大胆作为”是她们生活中最大的挑战。她们的回答让我再次确认了，我需要帮助女性进行一场内心革命。

从某种意义上说，我现在所做的和我高中那天所做的事情是一样的，那时候我决定试着改变高中英语课程的内容，现在我在努力让女性声音缺位的地方出现女性的声音，因为我相信，女性的声音将帮助我们创造一个更美好的世界。

关于改变内心世界

一年前,我作为嘉宾出现在一档早间新闻直播中。在录制开始前十分钟,负责我那部分的制片人走进来,对我说:“这是我们介绍你的台词。”她递给我一张明亮的紫色的纸,上面写着:“最近的研究表明,尽管在美国,中层管理人员中女性占 51%,但是《财富》500 强的 CEO 中女性只占 4%。下面这位嘉宾将告诉我们,原因在于我们自己……她认为女性往往倾向于低估自己,也低估自己的工作。让我们欢迎塔拉·索菲亚·莫尔!”

天哪……

在任何时候,我都不愿意反对制片人的意见,特别是那天清晨,在上电视之前我很紧张,也很疲惫。但是,我听到我自己的内心说:“我不想这样。”

考虑到那是一档新闻节目,所以我尝试从准确性的角度说服他们:“这个说法不准确,所以是不是需要修改?”我装作轻松地说:“我从来没见过女性应该怪自己,因为许多外部因素,比如对女性的偏见,会导致出现那些数字。”

“哦,好的……”她不情愿地说,“我可以问问总制片人是不是可以改,但是……”

看得出来,如果我想要更改的话,在节目开始前的这十分钟,我需要给出一个简单的解决方案。“改成这样行不行,‘我们的下一位嘉宾,塔拉·索菲亚·莫尔,将会告诉我们,女性可以做一些事情来改变这个数字’。”

“好,我去问问。”她说。

最终,他们修改了介绍词。

之前的介绍词体现了典型的大众对女性职业发展“内部”和“外部”