

The **10** Smartest Decisions
a WOMAN Can Make Before **40**

女人 向前衝

十個40歲前的明智決定

蒂娜・特席娜博士・伊莉莎白・芙瑞爾・威廉斯◆合著 陳耀宗◆譯

高談文化

女人向前衝——女人 40 前的十大明智決定／蒂娜·特席娜 (Tina B. Tessina)、伊莉莎白·芙瑞爾·威廉斯 (Elizabeth Friar Williams) 著；陳耀宗譯. 2001【民 90】
面：公分
譯自：The 10 Smartest Decisions a WOMAN Can Make Before 40
ISBN 957-0443-20-0 (平裝)

1. 生活指導 2. 婦女

177.2

90004667

Copyright (c)1998 by Tina B. Tessina and Elizabeth Friar Williams

Through BARDON Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright:

(c)2001 CULTUSPEAK PUBLISHING CO., LTD.

All Rights Reserved. 著作權所有，翻印必究

本書文字非經同意，不得轉載或公開播放。

獨家中文版權 (c)2001 高談文化事業有限公司

2001年4月 初版

作 者：蒂娜·特席娜博士、伊莉莎白·芙瑞爾·威廉斯
(Tina B. Tessina and Elizabeth Friar Williams)

翻 譯：陳耀宗

發行人：賴任辰

社 長：許麗雯

總編輯：許麗雯

主 編：樸慧芳

編 輯：黃詩芬 劉綺文

行銷部：楊伯江 朱慧娟

出版發行：高談文化事業有限公司

編輯部：台北縣新店市寶橋路 235 巷 131 號 2 樓之 1

電 話：(02) 8919-1535

傳 真：(02) 8919-1364

E - Mail：c9728@ms16.hinet.net

印 製：久裕印刷事業股份有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺省業字第 890 號

女人向前衝——女人四十前的十大抉擇

定 價：新台幣 260 元整

郵撥帳號：19282592 高談文化事業有限公司

目錄

導論 為什麼是女人？做什麼決定？ 5

第一章 正確決定所產生的力量：聰明的選擇 27

第二章 不要被過去綁住：把老問題解決掉 65

第三章 妳往何處去？制訂務實的目標和優先事項 91

第四章 誰愛妳呢，寶貝？盡全力發揮自己的長處 121

第五章 朝目標邁進：獲取所需的教育和訓練 141

第六章 建立關係：做個溝通高手 159

第七章 保持年輕的心：不斷學習 175

第八章 同村協力：建立私人和事業網絡 203

第九章 不怕錢太多：建立財務保障 221

第十章 我們可以玩樂了嗎？平衡工作和玩樂 245

結語 259

女人向前衝

十個 40 歲前的明智決定

蒂娜・特席娜博士
伊莉莎白・芙瑞爾・威廉斯 著
陳耀宗 譯

The 10 smartest
Decisions a
WOMAN
*Can Make
Before 40*

By Tina B. Tessina, PH.D.
with Elizabeth Friar Williams

高談文化

目錄

導 論 爲什麼是女人？做什麼決定？ 5

第一章 正確決定所產生的力量：聰明的選擇 27

第二章 不要被過去綁住：把老問題解決掉 65

第三章 妳往何處去？制訂務實的目標和優先事項 91

第四章 誰愛妳呢，寶貝？盡全力發揮自己的長處 121

第五章 朝目標邁進：獲取所需的教育和訓練 141

第六章 建立關係：做個溝通高手 159

第七章 保持年輕的心：不斷學習 175

第八章 同村協力：建立私人和事業網絡 203

第九章 不怕錢太多：建立財務保障 221

第十章 我們可以玩樂了嗎？平衡工作和玩樂 245

結語 259

導論

爲什麼是女人？做什麼決定？

追隨妳的夢想……一步一步來，切勿太急也不要太慢，
只管繼續往上爬。

——雅嫻達·布萊德利 (Amanda Bradley)

在我們邁入二十一世紀的今天，女性所獲得的教育、薪資和生活自主性比起過去的女性們高出了許多。她們肯定都是有才幹的女性，懂得如何做決定。而且那些單親媽媽、公司主管或專業女性都善於利用科技，充分掌握資訊，並且瞭解媒體。為什麼她們還需要一本關於如何做決定的書呢？

多年來從事心理治療、教書、主持研習班、演講以及觀察家人和朋友，我看過許多女性和男性為了做出決定而百般掙扎。即使是最有教養和自覺的人，也經常在做各種長程和短程的決定時猶豫不決，有很多人甚至完全無法做出決定。

關於男性因承受各種壓力而導致精神緊張、消耗過度、心臟病發作及其它身體和精神上的問題，已有許多人撰文探討。而關於當今女性在做決定時所面對的困難，就很少聽人談論了。

跟我們的祖父母輩甚至父母輩的世代比起來，當今的生活顯得更為複雜。而且，隨著新的科技和便利設施的出現，生活的步調也越來越快了。

舉例來說，在一個世代以前，大部份的女性都很早婚，婚後就待在家裡當媽媽。今天，文化觀念的轉變和醫療技術的進步，讓女性得以在年齡較大時才懷孕和產下健康的小孩。所以，今天的女性面對著各種各樣的問題：我是否應該晚點生小孩而把心力集中在事業上？如果我有了孩子，我應該選擇

讓托兒所照顧還是放棄工作親自來照顧他們？

現今的婚姻關係較為平等，因此關於養育子女、教育和財務方面的問題須由丈夫和妻子共同分擔。「管教應該多嚴？」「我們如何保護孩子免受電視、電影和網路上的暴力和色情因素所影響？」沒有子女的單身女性也會面對我們的祖母那一輩很少會遭遇的抉擇。「我應該留在薪資不錯且舒適但卻無聊的工作上，還是掌握機會開啟自己的事業？」

像這樣的許多決定在三十年前也許不可思議，但如今在生活的各個方面（住家、工作、家庭、朋友、娛樂、學校），我們必然會面臨各種各樣類似的抉擇。

相對於過去的女性我們享有較多的自由，但同時也必須面對更多抉擇並承擔責任。許多參加我的演講和研習班的女性，以及那些前來接受心理諮詢的顧客，都不斷表示她們因為必須做出抉擇而倍感壓力。

跟過去比起來，女性的支配性更強，因而也必須承擔更大的責任。而一個女性不論能力多強、教育程度多高，也不管多麼成功，她都有可能無法確定自己做出的決定是否正確。許多女性在做決定時猶豫不決是因為她們不想犯錯，這種心態是可以理解的。

那些剛開始工作、比求學時代經驗稍多一點的年輕女性，總是會因為被

期望成為有能力掌握世界的「女強人」，而感受到沉重的壓力。她們覺得自己必須懂得電腦和網際網路，能夠勝任新工作，並且對所有的決定有十足的把握。

在我們這個個人主義盛行的社會裡，一個女性也許必須以單親媽媽的身分獨力撫養小孩；在大部份仍舊由男性主宰的職業領域裡，她可能會被孤立；或者她可能千里迢迢在外，遠離家人和童年的友伴。這樣的女性脫離了舊式的大家庭，不再能夠從中獲得建言和回饋。

再者，當今的科技變化迅速，社會共同的期待和習慣跟過去世代有很大的差異。在這後現代的生活脈絡之下，舊式社會的訊息回饋，如果有的話，可能也沒有實際的意義。例如，職業女性也許無法從她們那些未曾上班的母親、阿姨和老一輩的女人那裡取得她們所需要的建言。那些擁有事業的男性提供的建言可能無法切中要害，因為那是來自男性經驗的，很容易忽略女性對家庭、關係和安全的重視。而來自中下階層的女性即使千辛萬苦取得了大學教育，可能還會面對家人和童年友伴的不友善反應，比如說，「妳以為妳比我們更了不起？」

很多時候女性無法做出有效的決定，是因為她們根本不瞭解其必要性！這是一種見樹不見林的例子。那些被無數的日常抉擇所糾纏的年輕女性，很

容易就會忘記為未來擬定計劃。由於成長於對女孩子仍保有舊式期待的家庭，並且接受的是落伍的、無法滿足社會需求的教育，通常很多年輕女性都無法獲得做決定和規劃未來的能力。相反的，她們經常只是隨波逐流，一旦危機發生時總是無能為力，而只能亡羊補牢。

妳沒有必要掉進這個陷阱。生活的要求越來越高，單靠直覺並不足以讓它井然有序。憑推測來決定要住在什麼地方、要不要出外工作以及要有什麼樣的生活水準並不是好方法。通常這個問題在三十歲以前看來似乎沒有多大的意義。不過，如果沒有及早思考這個問題，到了那個時候妳就會開始懷疑自己因沒有做出足夠的自覺且有效的決定，以致在生活中失去了許多機會。

文化偏差

對於自己已經做出或必須做出的決定覺得困惑或者沒有把握的情況，並不少見。女性很少會因為她的決策能力而受到讚賞；事實上，當像歐普拉·溫菲蕾（Oprah Winfrey）、芭芭拉·史翠珊（Barbra Streisand）和第一夫人希拉蕊·羅德罕·柯林頓（Hillary Rodham Clinton）那樣的女性超越她們「被認可」的角色（如脫口秀主持人、女演員或妻子），而做出精

明的商業或政治決定時，她們經常會遭受批評。這意味著什麼呢？這意味著那些「跨越」限制的女性像潑婦一樣令人討厭。不管妳對這一點是否有所警覺，這種偏差可能導致妳不願意做決定，並且防礙妳去學習如何有效地做決定。

這樣的心態和文化偏差會讓妳陷入以下三種情況：

1 缺乏專業的決策能力。信心來自於知識和經驗，要是妳一直都不被鼓勵自行做決定，一旦必須做出重要或緊急的抉擇時，妳就會因毫無準備而不知所措。如果妳缺乏足夠的支援網絡，沒有聰明的朋友或家人可以跟妳討論問題和相關課題，妳心裡更難覺得有安全感。要是妳不相信女性會成為果決和理性的思想家，妳可能就難以獲得足以讓妳做出好決定的資訊，包括關於妳自己的訊息。懂得憑感性或直覺來自我反省和省視自己的生活，可能對妳有所幫助，但這並不足以代替有效的決定。

訴求感性或直覺的女性常常會不喜歡果敢的判斷和清晰的知性思考，認為那是「冰冷」和「無情」。缺乏不帶感情和理性地自我省視的能力，妳就不能準確地看出或承認自己真正的長處和侷限，而且還會分辨不出妳的主觀願望和現實之間的差別，以致於在嘗試解決個人問題時，無法做出實際或跟妳的能力相稱的決定，而導致失敗的結果。如果妳不能從經驗中瞭解到，決

策包含了實驗和從失敗中學習的成份，妳就會變得沮喪，從而認為自己是個不善於做決定的人。

2 把感覺視為比決策更加重要。今天的社會是這一百年來心理治療的受益者。它的影響促使當代人十分重視感性認知、坦誠溝通和情感接觸。不幸的是，太過強調個人感覺會妨礙我們做出明確的抉擇。妳可能會陷入無助的情況，同時產生受害者心理，以為自己一定要經過好幾年的「復原期」才有可能繼續前進。甚至心理治療醫師也可能太過偏重妳的情緒，以致無法讓妳學習到果斷抉擇的必要能力。當然妳的情緒也很重要，我從來也不會建議妳置之不理，但是把情緒擱置一邊、清醒而理性地思考，甚至有時候跟感覺良好的事情唱反調，卻是做出明智決定時必要的能力。男性時常被批評為太過冷酷和理性，但通常他們卻被認為比較有能力做出好決定。在情緒性的反應和理性、客觀的抉擇之間取得平衡，是可以做到而且值得追求的。

3 直覺性強，但不明確。即使在今天這個開明的社會氛圍裡，女性依然被視為負責提供溫暖和聯繫的人。女性受到推崇感性和其它來自右腦、直覺、情緒性的感受，卻未被鼓勵以左腦、務實而理性的思考來加以調和。雖然直覺和精神性的觀念可以很有趣，並且讓生活更有意義，卻和做出縝密、理性和具有遠見的決定所必備的具體決策能力，和務實思考不太相容。所有

偉大的思想家都擁有直觀和靈光閃現的洞見，然而他們的重大決定都是在檢視那些直覺是否精確之後才做出來的。妳需要一些以現實為基礎的、可以賦予妳力量的觀念，從而做出必要的抉擇以對自己負責，並且培養出自制力。

「激情如果善加引導便是一種智慧；它是我們的思想、價值觀和生存的指南。」丹尼爾·高曼博士(Dr. Daniel Goleman)在其暢銷書「EQ」(Emotional Intelligence)裡寫道。「不過激情很容易走偏鋒，而且這種差錯經常發生。」明確又直覺，理性但也懂得感性，這是很可能做得到，也是非常令人嚮往的。培養出這些能力的女性必然掌握了無價的、可以創造出成功人生的工具。大多數女性花了大部份人生去發展她們感性的一面，現在是把焦點放在理性——決定事物的能力——的時候了。

如何從其他女性的經驗中獲益

雖然妳未來歲月的好壞大部份取決於妳今天所做的決定，妳並不需要自己製作一個全新的方向盤。其他女性的經驗——她們曾經照亮過妳將來也會走上的道路——對妳會有所幫助。這本書讓妳有機會一窺其他女性的生命歷程，看看她們在四十歲以前所做的決定——不論是好的還是壞的——及其結果。無論妳的家庭背景、教育程度或生活經歷如何，借助她們的個人經驗妳

可以做出自己的「十大最聰明的決定」，為自己創造出一個充滿愛和關懷的生活，以及一條保障財富的康莊大道。

十大最佳決定及做決策的能力

看看妳的周圍。妳的一些朋友和同事正過著快樂的生活，財物有所保障，享受著良好的感情關係和友誼，並且前途大有可為。在大多數情況下，她們看來對生活感到滿足。另外一些則在為生活掙扎。她們有著長遠的夢想，卻不切實際。她們可能一時間被過多的需求所淹沒，因而不便在情緒上或是在體能上都感到崩離析。她們的目標可能很有趣，但不是跟她們的實力不相稱，就是不太可能帶來長期的經濟或情感上的保障。

這兩種人之間的落差是偶然形成的嗎？是不是其中一種人從一開始就比另外一種人佔有較多的優勢？難道是那些在生活中表現良好的人比表現較差的人幸運？如果妳深入觀察這些女性的生命歷程，妳會發現有些起始條件最差的人表現得最好，而部份開始時是「最幸運」的人最終卻過得很辛苦。

是什麼因素造成這些差異的呢？為什麼有些女性顯然可以過她們想要的生活，即使她們厄運連連，而其他女性則不管如何努力還是不斷犯錯？更重要的問題是，在未來的幾十年裡妳的生活會是如何？妳曉得自己想要什麼以