

Who is
your self?

女性的价值

self
worth
?

是我们自己

定义出我们在这个世界上的价值

[美] 谢丽尔·萨班·勒维 著

胡滨 胡敏 译



江苏出版社

what is your

女性的价值

self-worth?

[美] 谢丽尔·萨班著

胡滨 胡敏译

桂图登字：20-2009-185
图书在版编目（CIP）数据

女性的价值 / (美) 萨班著；胡滨，胡敏译. —桂林：漓江出版社，2011.8
ISBN 978-7-5407-5213-2

I. ①女… II. ①萨… ②胡… ③胡… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 142079 号

WHAT IS YOUR SELF-WORTH

Copyright © 2009 by Cheryl Saban

Published in 2009 by Hay House Inc. USA

女性的价值

作 者：[美] 谢丽尔·萨班

译 者：胡 滨 胡 敏

审 译：王 玲

编辑统筹：符红霞

责任编辑：董 卉 林冬梅

版权联络：董 卉

责任监印：唐慧群

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市南环路 22 号

邮 编：541002

发行电话：0773-2583322 010-85893190

传 真：0773-2582200 010-85800274

邮购热线：0773-2583322

电子邮箱：ljcs@163.com

http://www.lijiang-pub.com

印 制：北京盛源印刷有限公司

开 本：850mm × 1310mm 1/32

印 张：8.5 字 数：140 千字

版 次：2011 年 8 月第 1 版

印 次：2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-5213-2

定 价：32.00 元

漓江版图书：版权所有 侵权必究

漓江版图书：如有印刷质量问题，可随时与工厂调换



阅美文化 宁静 图书推介



左手成功，
右手幸福

崔慈芬 / 著
2011年7月出版
定价：30.00元



幸福，光临当下

周思洁 / 著
2011年5月出版
定价：30.00元



女人是一种态度

徐 俐 / 著
2011年4月出版
定价：38.00元



女人30+

金韵蓉 / 著
2011年1月出版
定价：30.00元

阅读让生活更美好

感谢我的女儿——蒂芙尼、海蒂和坦尼娅；

我的儿子——尼斯；

我的丈夫——不可思议的海姆；

我的父母——贝蒂和肯；

我的婆婆——维吉妮。

因为你们能了解并表达出你们的自我价值，

而且总能认可我的自我价值。

想要魅力的双唇，请述说友善的话语
想要可爱的双眼，请探寻别人的优点
想要苗条的身姿，请与饥饿的人分享你的食物
想要美丽的秀发，请让孩子每天用手指穿过它
想要优美的姿态，请记住你永远都不会独行
我们留给你的传统拥有美好的前景
人类温和的关爱
永远不会过时

人，之所以为人，是必须充满活力、能够自我悔改、自我反省、自我成长，而非抱怨他人。

记住，如果你在任何时候需要帮助，你可以在自己的双手中找到。

随着年龄的增长，你会发现你有两只手，一只用来帮助自己，另一只用来帮助他人。

美好的往昔还会回来，愿你拥有很多美好的时光。

——萨姆·李文森，1973年（这是奥黛丽·赫本钟爱并经常引用的诗句）

女人写给女人

凡是人类就有价值，这是我们与生俱来的权利。所以女性拥有价值，这一点并不存在争议。关键是，女性的价值是否得到了家庭、社会和民族的认可。我不认为每一位女性都得为了显示自己的重要性而去证明自己的价值，但我确实认为女性应该对她们的家庭、社会和民族做出一些贡献，这是我们的责任。然而事实却是，仅仅因为性别的关系，数百万女性根本就没有机会履行这一责任。

我们的社会不应该质疑女性的价值，而应该满足女性的需求——合理的医疗保障、教育和职业培训，以改善女性及其子女的生活，从而改善整个社会状况。天性使然，是我们在将社会的价值标准传递给下一代；是我们在将悲悯、妥协与容忍之心教给未来世界的领导者。这本身就已经赋予我们价值。

——杰汉·萨达特（埃及前第一夫人，总统安瓦尔·萨达特遗孀）



两性的世界

男性比女性更愿意展示自己，而且，他们很相似；相反，女性则更为内向，但每个女性都有自己独特的个性，她所隐藏的力量甚至超过男性展现出的力量。

女性总是在承担责任，因此，男性需要承担的就会少一些。女性决定子女的命运——从孩子出生之日起，到离家那天为止，女性要处理好子女面临的挑战并监护他们的成长，这一过程从未间断。当家庭遭遇危机时，男性变得惶惑无助，女性则本能地激发出内在的潜能去化解危机。女性承担着教育者的角色，指导家庭成员，齐心协力创造和谐的家庭氛围，化解对抗情绪。男性则只会批判审视。

女性还掌控着生命的脉搏。确实，如果没有强大的生命力，我们就不能朝新视野大步迈进。女性还能借助掩饰、克制和无限的耐心来隐藏内心的担忧。男性在追求女性时往往会忘记一些重要的事实，那就是：女性和他们是平等的，每个女性在作为妻子、母亲和朋友的同时，还有专属于她自己的角色。意识不到女性的这些特质，男人就无法体会到爱情的真谛和婚姻生活的意义。

——希蒙·佩雷斯（诺贝尔和平奖得主，以色列现任总统）

为什么要思考女性的价值？

女性的价值感、受尊重感以及被赋予权利的感受，是全球社会宣称获得和平、和谐与平等的必要前提。我们自己对自我价值的感受应该是自信、强烈、坚定并且不可动摇的，它毫无疑问应该与男性的价值完全平等。做到这一点，一切就圆满结束了。但不幸的是，事情并没有结束——实际上，女人和女孩的故事完全不同于男人和男孩的故事。这可能是因为我们的故事在长久的仪式与文化转化过程中遗失了。

女性的价值由社会规定吗？女性必须证明自己的价值吗？我们通常受到的对待方式是否传递出不言而喻的信息，即我们的男性同胞比我们更有价值？面对这个问题，大多数女性都会变得愤怒并且防备地说：“当然不是！”然而如果女性作为个体已经得到了同等的价值认同，为什么我们还必须不断地为平等、为公平地获取这个世界的馈赠而战？我确信所有人都认为不应该以性别、种族或经济状态来评价我们的内在价值，然而女性的工作——特别是没有报酬的家政及育儿工作——通常是被低估的，或者根本就不被认为是工作。

在贫穷、依附他人以及得不到教育的弱势环境中，女性在这种条件下还能积极地看待自己简直是一个奇迹——特别是整个世界似乎



都并不支持她们这样做时。我的结论当然是，即便从广义上说，对全世界女性生存状态的统计数据也都表明我们的故事绝对需要改变。但怎样才能做到呢？认识到我们生命的独特之处并理解我们的行为，这就是办法。



我并非声明自己是女性研究的权威。然而，我是一名深度关切女性社会地位的人士，一名认为女性拥有发出自己独特声音的能力对我们后世子孙的福祉非常重要的人士。

孩子是很多女性生命的重心，我自己也是如此。每个地方的女性都会把对孩子的福祉和健康的祈祷挂在嘴边、放在心上。事实上，妇女和儿童经常被归类为一个整体，一方的福祉和成功影响着另一方的前景。

帮助儿童是我毕生的兴趣所在，也许志愿教残障的男孩和女孩游泳能够唤醒我对自己少年时代的记忆。我对人类行为的探索以及获得心理学博士学位的愿望都源自我对儿童福祉的兴趣。我曾在洛杉矶儿童医院实习过，治疗患有癌症和其他血液病的儿童；富有意味的是，这一体验让我有机会将注意力转向母亲们，进而扩展到所有女性。

儿童医院的环境和氛围是非常特别的。在悲伤的海洋里，父母——绝大多数是母亲——陪她们生病的孩子一坐几个小时，等候治疗，观察治疗结果，在精神上承受着孩子们在肉体上被迫承受的痛苦。大多数母亲感到分身乏术。连续几天在医院陪伴生病的孩子，意味着她们无法照料家里的其他成员。她们很多人甚至还不知道下一顿

饭在哪里。

我不知道这些女性是如何应付这种困境的。我有四个孩子，其中两个还未成年，但是我仍能提供帮助，而且我不用担心下一餐或者可预见的将来里的任何一餐。这些每天往返于医院的母亲们通常（但并非全是）处在经济状况较差的社会阶层——除了其他事情之外，还要艰难应对不健全的医疗保障制度，这让她们难上加难。这些女性承担着巨大的压力，然而日复一日，我看到她们在这种重压下目标明确、毫无怨言，不懈地设法缓解孩子们的痛楚，在那种可能会令我们大部分人屈服的环境下，展现出强大的内在力量。

对我而言，这些母亲是无名英雄。正是她们让我开始研究女性的处境，研究我们的价值是如何被社会认同或低估的；而且，更为重要的是，研究我们如何在这样的现状下，形成一股强烈的自我价值感。

虽然目前我并没有利用我的博士学位成为执业临床心理学家，但我对人类行为的兴趣，特别是有关女性和儿童行为的兴趣，却从未消减。一个人不需要是研究人员、统计学家或学者，就能够发现对女性价值的认可与承认已经在某种程度上被边缘化了。尽管我们兼顾了其他的一切——如职业、家庭、婚姻以及各种关系的维系——我们的价值感却总是被降低到次要地位，远远落后于周围的人对我们的需求与期待。为什么会是这样？习惯，需要，文化，还是社会压力使然？

虽然我通过自己独特的镜头看到了女性的价值（顺便说一句，其中一个镜头是美好的玫瑰色），妇女和女童的整体状态却是一个如此严重的全球问题，以至于联合国到2015年的千年发展目标之一就是“促进性别平等和赋予女性权利”。因此，我开始撰写关于女性的短文、博客以及评论文章，利用自己的能力、声音和资源来宣扬这些



目标；在慈善组织中任职，援助备受战火蹂躏的国家的女性，向致力于提升女性平等、自由与才干的组织捐赠资金（其中一个国际妇女媒体基金会，它支持全世界勇敢的女性新闻从业者；另一个组织是妇女基金网络，对女性进行实际的经济援助）。



本书的目标是将女性对自我价值的表达放在首要地位——把对我们价值认同的重要性放到中心舞台上。我们共同关注的焦点不单是唤醒对某些联合国目标的认知，还要促成相关行动，进而促进这些目标的实现。我们的地位和社会参与，应该是正在进行的开放的双边对话的一部分——即这个对话不应仅仅在女性圈子内展开，还应扩展到社会各界。无疑我们已在某些领域取得了意义重大的成就，但不可否认我们还要继续抵制陈旧的传统以及男性占主宰地位的思维定式。对女性的刻板印象、模式化塑造以及对女性的一贯偏见成为我们主要的绊脚石。

这些自成体系、妨碍女性获得平等地位的阻力不但在发展中国家真实存在（这些发展中国家明显需要更多以女性为中心的资源），而且在美国和其他西方国家也颇为明显，这些国家我们应该更为了解。即便是在美国，我们想当然地认为女性已经享有了大部分权利，但事实上，女性的价值和认同还是以微妙或不微妙的方式遭到例行的质疑和挑战。

例如，男女长期同工不同酬的问题。在美国，虽然 1963 年通过的《同酬法》目的是要保护我们免受工资歧视，但女性的平均周薪仍然以平均 196 美元的差距，低于同样职位的男性。这一差异是否在某

些方面揭示了我们的价值？是的，我认为确实如此。此外，想想待在家里的母亲们付出的无薪酬劳动的价值（或没有价值）。女人结婚并且在经济上有所依靠后，就会开始她的主妇生涯。但是当这个经济支柱离开后，她如何凭借她作为主妇投入的时间和精力所获得的报酬，来继续抚养她的孩子呢？

我回想起自己在离婚后第一次重返求职市场时被严重低估的情景。作为主妇和母亲的技能不能为我赢得任何赞赏，也不能作为得到人力资源或办公室管理职位的阶梯——在我看来主妇和母亲由于拥有实践经验可以胜任这类工作。有色人种女性、经济状况不佳的女性，以及几乎没有外援的单亲妈妈，会感到这种挑战更为强烈。但即使是拥有所谓高资本的女性，如参议员或总统候选人，也会发现需要保卫自己的职位。

知识赋予我们力量，通过理解我们可以获得平静，但我们还必须平静地采取主动。诚实地审视一下社会如何看待女性以及女性如何看待自己，我们会鼓起行动的勇气。至少，我们能够更好地赋予我们后代这种力量，以期带来持久的改变。

希望你在读过《女性的价值》以后，能够以更好的视角确定自己在世界的位置，并争取应有的身份认同。希望你把这本书作为行动指南，作为工具箱中的手电筒去照亮你的前程，让你活出最大的生命潜能，并因此对自我价值充满信心。

深入女性的内心与精神世界

不论你能做什么，或是梦想能做什么，只管去做就是了。勇敢本身就包含了天赋、能力和魔力。

——歌德

这段撰写《女性的价值》的旅程，让我有机会探视世界各地数百个不可思议的女性的内心和精神世界。我发现对女性价值的质疑日益凸显：我们被认为和男性有同样的价值吗？和我们有关的一切都是合适的吗？作为一种性别，我们得到我们一直寻求的平等了吗，还是我们仍被视为物件？世界认识到我们的存在和价值了吗？我们是只能按照别人的吩咐行事的二等公民吗？我们得到了应有的尊重和关注了吗？

这些都不是新的质询。性别研究类教科书充斥着大量统计和研究数据，描绘着女性价值感和人格力量的复杂历史。虽然这些问题并不新鲜，但答案却并不简单。似乎女性仍继续面临表达和获得自尊感的挑战，对“你如何界定自己的价值”这类问题的回答也随时间、地点和文化的不同有着细微的差别。



我试着回答这类问题，同时也开始请亲友跟我分享她们的观点。她们的评论和情感故事让我受到极大的鼓舞，于是我将一份调查问卷放在我的网站（www.cherylsaban.com）上，并邀请全球的女性网友参与调查。她们的经历有时让我心酸，但总能鼓舞人心。我收到的数百条回复来自不同国家和种族的各行各业的女性，她们来自不同的社会阶层，经济背景也各不相同；并且受访者慷慨地同意我跟你们分享她们的故事及感触。

我提给她们的的问题如下所示：

是什么让女性有价值？

是什么定义了你的个人价值？

你能够回想起人生中的某次经历，是真正让你感受到自己的价值的吗？

你希望今天的年轻人（无论是男孩还是女孩）了解女性的价值吗？

你总是能感受到自己的价值吗？还是你需要学习才能体验到它，也就是说要去努力赢得它？

我将收到的很多具有启迪性和发人深省的故事收录在每章的结尾部分，标题为“来自同伴的智慧”。你会看到一些名人的回复，比如杰米·李·柯蒂斯^①、黛安·冯芙丝汀宝^②以及玛丽·斯汀伯根^③，但大部分参与者对你来说都是陌生的。

当你阅读她们的评论（为清楚起见，我略微进行了编辑）时，

① 杰米·李·柯蒂斯：好莱坞著名女演员。

② 黛安·冯芙丝汀宝：著名女设计师，创建同名品牌，简称DVF。

③ 玛丽·斯汀伯根：美国女演员，曾获奥斯卡奖。

你可能会注意到丢失了一些标识性的统计信息，可能还会认为我犯了一个错误或者出于疏忽遗漏了相关的信息。别担心——我了解其中的偏差。这份调查问卷的设计就是允许那些做出全部或部分回复的人能够选择是否匿名。被调查者不一定非要回答那些可能透漏出生地或职业的问题。一些女性只填写了她们的名字（无姓氏），一些注明了职业，其他人则将全部或部分身份识别信息行留为空白。

虽然对于真正的科学研究，我在本书中的调查既不符合参数要求，也不满足必要的标准，但结果仍然令人信服。记录一些受访者的职业或原籍国固然有趣，但没必要过于关注这些内容。重要的是，我确定所有评论和故事都会引起读者的共鸣。你将会读到一些和你有类似经历的女性的留言，还有机会通过这个独特的窗口窥视生存状况与你大不相同的女性的体验。我邀请你加入这一活动，就像其他数百名女性那样，思考贯穿于本书的问题，并进行个人评估练习。

如何使用本书

我在《女性的价值》这本书中分析了女性生活的主要主题和领域。每一章的结尾处都加入了一些额外的内容，让它能成为一本个人手册——需要你完成并定期回顾。内容如下：

- ◎ **个人任务：**要求你关注自己生活中的特定元素。
- ◎ **来自同伴的智慧：**如前文所述，从我的在线调查问卷回复中收集的数百名女性的故事和评论。
- ◎ **问问你自己：**这是一些让你开始探寻自我的提问，让你更了解“内在的你”，并最终认识到你的自我价值。
- ◎ **自我价值确认：**利用首字母缩略词W.O.R.T.H（价值）：



Wisdom（智慧）、Optimism（乐观）、Responsibility（责任）、Tenacity（坚韧）和Honesty（真诚）展开的一系列积极的宣言。

每章结尾处的个人任务和自我提问特意没有设定规则。我试图在本书中贯穿这些主题环节，它们通常和当前的章节标题有关，但并不一定。这样做的目的是激发读者的整体反思。在每章结尾处深深地吸一口气，稍事停顿，思考一下价值的状况以及你的生活体验，这是体验本书的重要组成部分。

花时间写下你的想法并在日志（你可以使用我在网站上提供的日志，也可以自己另行购买）里分析你的感觉，这是非常重要的。正如很多女性和我分享的那样，诉诸文字有着令人惊讶的自我实现意义和个人启迪作用。回答这些针对你自身的提问可能会激发出你的新视角；毕竟，你的生命是一段自我的旅程。

虽然你可能会发现你需要进行自我斗争才能回答我提出的有关价值的问题，但请帮自己一个忙，无论如何要仔细考虑它们。你的个人资本是什么？我将在后文中更为详细地解释“资本”的含义，但在此请特别注意，我并非是指将身份、地位等价地转换为钱财；而是想知道你如何看待自身的能量、自尊以及你的自我价值感。你的个人资本是你在这个世界生活和工作的手段——它会决定你如何与他人产生联系，以及如何影响周围的环境。

认知并感悟你的个人价值、内在价值以及潜能，将能让你与更多女性并肩作战。这种群体力量将会在全球引发一种新的观念，即应该鼓励和赞美女性，而不是将我们归入次等阶层、塑造刻板印象并压抑我们。我的群策群力是为了让人们看到我们个性中受到压抑和遮蔽