

心靈

web

Site

網站

.....04

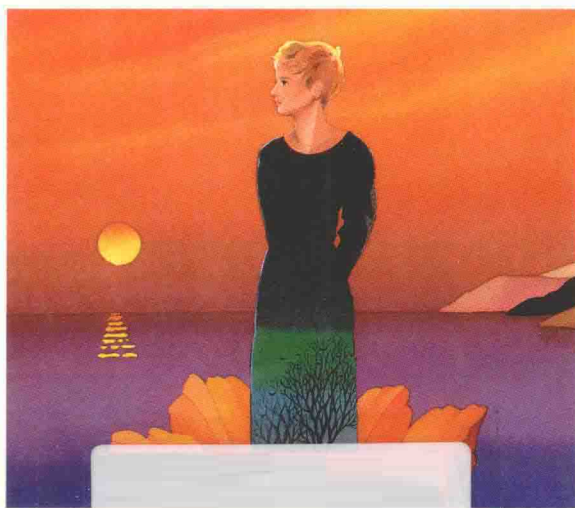
女性自覺

OUR POWER
AS WOMEN

如何開發自己的潛能



海倫・勒娜-羅賓斯 / 著
Helene Lerner-Robbins / 著
田 耕 / 譯



心靈網站 4

女性自覺——

如何開發自己的潛能

海倫・勒娜——羅賓斯／

田耕／譯

心靈網站 4

女性自覺——如何開發自己的潛能

作者／海倫·勒娜－羅賓斯

譯者／田耕

出版者／台灣實業文化

地址：台北縣中和市中山路二段350號5F

電話：(02)2245-2239

傳真：(02)2245-9154

網址：<http://www.books.com.tw>

E-mail:h1046@ms15.hinet.net

發行者／非庸實業有限公司

執行編輯／趙悠華

封面設計／趙麗萍

行政祕書／黃鳳賢·沈秀美

企劃／薛至宜

電腦排版／普林特斯印前設計公司

初版一刷／1998年2月

定價：180元

ISBN：957-700-408-3

行政院新聞局版北市業字第1050號

Printed in Taiwan

版權所有·翻印必究

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤請寄回本公司更換

OUR POWER AS WOMEN:the wisdom and strategies
of highly successful women

Copyright © (1996) by Helene Lerner-Robbins

Chinese translation copyright © 1997 by Fei-Yung Book Co., Ltd.

Published by arrangement with Conari Press

through Bardou-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

總經銷：朝日文化

JAU RYH CULTURE
朝日文化事業有限公司

進退貨地址：台北縣中和市中山路2段354號10F

電話：(02)249-7714

傳真：(02)249-8715

戶名：朝日文化事業有限公司 帳號：19088440

前言

作為一名國會議員，我每天都有機會與我的女同事們協力提出對於女人來說十分重要的問題。每天我都看到，當女人把她們的能力集中於其他女人、她們的家庭以及整個社會的利益時，會產生什麼樣的結果。換言之，我每天都實實在在地看到海倫·勒那——羅賓斯在本書中談論到的現象。

我以為女人應該發揮自己的能力——不僅為了個人的成功，而且還應將其範圍擴大，超越自身，去幫助其他女人，這一點是很重要的。依我的經驗，擔任公職的女人更有可能提供有益於女人及其家庭的法規。

我知道其它職業範圍的女人也是如此：女人為其他女人而呼籲。如果女人將她們個人的才能都發揮出來，將會產生有助於我們大家的連鎖效應。

我初到國會時，國會公布了一項令人震驚的調查結果。該結果披露了全國健康衛生協會（the National Institute of Health）在對待婦女健康問題上的種





種不公平行為。於是國會女議員們、婦女健康倡導者以及女權活動家聯合起來，迫使該機構改善了其對待婦女的政策。而且，由於我們的努力，家庭暴力也終於被承認是一種暴力犯罪行為。我們還成功地完全改變了政界、司法、醫學界和社會服務機構的領導人物對家庭暴力的看法及其所採取的措施，並且我們還一起豎立了一座立法上的里程碑：《反對對婦女施暴法案》。

在婦女健康及家庭暴力方面所取得的這些立法上的成功向我們表明，當女人發揮能力來解決她們長久以來所面臨的問題時，我們的世界是可以改變和改善的。正如我和我的女同事們在國會裡齊心協力那樣。每天在商界、在她們的團體以及她們的個人生活裡，女人們都團結一致，為婦女和社會創造一個更加美好的世界。

當女人進而在個人生活和職業生活中追求新層次上的成功時，相信定能獲得重大而神奇的成就。我殷切希望你們大家都來讀一讀這本書。當你讀完時你幾乎會樂意做一切事情——活躍於你孩子的學校、寫小說、向當地救濟所捐贈衣物，甚至去競選公職。記住，如果我們齊心協力，我們能推動世

界。

國會女議員妮塔M·洛維
紐約第十八區

一九九五年十一月

005

前言



CONTENTS

♥前言	3
♥能力——我們與生俱來！	13
♥第一部分：女人與能力	
♥能力面觀	21
1 「能力」的各種定義	21
2 能力：歷史回顧	23
3 女人群體	25
4 女人的力量是……	31
5 依靠自己汲取力量	33
6 女人的經濟力量	35
7 發揮政治力量	37
8 勇氣：克服困難的能力	41
9 行動的號角	44
♥第二部分 力量的衰竭	51
♥恐懼的評論	51



CONTENTS

8 變化的動力	81
7 自私還是自助？	77
6 集中精力	77
5 為自己的選擇感到自豪	75
4 玩耍的作用	73
3 擁有十切	71
2 維持事業與家庭的平衡	68
1 二者兼顧	66
工作與家庭的矛盾	65
6 憑力量行事	63
5 是恐懼還是興奮？	61
4 消除自我苛求的心理	59
3 伸展還是壓迫？	57
2 學會提出和接受誠懇的意見	54
1 拋棄完美主義	52



CONTENTS

第三部分 增強潛在的力量

♥ 角色模範與良師益友 87

1 從角色模範所想到的 87

2 尋找良師益友 89

3 女引路人 93

4 女勇士 95

5 透過包裝看實質 97

6 激情的力量 100

♥ 開發你的技能與才智 102

1 加強交流 102

2 建立關係網 105

3 培養創造力 107

4 掘你的才能 109

♥ 事業和個人的遠見 112

拿出自信 112



CONTENTS

6 多樣化的力量	143	8 獲取力量的滋味	124
5 合作與競爭	141	7 實現夢想	124
4 拋棄神話	138	6 樹立事業遠見	122
3 與其他女人團結起來	134	5 肯定過去的成績	118
2 特殊的友誼	131	4 不要轉移目標	116
1 團結一致與姐妹關係	130	3 接受改變	114
♥ 第四部分 女人之間的團結 力量的延伸		2 適當冒險	



CONTENTS

♥ 作者簡介	171	♥ 鳴謝	168	♥ 致謝	166	♥ 尾聲	159	♥ 愛的力量	149	7 團結力量大	146
				3 尋求幫助	164	1 要敢於按自己的意願去生活	159	1 愛的藝術	149		
				2 選擇力	161	4 女強人所面臨的挑戰	156	2 學會寬容	147		
								3 生活的意識	143		



心靈網站 4

女性自覺——

如何開發自己的潛能

海倫·勒娜——羅賓斯／

田耕／譯

前言

作為一名國會議員，我每天都有機會與我的女同事們協力提出對於女人來說十分重要的問題。每天我都看到，當女人把她們的能力集中於其他女人、她們的家庭以及整個社會的利益時，會產生什麼樣的結果。換言之，我每天都實實在在地看到海倫·勒那——羅賓斯在本書中談論到的現象。

我以為女人應該發揮自己的能力——不僅為了個人的成功，而且還應將其範圍擴大，超越自身，去幫助其他女人，這一點是很重要的。依我的經驗，擔任公職的女人更有可能提供有益於女人及其家庭的法規。

我知道其它職業範圍的女人也是如此：女人為其他女人而呼籲。如果女人將她們個人的才能都發揮出來，將會產生有助於我們大家的連鎖效應。

我初到國會時，國會公布了一項令人震驚的調查結果。該結果披露了全國健康衛生協會（the National Institute of Health）在對待婦女健康問題上的種





種不公平行為。於是國會女議員們、婦女健康倡導者以及女權活動家聯合起來，迫使該機構改善了其對待婦女的政策。而且，由於我們的努力，家庭暴力也終於被承認是一種暴力犯罪行為。我們還成功地完全改變了政界、司法、醫學界和社會服務機構的領導人物對家庭暴力的看法及其所採取的措施，並且我們還一起豎立了一座立法上的里程碑：《反對對婦女施暴法案》。

在婦女健康及家庭暴力方面所取得的這些立法上的成功向我們表明，當女人發揮能力來解決她們長久以來所面臨的問題時，我們的世界是可以改變和改善的。正如我和我的女同事們在國會裡齊心協力那樣。每天在商界、在她們的團體以及她們的個人生活裡，女人們都團結一致，為婦女和社會創造一個更加美好的世界。

當女人進而在個人生活和職業生活中追求新層次上的成功時，相信定能獲得重大而神奇的成就。我殷切希望你們大家都來讀一讀這本書。當你讀完時你幾乎會樂意做一切事情——活躍於你孩子的學校、寫小說、向當地救濟所捐贈衣物，甚至去競選公職。記住，如果我們齊心協力，我們能推動世

界。

國會女議員妮塔M·洛維
紐約第十八區
一九九五年十一月



