

Celebrate your womanhood Therapy

自在女人心



· 原 著 ·

卡莉·凯塔菲斯 (Karen Katafiasz)

插图/R. W. 艾利 (R. W. Alley) 编译/刘筱燕



汉语大词典出版社

沪新登字号 118 号

自在女人心 Celebrate your womanhood Therapy

作者 / Karen Katafiasz(卡莉·凯塔菲斯)

插图 / R. W. Alley(R. W. 艾利)

译者 / 刘筱燕

责任编辑 / 周游民

封面设计 / 缪 惟

出版发行 / ©汉语大词典出版社

上海市新华路 200 号

电话:(021)2401435

总经销 / 新华书店上海发行所

印刷 / 北京科技大学印刷厂

开本 / 787×1092 1/32

印张 / 3.5

版次 / 1997 年 9 月第 1 版·第 2 次印刷

印数 / 10001-15000

登记号 / 图字:09-1995-039

中文版授权 / 美国 Abbey Press Publications.

Copyright notice exactly as in proprietors' edition.

June, 1994, Chinese translation copyright by

Living Psychology Publishers

Published by arrangement with Abbey Press

Publications, Inc.

定 价 / 6.50 元

ISBN / 7-5432-0167-4 / H·64

著作权所有·翻印必究

自在女人心

自在女人心 / 马健君

一九九四年。我四十三岁。家住台北。有一个连早餐吃什么都很很有主见的儿子。有一间自己的房间，有一辆自己的车子，有一间办公室，有一大堆不喜欢听你唠叨却喜欢你关心他的学生。

我每天五点起床，准备教材，做运动、听英语、浇花、扫地、晾昨晚洗好的衣服、做早餐、叫儿子起床、提醒他带雨伞背水壶上学。然后，我穿衣打扮戴好耳环去上课、上班。

我难过时会掉眼泪、生气时会骂“shit”、高兴时会叫“我好爱你”、很烦的时候会吼“你给我去死”。

每天夜晚 12 点，我做 30 个仰卧起坐、喝杯牛奶、看报纸、睡觉。然后对自己说，谢谢老天爷，又平安过了一天。

你问我：下辈子你想不想再做女人？我说：想啊！为什么不想？！

给自己一帖疼惜疗方

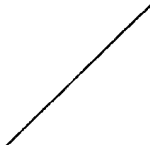
这是一套帮助你“自我成长”的笔记式美育书，在每一篇的珠玑小语中，你可以获得“自我成长”的动力。它的内容简明而轻松，活泼多样而又意味隽永，依循书中的疗方，你会从中找到一个全新的自己。中英文对照及深入解析的单字呈现，可以增进你学习语文的能力。

书中除了优美的文字外，还有一位善解人意、温柔善良的阿福（Elf）与你同行。兴起时，你可以为阿福着色，让他穿上春天的彩衣。在笔记页上，你可以随意写下心灵的感悟。请把这本小书当做贴心知己，畅快地写、尽情地画。

衷心希望你好好地珍惜自己，也珍惜这本小书。



1



不卑不亢地生活着，
并以身为女性骄傲。
撑起半边天的人就是你了！

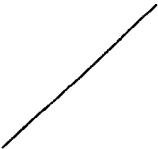
*Stand proudly and exult in your
womanhood. Remember:
Women hold up half the sky.*

hold up

自信地举起你的手，
无论别人交付你什么，
你都确信能完成。



2



女性一直承袭着
坚毅、幽默、耐心的特质，
并付出无条件的爱。
用正视的心情，
加入女人的行列，
承传那懿行的骄傲。

*Women in your family who
have come before you have left
legacies of strength, humor,
endurance, unconditional love.
Join your spirit with theirs and
claim their legacies.*



legacies

当你依循前人经验
获得成功的时候，
你也希望能造就后辈
成功之路。

3

缅怀过去阿妈时代的查某人。
她们为基本人权的奋斗历史，
改变了人们被预设的路。
你是女人，
你也可以继承她们的奋斗精神。

*Remember your foremothers in
the history of the human family.
Their brave struggle for justice
and change have paved the way
before you. You can claim their
legacies too.*



claim

不卑不亢，内心
没有不平的情绪，
说出自己的
心声与坚持。

4

远古的聚落中，
女人——是食物的供给者，
是建筑师、艺术家，
是治疗者、领导人，
甚至是生活的创造大师。
以灵性与触探
重新认识固有的，
却仍深植于你心中的本质。

*In many early human
communities, women were
the primary food providers,
builders, artisans, healers,
leaders, as well as the creators of
life. Feel your connectedness to
those women; recognize your
rootedness in them.*

rootedness

潜在于身体内的特质，
只有自己知道如何
将它孕育成为
力量的源泉。



5

在领导特质上，
人与人之间都有些差异。
无所谓女人就是这样；
方法亦无对错之分；
不同人的介入才能
引发出诸多的价值观。
瞧！你不正巧妙地调整多方观点，
而且做了最好的呈现。

*Your way of leading may be
different from how you see
male leaders function. That
doesn't make you wrong; you
bring something of value. See
how you can integrate the
best of both styles.*

integrate

左边挤一些，
右边添一点，
再加上自己的脑袋，
就是最好的创意方法。_