

辦公室女神

工作場所靈魂戰士的個人力量指南

蘇珊娜·布達佩斯特 Zsuzsanna E. Budapest——著

莊安祺——譯



THE GODDESS IN THE OFFICE

《女書・Herstory》

辦公室女神

——工作場所靈魂戰士的個人力量指南

Zsuzsanna E. Budapest 著

Amy Erickson 插圖・莊安祺譯

女書 · Herstory

辦公室女神

——工作場所靈魂戰士的個人力量指南

83.11.1639

中華民國八十三年十二月初版

定價：新臺幣120元

有著作權，翻印必究

Printed in R.O.C.

著者 Zsuzsanna E. Budapest
譯者 莊安祺
插圖 Amy Erickson
執行編輯 林芳瑜
發行人 劉國瑞

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回更換。

原書名：The Goddess in the Office

版權代理：博達著作權代理有限公司

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：7627429・3620137
郵撥電話：6418662
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
印刷者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-1288-5(平裝)

Copyright © 1993 by Zsuzsanna E. Budapest.
All rights reserved, including the right to reproduce this
book or portions thereof in any form.

© 1994, Chinese Translation Copyright by
Linking Publishing Company, Taiwan R.O.C.
by arrangement with Harper San Francisco in
association with Bardou-Chinese Media Agency

本書獻給

希爾教授（Professor Anita Hill）

康莉博士（Dr. Francis Conley）

以及百萬餘名說真話的女性



感謝辭

我想要謝謝那些職業婦女朋友，布蘭達、凱瑟琳、黛安娜、希拉蕊、賈桂琳、珍娜、羅芮爾、李絲莉、瑪西、瑪格莉特、瑪麗盧，和珊娜，她們給了我機會，讓我完成這本工作場所的神奇小書。我深深感謝魔法編輯派克森，沒有她，我不會有信心完成任何工作。另外我也感謝哈潑出版社的編輯莫頓，她給予我誠懇的建言，她的看法總是正確的。我也要深深感謝康莉博士，她使得我義憤填膺，寫下反抗性騷擾的咒語。

注意！在讀過本書之後，辦公室不再相同，感謝女神！



作者簡介

我於1940年1月30日，在一個北風呼號的日子裡，生於布達佩斯。我的母親瑪絲塔當時只有二十五歲，她費盡力氣，最後用剖腹的方式才生下我。我母親是一位很有名的雕刻家，也是個靈媒，還會算命。她是來自一長串草藥醫生傳統的女巫，她的姊妹也延續了這個系統，成為一名藥師。

1956年匈牙利革命改變了我的生命。我逃到西方，在奧地利因斯布魯克和維也納就學，後來又到美國芝加哥大學唸語言，然後結婚，生育了兩個孩子。

我在紐約第二市立學校和即席演奏之母——史波林學院學習，後來又至美國戲劇藝術學院就學。

1970年，我發現了婦女解放運動，這又使我的生活發生了另一個巨大的變化：我成為一個有意識的女人。女性主義賜予我許多東西，使我決定認真的把巫術和女性主義結合在一起，造成女性的靈性運動。我寫了第一本有關女性主義者魔法的書——《女性主義者光和影之書》（*The Feminist Book of Lights and Shadows*），後來變成《女性奧秘的聖經》（*The Holy Book of Women's Mysteries*）。接下來是另外兩本書：《時光

的女性祖先》(*Grandmother of Time*) 和《女性祖先月》(*Grandmother Moon*) 。

在不寫新書的時候，我喜歡在週末的研討會、僻靜處，和女巫營一起工作，在安全的女性圈子裡練習魔法的藝術。我們用舞蹈、吟唱、蠟燭、馨香等工具提振我們的精神，我們參與有人指引的冥思，拜訪我們的先祖和原始女性。我們練習用香氣和巴赫百花靈藥來追尋內心的平衡。

若你對《辦公室女神》這個計畫有興趣，請來函：
P.O.Box 11353, Oakland, CA 94611, USA。記得附上你的姓名和住址。



前言

職業婦女萬歲，因為你們已經反抗了違背了你自己利益的政治宣傳，別人告訴你們同時擁有工作與生活會使你們負荷不了，也並不會嚇倒你們。媒體教你們爲了虛偽的女性氣質而穿上不舒適的服裝時，你們並不會聽從讓步，你們只會買舒適的衣著，而且根據你們自己的需要定義女性氣質。

萬歲，上班的姊妹，因為別人教你不要理會女性主義之時，你們卻擁抱了它的原則，只是改變它的稱呼。更要讚美你們，因為當機會之門終於爲你們而開之時，你們勇敢地前進，穿過此門，而且爲後來跟隨你們的女性開門。職業婦女，萬歲，因為你們使工作場所人性化，並且開始大膽反對性騷擾。你們要求彈性時間，照顧子女的福利，和爲你和你的配偶爭取生育福利。

平等需要範例，而那就是你，我最尊敬的人們。至這個世紀結束之時，你們會成爲征服一切的女性。如果法庭沒有保護你，不要絕望，發生在你身上的是可怕的反挫力量，但是歷史不會後退，子孫也不會記得反動主義者。誰還記得反對女性投票的男人姓名，我們只知道也只尊崇爲這個目標努力的女性。你們的守護神是：一

百年前爲了讓你們保住所賺來薪資而努力的伊麗莎白（Elizabeth Cady Stanton）；爭取女性投票權而不遺餘力的蘇珊（Susan B. Anthony）；以及起草兩性平等條文的艾莉絲（Alice Paul），這個條文現在依舊有效。

由被榨取勞力的工廠到童工法，你們已經費盡心力，達到各個行業和政府的管理階層，開啓了共同的心靈，接受女性是有效率的員工這種看法。你們破除了障礙！但你們還沒有達到目標。資訊時代已經來臨，現在正是你們一路行來，通暢無阻的時刻。你們已經見到有些工作不再吃香，其他的工作則不斷出現。金融市場不斷變化，侮辱你們，嚇唬你們，趕你們回到低薪工作和奴役狀態的作法遠比不上對你們腦力和勞力的需求。你們現在真的是工作的主體，我向你們祝福，並且向你們致敬，我們的工作姊妹，謝謝你們的堅毅和技術。

誰是女神？而她又再辦公室裡做什麼？在我看來，她是所有職業婦女靈魂力量的表達。她使我們得以獲得個人和財務上的滿足，增加我們工作的產量，保護我們和我們的工作。她使得我們更了解大自然之母賜予我們的七種力量，增強我們身爲女性/母親/經理人/製作人/領導人的能力，這七種力量和一週裡的七天息息相關，分別是：週一，紮根穩固；週二，管理與運用意志；週三，發展更好的溝通；週四，運用心和愛的力量；週五，管理和運用個人的感覺；週六，獲得新的遠見；週日，運用和結合靈魂的力量。

本書是你由週一至週日每天的指南，是個人的力量

指南，告訴你身為溫和的精神戰士，你該如何度過一週。運用你的智慧，再以書中所建議的咒語加強其力量。不要和任何未和你一起施咒的人討論咒語，讓你的祕密成為它力量的工具。巫師總認為，如果你談論所施咒語的力量，那麼就會使它失效。

本書來自一名女性主義女巫的筆下到你手中，所以在歷史上我最尊敬的你第一次在辦公室接觸到女神的魔法，聰明而謹慎地使用它，享受你新獲得的力量，並且記住，每一次你做了選擇，「你就是女神！」

蘇珊娜·布達佩絲特

五月五日，九九九二 A.D.A.

（農業發展後九九九二年）



目次

作者簡介.....	v
前言.....	ix
歡迎原始女性.....	1
週一 穩定感.....	7
週二 工作與意志.....	25
週三 善用智慧，建立良好的工作溝通.....	49
週四 主宰你的心.....	67
週五 歡樂的日子.....	87
週六 遠見的日子.....	101
週日 留給性靈.....	115



歡迎原始女性

原始女性來到辦公室

你可能聽說了許多人有內在受創傷的孩童，內在的神祇，內在的生命，敵意與靈魂。你心裡實在夠擠的了！內在的女神是個難以想像的意象，因為你尋找你內在這個光明完美的女性，閃耀而無所不能，通常你不太能認同她——她太完美了。在冥思中，我曾一再地遭逢一個自然的生物，我稱之為原始女性（Wild Woman）。她也許是希臘神話中亞提米絲（Artemis）女神的化身——在林間漫遊，引導月亮橫跨天空的曠野靈魂。她的形象的確存在我們的心靈中。

原始女性象徵著我們的身體，我們的源起，我們的性別與直覺，以及我們的右腦。她的任性使得我們與完全不合適的人選或天造地設的對象墜入愛河。這個生物不會運用語彙；她只會叫喊或低吟、喃喃出聲，或是喜悅地輕哼。她是古老的，我的她看來就像「星際大戰」的女怪獸。如果她快樂，我們身心就都充滿了活力；如果她不開心，我們就連早上爬出床外的力氣都沒有，如

果她沒有繼續生存的心情，我們就可能無疾而終。因此我們當然得找出使她繁榮興旺的是什麼。

這個全能的實體被我們現代的工作煩得要死，她白天任性地在床上蒙頭大睡，又要我們時時關注，所以我們給她咖啡、甜甜圈，和各種甜食，這些對她有一時的效果，但支持不了多久。她期待撫觸、求愛、款待，和教導。等我們下班回家，她才剛要踏上征途。她又餓、又累、又怒，又退縮。而我們卻盡忠職守地開飯和照顧孩子（她會為孩子和寵物現身）。

對她最好的事是在工作後散會兒步，她會為了大自然而由沈睡中醒來。她最愛的是戶外的黃昏時分，她喜愛月亮和星星，友伴和美食。她也愛購物，因為這讓她憶起古早時代劫掠糧草的行為。

原始女性並不是工作狂，她甚至還沒有受過文明教化。她源自先祖的遺傳，她的身體還有你祖母步態的記憶，或是祖母赭紅的頭髮，或是你母親迷人的眼睛。她也使你想起曾祖父削瘦的雙腳。你得讓她生氣勃勃地存在，你才有足夠的力量生活、歡笑，和愛。你和她是你祖先在生命之樹上最新的兩個嫩芽，枝頭最後的小綠葉。然而樹上也有樹幹，及其他的樹枝和葉子，它們代表了我們的先祖。我們全都是同一生命力的一部分，原始女性控制了一切重要的事，由痊癒到忘我。

原始女性喜愛一種儀式，低吟淺唱，共享氣息。她愛在赤裸裸的大地上舞蹈，她愛大大小小的烽火，和氤氳升上天空的香火。她醒來遊玩、購物、追求肉體的欲望、享樂，和愛。要和這樣一個控制你的生物一起去工

作，實在困難。

我們全都這樣做——但這並不容易。

我們得更接近這個偉大的古老生物，使她成為我們的朋友，我們得找出如何把她融入我們的日常生活，使我們有更多的信心，得到更大的精力，能夠與我們心靈的力量接觸。

原始女性居住在我們所有人的內心，但許多人從小就受教要做自我犧牲的女性，很難「只為自己」而做某件事。如果你和你的「原始女性」合作，她就會成為你的盟友，成為直覺智慧和精力的來源。每一個女人的狂野女性都是獨特的。

在你步入辦公場所時，你的原始女性可得費一番工夫調適。她由自己溫暖的床上被丟入鋼製建築，使她血液中的電流立刻進退失據。她所呼吸的自然空氣被空調或暖氣系統取代，她的眼睛無法再看到鬆弛身心的綠蔭，電話鈴不停的聲響震撼著她的神經系統，其他人公事公辦的態度也使他疏離。更有甚者，她還得做與大自然毫無關連的工作。

原始女性能欣賞你辦公室的那一點？你能做什麼，使她覺得更加穩定？

在你進辦公室時，花五分鐘把原始女性安頓在你的工作區，闢個角落擺放你的私人物品或照片，原始女性喜歡由你的物品之上注視你。弄個小窩，擺放你所珍惜的小東西。曾有人用由禮品店買回來的真正小窩，裝滿小巧的半寶石，她也把耳環放在裡面，因為耳環會在她工作時，妨礙她接聽電話。你這個特別的角落也許是桌





面的一角，或藏在你的書櫃裡。這樣的安排不致吸引你同事的注意，省得別人問你在窗檯前築的小石柱是什麼時，身穿三件式套裝裝束的你還得囁囁嚅嚅地解釋你的「原始女性」需要照顧！

這個力量的泉源可能是你牆上的一幅畫——有森林或瀑布的畫，懷抱幼兒的母親，聖母、岩石、月亮，甚或食物。你的原始女性應該愛這些圖像。想像她蜷曲在這隱密安全的地方，深深地喘了三口氣，表示一切已經完成。把你的空間弄成綠意盎然的环境很重要，不論這個空間多小都沒有關係。綠色植物就是最好的背景。

日常的供養

別人都去沖咖啡時，你何不泡一杯茉莉香片，這種茶有解慮催情的效果，雖有咖啡因，但沒有咖啡所含的酸。不過還是沖得淡些，因它實際上比咖啡強。

更好的是，完全避免咖啡因，而學會由內心管理你的力量，傾聽你的身體，感覺它的律動。你也許還是想喝點什麼，那麼你該嚐嚐其他的茶。薄荷茶可以助你早上清醒，菊花茶在你經前緊張期或任何需要鎮定的時候都很有用，覆盆子葉茶可以強健你的身體。水果茶能使沈悶的午後活潑起來，現在超市就有賣各式各樣的茶，你可以買混合包裝的嚐嚐。

一天之中，你要為原始女性準備些零食——像杏仁、葡萄乾、乾棗、蘋果、無花果等等，不要餓著了。如果你不吃東西，會使原始女性生氣，下一餐她會吃的

更多。她怕你會疏於餵她，所以會先大吃特吃，預先彌補失去的食物。

如果你有嗜糖的欲望，那就是原始女性的需求出現了。在抽屜裡放一瓶蜂蜜，當你想要甜膩不堪的糕餅時，就吃一小匙，用舌頭細細體驗蜂蜜的滋味，在心中向原始女性發個訊號說：「親愛的，這是給你的。」盡可能慢慢地舔。蜂蜜立即驅除你對糖的渴望，而它也是對腦部有益的食物。

原始女性不只需要食物和飲料，也需要空氣。

如果你在白天和某人生氣，或者因工作上的問題使你失控，那麼你至少深呼吸三次，然後在心裡回想小窩、大地，或曠野的景象。深深吸氣，讓空氣到達你脊椎的末端，讓力量流入你身體的所有部分。如果你能走出戶外，就這麼去做，就算是走出小陽台或離開辦公場所都好。走出戶外能使你的整個身體與生命再聯結，不要只活在腦子裡。

重新許下諾言，答允出外散步和週末遠足，接近大自然，在空間中移動你的身體，以不僵化的方式運動，學習對原始女性更有撫慰作用的自然動作，經常擁抱、親吻，原始女性喜歡親吻，這能刺激她。簽名參加各種節慶活動，參加研討會，讓原始女性在你的性靈生活也佔有一席之地，在你心中保有她的形象和需要。

下面的章節中，我們會一再提到原始女性，她的力量，她的行為，和她的魅力都會一一披露。

