第一图书网, tushu007.com

<<女性的价值>>

图书基本信息

书名：<<女性的价值>>

13位ISBN编号：9787540752132

10位ISBN编号：7540752130

出版时间：2011-8-1

出版时间：漓江出版社

作者：[美]谢丽尔·萨班

页数：249

译者：胡滨,胡敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

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。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我们常常以为自己的力量非常渺小，因此否定我们有能力对世界做出任何贡献；但是作者提醒我们，只要我们有意愿，每个人都能以自己的力量来对世界做出程度不一的改变。

即使女权运动已经开展了很多年，女性也争取到更多的重视与权益，但是不可讳言的，女性与男性所受的待遇仍不平等，大环境加之于女性的压力、歧视也依然存在，甚至连女性自己都默默地、无意识地接受了这些不公平的对待与压力。

在本书中，作者首先希望帮助女性发掘、了解与重视自我的价值，接下来希望女性能够勇于发挥自己的长处与优点，将其运用在家庭、职场、婚姻、社会，并且乐于与人分享，让更多女性能够认清自我与建立她们的自信心。

作者简介

谢丽尔·萨班博士，心理学家，慈善家，家庭倡导者。

作为一名女性，她的人生充满了跌跌撞撞与起起落落。
18岁遭到性侵犯，20岁第一次结婚，生下2个女儿之后，25岁离婚；只有高中学历的她必须独力抚养2个年幼的女儿，备尝身为女性、母亲、单亲家长的艰辛。
不过，她通过个人持续的奋斗、努力，重回校园，修习大学、研究所课程，2005年获得心理学博士学位。
而在经历第二次婚姻的失败后，她终于遇到她的真命天子，并已经度过了24年的幸福婚姻。
如今，她是妻子，是4个孩子的母亲，4个孩子的祖母，她有充分的经历与读者共鸣，也将关心的触角伸得更为宽广，扩展到全球的女性，希望做你的朋友，老师，顾问与学生。

她不介意暴露她的弱点、悲剧与成功，只为了让你看到人生的希望与可能性。
另著有《幸福婚姻的处方》《好父母的处方》等作品。
她会将本书的收益百分之百捐献给妇女基金会。

第一图书网, tushu007.com

<<女性的价值>>

书籍目录

推荐序一：女人写给女人 / 杰汉·萨达特
推荐序二：两性的世界 / 希蒙·佩雷斯
自序：为什么思考女性的价值
引言：深入女性的内心与精神世界
Part 1 评估：我们如何界定女性的价值
　第一章：盘点：知识与责任
　第二章：人生的基础培训：厘清混杂的信息
　第三章：自尊：寻找你的力量
　第四章：创造力：艺术地生活
Part 2 联结：为你自己的价值负责
　第五章：说出你的主张：掌握你的话语权
　第六章：性、爱以及亲密关系：了解并享受性的乐趣
　第七章：婚姻：让它为你服务
　第八章：身为人母：终身的角色
　第九章：财产与自由：为独立而工作
　第十章：健康与幸福：选择和谐的高速路
Part 3 回馈：分享你的智慧
　第十一章：为自己喝彩：接受与欣赏自己
　第十二章：创造你想要的生活：享受你创造的生活
　第十三章：把握未来：分享你所知
　第十四章：回馈：认识真实、传承智慧
后记：我所了解的
补充：问问你自己及价值确认
致谢

章节摘录

版权页：——认识到你的声音很美。
能听到它非常棒，所以行动起来！
对着房间的后墙。
但不一定需要大喊，像得到许可那样讲出来就行了。
——给自己充电。
训练自己回忆快乐的时刻、美丽的景色以及成功的喜悦，然后在走上舞台、走进会议室或与老板谈话之前为自己播放这种美好片断。
谈判的最佳方式如你所见，潜在的不安全感和感受到的精神枷锁（其实是过往经历、社会规则、文化惯例的反射）会阻碍你得到更好的谈判结果并为自己赢得更好的人生。
抓着那些错误的逻辑以及让你顺从、勉强和沉默的惯性行为只会让你处于弱势的谈判地位。
很多女性都以为如果自己工作出色——也就是说，如果我们做得“不错”并且服从指示——我们将会得到属于自己的公正待遇，这就是我们大多数女性的善意的公平逻辑，我们相信我们的老板会知道我们有多么出色、赞许我们并给我们应得的提升和收益。
很抱歉地告诉你，事情并不是这样的。
如果我们想得到更好的结果，我们需要自己去争取。
问一问任何一位女性主管，她会支持这个说法。
当我回顾自己的人生轨迹时，我多希望自己在重返职场，成为一家设计公司的秘书兼办公室经理之前，就已经学会了谈判的技巧了啊，那是好多年前的事情了，我的老板是我的一位朋友，他是出于帮我的忙才雇用我，他也很清楚这一点，这造成了一个非常弱势的谈判地位，结果，我在那份工作中从没找到过自尊的立足点，知道该学会什么吗？
那就是了解你的自我价值。
即便你并不真的相信它，但无论如何也要振作起来并声明这一点。
注意到了吗，男性觉得为自己谈判很容易，他们也不会让情绪削弱自己的谈判能力。
为什么呢？
因为他们从小就被教育成相信自己非常强大，足以应付挑战。
不过你知道吗，我们也一样。
：向你的男性同胞学习。
如果你认为现在应该重新评估你的薪水或提高你的报酬了，那就尝试去突破并要求你真正应得的待遇，然后看会发生什么。
也许这一次你不能得到完全满意的结果，但是你向你的老板发出了一个强有力的信息，你知道自己是值得的。
记得那句老话“没有勇气就没有成功”吗？
真的是这样，即便是对女孩来说。
你如何战胜那些深植子你灵魂中的东西呢？
那就是：你有益的部分，这叫做“选择性适应”：选择那些生存所必需的行为，改变那些不利子你获得幸福的行为。
如果你不愿发表自己的意见或不愿意要求你应得的东西，仔细考虑以下问题：你是否从小被教导要顺从和安静？
当你还是个孩子的时候，大声说话是否会受到惩罚或被弄得很难堪？
你是否接收到这样的信息，那就是你没有资格参与某些活动或对话？
面对当权的男性（或女性）你是否感到害怕？
你的宗教信仰对你在生活中的角色有何影响？
你的父母相互尊重吗？
你的意见在你童年的伙伴中有分量吗？
你的意见在你的家族中有分量吗？

后记

这本书的写作历程让我走上了为时两年的探险之旅，带给我很多新的启示——并非都是美好而没有痛苦的。
我希望你明白，除了了解并体验到女性价值及能力的伟大之外，我内心非常清楚，我们必须走上的那条揭示、展现内在价值以及去拥有这些感受的道路可能充满了崎岖。
保持强大的内心信念可能比我愿意承认的更具挑战性。
虽然我完全明白有不止一座山要翻越，或者说有不止一个问题要克服，但是我们内心这个强大、不懈追求的信念总是会出现在道路的尽头——等着我们去揭示。
在我写这本书的时候，我也做了留给你们的这些练习；我承认有时候由于周围发生了一些事情，我也怀疑过自己是否能一直按我给你们的忠告行事。
但是请记住，我认为自己更应该也更能够这样做。
首先，我生活在美国，在这里我们的大部分自由是得到保障的……或者说，至少我们认为是理当如此的。
我拥有良好的健康，这本身就带给我帮助。
我是四个孩子的母亲，四个孩子的祖母，和我80多岁的父母生活在一起，并且与他们所有人都关系融洽。
我拥有一份自己热爱并擅长的职业。
最后，命运之神又为我得到的这些生命礼物打上了一个蝴蝶结，我幸福地嫁给了一个我深爱的并且极为成功的男人，而他认为拥有我是他成功的一部分。
看到我拥有一连串的幸运，你也许会认为我不可能了解全世界数百万女性不幸的真正根源。
但是请不要过早地下这种结论。
生活仍然抛给我很多挑战并迫使我屈服。
这怎么可能呢？
拥有如此多的命运的恩赐，我无疑应该承受住任何打击，不是吗？
那么，我是一个软弱无能、将自己的力量弃之不用的人吗？
不是的。
或者，也许是的——有的时候。
不论我拥有什么、经历过什么以及知道些什么，我仍然有在自我怀疑中苦苦挣扎、并怀疑自己能否带给周围每一个人幸福的时候。
就事情本身而言，我仍然担心自己能否正确地处理它们。
而且，必须承认，我仍然面临这样的困扰，那就是，也许我不值得拥有命运带给我的所有恩赐。
很严重的负面情绪，是吗？
这恐怕并不是你希望从一个告诉你去认识自己价值的人口中听到的。
我想我并不打算去获得很多同情，也不期望得到，因为所有这些都只是生命中的过程。
我得到的恩赐已经超出了我最大胆的想象——我知道有数百万女性由于命运的原因，每天只能依靠不到1美元而苦苦维持自己和孩子们的生计。
但是正如你可能已经发现的那样，一位女性并不会因为仅仅缺乏维持生计的必需品，就一定也缺乏自我价值。
相反地，我们也不能推断一位女性拥有一切物质财富，就拥有魔力的钥匙，能发现自己的价值，并且能够随时随地自由展现。
我们的价值感——我们对正确、幸福以及个人力量的理解，与我们每一个人有关。
这是一种主观的个人感受。
它与我们对物质的拥有无关。
它并非由我们的成就、我们认识的人、出生的家庭或与之迈入婚姻的丈夫堆积或累加而成。
比起这些，它更倾向于一种内在的感受，这就是为什么我们所有的人，无论在世间有何种背景，都能够要求去拥有它。

让我们每个人获得价值感的因素也因人而异，但是因自我价值得到认同而传递出的感受，却是我们所有人都能够理解的。
尽管我们能从理性上了解到我们的感受、观点以及期望可以由自我来驱动，我们在日常生活中经验到的现实却可能是另外一回事。
生命是一个挑战：每个人都难以甚至不可能面面俱到。
在某些情况下，认识到自己的价值和效能都不容易，更不用说展现它们了。
也许我们能否轻松地完成一件事与我们在其他方面的经验有关，或许我们只是需要拓展我们的想象力。
无论如何，正如你们了解的，我并不是置身于杯形蛋糕的顶部，周围只有甜蜜和喜悦。
我问了自己一些我也向你们提出了的尖锐问题，然后随着自己思维的流动写出答案，就像我希望你们做的那样。
在这里我愿意与大家分享一些我个人的内省。
1. 你在恐惧什么？
我极度恐惧自己的缺点和错误会对我的孩子们造成不可弥补的伤害或者负面影响。
我担心自己过于按习惯行事，是一个没有回旋余地的完美主义者，是一个控制狂。
我害怕自己总是过多地寻求赞许而缺乏真正的勇气。
我害怕自己不够好，害怕自己在10多岁或年轻时犯下的错误至今仍回过头来困扰我。
我担心自己做出了太多愚蠢的选择，并且在人生的道路上有太多次转错弯。
我害怕自己拥有的全部知识都不足以满足需要。
我害怕即使我认为自己基本上还不错，有时却得不到认可。
2. 这些恐惧是否基于现实？
换言之，你是否感到你做过的某些事或者某种行为，证实了你的恐惧感和不自信感？
不，我的恐惧并非全部基于现实。
但是我知道自己在年轻时以及作为年轻母亲时做过很多让我感到内疚和不应该的事。
我很早就结了婚，那时我对于自己想在人生中做些什么并没有一个明确的线索。
我和第一任丈夫离婚并嫁给了一个我知道自己并不爱的人。
当我试图在事业上有所起步的时候，我担心自己两个年龄较大的女儿在新的环境中会感到恐惧、无助甚至感到被抛弃。
我结了三次婚才最终走上“正轨”。
我是否是一个进展缓慢的学习者？
有时我认为自己在生活上的盲目损害了孩子们的幸福，助长了难以化解的失败感和虚弱的自我价值感。
3. 现在你能做些什么去重组你过去的经历，去修正你扭曲的思维？
啊，嗯……我认为我能够从不同的视角去看待那些经历。
我在生命中遭遇的那些艰难的事件及处境——比如失败的情感、资源的缺乏以及离婚，确实带给我宝贵的教训。
我学会去寻找自己的勇气以及说出自己真实的经历。
我认识到我能够改变视角，并且通过个人的努力改变人生。
在历经磨难的煎熬中获得的自信与自尊，让我最终能够做到在心理和精神上爱自己，进而爱别人。
这种生活态度让我吸引到现在与我共度余生的那个人。
我如童话般的梦境真的变成了现实。
虽然我对生命历程中带给孩子们的悲伤或不适感到很抱歉，也欣慰地认识到尽管自己在人生选择上偶然会误入歧途，孩子们却在健康地成长。
我们通过爱、同理心以及彼此尊重连在一起。
他们是坚强、独立的个体，明白人生会面临考验，愿意从中学习。
我为他们感到极大的骄傲；当我看着他们成长时，感到一种迅速增长的满足感、喜悦以及——是的——一种更强烈的自我价值感，那其中有我的一小部分功劳。

我在自己的日志页面只写了几个答案，但你应该能明白我的意思。
我们对自我价值的发现、表达和传递并不是静态的。
变化是生命中唯一不变的主题，但很明显我们可以让自己内在的指引系统变得主动。
我们可以通过强化自己的幸福感以及提升自我价值感，来接纳并适应变化。
一句话，这完全取决于我们自己。
感谢你与我分享这段历程。
特别是感谢你愿意敞开心扉，倾听自己内心的声音并表达出你真正的自我。
我希望你在人生旅程中能有许多快乐的发现。
我祈祷你的旅途不会过于艰难，但是在最艰难的时刻，你会发现来自上帝以及自己内心的灵感将指引你前行。
请了解，我赞赏你作为女性的价值，并珍视你为下一代做出的贡献。
正如你知道的，我们每个人都能肩负起自己的使命，而每个人的奉献都令人敬重。
当你买下这本书的时候，就帮助了一个比你不幸的人，让她有机会改变自己的命运(本书的全部版税收入都将捐献给全世界的妇女基金)。
感谢你与周围的人分享你的自我价值。
这是一份特别的礼物。
最后的一项思考　拜托，就满足我吧。
作为电脑互联网的信息高速公路中成长起的一代，你无疑能从朋友或同事那里收到很多带来灵感的信息，但十有八九，你可能会点击删除键。
但是请保留这一份。
我不知道作者是谁，但是我想为了这份思考而代表我们所有人说一句“谢谢你”。
当上帝创造女人这件作品的时候，他已经超时工作到第六天了。
一位天使出现了，问道：“您为什么在这件作品上花这么长时间？
”上帝回答说：“你看说明书了吗？
她必须完全可以清洗，但又不能是塑胶制品；她有200多个能够活动的零件，全部可以更换；无糖可乐和剩饭剩菜就能让她运转不停；4个孩子可以同时坐在她的腿上；从擦伤的膝盖到破碎的心，她能用亲吻治愈一切——而她必须只用两只手做完所有的事。
”　天使听到这些大为震惊。
“只有两只手？
！
不可能！
标准模型是这么设计的吗？
这么多活儿不可能一天干完。
明天再接着干吧。
”　“不，我不能停下来，”上帝反对地说，“这件作品是如此贴近我的心意，我就要完成她了……她总是能治愈生病的自己，而且，能够一天工作18个小时。
”天使走近一些，触摸那个女人。
“但是，上帝．您把她做得这么柔软。
”“她是很柔软，”上帝同意地说，“但是我也给了她坚强。
你想象不出她有多么大的忍耐力，有多么能干。
”　“她能思考吗？
”天使问。
上帝回答：“她不仅能思考．还能够和人理论、协商。
”　这时，天使注意到什么，伸手碰了碰女人的面颊。
“哎呀，她这里好像渗漏了。
您试图赋予她的东西太多了，她都承受不了了。
”　“那不是什么渗漏，”上帝纠正说，“那是一滴眼泪。

”　“眼泪有什么用？
”天使问。
上帝说：“眼泪是她表达喜悦、悲哀、痛苦、失望、爱、孤独、忧伤和骄傲用的。
”天使被深深地打动了：“上帝，您太神奇了。
您把一切都想到了！
女人真令人惊讶。
”　“是的，她是这样的……所有女人都是这样的。
所有女人都有一些让男人惊讶的力量。
她们承受艰苦与重负，却仍保有幸福、爱与喜悦。
想要尖-1的时候，她们让自己微笑。
想要哭泣的时候，她们让自己歌唱。
快乐的时候，她们会哭泣；紧张的时候，她们会大笑。
她们会为自己的信仰而战。
面对不公正，她们会勇敢站出来。
当她们相信有更好的解决方案的时候，不会用‘不’或‘没有’来敷衍了事。
她们宁愿让自己匮乏，也要让家人拥有。
她们会带受惊吓的朋友去看医生。
她们会无条件地爱。
她会为孩子的优秀而哭泣，为朋友的获奖而喝彩。
有人结婚或生子，她们会感到快乐。
朋友离世会让她们心碎。
失去家人，她们会伤痛，却会在认为自己失去全部力量的时候，仍然保持坚强。
她们知道一个拥抱或一个亲吻可以治愈一颗破碎的心。
”　“女人会有不同的身材、外形和气质。
为了见到所爱的人，她们会开车、乘飞机、步行或干脆跑来，来表现她们有多在乎。
她们的心会让这个世界持续转动。
她们会带来喜悦、希望和爱。
她们心怀悲悯与理想。
她们带给家人和朋友精神上的支持。
她们有重要的事情需要诉说，她们的给予总是无限。
”　“然而，如果说她们有一个小的缺陷，那就是，她们总是忘记自己的价值。
”

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com