
挺身而進 *Lean In*

討論指南

一般讀者用

前言 心的革命

- **感激我們目前所有的一切。**跟過去的世代相比，我們在哪些方面進步了？你最感激的是什麼事？
- **這個世界依舊由男性主宰。**男性依舊佔有大多數的領導職位，對於這點，你有什麼看法？你認為有哪些內部與外部的障礙，使得女性難以晉升到高位？
- **更多女性當權。**2011 年諾貝爾和平獎得主蕾嫻·葛博維（Leymah Gbowee）相信，如果有更多女性當權，對各領域、各地方的女性都有幫助。你同意這個看法嗎？如果更多女性擔任領導職位的話，你認為可能會有什麼不同？

第一章 領導抱負的落差

- **性別與領導抱負。**性別不同對高層領導職位的嚮往有何不同？你認為為什麼更多男性比女性更嚮往高層領導職位？你碰過這種差異嗎？
- **性別塑造出來的想法與期望。**從小，男孩和女孩在學校或家裡被教導的方式有何不同？這些不同的對待方式傳遞出何種訊息，讓他們認為自己應該有什麼行為或想法？性別塑造出來的想法與期望，如何鼓勵或遏止男孩和女孩的想法？你人生中哪個時刻，因為性別因素而影響你的抉擇嗎（例如，男生不能當護士、女生不能讀物理）？
- **性別與領導。**女性和女孩如何被勸阻追求目標、成為領導者？男性和男孩又如何被鼓勵追求目標、成為領導者？你曾經被別人形容為「野心不小」嗎？別人這麼說，是正面肯定或負面評語？你曾經被形容為「霸道」嗎？你的感覺如何？
- **早期接觸的性別角色。**童年時，你的父親與母親在家扮演什麼角色？如果你在雙親家庭中長大，父親或母親哪一位負擔家中經濟？哪一位負責照顧小孩和打理家務？父母分工的方式，會影響你對性別角色的認知嗎？如果你來自單親家庭，你的母親或父親，如何兼顧財務和照料子女的責任？你母親或父親獨力照顧、支撐整個家庭，是否影響你對性別角色的認知？你認為你母親或父親所扮演的性別角色，是否影響你對男性或女性合宜舉止的認知？
- **沒有表達出來的意見。**你是否曾經感覺被忽視或意見被漠視？你認為這是因為你的性別嗎？為什麼？
- **對職業婦女的文化觀點。**你想得出是否有任何一部電影或影集，描寫兼顧事業與家庭的快樂、成功男性嗎？對兼顧事業與家庭女性的刻劃，又是如何？
- **恐懼是女性大大小小障礙的根源。**你最大的恐懼是什麼？如果你毫無畏懼，你會怎麼做？

第二章 往桌前坐

- **坐到桌前**。進到教室或會議室中，你通常會選擇哪裡的座位？核心中央的座位，還是靠邊的座位？你是否會擔心自己吸引太多注意？
- **「冒牌者症候群」(imposter syndrome)**。你在求學或工作時，是否曾覺得自己像個騙子？什麼能讓你較有安全感、更有自信？
- **成功的原因**。當男人功成名就，他們會如何歸因自己的成功？女人如何歸因自己的成功？為什麼歸因成功會如此重要？如果你功成名就，你會如何歸因自己的成功？
- **不安全感的代價**。你是否曾因不確定或不安全感而錯失良機？你是否曾看過別人錯失應該好好把握的機會？
- **冒一點風險**。你曾經挑戰過自己嗎？你成功了，還是失敗？那次經驗是否讓你在未來更可能挑戰自己？

第三章 要成功，也要被喜愛

- **喜歡他，卻討厭她。**成功與好感度，女性要付出什麼代價？當你讀到第三章，學生對海蒂與霍爾個案評價的不同，你是否感到驚訝？這個發現你是否也有共鳴？你是否同意女性受到的評判比男性更為嚴苛許多？
- **取悅他人。**受同儕歡迎，對你而言是否重要？你所認識的有權勢的女性，是否受到大家喜愛？
- **自我提升。**你是否曾因為擔心被批評為自我宣傳吹捧，而刻意隱藏自己的成就？你是否曾因為接受某個應得的功績表揚，卻因此受到某種程度的「懲罰」？
- **性別折扣 (gender discount)。**你是否比異性同事被要求提供更多協助？你覺得這些額外的協助，是否得到應有的回報或肯定？
- **成功的談判。**你認為女性在談判時，會面臨到什麼樣獨特的阻礙？你在談判上是否有過挫敗或成功？你認為失敗和成功的原因是什麼？下次談判，你會有什麼不同的做法？

第四章 工作不再是爬階梯

- **繼續往前移動**。你覺得自己的生涯發展，比較像爬階梯還是方格攀爬架（jungle gym）？你目前做過幾份工作？你期望在人生中做幾份工作？
- **你的夢想**。你的長期夢想是什麼？
- **18 個月計劃**。你是否規劃了 18 個月的計劃？你打算學習什麼技能？你為自己設下什麼個人目標？
- **你對成功的定義**。你如何定義成功？你的目標是什麼？爲了達成目標，你要做什麼？
- **人人都能有所成長**。在你展現出來的個人特質中，你最想修正哪一點（舉例而言，你是否太多話，還是太沉默寡言）？
- **勇敢冒險**。在學校或工作時，你是否勇於冒險、大膽接受挑戰，還是你主打安全牌？你曾經接受過什麼樣超過自己能力的任務？你是否曾應徵過超過你的條件，或與你過往專長不那麼符合的工作？

第五章 尋找人生導師

- **人生導師 (mentors) 與貴人 (sponsors)**。你認為，什麼是人生導師？什麼是貴人？你覺得很棒的導師和貴人對你有什麼幫助？
- **尋找人生導師**。如果你有導師，你們是如何建立關係？導師對你最大的助益是什麼？
- **男性指導女性**。我們如何鼓勵更多男性指導、提攜女性？
- **你會擔心別人的眼光嗎？**如果你獨自和異性同事相處，你會擔心別人怎麼想嗎？你如何處理相關議題？
- **同儕指導**。同儕曾在你困難時伸出援手嗎？同儕中，誰是你的導師？

第六章 真情流露，更勝於完美

- **真誠的溝通**。你與同儕坦誠溝通，有安全感嗎？你能與老師或主管坦誠溝通嗎？你想得起任何例子，因為大家不坦誠溝通而影響工作嗎？
- **尋求反饋意見**。你會主動尋求回饋嗎？別人的意見是否幫助你成為更好的員工或學生？如果是的話，你還記得那些意見嗎？
- **提供反饋意見**。你會主動提供反饋意見給別人嗎？雖然你的意見能夠幫某位同事進步，但是你還是選擇不主動分享意見？為什麼？你會後悔沒有主動告訴他嗎？
- **巧妙運用幽默感**。你是否曾巧妙運用幽默感處理事情？有用嗎？
- **分享情緒**。你曾在學校或工作場合哭過嗎？你曾看過別人因為類似情況掉淚嗎？是什麼事？你覺得大家對顯露強烈情緒的態度是否有所改變？
- **專業形象**。你會明顯區分在職場的生活與個人生活嗎？為什麼？

第七章 別一路踩著煞車

- **自我限制。**你曾因為必須要（或將來可能要）騰出時間給家庭生活，而提早限縮自己的發展、不尋求挑戰嗎？當你還在求學階段時，未來必須兼顧工作與家庭的想法，曾經影響你的求學時間、選修的課程，或選擇的工作或生涯道路嗎？
- **你選擇的領域。**如果生小孩，對你的工作生涯會有什麼影響？如果你已經有小孩，孩子對你的生涯曾帶來什麼影響？為什麼（或為什麼沒有影響）？你覺得你選擇的專業領域，對有小孩的員工提供足夠的支持嗎？
- **生育計劃。**在工作中，曾有人問起你是否有計劃生小孩嗎？或問過其他人嗎？如果沒有，你希望有人提起這個議題嗎？為什麼（或為什麼不）？
- **懷孕的影響。**如果你已經有小孩，懷孕期間對你有什麼影響嗎？如果有，是什麼影響？懷孕會影響其他人在工作場合或學校與你的互動方式嗎？
- **育嬰計劃。**你覺得母親會比父親更適合照顧小孩嗎？你認為那是因為社會觀念或生理因素？
- **生涯馬拉松。**你會覺得社會鼓勵某個性別多一點嗎？當某人想離開時，你會鼓勵他留下來就讀或就職嗎？你曾經鼓勵某人離開學校或職場，回家多陪小孩嗎？
- **男性成為主要照顧者。**你認識任何男性，曾為了多負責一點家務，而減少工作責任嗎？你認識任何男性為了在家照料一切，而離職或中斷工作生涯嗎？他們面臨到什麼挑戰？

第八章 伴侶，是人生的夥伴

- **家務分工**。你是否期待與你的伴侶五五對分家務與照顧小孩的責任？為什麼（或為什麼不）？
- **母性把關 (maternal gatekeeping)**。你曾看過「母性把關」的情況發生嗎？如果你有小孩，你或伴侶，會在某些事項上「把關」嗎？
- **挑選伴侶**。你認為女性在挑選伴侶時，應該注重什麼特質？支持對方的生涯選擇是你選擇伴侶的重要考量嗎？
- **抱負**。對你生命中的男性而言，下列兩件事哪項比較重要？(1)擁有一份有挑戰、報酬不錯的工作 (2)工作允許他們有時間陪伴家人。對你生命中的女性而言，前述兩件事哪項比較重要？
- **下一代**。如果你的兒子選擇當家庭主夫，你開心嗎？如果你女兒志在高位，你的看法如何？

第九章 兼顧一切的迷思

- **完美主義**。你同意「完成比完美更重要」這句話嗎？如果你每天能多出一個小時的獨處時間，你會怎麼利用？
- **劃下界線**。你曾為自己劃下什麼樣的界線？你對時間的掌控度高嗎？
- **育嬰假**。你的組織是否提供產假或陪產假？福利如何？如果你或你的伴侶請育嬰假，你會擔心其他同事的眼光嗎？如果你已經有小孩，你覺得同事會因為你有家庭，而質疑你對工作的投入嗎？
- **對小孩的影響**。你是否覺得社會有強烈眼光，認為母親是孩子最好的照護者？你覺得這樣的社會觀念是如何產生的？研究證實「完全由母親照顧的孩子，和由他人照顧的孩子，在發展上並沒有差異」，這會影響你的育兒觀念嗎？會影響你或你伴侶的生涯選擇嗎？
- **犒賞自己**。一天中，你最喜歡什麼時候？你怎麼犒賞自己？

第十章 讓我們攤開來談男女有別

- **女性主義**。你認為自己是女性主義者嗎？為什麼（或為什麼不）？如果你自認是女權主義者，你一直都是嗎？還是這是最近的改變？
- **融入**。你是否曾努力嘗試融入某種男性或女性的刻板形象中？有效嗎？
- **自覺**。你會注意過會議室或教室中有幾個男生、女生嗎？你會注意過誰比較安靜不講話、誰講話被打斷嗎？你是否曾發現有女性的提議被忽略，直到某位男性複述才被正視？你是否曾對在場的人或那位男性表達任何意見？
- **偏見**。你認為自己客觀嗎？（這是陷阱題，因為每個人其實都有偏見。）你的偏見盲點是什麼？你曾在教室或辦公室目睹什麼偏見？你是否曾提醒大家注意過性別偏見問題？如果是的話，大家的反應為何？
- **主動爭取**。你是否曾主動爭取工作方面的調整，並獲得改變？如果你沒有主動爭取，是為什麼？如果你爭取後沒有改變，是為什麼？

第十一章 我們 vs.我們的改革運動

- **真正的選擇**。你同意男性和女性對家務、學業或工作，擁有同等的機會與分擔嗎？
- **評斷他人**。你覺得女性會因為彼此做出不同選擇而互相批評嗎？你覺得男性會因為彼此做出不同選擇而互相批評嗎？你自己會這樣嗎？
- **女王蜂**。在你的經驗中，女性會主動幫助其他女性嗎？還是她們是主要的阻力？你覺得職場女王蜂的現象，是否比以前要少一點？
- **成立聯盟**。你是否覺得自己應該多做一點，幫助學校或職場的其他女性？你是否曾後悔應該多幫一點卻沒有提供協助？
- **彼此支援**。男性可以做什麼，幫助打造更平等的職場與家庭？女性可以做什麼，幫助打造更平等的職場與家庭？
- **激勵你的人**。人生中，誰曾激勵你關注性別議題、為性別平等發聲？