

六步平衡事业与家庭

(发表日期：2004年12月02

日)

第1页 共2页

这种平衡是过程不是结果，不断追求从平衡走向平衡。

D.Quinn Mills, Sasha K.Mattu、Kirstin R.Hornby

先事业，后家庭，这往往是错的。"自从上大学开始，我的目标就是成为某家大型上市公司的总裁，我也为这一目标孜孜以求，不懈努力，"彼得说，"在此过程中，我从未让任何事情，无论是婚姻、子女还是其他任何事干扰过我。我计划做到公司高管层，然后再休养生息，投入一些时间给家庭生活，共享天伦之乐。"

"专心致志成就了我的梦想，我如愿以偿做到了公司的高层。但是恍然间，我的大孩子已经是个十几岁的少年，而我的妻子威胁着要和我离婚。我的人生策略中，事业和家庭的时间安排并未按照计划的轨道发展。"

"我亲眼目睹许多我这一阶层的人，孜孜不倦追求事业的发展，做到了总裁的位置，却往往离了婚。他们内心通常满怀愧疚。到了五十知天命这样的年龄，却为那些不能重新拥有的东西充满遗憾，这是一件令人悲哀的事情。"

彼得的问题并非个别。很多人没有意识到，他们可以在平衡家庭生活和职业发展之间做出更好的选择，而当他们认识到这一点时，往往已经覆水难收。

只有成功的职业发展与温馨的家庭生活二者兼

得，生活才算真正圆满。要鱼和熊掌兼得，掌握平衡是要领，但是寻求平衡需要一个过程。我们无法企及一种一成不变的平衡状态，而是需要持之以恒地努力维持平衡。

工作和家庭生活的平衡是一种挑战，我们需要制定循序渐进的行动计划以求胜出。下面就是这样一个计划，每一步都会打破幻想、揭示现实，并列示关键成功因素。

步骤一：

重新考虑事物的优先级

幻想：我们可以在一生中不同的时间段分别达成我们的职业目标和家庭目标。

现实：事业和家庭目标不能偏废，必须同时完成。如果我们牺牲职业目标以求实现家庭目标，那么我们就失去了平衡。同样，如果我们只专注于事业，忽略家庭，一样也失去了平衡。

有时候，你可能觉得你必须在成功的事业和家庭生活之间做出选择。但是广泛的调查显示，你可以两者兼顾，不必放弃优先级同等重要的两件事中的任一件。这里的第一步就是请你树立这样一个信念：既要事业有成，也要家庭美满，你可以在同一时间框架内实现这两个目标；不要将其中之一往后推延，牺牲其合理时间用于达成另一目标。

必须好好考虑，你究竟重视什么，想要什么。在寻求并保持事业和家庭生活的平衡这一过程中，你必须积极主动地负起责任。

做一位成功人士需要对事业的投入，这使得维持事业和家庭生活的平衡尤其富有挑战性。事业成功意味着附加许多其他的要求，这往往使生活复杂化，比如成功人士需要考虑员工、顾客以及供应商，这些人的要求会增加他们的压力；同时他们也可能需要参加更多的会议、更多的商务旅行、更多的谈判，也会面对更多的矛盾，这样留给家庭的时间相应减少。



虽然有上述要求，成功对于维持事业和家庭的

平衡而言，应该是一项资产，而不是一桩负债，它是起积极作用的。这是因为，对许多人而言，成功的最大价值在于它给我们机会去行使我们的领导力，从而帮助我们实现自我。

这一行使领导力的挑战要求我们对所追求的平衡加以定义。在事业上获得丰厚回报所需要的那些素质和技能对于发展稳固的家庭关系而言也是必须的，反之亦然。

平衡就是不断适应变化进行调整的过程，在这一过程中，我们力求使生命中最重要的一样东西——家庭和事业保持一种和谐关系。因为不断有变化对我们的生活造成冲击，只有注意持之以恒地付出努力，才可以保持这种平衡。正因如此，我们说平衡是一个过程，而并非某种状态。

平衡不是平均，平衡并不意味着精力或时间在事业和家庭间的五五分成。有些人觉得将60%的精力投入工作，40%的精力投入家庭生活是平衡的，而另一些人可能会选择将更多的注意力投入家庭。对此，你可以按照这里列出的步骤，自行进行选择。

步骤二：

追求创造平衡的过程

幻想：平衡会自动达成。

现实：必须积极主动地负起责任，寻求工作和生活的平衡。不要坐等其他他人给你带来工作和生活的平衡。

詹森说："我以前总是认为，不必费尽心机，工作和生活之间的平衡总归是能够实现的。只要需要，我会随意调整我的时间安排。后来我认识到，如果我不积极主动地寻求工作和家庭生活的和谐平衡，工作将会主宰我的生活，尤其对于我这样热爱竞争、追求轰动效果的人而言更是如此。"

詹森犯了一个常见的错误。他在排列事件的优先级时，认为事业和生活的平衡是水到渠成的。事实上，这是我们可能会犯的最严重的错误之一。获得平衡是取决于对这样一个过程的追求，这个过程包括排列事件优先级，实现前瞻性的预期，划定行动边界，设立内部标准。这里的底线是，你要用自己的观点来阐释什么是事业和家庭的成功。

首先，我们要正视这样一个简单的现实，事业和生活的平衡不会凭空而降，而是要靠我们自己来

经营。

同时，我们应及早设定工作和生活各自的边界。工作可以像水，充满你赋予它的空间。这意味着，你必须设定边界，限定你的工作所能占用的空间。

设定边界的方法之一就是设定事件的优先级，我们要知道哪些事是最重要的，哪些事我们必须放弃。选择过程中，我们既要从事业的视角去考虑，也要从家庭的角度出发。

不必患得患失，对于生活中哪些是我们真正想要的，我们要做出重大抉择并至少在一段时间内持之以恒。

最后，根据自己的条件来定义成功。随着个人财富的增长，我们对“拥有多少钱才算足够”的概念可能会不断变化。我们交往的人中，比我们富有的人越多，我们越倾向于认为我们所拥有的、目前所处的状态是远远不够的。领导者们随着他们职业生涯的晋升，尤其会陷入这种攀比的怪圈。

根据自己的条件来定义成功，参考内部标准---你的自我感觉，你的家庭成员的自我感觉，你对他人的贡献，你的自我成长等。停止使用外部标准---其他人的成功、收入、地位、财富、资产或是获得的东西。

六步平衡事业与家庭

(发表日期：2004年12月02

日)

第2页 共2页

这种平衡是过程不是结果，不断追求从平衡走向平衡。

D.Quinn Mills, Sasha K.Mattu、Kirstin R.Hornby

步骤三：做出选择无怨无悔

幻想：我们可以在以后对以前搁置一边的东西进行弥补。

现实：这是不可能的，我们无法亡羊补牢。如果我们执着于事业并以家庭为代价，错过孩子的成长过程，我们无法令时光倒流。相反，如果我们为了抚育家庭而荒废事业，基本上我们也难以回到原先的事业轨道，我们会因而失去实现我们的事业目标的机会。

现在你需要做出艰难的选择，因为平衡是通过放弃那些你不是那么迫切地想要的东西而实现的。平衡事业和家庭的艺术在于尽量减少折衷，这将使我们能够在两方面都能做得更好。

怎样才能做到这一点呢？方法就是，通过撇开一些事情，这些事情给我们的感觉似乎非常重要，而事实并非如此，包括那些做了固然好但不做亦无妨的事情，还有那些没什么意义的活动，它们无法使你感觉精神焕发并以更好的精神状态去做更重要的事情。这些事情应退居其次（甚至完全淡出，如果在我们的生活中它们的确已无足轻重）。

在哈佛大学，我们经常吃惊地目睹很多人在几

年的刻苦攻读后，发现成功完成他们选择的课程，其重要性胜过生活中很多其他东西。事实上，很多人认识到了他们的生活中哪些人、哪些地方、哪些事情是应该放在首位的。

作为领导者，我们倾向于承担超过我们承受能力的责任。因此有必要培养技巧，对某些责任范围外的职责说“不”。一个小小的承诺可能会排挤掉我们生活中最重要的某些事情。中意一辆新车，那么新屋的计划就可能泡汤。想再生一个宝宝，一份新的工作就可能成为泡影。想要一份新工作，那么进一步的深造可能不得不放弃。

放弃你不是迫切想要的东西，当你决定放弃时你不必有任何遗憾。幸福生活的秘诀就在于必要的取舍，对那些我们无法求全的事情我们不必遗憾。

步骤四：选择一个

可以实现平衡的职业

幻想：不考虑家庭因素，选择任何我最喜欢的工作或职业，我终究也能够抽出时间，享受家庭生活。

现实：我们必须仔细地选择我们的工作和职业，确保工作性质允许我们有足够的时间照顾家庭。

想寻求事业和家庭的平衡，需要对所从事的职业进行甄选。有些职业相对于其他，更利于实现家庭和事业的平衡职业。而像投资银行业（由于工作时间太长）或是咨询业（由于频繁出差）则难以实现事业和家庭的平衡。

如果你已经在某一行从业已久，难以改弦易辙，你有三个基本的选择：

方案1：继续你现在的工作。但这可能意味着你必须积极主动，而不是被动地去改变公司文化，使其支持你平衡事业和家庭的需求。

方案2：在公司内部调动。如果你喜欢所在的公司，而无力改变目前的工作场所文化，试着在公司内进行调动，有可能你会发现新的职位更加适合你。

方案3：离开公司。如果都不能奏效，那就离开。寻找新的职业或是岗位，能够给你时间和空间追求你在事业和家庭生活中最想得到的东西。有能力的职业人士永远都会有选择。

如果你选择方案1，你可以通过以下途径，拓展并保持你平衡事业和家庭所需的空间：

试验 要有创意。简通过说服上级获得了更灵活的工作时间安排。她证明，更灵活的工作安排有利于她的工作，她的工作更有效率，给客户和员工的印象更好。

要无可替代 培养出看家本领，成为在业务或是企业客户方面掌握关键要素的唯一人物，具有其他人缺乏的技能。努力工作只会使公司觉得你有价值而并非无可替代。

信任并授权 领导者要了解自身并能坦诚承认某些人在某些方面比自己强，这样才会授权。授权需要勇气，也需要信任，但是从长远的角度来看是值得这么去做的。

减轻压力 要有条理，对于可能要处理的难题，要事先计划。工作要区分轻重缓急，先做最紧要的。在处理那些对你来说尤为紧急的事情的时候，不妨指导他人完成。例如，

珍妮认识到自己的确是承担了太多的职责，因此将原本由自己负责的某一项目交由他人代理。当然这对她来说不那么容易，因为她曾标榜自己的工作态度能接受



做出选择便无怨无悔。

任何挑战。但珍妮认识到，作为领导，要平衡事业和家庭，她不可能事事亲力亲为。

捍卫周末时间 要使人们确信工作时间的减少并不一定意味着工作产出的减少。要引导公司文化，使每个人都支持工作和家庭的平衡。

当你已经完成上述四个步骤后，还有两步要做。这就是：

让你爱的人和你一起来创造事业和家庭的平衡。

靠自己一个人很难取得事业和家庭的平衡，如果发动你的主要家庭成员和工作拍档一起来改进你的平衡计划，你会有更大的成功把握。

要了解每一位家庭成员的期望和注重的事物，

帮助每个人获得平衡。夫妻双方都能平衡事业和家庭至关重要。

审视你所处的平衡，从而决定继续保持或是重新获得平衡。

你所处的平衡状态可能会被打破，所以有必要定期审视你所处的平衡状态。那些可能会打破平衡的事件有：家庭成员的事故、疾病或死亡；你的公司与其他公司合并、减员或是破产。

其他事件也使你踉跄失去平衡：伴侣关系失去浪漫；产品或服务失去市场；公司赢利状况不佳；过分沉湎于某一嗜好。当你认识到存在任何上述问题时，你要决定必须做出哪些调整。

万一你失去平衡，你要有重获平衡的计划。

记住：这一过程可以使你达到目的，达到事业和家庭生活的平衡。