

★百万畅销书《过犹不及》（Boundaries）作者克劳德又一力作！

THE ONE-LIFE SOLUTION :

Reclaim Your Personal Life
While Achieving
Greater Professional Success



为工作立界线

成就工作与美好人生的 双赢策略



[美]亨利·克劳德=著 平山=译

让工作与生活不再是非此即彼的选择，
你可以改变自己工作的未来，同时又实现美好的生活。

DR. HENRY CLOUD

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

THE ONE-LIFE SOLUTION :

Reclaim Your Personal Life
While Achieving
Greater Professional Success



为工作 立界线

[美]亨利·克劳德=著 平山=译

DR. HENRY CLOUD

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

为工作立界线 / (美) 克劳德著; 平山译. -- 昆明: 云南大学出版社, 2013

书名原文: The One-life solution: Reclaim your personal life while achieving greater professional success

ISBN 978-7-5482-1848-7

I. ①为… II. ①克… ②平… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第317698号

著作权合同登记号 图字: 23-2013-148号

中文繁体字版《为工作立界线》, [美]亨利·克劳德著, 平山译, 校园书房出版社, 2011年2月初版。简体版权属康培思所有。英文原著: THE ONE-LIFE SOLUTION, copyright © 2008 by Dr. Henry Cloud. Published by arrangement with Collins, an imprint of Harper Coliins Publishers.

为工作立界线

[美]亨利·克劳德 著

译者: 平 山

责任编辑: 王翌沅

美术设计: 李家珍

出版发行: 云南大学出版社

邮政编码: 650091

经 销: 新华书店

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 232千字

版 次: 2014年4月第1版

印 次: 2014年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5482-1848-7

定 价: 29.80元

地 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

电 话: (0871) 65031071 65033244

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynuo.com

未经允许, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究



Worker Walker——工作人，行动吧！

每个人，都想要为这世界带来新的开创，
而工作，就是一个可以让我们施展身手、发挥所长的地方。

只可惜，我们常常苦于现实，为了追求业绩、成效，
而渐渐迷失，甚至遗忘了那个开疆辟土的原初使命。

这套“WORK”书系，就是希望带出改变，

我们想要让更多的人，重新找到热情，

并且打通任督二脉，在职场里如鹰展翅。

透过《圣经》，“WORK”书系期望在每一位职场工作者的内心

激发出四项特质与能力：

经得起考验的价值观念（Worth）、

丰富的创造力（Originality）、

梦想的实践力（Reality），

以及开创新格局的知识（Knowledge）。

正如历史上无数的人，

在《圣经》中发现了用之不尽的智慧与宝藏，

“WORK”书系相信，

您也一定可以。

谨以此书
献给在本书写作期间辞世的父母
亨利和露易丝·克劳德
(Henry and Louise Cloud)

你们以一种整全的生活作为典范，
让我们看见，
把事业、家庭、信仰、服侍、乐趣全部统和起来是可能的。
你们留给家人、朋友和社区许多值得感恩的事。
我们怀念你们，也愿效法你们九十多年来的榜样，
努力呈现生活的美好样貌。
在上帝翅膀的庇护下，心里有着满满的喜乐。

目 录

致 谢 / 001

PRAT 1 基础篇

■ 第 1 章 找出问题与解决之道 / 005

总裁玛莉亚：无法扣下扳机 / 006

经理人大卫：无法勇敢面对霸道上司 / 006

企管硕士莱恩：无法掌握自己的未来 / 007

创意总监苏菲：无法专注 / 007

助理莎拉：无法正视并解决问题 / 008

业务员凯文：无法突破瓶颈 / 008

核心问题 / 009

唯一的解决之道 / 010

内在与外在的界线 / 011

这是神为你所作的设计 / 015

挑战：在“没有结构”的文化中，力求整合 / 016

本书的目标 / 019

■ 第 2 章 你的愿景和你的界线 / 021

是原因，还是结果？ / 023

界线是什么？ / 025

■ 第 3 章 结构与界线 / 031

结构的重要性 / 032

结构的发展模式 / 033

结构有什么好处？ / 035

如果一切顺利 / 048



为工作 立界线

The One-Life Solution

PRAT 2 重建界线篇

■ 第 4 章 夺回你的能力 / 053

个人能力和能力漏洞 / 056

辨识你篱笆上的破洞 / 059

■ 第 5 章 稽核 / 065

你的时间就是你的人生 / 066

三方面的觉察 / 069

稽核第一部：辨识你所关心的事

（你的价值观、愿景、使命、目标） / 072

稽核第二部：标准程序 / 078

整合为 One 的生活 / 081

■ 第 6 章 界线十律 / 083

定律一：因果律 / 084

定律二：责任律 / 086

定律三：能力律 / 088

定律四：尊重律 / 090

定律五：动机律 / 092

定律六：评估律 / 095

定律七：积极律 / 096

定律八：嫉妒律 / 097

定律九：行动律 / 099

定律十：显明律 / 100

顺着定律而得的结果 / 102

■ 第7章 你的遣词用字 / 103

内化与模式 / 104

字词稽核 / 109

夺回你的言论自由 / 124

■ 第8章 作“没有选择余地”的选择 / 127

大石头与小圆石：分辨轻重缓急 / 129

时间、精力、金钱 / 136

■ 第9章 痛定思痛，制定规则 / 139

制定个人规则 / 140

规则：治疗不幸的良方 / 144

PRAT 3 工作上的界线

■ 第10章 时间、空间和电子邮件 / 157

电子邮件的利弊得失 / 158

规划个人的待办事项 / 161

规划时间和空间 / 163

你上瘾了吗？ / 168

在洁净的人，凡物都洁净 / 169

■ 第11章 整理你的资产负债表 / 171

终止依存关系 / 173

站稳个人立场 / 174



为工作 **立界线**

The One-Life **Solution**

一项宇宙定律 / 178

■ 第 12 章 作个了结 / 181

必要时作个了结 / 183

所以，欣然接受这观念，然后去做 / 185

■ 第 13 章 传达你的界线 / 191

如果你难以正视冲突 / 192

如果你天生擅于正视冲突 / 193

如何进行一场困难的对话 / 193

人人有别 / 211

界定自己，以求得到好结果 / 212

结语：前面的路 / 213

附录：上路须知 / 219

不要雇用你不能开除的人 / 220

克制你想呵护人的冲动 / 224

审慎考虑配偶的忠告 / 225

不要让非常时期成为常态模式 / 226

管理上司 / 227

对付难缠的上司 / 228

先做困难的事 / 231

致 谢

在我撰写本书期间，我要感谢几位重要好朋友的帮忙：

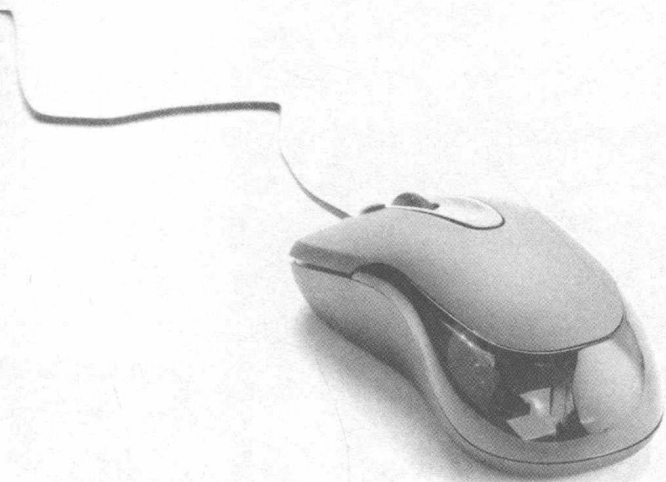
我的出版经纪人珍·米勒（Jan Miller）和夏依·马文（Shannon Marven），他们是这本书整个出版过程的推手。珍，谢谢你提醒我要从全局考虑，并代我先行与哈珀·柯林斯出版社（Harper Collins）沟通，使他们真正了解本书的内容。还有夏依，你就像个摇滚巨星般充满活力，能够把一个构想变成书店架上的一本书。

谢谢哈珀出版社的伊桑·弗兰德曼（Ethan Friedman）和史蒂夫·罗斯（Steve Ross）。两位和我一同看见这本书的愿景，了解这本书出版的必要。伊桑，你一路上的忠告，帮助我使这本书的写作朝正确的方向发展，既涵盖工作，也针对个人生活，你真的很擅长“抓重点”；而且，我的双亲在我写作期间过世，你们都非常宽待我，帮我延后交稿期限。你们和哈珀出版社团队所流露的关心，对我帮助甚大。

谢谢宗德文出版社（Zondervan）的桑迪·文德·齐希特（Sandy Vander Zicht），不只编辑这本书，也对内容有高度兴趣。你热心支持书中的想法，整个过程自始至终都证明这些观念有效，对我是一大肯定。

我要特别感谢亲友们，你们扶持我度过这次写作中的一段艰辛时期。每一本书的写作之旅各异其趣，而这本书不只写作过程与众不同，相信成书后也必定如此。你们都以非常特别的方式，使我看见生活与工作为什么非结合不可，除此之外，我们别无他法。就让我们更加努力使它们相辅相成吧！

最后，谢谢诸位领导者、公司和组织，很荣幸能与你们在“战情室”并肩研究，一同面对你们所遇到的挑战，也分享你们的胜利。谢谢你们开放团队，并敞开你们的内心世界。我一直受到你们的启发，也把沿途和你们共同学习的经验，看为一份礼物。

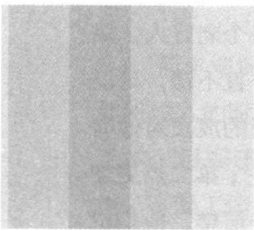


THE ONE LIFE SOLUTION :

Reclaim Your Personal Life
While Achieving
Greater Professional Success



基础篇



第 1 章

找出问题与解决之道



总裁玛莉亚：无法扣下扳机

玛莉亚是一家科技公司的总裁，各部门都要向她汇报，范围从财务到营销和零售，涵盖层面广泛。她必须为企业的绩效和组织的内部文化负全责。这些年来盈利状况还不错，以至在反省检讨时发现的一个问题，她一直积压着不处理。

副总裁史丹是团队里脆弱的一环。她知道，别人也知情。他是个老好人，只是不符合团队的需要，不足以胜任。大伙儿的士气使大局看起来一直不错，足以隐藏在团队里人尽皆知的事实：史丹无力胜任，应该撤换。团队里的成员对他有两点不满：第一，大家辛苦努力，他却坐享其成，让人觉得不公平；第二点更加打击士气，若不是史丹梗在那里，团队整体的表现应该可以更上一层楼。他们觉得史丹削减了大家的绩效，要是有一位真正的高手担任他的职位该有多好。

因此，他们对管理阶层感到失望，觉得很泄气，既不满那个老好人史丹，也不满玛莉亚，因为她不肯拿他开刀。当我问玛莉亚为什么无法快刀斩乱麻时，她说：“我对他就是下不了手。他的人实在很随和，都五十五岁了，处于职业生涯顶峰，那样做会要他的命。他能去哪里？我不知道。我知道我应该采取行动，也非做不可，可是我一直下不了手。我只是在拖延时间而已，该来的一定会来。”

经理人大卫：无法勇敢面对霸道上司

大卫是团队中的中层经理人，负责项目管理，维持生产流程顺畅，监督项目按时完成，因此他要在许多部门和几个团队之间来回协调。他喜欢这份复杂的工作，只是同时得承受很多压力，因为有许多事情很难掌控，对于某些人，他并没有真正的权柄可管。

他的上司肯尼不明就里，为人又霸道。进度若没有按照时间表如期进行，只会大发雷霆，根本不加援手。无论大卫原本对工作本身、对公司，或对自己的目标有多么热心，主管的态度总是让他很不好受；更糟的是，他对自己很生气。想到他的心情居然受肯尼这么大的影响，他就心情恶劣。

很遗憾地，大卫不只个人情绪受影响，还把负面情绪带回家。他回到家的时

候，肯尼的咆哮都还在脑海中挥之不去，现在肯尼进到大卫的家和婚姻里了。有太多个晚上，他回到家时，没办法好好地与妻儿相处，因为工作使他感觉恶劣，久久无法释怀。

企管硕士莱恩：无法掌握自己的未来

简单地说，莱恩已经失控了。他不知道该如何使火车停下来，也无法减速。他所投入的时间，似乎永远都不够。项目的规模和件数不断增加，开始让他分身乏术；但那还不是最糟的。他是刚毕业的企管硕士，原本就习惯处理庞杂的工作。辛勤工作顶多是身体疲倦，而这次却不同，工作令他心力交瘁。

莱恩觉得，他在不喜欢的事上耗去的时间精力越来越多，而在他喜爱的事上所花的时间却越来越少。行事历上的会议、约会和截止日期，让他提不起劲；他渐渐发现，他花了大部分时间处理事情，然而他的热情、才干、愿景，甚至上好的技巧和才能，几乎都派不上用场。这可不是他读研究生想要的结果。

莱恩的个人生活也不遑多让。他和妻子回到家都累瘫了，往往一上床就倒头大睡。他们注意到自己已没有时间陪对方，也无法花时间与好友相聚。他的生活正如他的工作一样，变得单调无聊。工作也是干扰生活的部分原因。他常常在夜晚收发电子邮件，晚餐时接电话；甚至，当他和妻子终于有时间外出约会或散步，他却检查自己的手机。莱恩的妻子经常问：“你现在非做不可吗？”他觉得非做不可，然而，有时却纳闷为什么非做不可。他一想到二十年后仍然过着目前的生活，就害怕得无以复加。他想象那时仍做着现在所做的事，觉得除了工作、还是工作；那可不是他想要的人生。

创意总监苏菲：无法专注

苏菲的上司和同事，始终对她爱恨交织。他们喜爱她，对她的创意、眼光、人际魅力赞叹不已，因为她总有办法让人接受她的新奇构想；然而，他们同时也感到非常挫折，因为她实在太过散漫、虎头蛇尾，凡是她所做的事几乎全都一团



混乱。

长久以来，苏菲的创意和优点给大家活力和向心力，每个人都乐意与她一起工作。可是，最近大家的那股工作热忱渐渐变弱，因为必须忍受她那缺乏组织、没有秩序的工作方式。她的同事觉得越来越厌烦，负面状况越来越严重，甚至开始令他们筋疲力尽，不再乐意与她一起工作。实际上有些人开始倾向不与她共事，而她的上司也几乎快累死了。

助理莎拉：无法正视并解决问题

莎拉风趣、迷人、外向，工作非常认真。她喜爱这份工作，也想讨上司喜欢。上司要她做的，她一定照办，往往还做得更多呢！总是承担更多工作，凡事总多设想一步，就算多花时间心力也不在乎。而上司也总是对她频频表达赞赏。

然而，最近上司的赞赏却带着与以往不同的口吻，且与工作不大相干。他并不是评论事情做得好不好，而是转为评论她个人。起初，她以为对方只是恭维而已，自我感觉也不错，莎拉喜欢上司对她这么赞赏。可是现在看来，他在言谈之间却像是在勾引她，越来越少谈及工作上的需要，而更多谈到她的外貌、个性、条件不错之类。

莎拉不晓得到底该怎么做才好，如今只要一待在上司身旁就觉得惴惴不安。而他待在公司迟迟不下班，渐渐越待越晚，一直等到大家都走了，剩下他们两个人。她觉得越来越不舒服，却又觉得如果表达出自己的想法，未免太过鲁莽，毕竟他又没做出什么出格的事可以让她指正的，只是心里晓得他的行为不当而已。时间一久，她开始对上班这件事意兴阑珊，因为不知道可以怎么做，所以她什么也没做。

业务员凯文：无法突破瓶颈

凯文实在聪明，又讨人喜欢，一帆风顺地取得业务代表的职位，也因为颇具水平的表现而在公司里巩固了地位，因而当他被派遣到外地负责管理一个小地区