



Wharton
UNIVERSITY of PENNSYLVANIA

名·校·公·开·课

[美] 斯图尔特·弗里德曼(Stewart D.Friedman)◎著
郭慧泉◎译

沃顿商学院 自我管理课

LEADING THE LIFE
YOU WANT.

Skills for Integrating
Work and Life



W H A R T O N



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



沃顿商学院自我管理课

W H A R T O N

〔美〕斯图尔特·弗里德曼(Stewart D.Friedman)◎著
郭慧泉◎译

LEADING THE LIFE YOU WANT:
Skills for Integrating Work and Life



图书在版编目(CIP)数据

沃顿商学院自我管理课 / (美) 弗里德曼(Friedman,S.D.) 著;
郭慧泉译. —北京: 北京联合出版公司, 2016.2

ISBN 978-7-5502-7129-6

I. ①沃… II. ①弗… ②郭… III. ①自我管理-通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第019457号

沃顿商学院自我管理课

著者: [美] 弗里德曼

译者: 郭慧泉

总发行: 北京时代华语图书股份有限公司

责任编辑: 闻静 徐秀琴

封面设计: 尚书堂

版式设计: 胡玉冰

责任校对: 顾光杰

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司 新华书店经销

字数180千字 690毫米×980毫米 1/16 15印张

2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

ISBN: 978-7-5502-7129-6

定价: 48.00元

未经许可, 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

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-63788823

本书所获的部分赞誉

2014 年最受瞩目的八本书之一。

——《福布斯》

2014 年年度最佳领导力书籍之一。

——著名商业杂志《公司》

弗里德曼提出了一系列帮助你提高自己能力的测试和建议，从而将工作和生活其他方面融合起来……这些内容……值得探索。

——《金融时报》

弗里德曼这本通俗易懂的书是追求工作 / 生活平衡领域的入门性读物。

——《出版者周刊》

创造型领导者的推荐书目。

——《福布斯》杂志官方网站 Forbes.com

弗里德曼所创造的概念模型为我们提出了一个分析工作与生活问题的有效方式。它让我们有希望在生活中不同部分的交互之间不做出取舍，而是将它们结合起来。

——英国咨询和心理治疗协会杂志《今日辅导》

目前看来，似乎任何人都对工作 / 生活的平衡有一些看法，但是弗里德曼《沃顿商学院自我管理课》这本书有些与众不同。这本书也就这个话题提出了看法，但是它探讨了更深层次的东西。

——《咨询杂志》

根据沃顿商学院教授弗里德曼的研究，“工作/生活平衡”的模型是不现实的。他主张将工作、家庭、社区和自我这几个方面相互融合，而不是彼此争夺主位。

——《澳洲航空》

我们能够将工作和生活整合起来。弗里德曼为我们提供了一些策略来实现他在书中所提出的“四相共赢”……通过自我评估能够让我们明确哪些领域需要重点对待，而本书为每个领域都设置了一些供读者参考的实践练习。

——《人力资源专业》

《沃顿商学院自我管理课》是一本以行动为导向的著作……无论你是不是斯普林斯汀的歌迷……它的内容让你在陷入困境的时刻能够重新把握时间并再次获得灵感。无论你处在什么职业岗位上，请在你的办公桌或者床头柜上放置一本《沃顿商学院自我管理课》。

——网站“斯普林斯汀的传奇”（legendsofspringsteen.com）

我们经常听到关于维持工作/生活平衡的相关话题，但是弗里德曼将其进行了深入展开。他将生活分解为四个部分：工作、家庭、社区与我们的思维、身体和精神的私人领域。本书通过一些极具代表性的传记故事，阐述了人们体验真实、诚信和创造性所需要的技能——它将帮助你走上一个融合了真谛和幸福的人生之旅。

——梅琳达·盖茨

比尔和梅琳达·盖茨基金会联合主席

弗里德曼不仅使工作、生活的和谐共处成为可能，更令其切实可行。本书是一个充满了智慧和对话的指南，为读者提供启发和各种有效的解决方案。

——尼尔·布卢门撒尔

美国眼镜电商 Warby Parker 联合创始人兼首席执行官

《沃顿商学院自我管理课》一书为我们提供了丰富而切实有效的灵感。

作者详细记叙了一些已经学会如何保持真实、完整和创新的杰出人才的精彩而鼓舞人心的故事。任何在工作、家庭、社区和内在精神之中不断挣扎、寻求平衡的人都将受益于这本书。

——汤姆·加德纳

美国多媒体财经服务公司 The Motley Fool 首席执行官

弗里德曼明白让激情和责任对立将会成就败局。于是，他在这部伟大的作品中有力地说明了他的观点，并教授了一个高超的战略，让自我、事业、家庭和社区完美融合——这种做法也让我成了一个 CEO、母亲和社区活动家。

——朱莉·斯摩恩斯基

美国食品公司 Lifeway Foods 总裁兼首席执行官

我喜欢这本书！弗里德曼通过一些个人和有趣的故事，鼓舞并提醒我们如何引领自己想要的生活，它提供了一个令人信服的理由——为什么商界领袖应该拥抱生活的各个方面，以及他们如何能做到这一点。这正是当今市场各界杰出人才所需要的。

——劳拉·E·科勒

科勒公司人力资源高级副总裁

弗里德曼在该领域为数不多的男性声音之中脱颖而出。他比其他任何人都更懂得如何让领导力、生活和企业相互结合在一起。

——安妮·玛丽·斯劳特

新美国基金会总裁兼首席执行官

工作与生活的整合是一个普遍存在的问题，也是一个普遍的挑战，或许还是一个普遍存在的机会。这些内容不仅仅局限于商业领域，或者只对一个特定人物有效，我相信本书介绍的人物故事很好地例证了该理论能够成为现实。

——杰弗里·科莱恩

沃顿商学院领导力项目执行董事

在这本精彩绝伦的书中，弗里德曼向我们讲述了如何杜绝阻止我们引领生活的零和心态。请你好好阅读它，你会得到启发，并且步入前所未有的生活和工作状态。

——哈米尼亚·伊瓦拉
欧洲工商管理学院教授、《像领导者一样行动和思考》的作者

沃顿商学院教授弗里德曼凭借他关于“全面领导力”的出色研究，广泛罗列了来自社会各界的案例——从谢丽尔·桑德伯格到布鲁斯·斯普林斯汀，让我们不再循规蹈矩地设法平衡工作和生活中存在的种种冲突。他帮助我们跨越工作、家庭、社区和自我的界限，更好地融合我们的激情和价值观。

——大卫·斯洛克姆
柏林创意领导力学院教授

在这本引人入胜且及时的书中，弗里德曼教授借鉴并洞察了六位人士的励志故事，深入分析了引领你想要的生活所需要的技能，以及发展这些技能的途径。对任何在当今现代生活中想要达成一个极难目标——有目的地融合工作和生活——的人来说，这是一个必备的指南。

——琳达·格拉顿
伦敦商学院管理实践教授

非常好的一本书！泰迪·罗斯福有一句名言：“最好的礼物，就是生命给予你机会去为有意义的事情而努力。”在这本引人入胜、启发人心又非常实用的书中，弗里德曼向我们每个人展示了如何在关键的工作中大获全胜，同时不在过程中丧失自我。

——威廉·C·泰勒
《快公司》杂志联合创始人兼创始编辑

2008年，我将弗里德曼所著的《全面领导力》一书收录为我们年度商业图书奖个人发展类图书的最佳作品……弗里德曼以自己曾经的工作经历为基

础，向读者展示了六位知名人士如何完美融合生活的典型范例……然后，在本书的后半部分，他以工作手册的形式设计了一系列练习实践案例，将这些名人们的成功和挫折作为参照，教授我们如何拓展一些必要的技能。

——杰克·科弗特

美国 800-CEO-READ 读书会主席及创始人

弗里德曼在他的新书《沃顿商学院自我管理课》中探讨了能够赢得人们支持的一些观念——“首先明确自己的目标和重点，然后用能够让其他人产生关联的方式表达出你的目标……”

——劳拉·万德坎姆

《快公司》撰稿人

弗里德曼提供了一系列的工具来帮助你塑造属于你独有的方案……这是一个让你学会如何引领自己理想生活的伟大起点。

——史蒂芬妮·邓宁

《福布斯》杂志评论员

在《沃顿商学院自我管理课》一书中，弗里德曼巧妙地将六个典型的人生故事交织在一起，从而向我们证明了任何人都可以在与他人的交往当中获得一个完美和谐、富有意义而且令人满意的生活。

——卡蕾·安德森

《赫芬顿邮报》专栏作家

在他最新的著作《沃顿商学院自我管理课》中，弗里德曼研究了成为一个领导者所需要的技能，并且探讨了如何发展这些技能，以及如何能够在不放弃生活中其他重要部分的前提下致力于你的工作。

——威尔·雅克威茨

《公司》杂志撰稿人

在《沃顿商学院自我管理课》这本书中，弗里德曼描绘了顶尖领导人的

形象——从桑德伯格到米歇尔·奥巴马，还有布鲁斯·斯普林斯汀和原贝恩公司首席执行官汤姆·蒂尔尼——并且在书中讲述了他们的故事，分析了这些人物的某些选择如何帮助他们在各自生活的多个领域中实现共同发展。

——多里·克拉克
《福布斯》杂志撰稿人

斯图尔特·弗里德曼……认为让工作与生活平衡的观念是错误的。他引用了桑德伯格和斯普林斯汀的生活案例，证明了人们能够将事业和生活以一种彼此互补的方式融合起来。

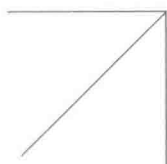
——特蕾莎·诺维利诺
《Upstart 商业周刊》编辑

我们所体验到的飞速变化，以及这个 24 小时不间断连接的世界使弗里德曼的著作显得更为重要。不断增加的选择、机会和责任让我们更加关注那些对生活造成重大影响的事物。实现本书宣扬的主题是一个重要的誓言。加油！

——大卫·艾伦
国际畅销书《尽管去做》的作者

弗里德曼展示了如何利用你的激情去追求四个方面的胜利——你的工作、家庭、社区，以及最重要的——为了你自己。

——比利·简·金
体育界明星以及社会公正先锋代表人物



目录 CONTENTS

超越平衡

/ 001

第一部分

完美融合

1 汤姆·蒂尔尼（著名咨询公司贝恩公司前首席执行官）

思考你将为后人留下什么，让生活的不同领域合而为一，发掘全新的行为方式。

吹口哨的人 / 032

外表粗糙的贝壳 / 035

知道什么才是最重要的 / 038

必须做正确的事 / 041

合而为一 / 044

汤姆·蒂尔尼所体现的技能 / 046

保持真实性：思考你能够为后人留下什么 / 047

保持完整性：让生活的不同领域合而为一 / 049

保持创新性：发觉全新的行为方式 / 050

2 谢丽尔·桑德伯格 (Facebook 首席运营官)

通过故事传递价值观，建立支持网络，解决不同领域之间的冲突。

重要的是成为一个好人	/ 057
着眼于未来而不是当下	/ 059
五五制的约定	/ 062
按轻重缓急安排事项	/ 065
大声说出来	/ 067
谢丽尔·桑德伯格所体现的技能	/ 070
保持真实性：通过故事传递价值观	/ 071
保持完整性：建立支持网络	/ 073
保持创新性：解决不同领域之间的冲突	/ 075

3 埃里克·格雷腾斯 (前海豹突击队军官)

学会承担责任，运用你所有的资源，专注于结果。

父亲的身份才是真正的职业	/ 080
人道主义教育	/ 082
学会服务	/ 085
“我掩护你，长官”	/ 088
格雷腾斯所体现的技能	/ 094
保持真实性：学会承担责任	/ 094
保持完整性：运用你所有的资源	/ 096
保持创新性：专注于结果	/ 099

4 米歇尔·奥巴马 (美国第一夫人)

使行为与价值观相匹配，明确管理界限，拥抱变化，奋勇前进。

来自南城的女孩	/ 107
---------	-------

从斯普林菲尔德到白宫	/ 111
家庭至上的第一家庭	/ 114
米歇尔·奥巴马所体现的技能	/ 117
保持真实性：使行为与价值观相匹配	/ 118
保持完整性：明确管理界限	/ 119
保持创新性：拥抱变化，奋勇前进	/ 120
5 朱莉·福迪（美国女足名将）	
知道什么是重要的，帮助他人，挑战现状。	
第一脚球	/ 125
抉择	/ 129
球场之外	/ 132
爱惜你自己	/ 134
朱莉·福迪所体现的技能	/ 134
保持真实性：知道什么是最重要的	/ 136
保持完整性：帮助他人	/ 138
保持创新性：挑战现状	/ 140
6 布鲁斯·斯普林斯汀（美国摇滚乐巨星）	
保持价值观的一致性，明确期望，营造创新的文化氛围。	
后街：来自弗里霍尔德的问候	/ 147
那个“新迪伦”	/ 149
还在寻找着他的节奏	/ 151
放下吉他	/ 153
布鲁斯·斯普林斯汀所体现的技能	/ 157
保持真实性：保持价值观的一致性	/ 158
保持完整性：明确期望	/ 160
保持创新性：营造创新的文化氛围	/ 162

第二部分

技能与练习

7	你不应该做的事	
	不要畏惧成长	/ 166
	提高你的技能	/ 169
8	保持真实性的技能	
	真实的行为	/ 170
	技能：知道什么是重要的	/ 170
	练习：理想的自我	/ 171
	练习：四个领域	/ 172
	技能：保持价值观始终如一	/ 173
	练习：话题发起者	/ 174
	练习：保持你的价值观	/ 175
	技能：使行为与价值观相匹配	/ 176
	练习：寻找更宏大的意义	/ 176
	练习：做自己想做的事情	/ 177
	技能：通过故事传递价值观	/ 179
	练习：自传	/ 179
	练习：社交媒体	/ 180
	技能：思考你将为后人留下什么	/ 181
	练习：时间穿梭	/ 182
	练习：近 / 远	/ 182

技能：学会承担责任	/ 183
练习：伙伴系统	/ 183
练习：调整	/ 185
9 保持完整性的技能	
行事一致	/ 186
技能：明确期望	/ 187
练习：相关者的期望	/ 187
练习：更好的人际关系	/ 188
技能：帮助他人	/ 189
练习：需要帮助吗？	/ 190
练习：传递爱心	/ 190
技能：建立支持网络	/ 191
练习：谁最重要	/ 192
练习：SOS!	/ 193
技能：运用你所有的资源	/ 194
练习：传授技能	/ 195
练习：创造性的联系	/ 196
技能：明智管理界限	/ 196
练习：集中于—项任务，切断与外界的联系	/ 197
练习：分离与融合	/ 198
技能：让不同的思路合而为一	/ 199
练习：隐藏的身份	/ 200
练习：融洽的计划和目标	/ 200

10 保持创新性的技能	
带着想象力行动	/ 202
技能：重视结果	/ 202
练习：情节	/ 203
练习：成功的标尺	/ 204
技能：解决不同领域之间的冲突	/ 205
练习：盟友而非敌人	/ 206
练习：激发自我	/ 207
技能：挑战现状	/ 208
练习：在实验室	/ 208
练习：我的问题=我们的问题	/ 209
技能：发掘全新的行为方式	/ 210
练习：集体资源方案	/ 210
练习：勾画你的思维导图	/ 211
技能：拥抱变化，奋勇前进	/ 212
练习：最理想/最糟糕的情况	/ 213
练习：挑战你的信念	/ 213
技能：营造创新的文化氛围	/ 214
练习：其他视角	/ 215
练习：教授	/ 216
结论 善待自己和他人	/ 217
致谢	/ 221
关于作者	/ 224

超越平衡

“在刺激与响应之间存在一个空间。在这个空间里，我们有权决定自己的反馈，而我们的成长和自由都体现在其中。”

——维克多·弗兰克

失控，这是山姆——一位拥有雄心壮志的职业人士，同时又抚养着两个孩子的离异男性——对他本人生活的描述。日常工作中，他负责执掌某个医疗集团的 IT 部门，而他内心深处却梦想着创办一家属于自己的公司。“我觉得自己永远无法彻底实现我的梦想。”山姆继续说道，“我必须分心做很多事情。我希望压力能变小一些，这样就有更多的余力照顾我的女儿们，尤其在她们进入青春期的时候。另一方面，我也能专心地照顾母亲——她最近被诊断为癌症早期。”

山姆转动座椅，低头看着办公桌。他正在家办公，我只能从电脑屏幕上看到个大概（我们通过视频会议的方式来对话）。不堪重负的感觉延伸到了他的职业领域。“我设计了一个应用程序，可以使人们更容易地跟踪记录个人健康和生活习惯。我正在努力地寻找合适的合作伙伴来帮助我开发并推广这个应用。”他身体前倾并对我说道，“我真的相信这个东

西可以让人们的生活有所改善。”

他的生活是充实的，然而在当时，山姆却觉得生活略显得捉襟见肘。他继续说：“我在工作的时候常常担心苏菲和艾琳，而周末陪着她们的时候我却把时间花在处理一些繁杂的收尾工作，或者试图联络一些赞助商来资助我的初创项目上。我根本没有足够的时间应付一切。逐渐地，有一个想法充斥了我的内心，我的人生应该能够实现更多的目标。”

山姆的困境是任何一个忙碌的管理者常能遇见的。我经常从年轻人和老年人口中听到这些意见，无论他们是管理者、学生、医生、零售商、工匠、科学家、父母、教师或者工程师，无论他们是生活在美国还是其他地方。这些都是“震颤”时代的早期混乱的体现。在这个时代，我们常常感觉自己淹没在海量数据之中，却不能停止使用智能手机、检查自己的社交媒体信息、逃离电子邮件的狂轰滥炸。仅有少数人具备成熟的心理素质来发掘新通信工具潜在的力量，而对大多数人来说，在重视工作的同时关怀自己的亲人变得极为困难，其中的各种界限愈来愈难以维持。

更重要的是，这个时代对男性和女性的社会期望正在发生变化。传统的准则正在迅速衰落，这让很多人对性别角色的定位感到困惑或失望（或两者皆有）。2012年6月，安妮·玛丽·斯劳特在《大西洋月刊》上发表的文章《为什么女人还是不能拥有一切？》在美国引发了狂热的全民探讨。同时在该年年末，雅虎CEO玛丽莎·梅耶尔撤销本科技公司员