

设计你的人生

宜家前总裁佩妮莱自传

工作、家庭及女性力量

DESIGN
YOUR
LIFE

FORMER IKEA
EXECUTIVE SHARES
HER TOOLS FOR
PERSONAL SUCCESS

Pernille Spiers-Lopez

[美] 佩妮莱·施皮尔斯·洛佩兹 著

林敏 林露茵 译

IKEA



DESIGN
YOUR
LIFE

FORMER IKEA EXECUTIVE
SHARES HER TOOLS
FOR PERSONAL SUCCESS

设计你的人生

宜家前总裁佩妮莱自传

[美] 佩妮莱·施皮尔斯·洛佩兹 著

林敏 林露茵 译

国际文化出版公司

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

设计你的人生: 宜家前总裁佩妮莱自传 / (美)

佩妮莱·施皮尔斯·洛佩兹著; 林敏, 林露茵译.

—北京: 国际文化出版公司, 2017.7

ISBN 978-7-5125-0921-4

I. ①设… II. ①佩… ②林… ③林… III. ①佩妮莱·

施皮尔斯·洛佩兹—自传 IV. ① K837.125.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 326121 号

Design your life: Former IKEA executive shares her tools for personal success

Copyright © 2014 by Pernille Spiers-Lopez

First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.

www.beyondword.com. Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary LLC,

Bandon, Oregon, USA, Big Apple Agency, Inc., Shanghai, PR China.

Simplified Chinese edition copyright: 2017 JIC Bookstore Investment Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权登记号: 图字 01-2017-1913 号

设计你的人生——宜家前总裁佩妮莱自传

著 者 [美] 佩妮莱·施皮尔斯·洛佩兹

译 者 林 敏 林露茵

特约编辑 黄 艳 赵 芳

责任编辑 张 奇

装帧设计 宋 涛

出版发行 国际文化出版公司

经 销 北京联合天物发行公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
15 印张 175 千字

版 次 2017 年 7 月第 1 版

2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5125-0921-4

定 价 68.00 元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙 9 号

总编室: (010) 64271551

销售热线: (010) 64271187

E-mail: icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

邮编: 100013

传真: (010) 64271578

传真: (010) 64271187-800

(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)

评赞《设计你的人生》及 佩妮莱·施皮尔斯·洛佩兹

在《设计你的人生》一书中，佩妮莱·施皮尔斯·洛佩兹讲述了一个平凡女孩的不平凡人生。她的职业生涯，包括作为宜家北美区总裁的八年，并未依赖精英学校文凭，而是建立于常识之上，而且她还会让你觉得你也能做到。本书有佩妮莱透过亲身经历学到的丰富经验教训，还有诸多开发自身实力和潜力的建议。她会教你如何构建你自己的人生（用不着艾伦扳手*）。

——梅泰·诺加德 《接触点》(Touchpoints) 合著者

佩妮莱的书启发读者思考自己独一无二的理想人生：关于人际关系、职业生涯，以及内心世界。除了引导我们畅想，她还启发大家以新的方式考量自己当下的状态和潜能。她鼓励读者制订能带来重大、实质改变的行动方案。如果你正试图发掘且准备好拥抱为自己特设的美好

* 艾伦扳手也叫内六角扳手。它通过扭矩施加对螺丝的作用力，大大降低了使用者的用力强度，是工业制造业中不可或缺的得力工具。

人生，《设计你的人生》一书将为你提供可靠的智慧、切实的工具和有效的策略。

——玛尔 S. 麦克林托克 - 科莫 博士、副教授、
宾夕法尼亚州加利福尼亚大学女性研究系主任

在分享自己在企业界不同于常人的晋升之路时，佩妮莱写道：“领导力的培养始于自我认知。”但是，本书不只讲述如何为自己的事业制定策略，它还教你“设计你想要的人生”。佩妮莱以一种非常坦诚、谦卑的姿态分享自己的人生，与读者对话，启发他们思考，并教给他们创造自己传奇的方法。本书的目的不在于提供快速解决问题的方法，而在于为读者提供帮助他们审视人生、目标和道路的工具。我曾有幸与佩妮莱有过无数次对话，话题从多元化、社会公平和人生导师到如何做最棒的母亲和妻子，我从中受益匪浅。我们在骑行时畅谈，在露台上坐着闲聊，在抵抗乳腺癌徒步 60 英里时交流。在本书接下来的内容里，她将分享自己的个人传奇，与此同时，佩妮莱依然每天在自己的人生道路上行进着，未来将有更多的故事等着她书写。

——南希·弗格森 小学校长及幸运友人

初见佩妮莱时，我正处于一段低谷期。佩妮莱在关键时刻出现在我的生命里，她督促我以全新的方式审视自己的人生，鼓励我大胆设想并靠自身的力量抵达成功，而不是沉溺于大公司营造的舒适区里。她让我从自己看似脱节的经历片段和事业成败中脱身出来，把这一切视作一段故事，并重置这段故事来开启新的人生。在我作为公司职员职业生涯中，我感觉自己身经百战，了解各种时下的商业动向，但

与佩妮莱的谈话却给了我不同的体验——它大大地改变了我的人生，其影响仍在继续。

——马克·范彻 Parking Advisors 创始人兼总裁

多年来，佩妮莱一直是我的好友兼专业导师，她对领导力、责任和热情的见解对我和我的公司都极富价值。她的故事能引起共鸣是因为它无比真实——你不会在里面找到一夜成名的故事和幸运女神反复盲目的眷顾。她的故事是一段自我发现的漫长旅程，且建立在始终如一的乐观精神和热情之上。她的人生哲学是相信自己和为自己的成功负责，这对所有感觉自己平凡无趣和对生活各方面失去激情的人来说都是强有力的信息。

——萨米尔·多哈得瓦拉

Unbranded Designs 联合创始人兼首席执行官

你是否掌控着自己的人生？你期待梦想成真吗？还是其实你只是那种在人生旅途上盲目跟随的乘客，却不知掌握主动权，以自己的方式塑造人生？对此我不断扪心自问。《设计你的人生》不仅仅是一本写作质量上乘的自传，它还是海量绝佳灵感的来源，这些灵感告诉你如何主动塑造自己的人生，以及如何根据你的自身情况和核心价值观将你的人生发挥到极致。无论是在生活还是工作方面，它都启发着我以自己的方式正直地生活，鼓励我在人生旅途上留下印迹。

——丽兹·布罗加德·法尔肯伯格 VERO MODA 零售运营总监

我在贫困中长大，儿时的我深信：犯罪、毒品和暴力是生存的唯一

途径，而篮球则是摆脱贫困、取得成功的唯一方法。在我生活的社区里，这是一个很难打破的循环。如今，在大学打了四年篮球后，我刚刚签约欧洲职业篮球队，即将在今年秋天成为一名职业球员。我还是父母两边家族里唯一的大学毕业生。能走到今天，是因为佩妮莱教会我个人领导力和责任心。在拥有今天的成就之前，我走过了极为艰辛的道路，过去的我常常处于失败和让自己及家人失望的恐惧和压力中。但过去五年里，通过佩妮莱及其家人对我的指导、爱和支持，我意识到自己不只成为了一名篮球运动员，还成为了一个成功的人。我亲身体会到了自己的力量，我知道我会好好利用自己的学历，设计我和家人想要的人生。不只是我，我的例子说明——人人都能做到。希望你们在读过本书后，能为自己的人生负起责任。你们也能实现自己的梦想，就像现在的我一样。

——小加尔文·纽厄尔 职业运动员，佩妮莱的“干儿子”

专注于生活中最重要的事情显然需要花费很多精力。在这一方面，佩妮莱堪称无与伦比的引导者。

——洛伊丝·扎卡里 领导力发展服务中心总裁

工作与生活之间没有所谓的平衡。我们只能过一种人生，
它就是一个不断做决定的过程。

——佩妮莱·施皮尔斯·洛佩兹

职业生涯

1977年毕业于 TH Langs Gymnasium 高中（丹麦，锡尔克堡）

1982年毕业于丹麦新闻学院（Denmark's School of Journalism）
（丹麦，奥尔胡斯）

1982至1983年期间任自由撰稿人（丹麦，哥本哈根）

1983至1985年期间创立丹麦皇家进口公司（Royal Danish Import）
（佛罗里达州，罗德岱堡）

1985至1987年期间任多尔商店（Door Store）店长（佛罗里达州，
迈阿密）

1987至1990年期间任斯托（Stor）公司采购经理（加利福尼亚州，
洛杉矶）

1990至1993年期间任宜家销售经理（加利福尼亚州，洛杉矶）

1993至1997年期间任宜家分店经理（加利福尼亚州，匹兹堡）

1997至2001年期间任宜家北美区人事经理

2001至2009年期间任宜家北美区总裁（CEO）

2009至2011年期间任宜家全球首席人力资源官

目前身份包括 Meijer 购物中心连锁董事会成员（密歇根州，大急流城）；Coop 超市连锁董事会成员（丹麦，哥本哈根）；儿童救助基金会（Save the Children）理事

前 言

作为她的良师益友，我早在佩妮莱被“发掘”之前就认识她了。我们初识是作为同事，我俩都是宜家的人事经理，佩妮莱负责北美区。

让我感到惊讶的是，她对于成为众人的焦点完全没有需求。她的谦逊让他人得以发挥和扩展他们的潜能。这让公司里很多人感到困惑，对那些已经习惯于仰仗老板来做决定的人尤其如此。但对于一部分人来说，佩妮莱的行事风格给了他们释放潜能、承担责任的自由与机会。

但这却是一种悖论：她谦虚的行事风格反而常常让她成为众人关注的焦点。

在宜家工作期间，佩妮莱为公司带来了可喜的经营成果，提升了公司的财务状况和关键指标，她负责的宜家美国区销售额从 10 亿美元增长到 30 亿美元。然而，她真正的喜悦和她眼中的成功却是看到其他人取得超出自己想象的进步。

我一点点看着她投入时间和精力为他人创造一个最佳的工作环境，在这个环境中，人们能打破自己设置的天花板，充分挖掘自己的能力。在这一过程中，她对如何释放自己和他人的潜能也有了新的认识。

如今，我与佩妮莱合作已有几十年，其中既有公司项目，也有私人项目。在我们的合作过程中，她总是会不自觉地提到三个方面。

- 从来没有什么天花板，一切皆有可能！
- 条条框框只存在于我们自己心里。跳出既定模式去思考，你会发现一个更好的世界。
- 我们应该相信人类自我发展的需要和可能。我们需要设定框架，但同时也要确保它不会限制我们的潜能。

我见证过佩妮莱人生的变化，但她的这些主张却从未改变。在她事业晋升的同时，这些主张的影响力也在扩大。

我记得，在她还是宜家北美区总裁的时候，我们开过一个会，会议任务是为一群未来的领导者设计一个培训项目。普通的做法是在原有的框架内制定出一套包括课程、讲师和进度表的完整方案。但我们没有按套路出牌。本该计划好一切的我们什么都没计划。

几个月后，几十名年轻有为的员工被选中参加培训项目。在会议上，他们聆听着佩妮莱的演讲，指望着她会介绍这一培训项目，然而，佩妮莱却只是阐述了自己对领导力的期望，最后告诉他们根本没有培训项目。除了介绍宜家公司对领导力的期望和对杰出的清晰理解，佩妮莱什么都没说。

在佩妮莱手下工作的几个副总裁就领导力期望做了更详细的讲解，然后他们就一起离开了。

我留在了房间里。你能感觉到，在员工们试图弄清这是怎么一回事的过程中，房间里鸦雀无声，静到能听见针落地的声音。没有项目，

没有人主导——但他们还是得交出成果。

员工们慢慢意识到，他们需要自己设计培训内容，并且可以招募到精英中的精英，他们又逐渐找回了活力。一小时后，房间里已经是一派生机勃勃的景象，成员们都选出了领导者。

后来见到销售副总裁，他告诉我：“我从来没有这样的经历：付出得如此之少，收获却如此丰富。”

传统的培训项目本是更保险的选择，但那不是佩妮莱想要的。那次会议成为佩妮莱三项主张的标志：

没有天花板。佩妮莱也曾建议找业内传奇人物来当讲师，但他们因此显得难以接近。不过在当时，一切皆有可能。

没有条条框框。非常规的方式给了参与者思考和行动的自由，让他们得以尝试新事物。

参与者已经赢得佩妮莱的信任了。那些员工没让她失望，他们都重新认识了自己的潜能。不可能即将变为可能。

《设计你的人生》是一本富有力量、悦目娱心的书。你会学到东西，又能享受其中。更重要的是，你会意识到，不可能的事也能变成可能，人无完人，而承认这一点就是开发未知潜能的基础。

然而，当你真的赢得控制权后，你会发现那只是第一步。我已经看到，佩妮莱在和一种高于她本人的力量打交道。设计自己人生的能力，那股比我们所有人都强大的力量早已存在，等着我们去发掘。

活在当下，
乌尔夫·卡普

引言

我能看见的只有自己的双脚和不停闪烁的红灯。记得当时我想的是：“离家在外，与家人、孩子和我原有的生活天各一方。难道这就是成功吗？”

那一刻，刚满 40 岁的我躺在一辆救护车里面，以为自己会因心脏病发作告别人世——其实我只是被压力拖垮了。

这一切发生在我的事业如日中天之际。那时，我刚从宜家北美区的店铺经理晋升为人事经理，每周往返于匹兹堡和费城之间。我和我的丈夫——也是我的挚友——刚结婚几年。我们有两个年龄尚小的可爱小孩，我们有自己的房子，养着一条狗，还有很多的朋友。然而，不知从什么时候起，我已经迷失了自己。

后来我意识到，那一刻对我来说是一份宝贵的礼物。我当时并不知道，甚至在之后的几个月里都没能察觉，但那最终成为了我人生的重大突破。成功不是在职场上步步高升，左右逢源，成就斐然，而是做自己喜欢的事，做得得心应手，且不在这一过程中迷失自己。

我不再以工作头衔、地位和财富去定义自己的成功，而是回归自

我，让双脚扎根于自己的价值观、人生经历、擅长之处和那些美丽的缺陷中，放手迎接生命中出现的所有机遇和挑战。

我有成功的事业和幸运的人生。23岁那年，放弃了记者工作，我离开丹麦来到美国。那时的我只有一份工作签证，一家注册在佛罗里达的公司，一腔创业热情，一套在丹麦形成的价值观，以及一股在美国开启新冒险之旅、拥抱无限可能的冲劲。如今，我已沿着职场的阶梯扶摇直上，从拿每小时5美元的家具销售做起，一直做到宜家北美区的CEO和管理全球13万员工的首席人力资源官，与此同时，我进入宜家高层行政团队已达十年之久，其中好几年里我都是唯一的女性和非瑞典籍成员。我在宜家待了二十多年，随着职责的扩大和工作的延伸，我作为母亲和妻子的责任也越来越重，平衡这一切的难度也在增加。

我迷失自己是因为我想同时成为一个完美的母亲、妻子、朋友和公司高层。我时而前进，时而后退，站立着，但也有倒下的时候——这都是旅途和真实人生的一部分。

写这本书是因为我想和你们分享这些故事，包括我一路上学到的东西，以及我为了给自己设计更好的人生所做的尝试。

我想谈谈我对接受不完美、划定界线的看法，以及如何按事情的重要性安排每一天，在生活的各个领域有所成就。

希望你们能在本书的启发下去主动把握自己的人生，追求自己所爱，践行自己的价值观，提升自己的核心优势，敢于做决定，并学会按重要性取舍，唯有如此你们才能彻底释放自身的潜能，享受不一样的日常生活，而不是最后被送进闪着车灯的救护车，感叹一切尚未开始，却早已结束。

太多人一心扑在事业上，时刻步履匆匆，凡事尽心竭力，追求完美。一切或许始于激情，却不知在什么时候，激情变成了迷恋——有些人甚至产生了执念。我自己就是这样。我热爱我的工作，总是主动增加自己肩上的担子，加速前进，难以阻挡。我忘了减速，忘了停下来休息，忘了花时间和自己及我所爱的人悠闲惬意地相处。直到有一天，我的身体终于以突发假心脏病的方式——实为长时间拒绝接受现实而导致的焦虑症发作——罢工了。

当我谈及这段经历时，很多人站出来告诉我他们也有类似的体验。我知道，一定还有数百万人仍处于拒绝接受现实的状态，默默经历着类似的遭遇，他们突然间身心疲惫，却因为一切不在计划之内而羞于说出自己的感受。

我每天都会见到那些努力想要接触自己真正想做之事的人——无论是大学生、公司高管、空巢父母，还是被工作搞得筋疲力尽的职员。

我相信，每个人都拥有无限潜能。我们面临的障碍其实是自己的观念和对自身的认识。在与上千人共事的经历中，我曾亲眼见证：当一个人发现自己的无限潜能并开始向着过去不敢奢求的目标迈进时，会产生怎样的奇迹。

在个人幸福方面，我们大多数人又都很懒惰。即使是在出问题的时候，也抱持一种顺其自然的态度。我们常常对未知事物缺乏信心，过于安于现状，或者干脆认为自己不具有打造惬意人生的资源和精力。

无论我们自认为这些辩解有多合理，它们都只是蹩脚的借口。

如果看腻了自己卧室或厨房的装修，我们会怎么做？根据我在家具行业从业三十年的经验判断，我们会花几个小时就我们想要的装修风格制订计划。我们会思考自己想改造什么地方并设定一个清晰的

目标。我们会翻阅家装杂志，花上几周的时间思考涂什么颜色的油漆，选什么样的家具、织物和灯具；我们会咨询专家的意见，投入资金，每周六都奔波于各种商店，或是花无数个夜晚上网搜寻自己认为最理想的装修效果。

然而，对于个人发展和我们的生活，我们却不会投入那样的时间和精力。为什么呢？这比其他事情重要得多，为什么不用行动证明改变我们的人生比改变我们的厨房更重要呢？只是，如果想要真正改变，就需要我们投入时间、精力和想法。思考自己是谁，想要什么。为整件事负起责任，就像我们在改造卧室和厨房时所做的那样。

本书不会提供通往成功的七个步骤，也没有高效领导力的八大法则。它只是一个帮助你改造人生的工具箱。

一切都要从拥有无限潜能、无所不能的我们自己开始。一旦你开始主动把握自己的人生，就会有美妙的事发生。你将不再抱怨、妄自菲薄或感觉受到迫害，而是开始变得胸有成竹、运筹帷幄。

我将会向你们引荐诗歌、舞蹈、价值观和人生方向。我会告诉你们一个不完美母亲的经历和识破假象的必要性，我希望自己在低迷时期的经历能激发你们勇敢面对现实，合理规划自己和安排自己的人生。

书的每一章都会提供观点、实践练习以及一些我一路上总结出的好建议。你们可以自行决定参照哪种实践经验来帮助你们设计自己想要的人生。

最重要的一条建议是：在设计你的人生时，把事业当作其中不可分割的一部分，而不是让生活漫无目的地前行。我希望能给你们带来灵感和动力，尤其是在你对自己每天早晨到点自然醒，工作、生活都心不在焉的状态已经感到厌倦的时候。