

普罗书坊
TOP & HOT

所有职业家庭的必读书！

职业妈妈 从容自如

职业女性如何平衡家庭与事业

丹妮尔·肯尼迪 (Danielle Kennedy) 著

李妍译

WORKINGMOMS.
CALM

- ★《心灵鸡汤》作者
马克·维克托·汉森
Mark Victor Hansen
- ★美国著名影星
黛咪·摩儿
Demi Moore
- ★20多位知名人士
合力推荐

吉林科学技术出版社

Workingmoms. Calm

Workingmoms. Calm

● 所有职业家庭的必读书！

职业妈妈 从容自如

—— 职业女性如何平衡家庭与事业

丹妮尔·肯尼迪 (Danielle Kennedy) 著

李妍 译

吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2004-1270号

图书在版编目(CIP)数据

职业妈妈:从容自如 / (美)肯尼迪(Kennedy,D.)著;李妍译. —长春:

吉林科学技术出版社,2004

书名原文:Workingmoms.calm

ISBN 7-5384-2932-8

I. 职... II. ①肯...②李... III. ①妇女-成功心理学 ②妇女-家庭管理
IV.B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第009307号

First published by South-Western, a division of Thomson Learning.

All rights reserved.

Authorized Simplified Chinese Edition by Thomson Learning and JSTPH.

No part of this book may be reproduced in any form without the
express written permission of Thomson Learning and JSTPH.

职业妈妈:从容自如

(美)丹妮尔·肯尼迪 著

责任编辑:周振新

封面设计: 芦 博

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京市媛明印刷厂印刷

*

880×1230毫米 1/32开本 8.125印张 105千字

2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

定价:16.80元

ISBN 7-5384-2932-8/F·262

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号

邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社



好评如潮

“《职业妈妈——从容自如》一书每一页都蕴涵着人生哲理：生活中很多美好的选择可以丰富我们的生活，我们要珍视我们最爱的人。”

黛咪·摩儿——美国著名影星

“所有职业家庭的必读书！”

马克·维克托·汉森——《纽约时报》排名第一畅销书
《心灵鸡汤》、《一分钟百万富翁》合著者

“丹妮尔·肯尼迪道出如何培育孩子，怎样过上快乐又丰富的生活，这是一本绝佳的人生指南。所有即将成为母亲、父亲以及所有打算结婚的人都应该读这本书，每个家庭的书架上都不该少了这本书。作为一名教育工作者，我向我们学校的所有职业父母推荐这本书。”

乔恩·马克斯克——公立学校校长
莱斯利·马克斯克——公立学校小学主任

“如果说丹妮尔·肯尼迪的《职业妈妈——从容自如》一书高瞻远瞩，或者激情澎湃，那就有点过了头。在当今这个社会里，女性被认为是能力上‘全能’的超人、权利上不该平等的庸人，生活在这样环境下的所有女性

们一定要读本书。《职业妈妈——从容自如》是我们生存所必须的工具。感谢丹妮尔给我们写了这样一本书。”

劳拉·Day——《The Circle and Practical Intuition》作者

“每个母亲肯定都希望自己做得很好。肯尼迪女士写此书的目的正是基于此。这本书我一直把它放在我的床头，在我需要帮助的时候，我就向我的这些‘朋友们’寻求援助。”

丹尼斯·西蒙——愚人公司艺术副总监

“我鼓励，不，是恳求那些到我办公室做咨询的单身职业妈妈以及有孩子的职业夫妇们读一读《职业妈妈——从容自如》。丹妮尔·肯尼迪满怀热情为我们提供一些非常有见解、负有责任并切实可行的意见，这对于既追求事业成功又希望做个好母亲的所有女性来说是非常有帮助的。她设想的‘家庭氛围的工作环境’以及在双收入家庭中强调丈夫平等地参与到‘好父母计划’当中去，给我留下了很深的印象。”

约翰 R. 康威顿——道学硕士、专业认证婚姻家庭医师、
《一个单身父亲的忏悔》作者

“男子汉也可以做母亲……读《职业妈妈——从容自如》的人会变得像男人一样更加坚强。我知道她们会受到激励，在最重要的工作中表现出色……我是一个单身‘职业妈妈’，我把肯尼迪的原则作为我的生活指南。我只希望每位父亲对书中所倡导的实用方法身体力行。各

位父亲、母亲，把《职业妈妈——从容自如》付诸实践吧！绝对没错！”

乔治·华瑟——一个13岁女儿的“单身职业妈妈”

《言语的力量》作者

“丹妮尔就是一个活生生的例子，她能够兼顾事业、家庭和梦想。这本书能够帮助你扮演好生活中的不同角色，兼顾到方方面面，达到成功和快乐。”

汤姆·霍普金斯——

汤姆·霍普金斯&黛比·霍普金斯国际集团主席

“丹妮尔·肯尼迪的《职业妈妈——从容自如》具有常识性，利于人们心智的正常发展。智慧的创意、切实可行的意见从一个8个孩子的母亲头脑中迸发出来，什么也逃脱不了她智慧的眼睛。把这本书送给你认识的每位母亲吧！”

朱迪思·布莱尔丝——《父母完全手册》和《信心因子》的作者

“丹妮尔·肯尼迪慷慨地与我们分享她的亲身经历，支撑一个大家庭的同时，又不断征服事业上的挑战。她又讲述了她很多朋友、同事的故事，一盏精神的明灯贯穿其中。对于职业妈妈不可避免要遇到的忠诚、时间紧张、内疚等问题，她给出了很多具有启发性的明智方法。我多么希望在我还是个年青母亲的时候，就能够拥有这本《职业妈妈——从容自如》。”

伊丽莎白·拉奎特——演员

“没有人比我的朋友丹妮尔·肯尼迪更能把事业和家庭兼顾得游刃有余。她的孩子就以实例明证了他们的母亲是个有头脑、有爱心的人。”

帕米拉·苏·马丁——演员、活动家

“这本书不单单是一群真实女性——真实的职业妈妈的伟大故事。这本书首先告诉我们应该如何应对生活不断袭来的挑战，这里面，最美好的是有这样一群善解人意、关爱他人的女性活生生地展现在我们面前。”

凯特·怀特——组织机构咨询师、生活教练

“我刚刚读完《职业妈妈——从容自如》，可以确信无疑的是，这是一本职业妈妈的必读书。作为两个小孩子的年青母亲，我刚刚开始我的房地产事业，我感觉我正沿着这条路走……我多么希望我早就拥有这本书来指引我……感谢丹妮尔·肯尼迪，也希望其他女性从此也能聪明起来，快乐生活！”

桃瑞丝·爱德华——佛罗里达州萨拉索塔房地产经纪人

“对于职业妈妈来说，这真是个惊奇的发现——一本引人入胜的、非常实用的书，它让每位女士都充满希望，找到事业和家庭之间的完美平衡点。”

特里·保罗森——心理学博士、演讲家、
《我能有车钥匙吗？》的作者

“丹妮尔·肯尼迪的书其意义远不止为职业妈妈们提

供建议。女性在生活中所不可避免遇到的一系列情感问题，诸如恐惧、内疚、愤怒和谅解等，这本书都提供了指导。正是勇敢和真诚指引着作者的生活，本书一定会激励很多女性朋友们。”

谢里·斯莱特——职业女性、活动家

“没有人比丹妮尔·肯尼迪更有资格写如何激励职业妈妈这一主题了。她是多个孩子的母亲，她的一生都在激励着千千万万的人。她字里行间流露的智慧和引人入胜的沟通方式无人能比。”

帕特丽夏·弗瑞——《梦想成真》作者

“这是一本感人至深的必读书，所有欲想在事业和孩子之间寻求平衡的女性们都要读这本书，你会钟情于它的。丹妮尔·肯尼迪的《职业妈妈——从容自如》让我们深刻感悟到，在当今快节奏的社会里身为母亲的优越感。这本书提醒我们直觉是很重要的，运用直觉，我们自己和我们的孩子都会受益。”

佩格·罗马图——直觉疗法治疗师

“20世纪70、80年代的时候，我本人也是个职业妈妈，我特别理解那种压力和矛盾。我想现在年青的家长们思想已经发生了很大变化——他们找到了真正的解决方法，这是我和丹妮尔都不曾有过的。我们曾为它发生争论、吵架甚至离婚，我们就那样生活着。《职业妈妈——从

容自如》会帮助千万个家庭摆脱压力和争斗，踏上充实的生活之旅。”

邦妮·本顿——伊尔文公司住宅产品研究主管

“《职业妈妈——从容自如》是每位职业妈妈的智慧之源。无论你的职业、婚姻状况和经济地位如何，这本书给你提供切实可行的意见，让你成为最优秀的母亲，并在生活的各个方面都取得成功。”

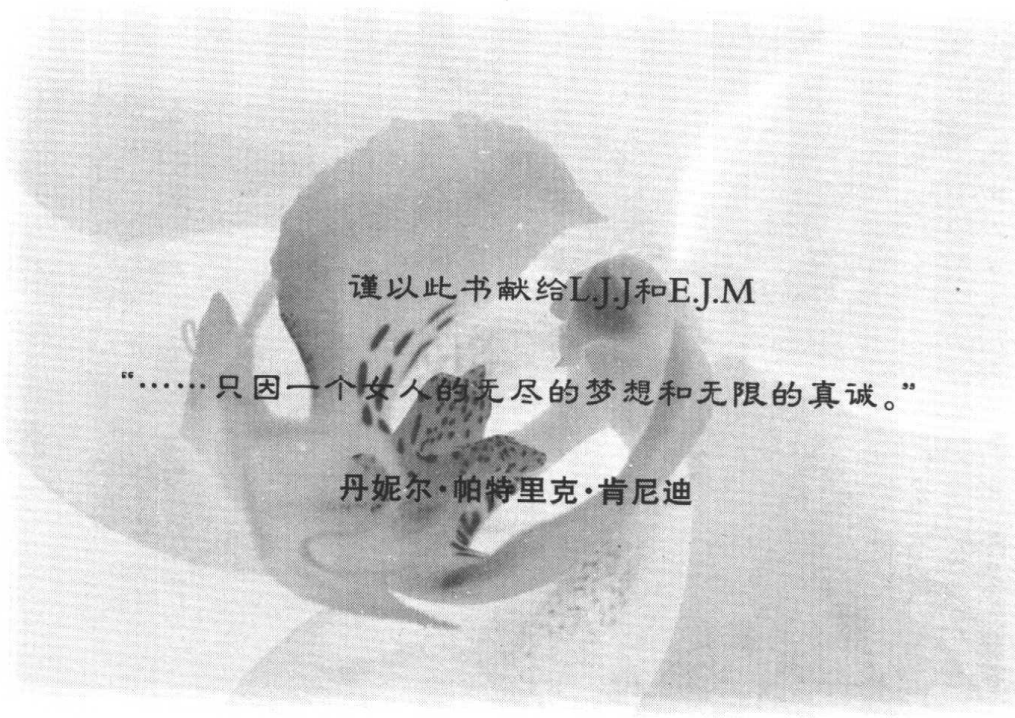
维姬·贝茨——室内设计师

“我是有两个孩子的职业妈妈，我发现《职业妈妈——从容自如》敏锐、准确地勾画出一个母亲兼顾孩子、朋友、丈夫和自己的‘抗争’历程。”

托尼·惠灵顿——爱达荷州阳光峡谷公立学校艺术系主任

“丹妮尔·肯尼迪把自己的信念付诸实践！当我还是个孩子的时候，我就很敬佩丹妮尔的生活态度，不要做生活的旁观者，而是去真实地体会生活。她发自内心地倾诉她所知道的一切。丹妮尔作为一个母亲，我看到她爱她的孩子，全力以赴地支持孩子……作为一个职业女性，我敬重她所取得的成就。她的书给我们指明了方向，我们要平衡生活，过上健康、快乐的生活。”

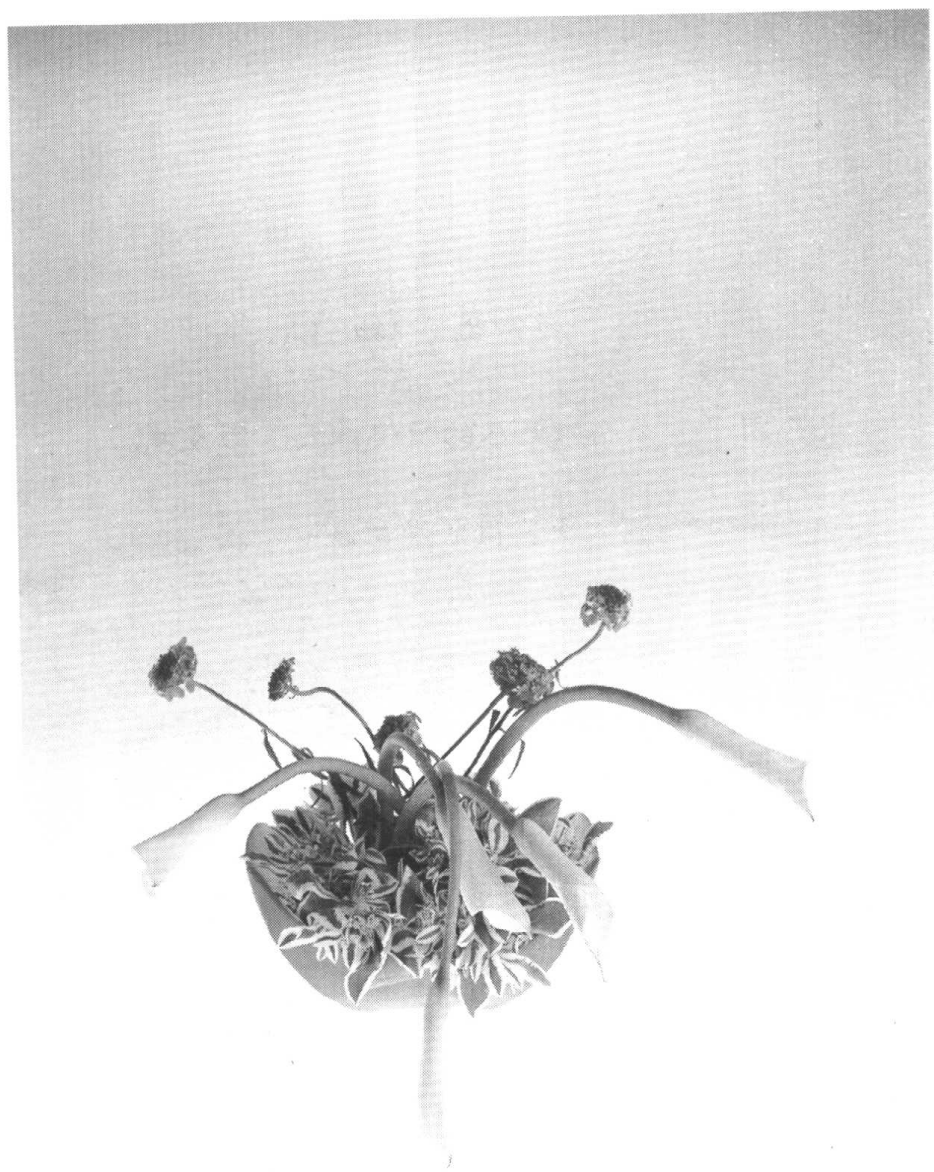
尼科尔·麦格里高——KDNX电视台记者、
玛丽·肯尼迪的最好朋友、丹妮尔·肯尼迪的女儿



谨以此书献给L.J.J和E.J.M

“……只因一个女人的无尽梦想和无限的真诚。”

丹妮尔·帕特里克·肯尼迪





致 谢

我该从哪儿写起呢？写这样一本书绝不是一个人的事。一旦我认识到我想为无数勇敢的职业妈妈站起来说话时，我的思想之门就打开了。

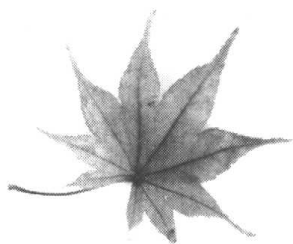
还是从南加利福尼亚大学开始吧！感谢我的老师兼导师诺埃尔·瑞雷·菲奇，感谢安妮、翟威、杰克、朱迪思·弗里曼以及曾经帮助过我的一些作者。感谢西南出版社的马克、司科特和艾莉森，是他们前瞻到这本书的美好远景。

衷心感谢黛咪·摩儿，她花时间为本书做序，更重要的是她的爱心、直觉和真挚的友谊。

感谢书中的女士们，她们慷慨地向我倾诉心声，完全信任我，让我把她们独特的人生之旅记录下来。

感谢我的丈夫迈克，他一直是我最好的朋友、爱人和知己。感谢我的母亲罗斯，我爱她之情溢于言表。感谢我的儿子和女儿，是他们赋予我人生最美好的祝福和最深刻的教训。

序



作为母亲，我们每天都要面对很多挑战和挫折，我们一直都在寻找答案、征求意见、发挥才智来解决问题。无论是职业女性还是家庭主妇，我们所面临的最大挑战就是如何找到生活的平衡点。

在这个世界上，不单只有我们在与困难做着不屈不挠的抗争，还有千千万万的母亲们也和我们一样，这一点是最值得我们欣慰的。这也许不是解决问题的答案，但却是解决问题所不可缺少的一部分。

那么，说到这里，问题的答案到底是什么呢？我们该怎么做呢？

看完这本书你会发现，问题的答案不止一个，而是很多。

在《职业妈妈——从容自如》这本书里，身为8个孩子母亲的作者丹妮尔·肯尼迪在讲述自己亲身经历的同时，又给我们介绍了形形色色的职业女性，她们同样是多个孩子的母亲，可想而知，她们所面临的挑战是常人难以想象的。

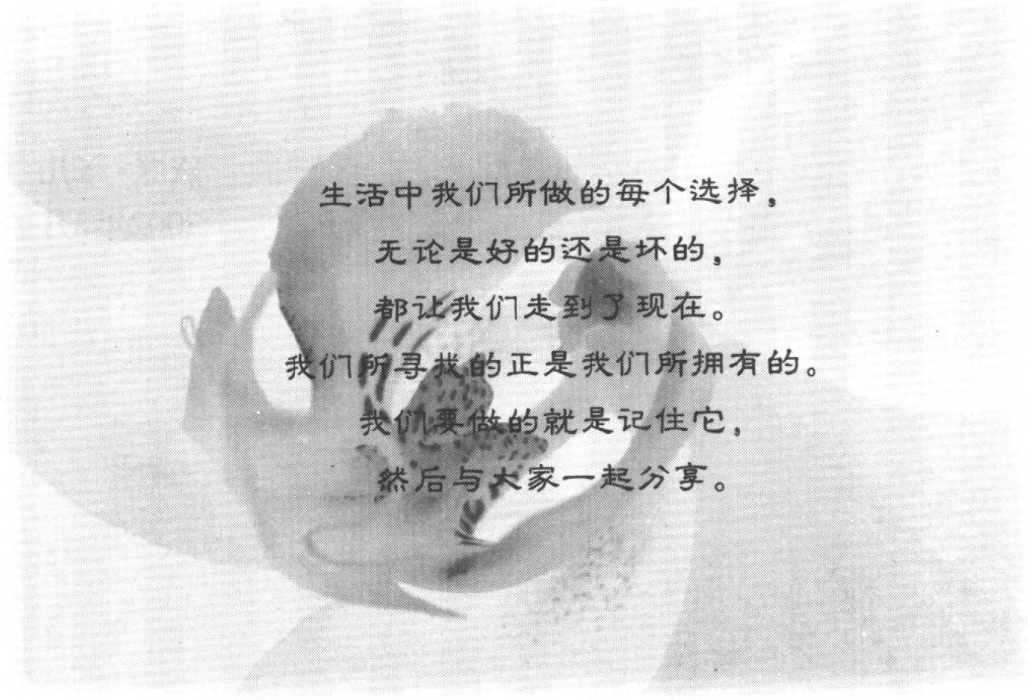
这些母亲们真诚、勇敢地和大家一起分享她们的成功与失败。她们用自己的亲身体会带给我们希望与灵感，

教我们如何变困境为机遇。

丹妮尔·肯尼迪的爱心与慷慨是无人能及的。她积极乐观的生活态度感染着别人，她内心总是充满着感激之情。《职业妈妈——从容自如》一书每一页都蕴涵着人生哲理：生活中很多美好的选择可以丰富我们的生活，我们要珍视我们最爱的人。

黛咪·摩儿

2002年7月



生活中我们所做的每个选择，

无论是好的还是坏的，

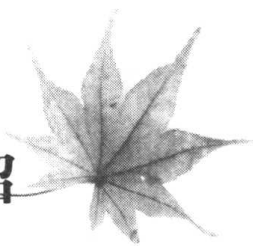
都让我们走到了现在。

我们所寻找的正是我们所拥有的。

我们要做的就是记住它，

然后与大家一起分享。

介绍



最近10年，我经常到世界各地做巡回演讲。我的声望正帮助很多公司和个人提高他们的业绩。我很庆幸，很多行业像房地产、保险、税务、美容和保健产品等持续采纳我的方法，大幅提高利润。但是，有一个问题经常萦绕着我的听众，那就是“你是怎么成为一个如此成功的职业女性，同时又是6个孩子的母亲的？”

虽然我写过很多房地产销售和直接代销方面的畅销书，但我一直梦想写一本书，写我在平衡家庭和事业时，怎样面对生活的挑战的。那样，我想当我当上外婆时，就可以带着感悟回首过去了。我认为现在我和书中的其他母亲是目前很多职业妈妈的拓荒者。这本书蕴涵着一些真知灼见，这是当一个人愿意承认自己的错误和成功时，才悟到的道理。我们与大家分享这些体会，职业妈妈们可以从中找到解决问题的方案，并把它们运用到自己的生活中去。（建议父亲们也要读噢！）

我写这本书的时候，想到了世界各地的职业妈妈可能遇到的问题：

做一个好母亲同时又能全职地工作，这真的可能吗？

我的工作热情会促进还是妨碍我的家庭生活？

为什么我内疚？

从长远来看，我们所做的牺牲值得吗？

我的第一次婚姻失败了，我的孩子们会不受影响吗？

他们会在私底下抱怨我不在他们身边的日子和生活吗？

我怎样说服其他职业妈妈试图平衡她们的生活？

在复杂的生活方式下，我的丈夫扮演什么角色？

在寻求这些问题答案的过程中，我进行了一次思想旅行。本书的内容就是发生在我思想旅途上的故事。

可以说，我真是绞尽脑汁。在寻找答案的过程中，我发现其他职业妈妈们也处于相似的境地。我需要了解她们，和她们交流对比，这让我进一步接触到这些天下最勇敢、最聪明、最诚实的母亲：职业妈妈敞开心扉，让我看到她们的弱点，分享她们的秘密、教训和智慧，惟有这样的思想之旅才能为一个母亲的心灵注入活力。

没错，我知道所有的母亲都是职业妈妈。母亲们在家的天职都一样，在外面从事的不同工作构成了本书对不同母亲的划分。在20世纪70年代，母亲们在外从事工作的现象很少见。但是当我过上双重身份的生活时，有一天我突然发现我不再是社会的实验品了。

从来也没有像现在这样有那么多母亲身肩双重责任；从来也没有像现在这样，年青女性们需要角色模范作为她们的领路人。本书中的这些角色模范来自各行各业：政界、娱乐界、商界，这些母亲们成为这个社团的