

Life

平衡

Matters

《高效能人士的七个习惯》作者史蒂芬·柯维亲为本书作序

超越工作、家庭、时间和金钱压力的生活智慧

(美) 罗杰·梅里尔 丽贝卡·梅里尔 著
王德忠 李 萌 译

献给全天下觉得有点累的人

Life Matters

平 衡

超越工作、家庭、时间和金钱压力的生活智慧

(美) 罗 杰·梅里尔 著
丽贝卡·梅里尔
王德忠 李 萌 译

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Roger Merrill, Rebecca Merrill

Life Matters

ISBN: 0-07-142213-7

Copyright © 2003 by FranklinCovey Co.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd. and Publishing House of Electronics Industry under the authorization by McGraw-Hill Education(Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳—希尔教育出版(亚洲)公司授权北京读书人文化艺术有限公司和电子工业出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封底贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2003-7693

图书在版编目(CIP)数据

平衡 / (美)梅里尔 (Merrill, Roger.), (美)梅里尔 (Merrill, Rebecca.) 著; 王德忠, 李萌译. — 北京: 电子工业出版社, 2004.1

书名原文: Life Matters

ISBN 7-5053-9485-1

I. 平… II. ①梅…②梅…③王…④李… III. 生活—知识—通俗读物 IV. TS976-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 116942 号

责任编辑: 赵 菁 特约编辑: 胡祥玫

印 刷: 北京纪元彩艺印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

经 销: 各地新华书店

开 本: 787 × 980 1/16 印张: 20 字数: 208 千字

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

凡购买电子工业出版社的图书,如有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系调换。联系电话: (010)68279077。质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

序

“渊博的知识。”这是20世纪70年代和80年代曾帮助美国经济重新振兴的已故管理学泰斗爱德华兹·戴明讲过的话。他讲这句话的目的就是要揭示：要理解并有效地运用实用的知识，就要对人性及人类的规律有深入的认识。

“渊博的知识”就是这本书所要讲述的。事实上，我应该说“渊博的智慧”，因为本书将古往今来、四海皆准的普遍原则与它提出的所有知识融会贯通。伟大的教育家阿尔弗雷德·诺思·怀特黑德曾经以如下表述对知识和智慧进行了区分：

“从某种意义上说，知识随着智慧的增长而缩减，因为细节会被原则所概括。重要的知识细节将专门在生活中的各种爱好中获取，但是积极地应用熟知的原则才是大智慧。”

丽贝卡·梅里尔和罗杰·梅里尔不仅是非常杰出的人士，他们还是令人羡慕的伴侣。你将清楚地看到，他们确实是在以他们所宣扬的方式实践着、生活着。这些东西并不仅仅是从别处学来的，还是他们积累归纳出来的。他们谦逊而明确地承认，这一过程往往是非常艰苦的。

我希望你能够分享我对这本杰作的热情。我愿意与你分享我同罗

Life Matters 平衡

杰和丽贝卡在一起的经历。我相信，你对他们了解得越多，对我和他们在一起的经历了解得越多，你就越能理解本书的内容。

在我的成年生活中，我几乎都在和罗杰打交道。我们曾经共同参与了许多企业活动和项目。我可以毫不夸大地说，罗杰是我认识的最优秀的人之一，他简直是感情、智慧与心灵的完美结合。我还把他看做是我见过的最优秀、最博学的老师之一。在过去的35年中，他的专业工作就是在全世界范围内教授类似本书内容的课程。

遇见丽贝卡，对我来说是一件非常幸运的事，她好像是上帝派来的。我认为，她对《高效能人士的七个习惯》一书的精心编辑与贡献，对该书的成功是必不可少的。我还知道，她和她的丈夫罗杰为我们的《要事第一》一书完成了编辑和部分写作工作，这是该书成为有史以来最畅销的时间管理类精装书的重要因素。丽贝卡还编辑和参与创作了《高效能家庭的七个习惯》，为此提供了极大的帮助。我认为，这本书是有史以来最畅销的家庭类精装书。我从来没有遇见过比丽贝卡更勤奋、更尽责、更投入、更有帮助的合作伙伴。当你读到她的自身经历、她所学习到的东西和她所积累到的经验时，你将能够真的“感受”到我的心情。

在与罗杰和丽贝卡合作完成《要事第一》后，我了解到很多时间管理的技术和方式。我一直认为罗杰是一个技术狂，他会在购买用于提高效率的技术工具之前非常仔细地对比产品的不同性能。我完全相信他得出的结论，并因此令我在研究和分析方面节约了大量的时间。罗杰通过这种方式将各种神奇的技术带给了丽贝卡，极大地促进了她的特殊才能的发挥。

当你阅读本书时，你将会发现本书的作者具有优秀教师的品

质，因为他们总是从学生的思想、认识、关心、需要和希望出发。例如，他们温和但坚决地揭露了一些常见的误区和错误认识，以便在此基础上提出他们的真知灼见。很多人都无意识地认同了这些错误认识，如：

“平衡就是使天平的两端质量相等。”

“凡事越快越好。”

“工作与家庭不可兼顾。”

梅里尔夫妇引用了奥利弗·温德尔·霍姆斯大法官说过的一句名言：“我反对把简单的事情复杂化，但极力赞成把复杂的事情简单化。”当你读到本书关于工作、家庭、时间和金钱这四个方面的内容时，你将发现你正在学习把复杂的事物简单化。作者提出的三个重要法则将全书有机地组织在一起。

本书的另一个独到之处在于，作者对金钱和个人理财的观点。你将会发现，本书前三章提出的原则，非常适用于我们生活中这个非常重要却往往不如人意的方面。本书将使你逐渐增强对书中提出的原则的信心和对自己的信心，同时也将增强你对自己和家人应用这些原则的信心。

公司和其他组织机构也将发现，向员工传授这些有效的原则将创造极大的价值。我们的研究表明（我自己也明显感觉到），人们在个人生活上的和谐与他们的工作效率有着直接的关联。从根本上说，公司和其他机构的生产力来自于每一个员工对其所在的组织和机构的战略优先项目的关注程度和实施能力。通过实施“工作重要”一章中提出的“优化法”，建立梅里尔夫妇描述的动态生活平衡，人们将显著地增加他们对所在公司或机构的价值。

如何从本书获得最大收益

我想提出两个从本书获得最大收益的方法：

首先，向你所爱的人、朋友或同事传授或与他们分享本书的每一章。众所周知，教学相长，当你向别人传授某项内容时，你就会真正理解这项内容。我会认真地、循序渐进地向别人传授本书的内容。

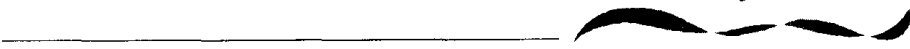
其次，按步骤讨论并应用本书的观点。如果你愿意，完全可以从最简单的内容开始。

我要告诉你，如果你做到了以上两点将会发生什么事情：你将使别人认可你在生活中发生的积极变化，因为你将与别人分享你自己学到的东西，而当你谦逊地与别人分享时，他们将用新的目光重新看待你，这有助于打破你在他们眼中的旧形象。与人分享还将使你的家庭和工作环境发生积极的变化。你与之分享和讨论所学内容的人将成为你的支持者。我们都知道，在个人发展方面，拥有一个支持你的群众基础几乎是必不可少的，尤其是当你试图进行重大的持续性的变化时。

学而不用，不如不学；知而不用，不如不知。当你逐渐理解了本书的内容并与人分享时——不是为了改造他们，而是为了真诚地与他们分享你本人真正学到的东西——你就在生活的四个方面都开始有所收益了，特别是当你下定决心并开始作出必要的改变时。如果你偶尔感到迷失，可以重读本书最后一章关于智慧的内容，你会从众多至理名言中受到鼓舞。你也可以重读本书的前两章，通过理解事物的本质而重新获得强烈的决心和热情。

虽然我与梅里尔夫妇已经共事二十多年，并且在各种情形下都见识过他们的才干，但对他们的这本新书以及其中新的观点和心得，

序



我还是感到既高兴又惊讶。坦白地说，这本书是一本内容渊博的读物，不仅论述深入，而且非常实用。

这本书绝不是老调重弹，也绝不是什么关于成功公式的废话。本书的每一个主题中都有全新的思维角度等待你去发现。本书将首先向你介绍大的背景和原则，然后再讨论实用的方法。全书例证丰富，思路流畅。

有几对夫妇能够如此相得益彰地创作出这样一本好书？“相得益彰”的意思就是“ $1+1>2$ ”。也就是说，整体大于各部分的简单总和。本书就是一个协同增效、相得益彰的产品，罗杰和丽贝卡的不同之处成就了他们相互取长补短的优势。他们协同增效的成果，将使各行各业的人们以非常实用的普遍认识来对待工作、家庭、时间和金钱。这样做的意义是什么呢？普遍认识并不一定就是普遍行动。

但有可能是。

史蒂芬·柯维

目 录

第一章 什么重要	1
第二章 三大法则	15
第三章 工作重要	53
第四章 家庭重要	113
第五章 时间重要	159
第六章 金钱重要	215
第七章 智慧重要	253
致谢	285
作者简介	287
关于富兰克林柯维公司	289
富兰克林柯维公司国际直属机构	291
掌握关键	297

第一章 什么重要

平衡即美。

——大野美代子

反恐战争、公司丑闻、股市动荡和“9·11”恐怖袭击等事件的一个重要影响就是，它们使我们猝不及防而又不可避免地必须面对一些在我们生活中最重要的事情。

罗杰：

在过去30年中，我一直在向企业和公众讲授时间管理和生活管理的方法。在我的经验中，每次几乎总是需要预先用一点时间冲破人们的心理舒适区，才能使人们在更深的层次上真正思考他们的生活。

显而易见，人们往往由于缺乏生活平衡而受挫。事实上，富兰克林柯维公司对三十多万受访者所作的调查显示，在生活平衡问题上遭受日益增多的挫折甚至已经成为大多数人面临的第一大挑战。

与此同时，人们由于工作要求的增加和家庭的分裂而备感沮丧。事业上的“成功”似乎要求人们在工作上投入越来越多的时间。社会统计

数字显示，在过去30年中，离婚率翻了一番，青少年自杀事件几乎增加了两倍，非婚生人数增加了三倍以上——尤其是当其中的一些统计数字反映的就是人们自己家中的情况时，没有人会因此感到高兴。

于是，人们普遍感到需要通过“忙碌”来证明自我的价值，这种需要已经造成了一种“紧急做事瘾”，使“过于忙碌”而无法承担家庭或工作中真正重要的事情成为一种可以接受的无奈——至少表面上是。

但是最近发生的一些事情已经改变了许多人的思维模式。现在当我接近一个群体时，会发现他们更迅速、更一致地提出需要把生活的重点放在“重要事物”上，而非“紧急事物”上。人们比以前更重视与家人相伴，更重视提高工作绩效。

但是，现在每个人的脑海中都有一个非常迫切的问题，就是“怎样做”——怎样才能家庭和在工作这两个方面都获得成功？

怎样才能将家庭放在第一位，同时又在工作中表现出色呢？

怎样才能在不稳定的工作、家庭问题 and 经济压力等当今社会面临的一系列挑战中做到这一点呢？

丽贝卡：

对妇女而言，她们面临的挑战尤其严峻。她们的形势已经发生了重大的变化：二战前，妇女基本上都是家庭主妇、贤妻良母；到20世纪70年代，许多人相信只有拥有职业，在社会工作中“出彩”才有真正的成就感；到20世纪90年代，一些妇女开始感到她们似乎过分忽视了家庭，于是想努力变成“女超人”，工作、家庭两不误；到21世纪，虽然妇女们面临的选择比从前任何时候都多，但很多人要么在事业上成功而无暇顾家，要么工作上的表现难以尽如人意，要么是因为经济压力或别人的

愿望而被迫工作。让我们扪心自问：

现在有多少妇女真正在工作中找到了乐趣？

有多少妇女对她们给予家人的时间和关爱真正感到满意？

有多少妇女不是主要出于经济考虑而选择工作？

有多少妇女认为她们确实在为公司和社会作出显著贡献？

妇女具有独特的才能，能够在家庭和工作上都获得成功。但是妇女的独特性，包括生儿育女的使命，使她们在建立工作与家庭之间的平衡时面临严峻的挑战。每一位妇女都有自己必须解决的问题，每一位妇女对待生活平衡的方式也与别人不尽相同。

几十年来，生活平衡一直是我们社会中的一个大问题。即使现在，当大多数人都更容易想到什么才是生活中最重要的东西的时候，我们所说的最重要的东西，同我们为之实际付出的时间和金钱之间仍然存在着差距，有时这种差距还相当巨大。

如果你想知道在你自己的生活中这种差距有多大，可以用一个简单的方法快速计算出来。拿出你的计划或日程表，再拿出你的支票簿或信用卡对账单。看一看过去几周内你的时间和金钱都用在了哪些方面，这些是否的确就是对你最重要的东西？

遗憾的是，许多人对这个问题的回答都是否定的，而且其后果也清楚地体现在他们的生活中。

我们在工作中与许多非常成功的企业人士打过交道。很多人攀上了事业的顶峰，却在身后留下了破裂的婚姻和形同陌路的子女；还有一些人自认为家庭第一，顾家养子，但在工作中却表现平庸，无所作为。有的父母会因为参加工作会议错过了孩子的舞会而感到内疚，也有的父母

Life Matters

平衡

会因为参加孩子的舞会错过了工作会议而感到难过。

我们也看到，有的妇女因为追求事业、不能陪伴孩子而感到内疚。有的妇女因为放弃工作，在家带孩子而感到她们天生的才能无法得到认可和赏识，没有用武之地。有的夫妻二人都出去工作，就像两条小船，只有在夜间才停泊在同一个港口。但他们还会产生摩擦，争论一些诸如谁洗碗、谁倒垃圾、谁给孩子换尿布之类的问题。

有的夫妻在孩子出生时的喜悦之情很快会转变成巨大的苦恼，因为他们发现，要维持目前的生活水平，他们必须两个人都出去工作。有的单身父母必须既当爹又当妈，同时还得养家糊口，又不能乱发脾气，简直就像溺水者一样苦苦挣扎。有的人非常渴望多花些时间与家人为伴，或是为社会做些更有意义的事情，但是他们的时间和精力却被巨额的债务负担、生活习惯和方式所限制，无法如愿。有的人嘴上说要重视家庭生活和经济独立，但具体行事却毫无规划，结果不仅负债累累，与家人的关系也非常紧张。

在经济变化的浪潮中，以上各种现象都一幕幕地时时上演着。例如，近年来，一些公司和机构不得不更加重视员工的家庭生活，以吸引和保留最有才干、最能创造效益的员工。但是，我们在写这本书的时候，美国的经济正在下滑，重视员工家庭生活的公司基本都是出于公司的价值观，而对许多雇员来说，他们只要有一个工作就已经感到非常高兴了。

多年来，我们在研究这些严峻而深刻的生活平衡问题时发现，有一个特点已经越来越明显：工作、家庭、金钱和时间绝不是相互孤立的领域，人们不能仅凭在其中一个领域不断努力就能获得巨大的成功。这些领域都是一个互相关联、高度复杂的系统的必要组成部分。虽然经济滑坡和战争威胁等事件可能会影响人们关注的重心，使人们的注意力从一个方面转移

到另一个方面，但是较长时期内的总体形势和我们自身的经验都证明：工作、家庭、金钱和时间都是非常重要的方面。如果不能在以上每一个重要方面都取得一定的成功，就不可能长期保持较高的生活质量。

底 线

现在，先让我们为自己设定一条“底线”。

工作重要 工作远不只是从事某项职业。工作是高质量生活的根本性要素，关系到我们如何维持自己和家人的生活，如何表达自己的爱，如何发挥自己的作用，以及如何塑造内心崇高而有创造力的自我。

家庭重要 家庭是个人幸福的根本要素，也是社会不断发展的根本要素。最重要的“成功”，是在家庭中取得的成功，一代更比一代强是我们为整个社会作贡献的最佳方式。

时间重要 时间是价值的体现，是生活平衡的反映。我们可以随心所欲地高谈阔论，可以梦想，但最终决定我们是否与众不同的，是我们在每天的生活中做了什么事情以及没有做什么事情。我们使用时间的方式，反映了我们能否持之以恒地关注和实现我们的首要目标，能否将最重要的东西体现在日常生活的决策之中。

金钱重要 金钱也是价值的一种体现，同时几乎还与每一个涉及工作、家庭和时间之间关系的问题存在必然的联系。金钱是别人认为我们的时间和精力所具有的价值的具体体现，也是我们认为可以购买的“东西”所具有的价值的具体体现。花钱就是用过去努力的成果或预支将来的时间作为交换，以改善我们自己 and 他人现在和将来的生活质量。个人理财可能是我们制定生活纪律、形成生活特质最有用的工具之一。

智慧重要 生活本身是动态的，真正的问题不在于生活是否平衡，

Life Matters

平衡

而在于怎样实现生活平衡。在我们独特且不断变化的生活条件中，智慧日复一日、潜移默化地塑造着我们平衡生活的能力。因此，智慧的重要性不仅在于远期规划和目标设定，还尤其在于日常的“决策时刻”，也就是检验我们的坚韧性、拓展我们的注意力、挑战我们的思维、可能使我们偏离预定路线或打开机会之门的时刻。在任何决策时刻，我们都不可能“不”作出决定，因为不作决定本身就是一种决定。生活在继续，不同的决定产生不同的后果。在日常生活中明智地作出正确决定，将使我们有能力使工作、家庭、金钱和时间达到完美的平衡。

因此，我们面临的挑战就是在生活的这四个方面——**工作、家庭、时间和金钱**——分别取得成功，然后再利用我们的智慧，使这四个方面在不断变化的生活环境中互相促进，达到最终平衡。

个人评估

在继续阅读本书的内容之前，我们建议你花几分钟时间，评估一下你对自己生活中的这几个重要方面的态度。请你不妨先回答以下问题。这是一组对应的表述，阅读每一组表述后，请在你认为最适合的数字上划圈：0表示你认为自己非常符合左侧的表述；4表示你认为自己非常符合右侧的表述；1、2和3则分别表示“较符合左侧的表述”、“说不清”和“较符合右侧的表述”。你还可以打开我们同时出版的《平衡手册》，静静地想一想你的答案，完成你的测试，实现生活的动态平衡。如果你愿意，还可以登录网址：www.franklincovey.com/lifematters，在网上完成以下问卷并自动获得电脑记分。

工作

我非常不喜欢我的工作。

0 1 2 3 4

也许是：

- 我的工作环境恶劣（包括上司或同事难以相处、缺乏自由或机会等）。
- 我觉得我的工作毫无意义，而且令人厌烦，想做自己喜欢的工作又没有相应的教育背景或技术。
- 我工作的原因是我必须工作。

我非常喜欢我的工作。我感到做这份工作时有种愉悦感和成就感。

我是一个还算不错的员工，但
是我的上司甚至我自己都不会认为
我是个非常棒的员工。我没有
得到自己想要的评价、加薪或提拔。

0 1 2 3 4

我觉得自己是一个优秀的员工。
我的工作完成得很不错，而且我相
信我的上司对我的工作表现的评语
是“优秀”。

如果失去这份工作，我不知道
自己该干什么。

0 1 2 3 4

找到工作不成问题。我有相当好
的教育背景和技术，如果现在这份
工作干不下去，我会很快找到另一
份好工作。

我的家人对我的工作知之甚少，
甚至一无所知。我们很少谈论我
的工作（除了我发牢骚时），而
且我从不把我的家人带到我的工作
地点。他们所知道的就是，当我
上班时，我就不可能满足他们
在家中的需要。

0 1 2 3 4

我的家人知道我的工作，而且对
此很欣赏。他们很熟悉我的工作地
点。他们认为我的工作既是对家庭
作出的积极贡献，也是对使用我所
提供的产品或服务的人作出的积极
贡献。

我觉得我工作的时间太长，忽
略了我的家庭。

0 1 2 3 4

我对自己在工作上付出的时间和
工作质量感到满意。

工作分（0~20分）：_____

Life Matters

平衡

家庭

我知道家庭很重要，但似乎家里总有做不完的事。家里有太多的要求、太多的争吵、太多要照顾的人。

0 1 2 3 4

我热爱我的家。我非常喜欢每天和家人在一起，他们也喜欢和我在一起。

我不知道怎样使我的家庭更温馨。每次我回家都感觉很累，只想一个人躺着睡大觉。

0 1 2 3 4

我努力成为——也相信自己是——一个好的家庭成员（丈夫、妻子、父母等）。我发现真正努力扮演好自己的家庭角色会为我带来快乐和满足。

我们全家人真正喜欢的事情只有消遣娱乐，如度假、看电影或观看体育比赛等。

0 1 2 3 4

作为一家，我们知道如何一起玩乐，也知道如何一起工作和学习，我们乐此不疲，也正在从中获得益处。

我们住在同一所房子内，但感觉就像各走各的路。我们彼此之间不会公开自己的观点、交换意见，相互之间没有足够的信任，无法形成一个有凝聚力的团队。

0 1 2 3 4

我们一般都会公开自己的观点，坦率地交换意见，共同解决问题。我们在一起就会感到有能力面对和处理生活中的棘手问题。

我认为自己在家的时间不够多。工作和其他事情使我无法在家待足够长的时间。

0 1 2 3 4

我对自己陪家人度过的时间、内容和效果感到满意。

家庭分 (0~20) : _____

时间

我几乎总感觉自己就像救火一样忙忙碌碌，赶着把所有的事情做完。但是，如果我停下来问一问自己：我所做的是否真正重要？大多数情况下的答案都是“不”。

0 1 2 3 4

我的注意力集中在实现我的最优先事务上。我基本上总是把时间用在最重要的事情上，我对此感到满意。