

★百萬暢銷書《過猶不及》(Boundaries) 作者克勞德又一力作！

為工作 立界線

The One-Life Solution:

Reclaim Your Personal Life While Achieving
Greater Professional Success



成就工作與美好人生的雙贏策略

讓工作與生活不再是非彼即此的選擇，

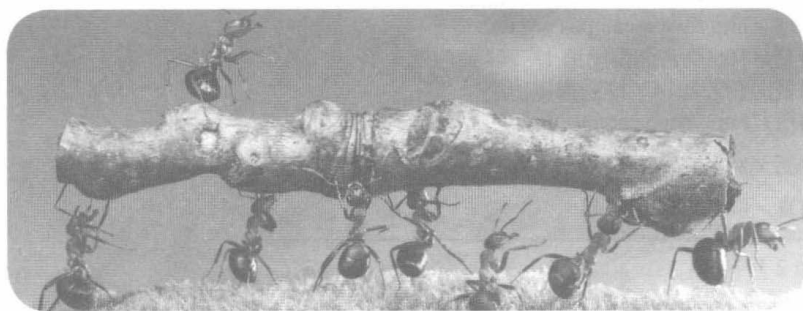
你可以改變自己工作的未來，同時又實現美好的生活。

亨利·克勞德

Dr. Henry Cloud / 著

平山 / 譯

為工作 立界線



The One-Life Solution:

Reclaim Your Personal Life While Achieving
Greater Professional Success

亨利・克勞德

Dr. Henry Cloud / 著

平山 / 譯

為工作立界線

作者／克勞德 (Dr. Henry Cloud)

譯者／平山

責任編輯／楊秀儀

美術設計／葉昂鷹

發行人／饒孝楫

出版者／校園書房出版社

發行所／23141 台灣新北市新店區民權路 50 號 6 樓

電話／886-2-2918-2460

傳真／886-2-2918-2462

網址／<http://www.campus.org.tw>

郵政信箱／10699 台北郵局第 13-144 號信箱

劃撥帳號／19922014，校園書房出版社

網路書房／<http://shop.campus.org.tw>

訂購電話／886-2-2918-2460 分機 241、240

訂購傳真／886-2-2918-2248

2011 年 2 月初版

The One-Life Solution

: Reclaim Your Personal Life While Achieving Greater Professional Success
by Dr. Henry Cloud

© 2008 by HarperCollins Publishers (USA)

Complex Chinese translation copyright

© 2011 by Campus Evangelical Fellowship Press

P.O. Box 13-144, Taipei 10699, Taiwan

Published by arrangement with Collins,
an imprint of HarperCollins Publishers, U.S.A.

Through Bardón-Chinese Media Agency 博達著作權代理有限公司

All Rights Reserved

First Edition: Feb., 2011

Printed in Taiwan

ISBN : 978-986-198-199-4 (精裝)

版權所有，請勿翻印。

13 14 15 16 17 18 19 年度 | 刷次 11 10 9 8 7 6 5 4 3



目 錄

第一部 基礎篇

■ 第一章 找出問題與解決之道 / 015

執行長瑪莉亞：無法扣下扳機 / 016

經理人大衛：無法勇敢面對霸道上司 / 017

企管碩士萊恩：無法掌握自己的未來 / 017

創意總監蘇菲：無法專注 / 019

助理莎拉：無法正視並解決問題 / 019

業務員凱文：無法突破瓶項 / 020

核心問題 / 021

惟一的解決之道 / 023

內在與外在的界線 / 025

這是神為你所作的設計 / 031

挑戰：在「沒有結構」的文化中，力求整合 / 032

本書的目標 / 038

■ 第二章 你的願景和你的界線 / 041

是原因，還是結果？ / 044

界線是什麼？ / 047

■ 第三章 結構與界線 / 057

結構的重要性 / 059

結構的發展模式 / 060

結構有什麼好處？ / 064

如果一切順利 / 085

第二部 重建界線篇

■ 第四章 奪回你的能力 / 089

個人能力和能力漏洞 / 093

辨識你籬笆上的破洞 / 098

■ 第五章 稽核 / 109

你的時間就是你的人生 / 111

三方面的覺察 / 116

稽核第一部：辨識你所關心的事 / 120

稽核第二部：標準程序 / 129

整合為一的生活 / 135

■ 第六章 界線十律 / 137

定律一：因果律 / 139

定律二：責任律 / 141

定律三：能力律 / 145

定律四：尊重律 / 148

定律五：動機律 / 151

定律六：評估律 / 156

定律七：積極律 / 158

定律八：嫉妒律 / 161

定律九：行動律 / 163

定律十：顯明律 / 165

順著定律而得的結果 / 168



■ 第七章 你的遣詞用字 / 171

內化與模式 / 173

字詞稽核 / 181

奪回你的言論自由 / 205

■ 第八章 作「沒有選擇餘地」的選擇 / 209

大石頭與小圓石：分辨輕重緩急 / 211

時間、精力、金錢 / 223

■ 第九章 痛定思痛，制定規則 / 227

制定個人規則 / 229

規則：治療不幸的良方 / 235

第三部 工作上的界線

■ 第十章 時間、空間和電子郵件 / 255

電子郵件的利弊得失 / 257

規劃個人的待辦事項 / 262

規劃時間和空間 / 265

你上癮了嗎？ / 273

在潔淨的人，凡物都潔淨 / 274

■ 第十一章 整理你的資產負債表 / 277

終止依存關係 / 279

站穩的個人立場 / 282

一項宇宙定律 / 288

■ 第十二章 作個了結 / 293

必要時作個了結 / 296

所以，欣然接受這觀念，然後去做 / 299

■ 第十三章 傳達你的界線 / 307

如果你難以正視衝突 / 308

如果你天生擅於正視衝突 / 309

如何進行一場困難的對談 / 310

人人有別 / 340

界定自己，以求得到好結果 / 341

■ 結語：前面的路 / 343

■ 附錄：上路須知 / 351

不要雇用你不能開除的人 / 352

克制你想呵護人的衝動 / 358

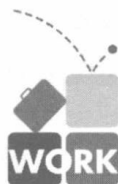
審慎考慮配偶的忠告 / 360

不要讓非常時期成為常態模式 / 362

管理上司 / 364

對付難纏的上司 / 365

先做困難的事 / 370



Worker Walker——工作人，行動吧！

每個人，都想要為這世界帶來新的開創，
而工作，就是一個可以讓我們施展身手，發揮所長的地方。

只可惜，我們常常苦於現實，為了追求業績、成效，
而漸漸迷失、甚至遺忘了那個開疆闢土的原初使命。

這套「WORK」書系，就是希望帶出改變，
我們想要讓更多的人，重新找到熱情，
並且打通任督二脈，在職場裡如鷹展翅。

透過聖經，「WORK」書系期望在每一位職場工作者的內心

激發出四項特質與能力：

經得起考驗的價值觀念（Worth）、

豐富的創造力（Originality）、

夢想的實踐力（Reality），

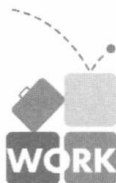
以及開創新格局的知識（Knowledge）。

正如歷史上無數的人，

在聖經中發現了用之不盡的智慧與寶藏，

「WORK」書系相信，

您也一定可以。



已出版書目



《在聖靈裡工作》

Work in the Spirit: Toward a Theology of Work

沃弗 (Miroslav Volf) 著



《聖經觀點的經濟學》

Economics in Christian Perspective

維克多·克雷爾 (Victor V. Claar)

和羅賓·柯雷 (Robin J. Klay) 著



《職場軟實力》

Integrity: The Courage to Meet the Demands of Reality

亨利·克勞德 (Dr. Henry Cloud) 著



《工作真重要》

Work Matters: A Biblical Perspective on Labor

保羅·史蒂文斯 (Paul Stevens) 著



《美德的經濟學》

Business as a Calling: Work and the Examined Life

諾瓦克 (Michael Novak) 著



《為工作立界線》

The One-Life Solution: Reclaim Your Personal Life While Achieving Greater Professional Success

亨利·克勞德 (Henry Cloud) 著



《工作是一份禮物》

The Gift of Work: Spiritual Disciplines for the Workplace

海特利 (Bill Heatley) 著



《上帝的企管學》

Doing God's Business: Meaning and Motivation for the Marketplace

保羅·史蒂文斯 (Paul Stevens) 著



《48天找到你愛的工作》

48 Days to the Work You Love

米丹恩 (Dan Miller) 著

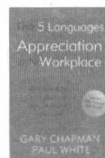
預計出版書目



《世界的架構——呼召、職業與工作》(暫譯)

The Fabric of This World: Inquiries into Calling, Career Choice, and the Design of Human Work

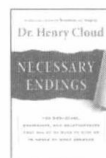
李·哈迪 (Lee Hardy) 著



《工作愛之語》(暫譯)

The 5 Languages of Appreciation in the Workplace: Empowering Organizations by Encouraging People

蓋瑞·巧門 (Gary D. Chapman)、保羅·懷特 (Paul White) 著

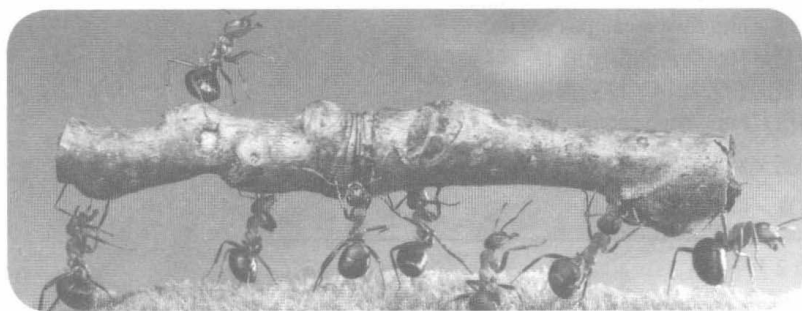


《收尾學》(暫譯)

Necessary Endings: The Employees, Businesses, and Relationships That All of Us Have to Give Up in Order to Move Forward

亨利·克勞德 (Henry Cloud) 著

為工作 立界線



The One-Life Solution:

Reclaim Your Personal Life While Achieving
Greater Professional Success

亨利・克勞德

Dr. Henry Cloud / 著

平山 / 譯

為工作立界線

作者／克勞德 (Dr. Henry Cloud)

譯者／平山

責任編輯／楊秀儀

美術設計／葉昂鷹

發行人／饒孝楫

出版者／校園書房出版社

發行所／23141 台灣新北市新店區民權路 50 號 6 樓

電話／886-2-2918-2460

傳真／886-2-2918-2462

網址／<http://www.campus.org.tw>

郵政信箱／10699 台北郵局第 13-144 號信箱

劃撥帳號／19922014，校園書房出版社

網路書房／<http://shop.campus.org.tw>

訂購電話／886-2-2918-2460 分機 241、240

訂購傳真／886-2-2918-2248

2011 年 2 月初版

The One-Life Solution

: Reclaim Your Personal Life While Achieving Greater Professional Success
by Dr. Henry Cloud

© 2008 by HarperCollins Publishers (USA)

Complex Chinese translation copyright

© 2011 by Campus Evangelical Fellowship Press

P.O. Box 13-144, Taipei 10699, Taiwan

Published by arrangement with Collins,
an imprint of HarperCollins Publishers, U.S.A.

Through Bardón-Chinese Media Agency 博達著作權代理有限公司

All Rights Reserved

First Edition: Feb., 2011

Printed in Taiwan

ISBN : 978-986-198-199-4 (精裝)

版權所有，請勿翻印。

13 14 15 16 17 18 19 年度 | 刷次 11 10 9 8 7 6 5 4 3

謹以此書

獻給在本書寫作期間辭世的父母

亨利與露薏絲·克勞德

(Henry and Louise Cloud)

你們以一種整全的生活作為典範，

讓我們看見，

把事業、家庭、信仰、服事、樂趣全部統合起來是可能的。

你們留給家人、朋友和社區，許多值得感恩的事。

我們懷念你們，也願效法你們九十多年來的榜樣，

努力呈現生活的美好樣貌。

在上帝翅膀的護庇下，心裡有著滿滿的喜樂。



目 錄

第一部 基礎篇

■ 第一章 找出問題與解決之道 / 015

執行長瑪莉亞：無法扣下扳機 / 016

經理人大衛：無法勇敢面對霸道上司 / 017

企管碩士萊恩：無法掌握自己的未來 / 017

創意總監蘇菲：無法專注 / 019

助理莎拉：無法正視並解決問題 / 019

業務員凱文：無法突破瓶項 / 020

核心問題 / 021

惟一的解決之道 / 023

內在與外在的界線 / 025

這是神為你所作的設計 / 031

挑戰：在「沒有結構」的文化中，力求整合 / 032

本書的目標 / 038

■ 第二章 你的願景和你的界線 / 041

是原因，還是結果？ / 044

界線是什麼？ / 047

■ 第三章 結構與界線 / 057

結構的重要性 / 059

結構的發展模式 / 060

結構有什麼好處？ / 064

如果一切順利 / 085

第二部 重建界線篇

■ 第四章 奪回你的能力 / 089

個人能力和能力漏洞 / 093

辨識你籬笆上的破洞 / 098

■ 第五章 稽核 / 109

你的時間就是你的人生 / 111

三方面的覺察 / 116

稽核第一部：辨識你所關心的事 / 120

稽核第二部：標準程序 / 129

整合為一的生活 / 135

■ 第六章 界線十律 / 137

定律一：因果律 / 139

定律二：責任律 / 141

定律三：能力律 / 145

定律四：尊重律 / 148

定律五：動機律 / 151

定律六：評估律 / 156

定律七：積極律 / 158

定律八：嫉妒律 / 161

定律九：行動律 / 163

定律十：顯明律 / 165

順著定律而得的結果 / 168



■ 第七章 你的遣詞用字 / 171

內化與模式 / 173

字詞稽核 / 181

奪回你的言論自由 / 205

■ 第八章 作「沒有選擇餘地」的選擇 / 209

大石頭與小圓石：分辨輕重緩急 / 211

時間、精力、金錢 / 223

■ 第九章 痛定思痛，制定規則 / 227

制定個人規則 / 229

規則：治療不幸的良方 / 235

第三部 工作上的界線

■ 第十章 時間、空間和電子郵件 / 255

電子郵件的利弊得失 / 257

規劃個人的待辦事項 / 262

規劃時間和空間 / 265

你上癮了嗎？ / 273

在潔淨的人，凡物都潔淨 / 274

■ 第十一章 整理你的資產負債表 / 277

終止依存關係 / 279