

无法平衡工作和生活？这就对了

没有完美的人生
只有当下的选择

不完美 更幸福

安柏◎著

跳出家庭与事业 平衡的陷阱

精

好



女性成长法则
共同倡导的

吴浣苓

中国传媒大学公益传播研究所所长

陈治

通用电气（GE）前全球副总裁

Connie Zhang

哈佛商学院MBA、瑞利溪咨询CEO



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

不完美 更幸福

跳出家庭与事业
平衡的陷阱

安柏◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书分为六章，第一章首先否定了很多女性一直认为的工作和生活可以两不误的观点，揭示了隐藏在平衡表象下的真相。第二章通过真实的示例，展示那些刻意追求平衡带来的痛苦与羁绊，分析出造成这一现象的深层心理与社会原因。第三至五章从“主动选择”“时间管理”“人生整理”等方面入手，给读者提供解决方案，不仅有心灵上的激励，更有针对具体问题的具体方法。第六章阐明作者的观点：要真正成功平衡工作与生活，唯一的方法就是遵从内心的喜好，找到自己的使命，学着去欣然接受工作与生活之间的不平衡。

图书在版编目 (CIP) 数据

不完美，更幸福：跳出家庭与事业平衡的陷阱 / 安柏著. —北京：机械工业出版社，2018.3
ISBN 978-7-111-59608-0

I. ①不… II. ①安… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 065935 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：姚越华 张清宇 责任编辑：姚越华 张清宇

封面设计：吕凤英 责任校对：唐秀丽

责任印制：孙 炜

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2018 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm × 210mm · 9 印张 · 161 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-59608-0

定价：42.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
电话服务 网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com



前言 我的主妇梦

说来可笑，我小时候的理想是不上班，早早嫁人做个家庭主妇——种种花，养养猫，做做好吃的，看点书，听点音乐，随手写点东西，闲暇时出去旅行。

我比较懒惰，承受不了太辛苦的工作和太大的工作压力。唯一可以称得上勤快的，是比较爱学习。在我的主妇梦里，也考虑到全然闲下来也很无趣，最好是去海外游学。

20多岁，有一次去英国，到剑桥大学逛了逛，被宫殿般古典的学院建筑、绿色的大草坪，以及波光粼粼的康河迷住了，我产生了一个愿望——能够一直读书读下去，最好一边当主妇，一边修英国文学、哲学、艺术史之类的课程。

但是，我的梦想一直没有实现。

第一，我不是富二代。

我勉强算得上是一个富四代富五代。从小带我长大的

外婆，她的爷爷，是松江出名的绅士，慈善机构负责人，松江醉白池（原为育婴堂）是其办公用地，不对外开放。我外婆的父亲，我的曾外祖父，在上海开公司，家境富裕，有佣人有汽车，后投资股票失败，家境败落。回到松江后，加入国民党，曾任四川自贡盐务局局长。即使破产以后，我外婆家也在松江拥有整一条街的地产。

我还是个学二代和学三代。我的父亲和母亲是名牌大学学生，就是现在说的学霸。外婆是中学数学老师。外公在新中国成立前是中共地下党，留学美国，新中国成立后，研究出了很多用于全国各地数个化工厂的新技术、新方法，为新中国建设做出了贡献。

那时候，我经常看见外公在家伏案写东西，他在几次午睡时连梦话都是英文的。外公工资高，在20世纪70年代就有400元一个月。但是当时中国经济还比较落后，物资紧缺，什么都要凭票供应，所以虽然吃喝不愁，零用钱也不少，但也未有感觉家境超过其他人。

第二，我没有嫁给有钱人。

我第一次婚姻，结婚很早，我的前夫是我大学的师哥，虽然20世纪90年代初有很多机会可以致富，他也很有才华，但是他本质上不是商人，更像我们现在所说的文艺青年，也不是把钱看得很重。

我身边也有同学和朋友，嫁给有钱人，当了主妇。但是主妇的

工作，并不如我想象中那么悠闲，天天吃喝玩乐、逛逛画廊搞搞园艺什么的。她们带孩子、管理财务、负责孩子教育、打理各种家庭事务，甚至要帮老公维护亲戚朋友关系，很辛苦。就像亦舒说的，当家庭主妇，大抵也是需要管理才能的。

不管做主妇还是冲事业，都无法不劳而获，都有各自的艰辛和代价。

因此，我只能自力更生，靠自己双手奋斗。作为名牌大学的“优秀毕业生”，我进入了一家央企，收入也很不错，在工作期间攻读了北大 MBA。在工商管理课程中，很多经典案例都涉及 GE（通用电气），那时，我的理想就变成了加入 GE 公司亲身学习和体会管理经验。通过 4 次面试和几个月的等待，我终于如愿以偿，进入了 GE 医疗集团。当时只要进 GE 就很高兴，完全不在乎是从底层做起，也不在乎一开始的工资远远不如我在央企的待遇，因为我在央企毕竟已经做到了部门经理。

我原本想当家庭主妇，却成了别人眼中的职场精英，所以说，在一定程度上，人的命运是由际遇推动的。虽然对我来说，工作似乎是个被动的选择，但在那个时候，我接收到了一个概念——女性工作和生活平衡，这在当时还是很时髦的理念，是鼓舞我们整个职场女性士气的，我自己也很买账，毕竟在我心里还是向往生活和家庭。平衡，听起来多么美好，兼顾事业和家庭，简直是一个优秀女性的标配。

但是，后来我发现，当我每次碰到生活和工作有冲突时，碰到

家庭和事业有冲突时，我试着去平衡，却都失败了。因为心中的砝码根本不是两边一样重，即使我做出了为工作牺牲生活的假动作，我的优先权还是落在了个人生活和家庭上面。

所以，我不能成为一个真正的职场精英，虽然我也付出了辛苦，做到了中层经理，被评为全公司先进职工，也拿过管理层奖励，但是我不能为了事业牺牲我的个人生活，一直以来表面上的平衡，从本质上来说只是一种左支右绌的把戏，让我身心疲倦。同时，我也不能像我共事过的几个优秀女领导、女同事那样，真正把重心放在工作上，可以在事业上有更大的突破。

直到去年，因为家庭原因，我彻底退出了职场，才感觉呼吸到了自由的空气，真正得到了解放。为这，我还要感谢我现在的先生，他支持我回家，也支持我在回家后开始写作。

当主妇的最初3个月，我过上了小时候梦想的主妇生活：做饭种花，陪陪孩子，看书听音乐，天气好的时候去西湖边逛逛，或是会会朋友。但是，很快，我发现，虽然这种生活很舒服也很自由，但是稍显空洞，缺乏了一点内容——或者说是意义。

我渐渐领悟到，我在骨子里也不是一个真正的家庭主妇，我只是想按着自己的节奏自由地去做自己想做的事情——通过阅读去学习，通过生活去学习，通过与人交往去学习，然后把我的感受和领悟通过写作记录下来，尽量做到有用有趣，如果再能帮助到别人，那就太好了。

一开始，我只是做了一个原创公众号，在将近10个月的时间

里，粉丝一直只有几百人，还是比较轻松和自由的。后来，因为自己的一篇文章《无法平衡工作和生活，这就对了》（转载时用《最鸡血的谎言，你可以兼顾事业和家庭》），开始被人所知，公众号粉丝开始增加，也受到各个平台约稿，并开始写书、做节目，我的压力骤然增加，同时工作量也大涨，做饭、接送孩子等家务又开始落回到我先生的肩上。

今年暑假，白天要照顾两个小孩，又要写书，又要做公众号，还要参与 niwo 女性精神成长平台的课程工作，于是，有一个礼拜，我都弄到 12 点以后才上床睡觉。我先生半开玩笑半认真地对我说：“再这样下去，你的工作和生活又要不平衡了。”我听到他的话，才意识到自己的工作稍微多了一点，影响到了家人，也不利于自己的健康。于是，我推掉了一些事情，把日常时间表调整得更规律和宽松，有意识地不把自己搞得太忙。但是奇怪的是，这一次调整，我竟然没有再去纠结工作和生活平衡问题，我只是想让我的效率更高一些，生活更健康一点，同时，多花一些时间陪伴家人，而实际上，做这些事情也是在帮助我更好地去进行写作。

因为，这是我自愿选择的工作，当被动变成了主动，当上班变成了创造，当苦闷变成了乐趣，工作，就成了生活的一部分。我阅读，我旅行，我陪伴家人，和朋友聚会，与陌生人聊天，都是为了我的工作——写作，同时，这也是我的生活。这让我愉悦和充实，也让我不断学习和不断成长。

再说回到“际遇”这个问题。一个人的命运，虽然在很大程度受到外界环境影响，但是，如果自己的意愿够强，积累够多，在更长的时间维度中，命运的小舟最终还是回归到自己的核心价值轨道上。我意识到，选择工作，不仅仅是选择养家糊口的工具，如果你能够重视工作和心灵的契合，你会发现，工作和生活，本来也是可以融合的，这样，你就能跳出工作和生活平衡的陷阱，实现人生的突围。

从另一个角度来说，你也可以把家庭生活看成是另一种工作——关爱的工作。照料老人，抚养幼儿，实现关爱，让老人老有所养，让孩子健康成长，这种工作的价值，并不低于去职场赚钱的工作，甚至在某种程度上更为重要，因为这涉及我们的归属和未来，也关系到我们社会的归属和未来。

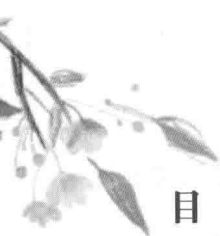
我悠闲的主妇梦并没有实现，我依旧忙碌，但是，我领悟到，我真正的梦想，其实不是当主妇，而是自由地做自己想做的事情，而且在做想做的事情的时候，还能帮助到别人。

主妇梦破灭了，但是，我的梦想成真了——你翻开的这本书，就是我梦想的第一页。没有什么平衡，只有选择。你要选择你真正想要的东西，去做你真正想要做的事情。一开始，或许很难，很远，但是，就像登山一样，只要一步一步走，甚至是在绕圈也不怕——绕圈是我们在积累经历、能力和智慧，积蓄能量。人生没有白走的路，只要朝着目标往上走，你就会离峰顶越来越近。

但是，记住，你不能同时爬两个山峰。在越来越繁复的社会

和越来越多的欲望面前，我身边，有很多为了平衡而抓狂甚至崩溃的女性。工作和生活，就像两座大山，压得她们喘不过气来。你要做的，是简化目标，保持简单和纯真，而不是什么都要，什么都想平衡。在人生的很多阶段，放弃事业和家庭的平衡，反而能到达心灵的平衡。在这个时代，简单和纯真，是一种很大的能量。

在劳碌和平庸的生活里，愿你也能找到自己的梦想，不管这个梦想是关乎工作，还是关乎个人生活或家庭生活，希望你能让梦想成真，让原来普通的人生闪闪发亮，就像山顶上明媚的阳光，照在皑皑的白雪上。



目 录

前言 我的主妇梦

第一章 工作和生活两不误，是标配还是陷阱？

- 第一节 真的可以兼顾事业和家庭吗？ / 002
- 第二节 追求完美平衡是个危险的把戏 / 010
- 第三节 谁是你家庭事业双丰收的铺路石？ / 017
- 第四节 无法平衡，努力逾越才有转折 / 025

第二章 那些失去平衡的女人


- 第一节 单身就该是加班的理由吗？ / 032
- 第二节 消失的爱人，失踪的爸爸 / 037
- 第三节 管两娃比管 500 员工还累 / 044
- 第四节 绝望的完美女人 / 052
- 第五节 请不出假，所以只好辞职 / 058
- 第六节 不要过度依赖“弹性工作” / 065
- 第七节 升职？异地！ / 072
- 第八节 女老板是如何练成的？ / 077



第三章 跳出平衡陷阱一：主动选择，掌控人生岔路口

- 第一节 要升职，还是要家庭？ / 086
- 第二节 生不生二胎？ / 092
- 第三节 驰骋职场，还是做全职太太？ / 100
- 第四节 做老板和生孩子的顺序 / 111
- 第五节 比金钱和时间更稀缺的，是心智和注意力 / 118
- 第六节 是社会太苛求，还是我们太贪心？ / 123
- 第七节 你人生最重要的是…… / 129
- 第八节 放弃被动平衡，学会主动选择 / 134

第四章 跳出平衡陷阱二：时间管理，让自己变得高效

- 高效秘诀一：要事优先，时间管理四象限 / 148
 - 例：会“偷懒”的女人更幸福 / 151
 - 高效秘诀二：生活中的统筹学 / 156
 - 例：如何将周日恢复到单身状态？ / 159
- 

高效秘诀三：利用碎片时间 / 161

例：上下班路上能做的 20 件事 / 164

高效秘诀四：不拖延，规定时间线 / 168

例：治愈完美主义者的拖延症 / 171

高效秘诀五：高效沟通，学会倾听 / 174

例：有话直说也是一种美德 / 179

高效秘诀六：一次只做好一件事 / 181

例：陪孩子玩时不要玩手机 / 184

第五章 跳出平衡陷阱三：人生整理，掌控人生六步骤

步骤一：制定合适的目标 / 190

例：寻找合适伴侣的目标规划 / 194

步骤二：根据目标管理行为 / 198

例：让老公放弃追求事业 / 201

步骤三：精简行囊，轻装上阵 / 205

例：买买买的背后是什么？ / 211

步骤四：寻求合作与授权 / 213

例：跷跷板式家庭分工 / 217

步骤五：学会自律，管理健康 / 220

例：健康的老人才是后盾 / 222

步骤六：保持学习力，延长职业生涯 / 225

例：天生富有弹性的工作 / 229

第六章 不完美，才美

第一节 没有完美的人生，只有当下的选择 / 234


第二节 职场精英与全职妈妈都能成功 / 241

第三节 男人也不只是挣钱养家 / 248

第四节 关于职场的未来简史 / 256

第五节 越简单，越幸福 / 262


第六节 突围，在选择中找到幸福 / 268



第一章 工作和生活两不误， 是标配还是陷阱？

“虚构故事本身并没有错，而且有时还有其必要性。……然而，这些故事只是工具，不该成为目标和标准。一旦我们忘了这些只是虚构的，就会开始与现实渐行渐远。”

——尤瓦尔·赫拉利《未来简史》



第一节 真的可以兼顾事业和家庭吗？

小时候，听外婆讲灰姑娘的故事，从此，我无比相信，作为女孩，只要足够善良美丽，足够勤劳能干，那么，不管你处境多么艰难，都会有个神仙教母来拯救你，让你遇见和嫁给王子。

长大后，我发现这只是个美丽的童话，现实世界完全不是这样运作的。我身边不少善良美丽、勤劳能干的姑娘，都嫁给了普通人，甚至一直单身，过得不好也不坏。既没有什么救世主，也没有什么白马王子。即使有，也不是谁都能碰上的。

成年的标志，就在于区分虚构和真实，理想和现实，童话和纪实。

在现代职场里，我们有一个从来深信不疑的观念：只要你够努力，只要你够能干，你就可以平衡工作和生活，你就可以兼顾事业和家庭。那么，这是一个事实呢，还是一个虚构故事？是现实呢，还是理想？



很明显，这个观念不是在陈述客观事实，而只是个理想，号召现代女性去信奉，去追随。可以说，生活和工作平衡，在某种程度上不容易完美实现。

我们是幸运的，生活在崭新而伟大的时代。女性被赋予了工作的权力，同时保持了生儿育女的传统，一夫一妻制被法律捍卫。商业的快速发展，使得优雅的生活方式，也变得可能。

但是，观念能否落地，理想能否成真，不仅仅取决于个人的努力和能力，更取决于女性整体状况和这个理想之间的差距。也就是说，要看它实现的概率有多大。

假如差距较大，概率不高，不得不遗憾地说，工作和生活平衡，就是一个虚构的故事，是一个美丽的童话，而不能成为评估我们自身努力和能力标准。你要是相信了这个美丽的童话，你会很痛苦，因为你会想：“别人行，为啥我不行？”

关键是，别人真的行吗？

完美女人的一天

在我们的心目中，兼顾事业和家庭的优秀女人，一天的时间表现应是这样的：

6:30 起床，一份健康的早餐摆在面前（老公或阿姨做的）：鸡蛋，绿色沙拉，谷物麦片或全麦面包，牛奶或鲜榨果汁。

7:15 换上 Club Monaco 或是 MAX&Co 的职业休闲装，化上精致的淡妆。

7:30 穿上 Ferragamo 的中跟鞋，到地下车库取车。

