

2004年，亚马逊网站女性领导力类榜首图书

《周一清晨的领导课》作者最新正式授权中国大陆版

Monday Morning Leadership for WOMEN

周一清晨的 女性领导课

沃尔玛、通用电气、麦当劳、IBM、
美国航空、联邦快递、迪士尼等世界
500强企业女经理人必读书

不做女强人，一样能成功！

[美] 瓦莱丽·索科拉斯基
(Valerie Sokolosky) 著
焦晓菊 译

2004年，亚马逊网站女性领导力类榜首图书

《周一清晨的领导课》作者最新正式授权中国大陆版

Monday Morning
Leadership for WOMEN
周一清晨的
女性领导课

沃尔玛、通用电气、麦当劳、IBM、
美国航空、联邦快递、迪士尼等世界
500强企业女经理人必读书

不做女强人，一样能成功！

（美）瓦莱丽·索科拉斯基 著
(Valerie Sokolowsky)
焦晓菊 译

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

周一清晨的女性领导课/(美)索科拉斯基著;焦晓菊译.
-北京:中国社会科学出版社,2004.10
书名原文:Monday Morning Leadership for Women

ISBN 7-5004-4688-8

I. 周… II. ①索… ②焦… III. 女性—企业领导学
IV. F272.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 087143 号

Copyright © 2004 CornerStone Leadership Institute.
Simplified Chinese edition copyright © 2004 by China Social Sciences Press.
All rights reserved.

中国社会科学出版社享有本书中国大陆地区简体版专有权,该权利受法律保护。
版权贸易合同登记号 图字:01-2004-4995

责任编辑 门小微
责任校对 风向标图文设计工作室
责任印制 李勤
版式设计 罗强

出版发行 中国社会科学出版社
社址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮编 100720
电话 010-84029453 传真 010-84017153
网址 <http://www.csspw.cn>
排版 北京中文天地文化艺术有限公司
经销 新华书店
印刷装订 北京国彩印刷有限公司
版次 2004 年 10 月第 1 版 印次 2004 年 10 月第 1 次印刷
开本 880×1230 毫米 1/32
印张 5
字数 50 千字
定 价 25.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换。
版权所有 侵权必究
编辑部联系电话:010-64019692;010-64059527

谨以此书
献给那些与人分享其经验
并指导他人的
成功人士。
愿书中的文字帮助你
学习蒸蒸日上，
更好地享受人生旅程的乐趣。

前 言

不做重压之下的“女强人”

在前后不过几个月的时间里，我的事业和个人生活一下子从令人目眩的巅峰坠入深谷，为什么会这样？

这就是几年前我不得不沉痛面对的问题。你将会在这本书中看到：我的事业和生活怎样脱离正轨，我又如何使一切恢复正常。

我名叫泰勒·格兰特，我生活中最重要的发现便是找到了一位导师，当一切似乎都卷入漩涡、失去控制的时候，是她指导我的生命之舟顺利穿过风暴的海洋。

不久以前，我还觉得自己仿佛立足于世界之巅：我刚刚升任经理，信心十足，以为自己的事业会像火箭一般直冲云霄，将使我跻身于公司高层管理人员之列。毕竟，在

获得晋升之前，我一直保持着一流的业绩。这并非自我吹嘘，我的确是公认的新星，前途一片光明。当一个管理职位可望获得时，我已做好准备。我的个人成就有目共睹，每个人都认为，我就是这个领导职位的最佳人选。

一开始，我们团队的工作运转顺畅，无一差错。似乎我就这样自然而然地过渡到管理工作中来……但是，这或许只是初来乍到者的好运气而已。无论如何，我们距离预定的目标越来越近了。团队对我似乎总能有所回应，每个人也都喜欢协同其他成员共同工作。就这样，在我的职业生涯中将发生重要的变化。

我和迈克尔的婚姻生活十分美满。我们终于有了时间陪伴对方，与我们的两个小宝贝梅森和乔希一起，享受天伦之乐。晚上，我们一起玩游戏，或者在附近骑车。我们喜欢到湖滨度周末，只要一家人都在一块儿，就感到心满意足。不管我们做什么——野餐、玩棒球、游泳，都趣味盎然，这是多么幸福的生活啊！

但是，事情逐渐发生变化，我的整个生活都受到了影响。

业务发展缓慢，生产率下滑到最低点，同时竞争更加残酷，我从来没有承受过如此沉重的工作压力。似乎在一夜之间，我的团队不再听从我的指挥。初任领导的蜜月期就此结束，现实给我一记当头棒喝。

动荡不安的经济环境，就像一面旗帜在飓风中飘忽不定，我拼命挣扎，想让团队集中精力，保持工作效率。上级管理人员的决策朝令夕改，把我们折腾得晕头转向。

我们的工作时间表也不得不随之改变，每个月至少有两个周六得在公司加班。原本每月一次的例会骤然增至每周一次。各项工作彼此冲突，轻重缓急难以辨别，我和我的团队方寸大乱。

身为经理，我感到自己对团队的混乱局面负有责任，心里多少有些内疚，毕竟他们也都是有家有室的人。这时又盛传减薪和裁员的谣言，你可以想像，这对团队的工作动力会产生怎样的消极影响。我担心他们所有人都会另寻高就，扔下我一个人做光杆司令。

当我努力寻求出路并且以为自己能够解决问题的时候，我开始觉得自己也变成了问题的一部分。

不用说，工作上的不顺心也蔓延到家庭中来。举步维艰的业务、紧张繁忙的工作时间和沉重的压力仿佛一场突如其来的浩劫，严重损害了我的家庭生活。就连孩子们似乎也感到心烦意乱，意识到他们的妈妈出了问题。

我的丈夫迈克尔体贴、耐心，我总能从他那里获得鼓励和支持，正因为如此，我才不愿意将工作上的烦恼带回家来。我知道他也有他的业务问题，因为他所在的工厂经济也一直处于低靡状态。

我们两人都感到肩上的担子越来越重。

很久以来，迈克尔和我就决定共同承担抚养孩子的责任。我们一起享受家庭活动的乐趣，例如观看儿子们的足球赛等等，我们总会想尽办法，不错过任何一次比赛，甚至在我们的事业需要投入越来越多的精力的时候也是如此。说真的，我开始产生一种负疚感了，我担心自己不能成为理想的母亲，担心自己会不堪重负。

我想我正在学会一个教训：成功地平衡生活的各个方面只是神话。我根本做不到。

我既想事业有成，又希望维持梦寐以求的家庭生活，

实现所有梦想。作为女人，我感到身心俱疲。我需要倾诉自己的苦恼，而听者必须胸无偏见，理解一个人同时承担这么多职责有多难。

迈克尔很善于倾听，我也重视他的意见。但是他真的无法理解我现在的处境——需要对那么多人以及他们的前途负责，需要处理那么多繁琐的事务。当然，他会表示同情，那就

不错了。然而我需要有人立刻帮我，我需要有人直截了当地告诉我，我是否真的具备在事业中取得更大成就的能力。

还有一点，我也非常明白：自己天性好强，决不会选择在家做全职太太。

我感到灰心丧气。幸好我有每天锻炼身体的习惯，在



不能实现的平衡

午餐休息时参加瑜伽班，缓解压力。在这个瑜伽班上，我不仅卸下了身心承受的重压，而且还结识了我后来的导师和朋友。

苏珊娜·钱伯斯是我们那里名人，她经营一家大型建筑公司，成就斐然。她还是一位积极的社会活动家，是热衷于慈善事业的募捐者。她参与全城的重大活动，在报纸上常常可以看见她诚挚的微笑。

苏珊娜的成功来之不易。她是一位单身母亲，独自将一个儿子抚养成材。最初，她只是这家公司老板的秘书，老板很早就看出她的潜质，极力帮助她，使她成为自己的全面合伙人。最近，苏珊娜率领公司完成了一次复杂但成功的合并，广受瞩目。报上登载了好几篇有关她的专题报道。就在上个月，我还从报上得知，她因为在慈善机构和圣犹大儿童研究医院（St. Jude's Children's Research Hospital）的义务工作而受到表彰。

苏珊娜的确是一位可敬的女人。

我第一次参加周二的瑜伽课时，苏珊娜就以她迷人的微笑迎接我，并向我友好地点头致意。当我听到有人叫她

的名字时，我一下子想起关于她的报道。就在这里，我和她像多年的老朋友那样交谈，实际上我们才认识几分钟。她本人和新闻报道中所描写的一样可爱，具备典型的成功女性应该拥有的所有品质——举止优雅，精于业务。

苏珊娜举手投足之间充满自信，但却毫无骄矜之气。她个性坚强，不用装出一副“男人婆”的架势。在董事会的会议室里，她是一位令人心生敬畏的挑战者，与此同时，她对自己的雇员又十分关心。

在此后的瑜伽课上，苏珊娜的为人处世能力给我留下了深刻的印象。她在人际交流方面简直就是天才。尽管她能够与班上的所有人建立亲密的关系，但却让大家都感觉轻松自在。

时间一周接一周地过去了，我与苏珊娜的交谈越来越频繁。我在瑜伽课中释放了部分压力，然而却仍旧苦苦挣扎于对自己领导能力的怀疑中。我们无法在工作上达到既定目标，团队里的每个成员都像我一样忧心忡忡，心急如焚。

问题和怀疑困扰着我。难道我只善于独立工作而非管

理之材？我不是一心要做个优秀的领导者吗？如果公司经营低靡持续几个月甚至几个季度，我该怎么办？

有一次，当我度过一个难眠之夜后，苏珊娜在瑜伽课上注意到了我臃肿的眼袋。她问我：“泰勒，是不是熬通宵了？你看起来疲惫不堪啊。”

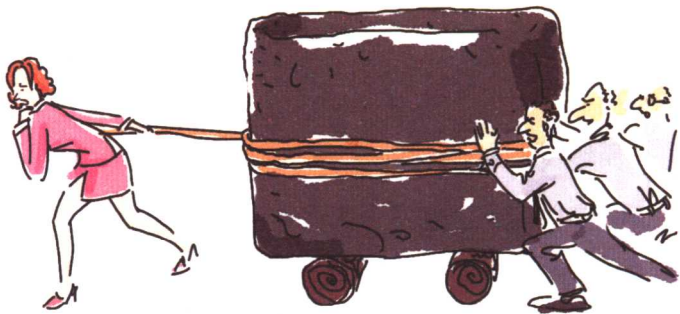
那个时候，我们已经在瑜伽课上成为无所不谈的挚友。她的关切让我如释重负，我开始向她倾吐一肚子的苦水。

“苏珊娜，我简直不知道该从何说起，”我嗫嚅着说，“我感到非常苦恼。也许自己根本干不了这份工作，我一门心思扑在工作上，可是却处处不顺。

“孩子们对我说：‘妈妈，为什么你再也没有时间陪我们玩儿了？’说真的，当我回到家里的时候，我觉得自己都要崩溃了。人们对管理工作的赞扬根本就是夸大其词，做起来并不像我想像的那么容易。”

她听我滔滔不绝地抱怨，便说道：“泰勒，听你讲这些事情，我真感到难过。我能为你做点什么吗？不管怎么说，我也算过来人了，‘女强人’可不是那么好做的。我

知道你在努力做一个强者。”



重负加身的“女强人”

她怎么会知道呢？我的确是希望做一个强者。不过，与她这样的成功人士谈这些可有点让我难为情。

“苏珊娜，我非常感谢你的关心。嗯，我知道你很忙，因此我不希望自己的麻烦占用你那么多宝贵的时间。”我说。

她很快回答道：“如果我不是真想给予帮助，我根本就不会问你。其实，我很愿意与人分享自己在事业和生活中得到的任何经验教训，因为我曾经为此付出沉重代价。如果我能够帮助你，让你避免在我曾经摔倒过的地方重

蹈覆辙，我会感到十分荣幸的。我很高兴看到别人获得成功。”

“唔，我非常感谢你帮我。我们该从什么地方开始呢？”

“那就先让我们确定几条基本规则吧。”苏珊娜说。

哇……就这样开始了，简直让人难以置信。

“我们俩都得花大量时间在这上头，”她果断地说道，“我和你最好在周一早上会面。事实上，我目前只有周一早上有空。你觉得这个时间对你合适吗？”

“太好了。周一清晨和你见面，然后开始一周的工作，真是再好不过了。”我回答说。

接着，苏珊娜又在其他方面向我提出了下列安排：

1. 我们在开始工作前会面的时间为一个小时。
2. 星巴克是见面的最佳地点，因为这里刚好位于我们两家中途的地方。
3. 要达到苏珊娜预定的目标，8个星期是最理想的时间长度。

4. 瑜伽课是我们放松身心和缓解压力的时间，我们一致同意不在班上讨论周一清晨领导课的事情。

5. 对那些特别困扰我的问题，一旦确认其症结所在，我就必须每周都采取行动，努力改进。

6. 我必须发誓牢记我学到的一切并与他人分享，苏珊娜才同意对我加以指导。我们的会面结束后，我将向其他人传授这些领导课程，帮助他们凭借自己的资质成为领导者。

要做到这些真是易如反掌。我简直不敢相信，我们圈子里这位模范的女强人会对我援手相助，帮我解决碰到的难题，成为我的导师。

再没有什么比这更让我高兴的了，我巴不得马上开始。

“就这么定了，苏珊娜。我一切准备就绪，随时都可以开始。”我满怀期望地说道。

这个新计划似乎也同样让苏珊娜感到兴奋。“许多年前，当我处于困境的时候，也有人帮我渡过难关。他们指

导我，不仅让我成为优秀的商人，更让我学会如何做人。作为回报，他们要求我把自已学到的东西教给别人。所以，现在轮到我来指导你，然后就该由你来传递这枝接力棒了。”

那 8 个星期的课程给我的事业和家庭生活带来转机。当你阅读这本书的时候，你也许会撷取片羽鳞光，帮助你更好地完成自己的人生旅程。

这就是我对苏珊娜的承诺：与人分享周一清晨领导课的收获，并使之发扬光大。

前言	不做重压之下的“女强人”	1
第1个星期一	从压路机到领导者	1
第2个星期一	石块、卵石、沙子与水	17
第3个星期一	白金法则	37
第4个星期一	横向管理	51
第5个星期一	在迅杂的环境中求生存	67
第6个星期一	知人善任，管理轻松	91
第7个星期一	平衡事业与家庭	103
第8个星期一	帮助他人获得成功	117
后记		133
苏珊娜的良言集锦		136
致谢		139
作者简介		141

