



learn to

Balance Your Life

平衡你的生活

〔英〕迈克尔·欣兹 杰西卡·欣兹 著

本书的**21**条建议与方法
十分有效：能让你学会
如何适应环境，赢得时
间，实现目标。



书海出版社

热销欧美的
生活心理指导图书

让你的每一天 光彩无限

learn to Balance Your Life



生活需要激情，
生活需要色彩，
生活更需要平衡。

平衡是一种境界：它是人生舞台上一枚永不停息、旋转不止的陀螺；它是生命之旅中一只乘风破浪、扬帆远行的小船。

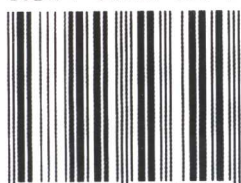
平衡是一种选择：它不可能自己出现，更不能被视为理所当然。平衡只会在你的努力下获得。

孩提时，你可能梦想过未来某一天你会做出伟大的事情，这就是你的“远见”的开端。每个人都知道远见是一种观察事物的能力。当你对生活有了清醒认识时，你可以预见到你希望实现的未来。如果你的远见足够明确，它会推动你把未来变成现实。无论它最初看上去是多么奇异，每一个远见都具备成为现实的潜力。

——迈克尔·欣兹

杰西卡·欣兹

ISBN 7-80550-650-7

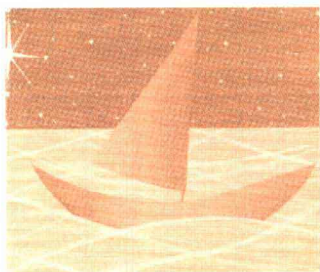


9 787805 506500 >

ISBN 7-80550-650-7
G·606 定价：16.80 元

平衡你的生活

Learn to Balance Your Life



[英] 迈克尔·欣兹 著
杰西卡·欣兹 译
徐 庆

书海出版社

ACT02/14

图书在版编目 (CIP) 数据

平衡你的生活/[英]迈克尔·欣兹,[英]杰西卡·欣兹著.
徐庆译. —太原:书海出版社, 2005.1

书名原文: Learn to Balance Your Life

ISBN 7-80550-650-7

I.平... II.①欣...②欣...③贾... III.成功心理学—
通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 135001 号

Learn to Balance Your Life

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2004

Text Copyright © Michael and Jessica Hinz 2004

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers 2004

《平衡你的生活》中文简体字版由北极星传媒有限公司合作引进

平衡你的生活

著者:[英]迈克尔·欣兹 杰西卡·欣兹

译者:徐庆

责任编辑:孙茜

出版者:书海出版社

地址:太原市建设南路15号

邮编:030012

电话:0351-4922220(发行中心)

0351-4922217(综合办)

E-mail: Fxzx@sxskcb.com (发行中心)

Web@sxskcb.com (信息室)

Sung@sxskcb.com (编辑部)

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者:山西人民出版社

承 印 者:山西新华印业有限公司新华印刷分公司

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:9.5

字 数:80千字

印 数:1-10 000册

版 次:2005年1月第1版

印 次:2005年1月第1次印刷

定 价:16.80元

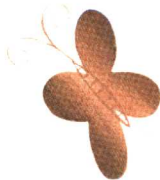
版权登记 图字:04-2004-024

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



此书献给那些希望过上伟大而平衡的生活，愿意掌握自己的命运并采取行动的人，并献给我们的孩子亚历克斯和埃里卡，希望他们能够从我们建立自己平衡生活的努力中获益。

目录



序 /8

第一章 平衡 /10

什么是平衡的生活 /12

21 世纪的平衡生活 /16

远见的力量 /18

练习 1 梦想可能实现的梦想 /21

和时间一起跑,而不是赛过它 /22

分清主次 /24

练习 2 明确你的目标 /27

你的生活平衡度有多大 /28

练习 3 让你的生活转起来 /29

记录每一步 /30

第二章 事业 /32

你对事业的期望是什么 /34

换工作还是改进现状 /38

安排你的工作日 /42

练习 4 案头工作的整理 /43

练习 5 来一次小小的脑力度假 /45

何时说“是”,何时说“不” /46

练习 6 是什么让你疲惫? /47

该回家了 /48

练习 7 享受上下班的路上时光 /49

第三章 金钱 /50

金钱对你意味着什么 /52

练习 8 你的钱都去哪儿了? /55

维持健康的财务状况 /56

把每一分钱花到极致 /58

没有痛苦的储蓄 /60

负责任的借款 /62

对自己好一点 /64

练习 9 为自己投资 /65

第四章 人际关系 /66

人际关系与个人 /68

练习 10 人际关系全透视 /71

平衡的伴侣关系 /72

权衡重大的决定 /74

伴侣关系中的分享 /76

工作与育儿之间的平衡 /78

满意的友谊 /80

练习 11 保持联系 /83

家庭事务 /84

回报社会 /86

第五章 家 /88

你对家的期望是什么 /90

是搬家还是改变 /92

练习 12 从钥匙孔看出去 /95

建立一个避风港 /96

练习 13 检查舒适度 /99

消灭混乱 /100

练习 14 每天花 15 分钟清理 /101

平衡的周末 /102

第六章 健康 /106

疾病的预防 /108

练习 15 建立个人健康记录 /111

防止压力 /112

练习 16 解除压力 /115

在忙碌的生活中讲究饮食 /116

锻炼的益处 /120

练习 17 停止找借口 /123

纵容一下自己 /124

美美地睡一夜 /126

练习 18 制定睡前程序 /129

第七章 你就是你 /130

为什么你在这儿 /132

练习 19 寻找意义的路标 /135

找到真实的自己 /136

练习 20 抓住梦想 /139

丰富你的思想 /140

释放你的创造力 /142

练习 21 进入“创造区” /145

对世界感兴趣 /146

后记 /148

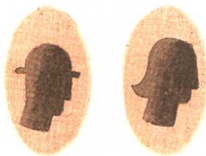
序

杰西卡和我把大部分工作时间用于帮助别人改善生活品质。我们常常会遇到这样的情况：很多人在取得平稳的进展后会进入一个停滞阶段。这时，他们便来寻求我们的帮助。虽然他们已经学会从过去获得经验，但仍然没能花时间去展望未来并探索未来的无限可能。他们在人生的旅途中平缓地前行并达到期望的目标，却没有意识到还有另外一些路线的存在。这些路线可能会永远地改变他们的生活，让他们的生活更美好。

我自己的人生也经历过这样的阶段：当我忙于帮助别人改变生活时，却忽视了自己的生活。对于大多数人而言，告诉别人该做什么比自己去实践这些建议要容易得多，所以俗话说“旁观者清”。和大多数人一样，我按部就班地前进着，以为一切都会各得其所，最后发现自己比从前任何时候都卖力地工作，挣着更多的钱，并且生平第一次不再为经济状况操心。可是问题出现了：我并不快乐。我的不快乐不是因为工作环境糟糕，而是因为公司

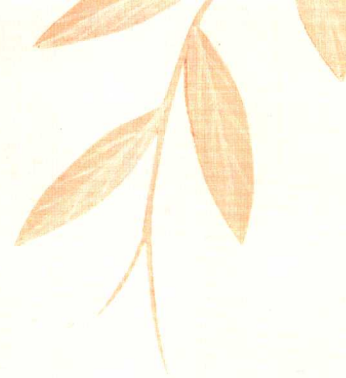
的经营理念与我的观点相冲突。我只能不停地向这些差异妥协，最后，我选择了离开。我放弃了令我满意的收入，开始建立与自己的信念及价值一致的平衡生活。当时，绝大多数人认为我的选择是错误的，甚至有段时间我自己也这么认为。最终，我没有后悔，从此生活有了越来越好的转变。





我的妻子杰西卡把平衡比做重心。“当我失去重心时,整个生活都受到影响。最明显的是,我付出两倍甚至三倍的努力却不知道自己的目标是什么。而另一些时候,我做一些‘召唤我’的容易上手的小事,而不是更难更重要的一些事。当我朝着我想要的生活方式积极努力时,我的生活变得更好。我坚持不懈地寻求积极的平衡。”

现在我俩都致力于在极其繁忙的生活中建立平衡,使自己更加精力充沛。我们也乐于和大家一起分享建立平衡生活的经验。我们愿意站在你的身边,引领你进入更美好的未来。如果你已经下定决心,请继续阅读本书。要知道,你自己也能够发现适合自己的生活,并通过努力来实现它。



第一章

Yizhang

平 衡



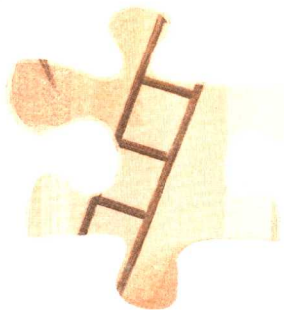
你有没有梦想过过上完美的生活？本书不能保证你在 50 岁时可以退休再也不用工作，也不能保证你一定会到达事业的顶峰或没有烦恼。但我们可以肯定的是，你能够过上富足而平衡的生活——既有足够的时间做想做的事，也能顾及到烹饪、清洁、家庭日常开支等一系列家庭琐事；既热爱并胜任自己的工作，又拥有与家人、朋友们的良好关系；既健康又精力充沛，把家建成真正舒适的避风港。

本章将向你介绍实现平衡生活所必需的核心技能。你将学到如何勾画生活梦想，确立首要任务及合理地安排时间，如何评估目前的平衡状况，并在建立平衡的过程中记录每一个进步。





什么是平衡的生活



我们都有这样的時候：去上班却感觉无法完成甚至是最简单的工作，面对繁多的任务感觉既疲惫又沮丧，下班时还带着这些不良情绪回家，将近一整天都在努力调动自己的积极性。回家后，甚至一个微小细节都会让你不安——地毯上的灰尘、成堆杂乱的文书、尚未清洗又该使用的脏碗碟。你实在是太累太倦怠，根本无力收拾它们。于是你会叫一份外卖，开一瓶啤酒，跌坐在电视机前的沙发上，直到半夜才去睡觉，睡得断断续续。第二天早晨你在不安中醒来。此时，你的生活失去了平衡。生活中的一切——工作、家庭、健康都在耗费你的精力、意志和满足感。

有时候，一切又似乎都很适得其所：工作令人鼓舞而没有压迫感；按时回家，给自己留出足够的时间整理、放松；准备一顿既新鲜又有营养的晚餐，饭后想想一天的事，或者与爱人、朋友聊聊这些事；计划周末干些什么，也许去聚会，或是决定改善家里的装修。随后，放松一下，做自己喜爱的事，或是读一本书，最后上床美美地睡一觉。

平衡的生活是需要经营的，你经营越精心，它保留越持久，甚至——你在某一方面的积极行为会影响到其他方面。比如说，健康饮食和有规律的锻炼可以保证你的健康，同时也会使你的睡眠质量提高，工作更有效率，你在生活的各个方面都感到游刃有余。

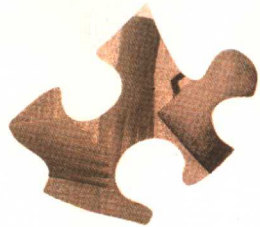


但是,对于许多人来说,这样的平衡感是短暂的。现实情况是某一个环节疏松则整个结构发生动摇。可能是突然到来的暑热破坏了你的睡眠,于是你脾气暴躁,工作及家务劳动效率降低。也可能是你没有及时回朋友的电话,所以原本只是一次简单的谈话却变成了一个不小的阻碍——它成为负罪感的来源,以至于每次想起它,你都会十分苦恼。

本书就是要帮助你创建一个坚实的生活构架,该构架有助于使你的生活保持长久的平衡。建立平衡生活的核心是能够判断生活各方面孰轻孰重(参见“远见的力量”一节)以及确立清晰的奋斗目标。

当你认真审视自己的生活时,你很可能会惊讶地发现自己在对他人重要而对自己无益的事情上付出了不成比例的时间和努力。你也可能发现自己在辛苦了一天后回到家里还在为工作操心,这使得你健康衰退,家庭生活受到影响。因此,首先应该明确



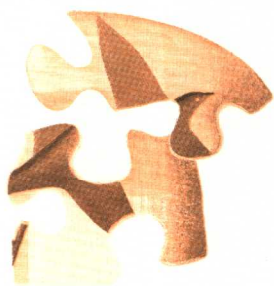


生活中到底哪些是真正重要的，这会有助于你确立首要任务并制定出具体目标来实现它们。

平衡与计划性密不可分。这个结论并不新鲜，但是通过对于生活基本元素（如健康、财务和家庭）清晰的安排，你完全可以把自己解放出来，去做真正精彩的事。要想使生活良性运转，必须对它进行系统化管理，比如年度体检、财务周记、每日整理等等。当这些元素都各就其位时，你会发现它们成为了你的第二天性。这时你可以事事做好准备，而不至于让它们升级为压力的来源，变成侵蚀你幸福的因素。

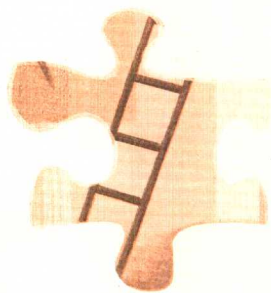
平衡的取得需要付出一定的时间，尤其是当你作出决定要改变现状时，例如换工作或搬家等。但是，没有必要一下子变得很极端——仅仅是整理一下你的常规生活就会获益多多。比如你可以计划一下每周的锻炼项目，也可以每个周六早上来一次整理家务的闪电战，使自己过一个快乐的周末。其实，只要这种活动能够增加你对于生活的掌握感，那么它就是有益于平衡的。

我们往往知道改变现状的途径是什么，但是每当要真正迈出第一步时，我们会退缩。这时，你会怪自己懒惰，但事实上并不是那么简单。因为，改变让人害怕，而熟悉的一切则令人舒适。比如，你可能在一个早已失去了挑战性的位置上干上许多年，因为和同事们相处得很好，你害怕在其他地方找不到更令人满意



的工作。

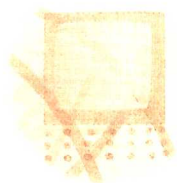
另外一个阻碍提高生活质量的绊脚石是认为“花费时间和金钱来考虑自己的事情”是自私的行为。你会觉得在很多人需要你关心的时候，你却沉浸在自己的事务中，这是多么的不合适！其实，你应该明白，只有通过改善自我状况，使自己更快乐更满足时，你才能更好、更有能力地去满足你所爱的人的需要。



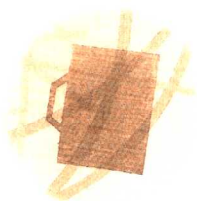
其实，看起来相互矛盾的首要任务往往是一致的。

21 世纪的平衡生活

现代社会比以往任何时候更加重视个人的选择。每天我们都要作无数的选择——任何一种需要都有一系列的商品可选，任何一种工作环境都需要某项计算机操作技能，每个不同口味的人都需要适口的三明治。所有这些都提供了前所未有的机会，使我们从各个细小的方面塑造生活。但存在的问题是，我们有着如此多的选择，却没有时间去仔细地考虑，以至于过多的选择反而造成了压迫感。那么，该怎样区分哪些选择是促进平衡的，而哪些选择是偏离平衡的呢？



随着科技的进步，例如卫星通信及电子邮件的发展，使得我们在任何时候任何地方与他人联系都变得轻而易举。互联网使我们快速得到信息，而这些信息在过去要花上数天或数周才能获得。计算机使我们能在更短的时间内完成更多的工作，其他众多的现代便利还包括吃快餐、乘飞机旅行和使用移动电话等。既然我们能够以比过去快得多的速度完成家庭和工作的责任，那么从理论上讲，我们就有更多的时间去放松和享受生活了。要是生活真的这么简单就好了！



事实上，这些现代性的便利都有其负面的作用。在计算机时代，人们往往会因为希望取得更多的成果而把越来越多的时间花在工作上。例如，为了节省时间，大家选择吃快餐，而在发达国家，快餐对于肥胖和糖尿病的流行负有不可推卸的责任。旅行的



便利会导致人们过久地与家庭和朋友分离。另外,移动电话使我们在非工作时间也能被客户或朋友找到,从而使家庭生活受到外界的侵扰。

如今,我们比自己的父辈更容易频繁地更换工作,从一个地区搬到另一个地区,从一个国家移往另一个国家,生活变得如此灵活。

然而,这种灵活性同时也增

加了生活的不稳定感。现在的趋势是雇员要与公司签订年限固定的合同,这样一来我们不得不被动地接受分派,工作不断变动。

在分析某项选择是否适合你自己时,首先需要做的是培养清晰而明确的洞察力,这样才可能使你在多得让人不知所措的选择面前保持清醒头脑,将智慧聚焦在你的目标和首要任务上。

