

新时代
职场妈妈
寻找幸福与快乐的
行动指南



Good Enough
Is the New Perfect

finding happiness and
success in modern motherhood

[美] 贝基·博普雷·吉莱斯皮
(Becky Beaupre Gillespie) 著
霍利·施瓦兹·坦普尔
(Hallee Schwartz Temple)

谭苗苗 闫国瑞 等译

减法生活

幸 / 福 / 女 / 人 / 平 / 衡 / 术



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Good Enough
Is the New
Perfect

finding happiness and
success in modern motherhood

- + - + - + -



[美] 贝基·博普雷·吉莱斯皮
(Becky Beaupre Gillespie) 著
霍利·施瓦兹·坦普尔
(Holle Schwartz Temple)

谭苗苗 闫国瑞 等译

减法生活

幸福 / 女 / 人 / 平 / 衡 / 术



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Copyright© 2011 by Becky Beaupre Gillespie & Hollee Schwartz Temple
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part
in any form. This edition is published by arrangement with Harlequin
Enterprises II B.V./S. à r.l.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC
(www.ca-link.com)

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-7007号

图书在版编目(CIP)数据

减法生活：幸福女人平衡术 / (美)吉莱斯皮, (美)坦普尔著; 谭
苗苗等译. —北京: 北京师范大学出版社, 2014.9

ISBN 978-7-303-17285-6

I. ①减… II. ①吉… ②坦… ③谭… III. ①女性—人生哲
学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第269870号

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

JIANFA SHENGHUO

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 × 240mm

印 张: 19.5

字 数: 235千字

版 次: 2014年9月第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

定 价: 35.00元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 刘 畅

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 李 菡

责任印制: 马 洁

营销编辑: 张雅哲

zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



本书绝不是一本宣扬中庸之道，鼓励大家安于现状、不求上进的书，本书的定位不过是要帮助新时代的职业女性和超级辣妈们搞清楚自己到底需要什么而已（当然不是在书中罗列种种我们想要的东西，而是让大家明白自己最需要的是什么）。

本书倡导的生活理念是不要盲目从众、追随他人，不要生活在别人制定的规则中。书中略带残忍地指出了—一个事实，那就是仅仅靠卖命工作是不能得到自己想要的全部东西的，你根本无力控制自己的生活方向，也只能接受事实了。

但在本书中你也能找到有关鼓励你积极奋斗、努力工作的内容——这并不是为了实现俗不可耐的“人生几步曲”或者为了实现他人的梦想，我们只是希望做自己喜欢做的工作而已。本书讨论的是怎样让你在事业与家庭之间保持最佳的平衡状态，让你以饱满的激情兼得“鱼和熊掌”。

作为新时代的女性，我们心怀坦荡，以开放的姿态在这里开诚布公地讨论“减法生活”的话题，并且十分欢迎对此话题感兴趣的人们与我们争论和辩驳。有人质疑本书的名字起得不够恰当，包括书中提到的两位重要女性也发出了质疑的声音，其中一位还是霍利的好友，她建议我们应该把书名改为《阿谀迎合很可怕》。

我们对一切质疑持兼容并蓄的态度，我们向来都是以一副包容的姿态面对大家的质疑。因为在我们看来，倡导知足常乐的生活态度并不是怂恿大家当懒虫，纵容大家不求上进、悠闲散漫。我们是想让大家明白一个道理：对于一个女人而言十分重要而又必需的东西，在另一个女人眼里可能分文不值，所以我们每个人都应当有属于自己的人生标尺和生活标准，不要为了追求那些不切合自身实际的东西而做太多无用功，否则无异于缘木求鱼、徒劳无获。

有人把我们倡导的生活态度称为“知足常乐”，但是我们认为“新知足常乐”更为贴切。

* * *

在我们开始深入讨论“新知足常乐——减法生活”的话题之前，请允许我们作者先来个自我介绍。贝基是名记者（嫁给了一名律师），霍利是名律师（嫁给了一名记者）。就像我们采访过的许多女性一样，我们也是在工作与家庭之间挣扎的职业女性，也是千万新时代母亲中的一员。贝基在生下两个女儿之前是一名出色的报刊记者，她很热爱自己的工作，喜欢在自己尊敬的人们中间忙来忙去。霍利在生下两个儿子之前是一家非常著名的律师事务所的律师，虽然一年到头工作很辛苦，但是收入很可观，而且她在学术方面颇有建树。

但是，我们两人在休完产假、回到工作岗位七个月之后都辞去了工作。

作为母亲，我们最终放弃了工作，做出这样的抉择的确十分艰难，而随后发生的一系列故事使得我们萌发了撰写本书的想法。我们在写作的过程中也遇到了很多为本书提供素材的朋友，他们更是从多个方面激发了我们的创作灵感。

本书的写作时间始于2008年，经过这几年的调查研究，我们收集了大

量数据——采访了905位出生于1965~1980年，已经做了母亲的职业女性，遍及美国每一个州；还对超过100位坚持工作的母亲做了深度访谈。其中一些女性在一两年的时间内定期接受我们的采访，采访内容涉及各种各样的主题，她们慷慨赠予我们的礼物就是提升了我们对于生活的洞察力，告诉我们许多影响今日女性朋友做出决策的因素。我们也从许多有关婚姻、女权主义和商务运作等学术研究中汲取了不少有价值的信息，还与许多专家学者就相关问题进行了讨论，以便我们更好地理解 and 阐释自己的调查研究结果。

我们最关键的发现确实让人备感惊讶。我们的研究结果揭示了两种类型的职业女性（已为人母）的生活状态：一种是“永不满足型”，一直在努力做到“最好”，以求获得“最好”的东西；一种是“知足常乐型”，把追求“最好”看得并不重要，在事业和家庭两方面都乐意持一种知足常乐的态度。我们关注的并不是这两种类型职业女性的存在，而是这两种类型的职业女性是如何为平衡事业与家庭来做出努力的，二者有何不同之处。

为了尽快达到我们的研究目的，澄清事实，解析困惑，我们特意选择了一部分已为人母的职业女性作为研究样本。这些女性都受过良好的教育，对自己的工作有一定的选择权，有能力更换工作并且可以抽出时间做自己喜欢的事情。几乎所有接受过我们采访的女性（无关乎种族、居住地、职业和家庭背景）都具有大学本科以上的文凭，有相对稳定且不菲的收入（当然这并不意味着她们没有丝毫金钱方面的压力，其实她们都有物质生活的压力，但是她们当中的绝大多数人都不会担心晚饭会无米下锅）。几乎所有参与了我们问卷调查的女性都接受过大学教育，而且大约有一半的人是因为有了高等学历才获得了现在体面的工作。当然我们深知社会上还存在一批承受着巨大生活和工作压力的女性，她们中的大多数人没有能力选择自己的生活和工作，只能为了生计埋头苦干，可是这些人并不在

本书的研究范围内，我们关注的并不是这一类女性。

我们同样也没有选择全职妈妈们作为研究对象，因为我们坚信在当今时代掀起的“母亲革命”（见本书第3章）是卓有成效的，会得到众多新时代职业女性的认可和推崇，工作和家庭绝不是水火不相容的两个对立面。我们遇到的诸多母亲（包括贝基）都是在经过艰难抉择之后给家庭和孩子开了绿灯，在事业上做出了巨大的让步，当然这种让步是意义非凡的。在本书第10章我们也讨论了曾经在职场上勇猛拼杀的职业女性在升格为母亲之后是怎样转换角色、变换职业的。

我们想说明的最后一点，毫无疑问，就是包括我们两位作者在内的所有接受过采访的女性都要清楚地明白，自己比起其他大多数人而言还是幸运的。凡是接受我们采访的女性都非常诚恳、坦率地讲出了她们生活中的喜怒哀乐，不论是积极的情绪还是消极的想法，都与我们慷慨分享。很多女性内心十分纠结，勉为其难地应付当前的工作是因为不想被外人指指点点说自己是忘恩负义的人，时常感到心中有苦说不出，不止一次地跟我们絮叨她们常常被孤独感包围着。我们认为，这种孤独感大多数来源于我们不愿意相互之间坦诚倾诉，不愿意提到生活中阻碍我们走向职场的各种绊脚石，不愿意让人知道我们正无奈地被各种烦恼推向崩溃边缘——我们真的很想做出改变！有很多全职妈妈之所以待在家里而不愿走向职场，很多时候是因为不知道怎样平衡家庭与事业的关系，但是又不愿意跟他人透露自己真实的想法与种种困惑（个人的工作与生活长期以来一直被看作是个人隐私，不便放到桌面上讨论，只是最近一段时间才有所改观）。不过我们很多人从心底里都不想整日喋喋不休、牢骚不断。

事实上我们通过调查研究，已经发现有相当一部分新时代职业女性通过自己的努力在事业与家庭之间找到了较好的平衡点。但是这部分可怜的女性面临的是铺天盖地的批判，各种打击扑面而来，令她们备感郁闷。有

时候还有大量非难的声音是来自于另一部分同样面临事业、家庭两难选择的女人们——唉，女人何苦为难女人呢？女人应当同情女人才对啊！我们在自己的博客里也会看到诸多尖酸刻薄的留言，凶狠地打击那些走出家门去谋求一份高收入、高声望职业的妈妈，认为她们的行为非常不合时宜。曾有一位怒火冲天的网友留言说：“哼，让你那六位数的薪水见鬼去吧！早晚让你变成大穷鬼！”

尽管反对与质疑的声音不断，但是我们依然全心全意投身于这个研究项目中，因为我们希望把新时代女性面临的事业与家庭间的两难问题变成全球热议的话题，希望这一主题走向永恒，希望新时代的辣妈们不必为此感到压力重重。纵然平衡好家庭与事业的关系并非易事，但是我们一定要有信心，这个普遍存在的问题总是有解决方案的。虽然新时代的妈妈们曾经面对挑战感到孤立无援、不知所措，但是我们要坚信幸福握在自己手中。

在这里，请大声畅谈新时代女性如何平衡好事业与家庭吧，不必有所顾忌！

因为我们十分强烈地感受到平衡好事业与家庭意义重大，所以我们毅然决定（不顾新闻从业者的天性）在本书中呈现我们自己的真实故事，与读者分享我们的私人感受，把我们为人妻、为人母的种种经历一一展现。

本书在每一章的开头都列出一些精辟的警句——一部分来自被访者的观点，一部分提炼自我们的研究结果。这些警句只不过起到了引子的作用，是否有用还要看个人的理解。到底是什么真正激发你的活力？是什么点燃你的激情？是什么让你产生起床的欲望去迎接初升的太阳？对你而言，什么才是真正的成功？

各位新时代的辣妈们，世上没有一条放之四海而皆准的万能理论，我们只是希望通过跟大家分享本书中呈现的诸多女性的故事来让大家从中受到启发，进而探索出一条适合自己的人生之路。希望新时代的女性能扮演

好雇主、雇员、妻子与母亲的角色，平衡好事业与家庭的关系。我们在书中宣扬了“新知足常乐”的生活态度，真心希望已为人母的职业女性能因为阅读了本书而理解幸福生活的本意，创造出无数幸福的生活方式；更希望本书的读者能了解，如何通过构建属于自己的生活状态来获得更多的幸福感与成就感，真切诠释何为“新知足常乐”。

本书中涉及的诸多女性的真实故事让我们读来颇受启发，激发了我们积极乐观的人生态度和快乐生活的灵感，这是最重要的一点，也是我们特别希望本书能够赋予读者的东西。

贝基和霍利

2011年4月



第1章 我辞职啦	001
第2章 继承	031
第3章 新时代母亲革命	061
第4章 贤妻修炼指南	097
第5章 寻找最适宜的工作方式	125
第6章 技术时代的女性	157
第7章 给自己当老板	173
第8章 重新思考高风险职业的发展	197
第9章 计划赶不上变化	223
第10章 重塑·新知足常乐	247
第11章 乐享人生	269
后记	293
来自贝基	297
来自霍利	299
译者的话	301

GOOD ENOUGH IS
THE NEW PERFECT

第1章 我辞职啦



- 你可以做任何事——这并不意味着你必须做好每一件事。
 - 你应当为了生活的重中之重而做出一定的牺牲。
 - 不做任何授权。
 - 有时候你不得不辞掉工作。
- 知道在什么时候辞职意味着你很有自知之明，答案并不唯一，每个人都有属于自己的答案。

贝基坐在芝加哥《太阳时报》的编辑部里，一脸郁闷地趴在办公桌上陷入沉思。她十分惦念家里18个月大的女儿，一边想着家里的鳄梨不是有机水果，不能给女儿吃，一边又想着粗心大意的丈夫皮特可能会匆匆把土豆捣碎喂给女儿当晚餐，这简直太糟糕了！她的脑子里一次又一次地琢磨这些事，好像中邪了一样。

真是有点莫名其妙！

贝基盯着办公桌上的电话发呆，特别希望铃声响起。这天是2003年2月1日，星期六，美国“哥伦比亚”号航天飞机在这天早上爆炸了，贝基非常希望能就此事采访一下著名的阿波罗13号飞船的宇航员吉姆·罗威尔，他就住在芝加哥附近。

但是罗威尔迟迟没有打来电话，贝基在等待罗威尔回电的过程中忍不住又去琢磨家里的鳄梨。这种状态是从未有过的：她曾经沉迷于新闻事业，一旦有新闻她就如同打了鸡血一样兴奋，而现在她的注意力却总是转向家里的鳄梨，只不过是一种蔬菜而已嘛，抑或是水果？她为什么一直坚持听金宝贝公司的课程呢？从孩子尚未出世就开始学习自制婴儿食品，学习西班牙语，坚持吃全麦意大利面……

一番胡思乱想之后，贝基的目光转向了办公桌上的电话，她又开始盯着电话发呆。“拜托，电话铃声赶紧响起来吧！只要罗威尔回了电话我就能回家啦！”贝基对着电话祈祷了一番。可是她又忍不住想象宇航员遇难时的惨烈情景，感到阵阵毛骨悚然。遇难的宇航员中有一位名叫劳伦·克拉克的女性，她还是当了母亲的人，这样的悲剧对贝基的刺激非常大，一整天都在折磨着她。因为天生的母性使然，贝基实在不愿意听到这样的惨剧发生。

贝基再也不能全身心地投入工作了，她再也不觉得自己是编辑部不可或缺的一分子，她为了生孩子已经离开编辑部一年多了，现在也不过是每周上两天班而已。贝基也知道自己应当不负众望，抓住机会成为一名优秀记者的同时尽量能做好全职母亲可以做到的育儿工作。有谁要求她这样两头兼顾吗？为什么她想实现这个目标是如此的困难？残酷的现实告诉贝基，她上当受骗了，其实她根本没有能力兼顾工作和生活。她几乎没有时间去完成长篇新闻稿，而新闻的时效性又敦促她必须在极短的时间内成稿，于是她经常在下班离开编辑部的时候充满了负罪感，觉得自己没有很好地完成工作任务。而且她对家里的女儿也是头疼不已，为了工作错过了很多女儿成长中的关键阶段，心里感到万分惆怅。三个月之前，她的女儿伊丽莎白迈出了人生的第一步，可是贝基那时却因为担任了经济新闻编辑的助理而忙得不可开交。

唉，一想到这些贝基就忍不住一声叹息。不知皮特是否给女儿准备好了晚饭？不知他是否又像对待饿死鬼一样为女儿匆忙准备晚饭？不知道鳄梨表面的农药残留是否被彻底清除了？

“噢，放松点，不必太紧张。”贝基自言自语道，“你能做的就是尽量再做出更多的努力，让自己变得更加强大！”

但是贝基认为自己真的无法做到。于是，一个小时之后，她在回家路上做出了一个决定——辞职！

* * *

霍利在小儿子的托儿所内弓着身子摇晃了一会儿浅绿色的摇篮，结果两年后就萌生了“辞职”的想法。因为她一度整晚上被偏头痛折磨得无法入睡，跑到卫生间呕吐不止，根本不能通过睡眠得到休息。她那35岁的丈夫约翰正在一英里外的医院里躺着呢，在霍利出事前一天，他的心跳速度在一分钟内超过了200次，这也太快了吧！吓得救护车司机一度担心约翰的心跳会突然停止。约翰可是霍利的精神支柱啊，他的精力与体力总是给人耗之不尽的感觉。约翰的身材十分高大魁梧，健康状况非常棒，他可以通宵驾车远行，通宵写作，甚至通宵打磨地板。他在大学期间曾经因为参加全国马拉松比赛而做过一次体检，从那以后就再也没有看过医生，可是这次竟然出现了如此严重的状况。刺耳的电话铃声不断响起，让人觉得更加恐慌，来来往往的急诊医生组成的紧急救护医疗小分队也显得那么忙乱不堪。霍利的所见所闻都让她备感焦虑与慌乱，她实在不希望“病危”这样的字眼儿进入自己的大脑。

不过阴霾已经过去，现在的霍利已经迎来了阳光普照的新生活。她已经不再恐惧弓着身子晃摇篮了，而且全母乳喂养大儿子基甸到11个月，还希望能把小儿子亨利母乳喂养满一年，这样她就能获得由美国儿科学会颁发的金星了。在哺乳期，霍利换了一份在律师学校教书的新工作，工作的时间十分灵活，这样便于她回家给儿子喂奶，就不用像以前当律师的时候那样需要在工作时间锁上办公室的门偷偷挤奶了。现在霍利可以用4分钟的时间从律师学校跑回家给亨利喂奶，从临时保姆的怀中抱过

亨利，看着他又圆又肉乎乎的小脸蛋，“咕嘟咕嘟”贪婪地吞咽着母乳，最后撑得肚子圆圆的，霍利感到无比的幸福与满足。她又晃了一会儿摇篮，觉得陪伴亨利的时光真是无比美好呀。

但是在那个晚上，命运又出现了变数。霍利之前一点也没有料到，约翰的健康状况竟然进一步恶化，这让她焦虑无比，强烈的恐惧感袭遍全身。霍利准备解开睡衣的扣子，再肆无忌惮地放声痛哭一阵，似乎这样能让自己舒缓一下情绪。可是她担心这样会把三岁的基甸吵醒，小家伙在上床睡觉前还在抱怨为什么爸爸不来亲吻他、不跟他道声晚安呢。

“我绝不能这么干！”霍利这样想着，踮着脚尖轻轻下了楼，从高高的储藏架上取下了一罐配方奶粉，开封，给亨利冲调了一瓶奶。霍利一贯坚持“母乳是宝宝最好的食品”，在参加周二的幼儿游戏组时她还高声反对给孩子吃配方奶呢，现在她面对残酷的现实生活，也不得不低头示弱。那些曾经如同梦境般美好的生活已经偏离了正常的轨道，她再也不能回到过去了，曾经的幸福与美满正渐行渐远。

亨利十分开心地吸吮着奶瓶中的母乳替代品，霍利再也不能给她的宝宝提供母乳了。

* * *

这完全是情非所愿。

社会不仅是对我们这些已为人母的成熟女性要求颇高，而且许多小女孩从小成长的环境就决定了她们在成人后要承载巨大的责任。女孩们又要学习舞蹈，又要从父母长辈那里学习和继承无数的生活技能，从出生那一刻起，女孩们就像踩着鼓点一样一步步按照既定的模式走向成熟，

最终把自己塑造成为无所不能的全能选手。女孩们被灌输的思想就是：你能扮演好任何角色，你能做好任何事。

于是，我们背负着众人的期望——做好所有的事。我们既要当个好妈妈，还要有份不错的工作，并且要为幸福美满的家庭做出应有的贡献，这样才能走入属于我们的一方乐土。

所以，我们很忠诚地履行自己的人生职责：努力学习取得高学历，努力争取理想的工作，还要生儿育女。可是我们在追求这些的过程中又有新情况出现了。所谓“没有最好，只有更好”，我们马不停蹄地追求完美，跟犯了大烟瘾一样无法自控。原本是纯天然“一切为了孩子好”的母性现在也变得功利化，竞争味道十足。我们从怀孕时就得给肚子里的胎儿听莫扎特的音乐；剖腹产的伤口刚刚愈合我们就迫不及待地去参加幼儿游戏小组、学习育儿知识；书架上已经摆满了幼儿专家推荐的睡前故事书和训练宝宝大小便的指导用书。我们带着宝宝们去动物园认识动物，去参加婴幼儿瑜伽学习班，给孩子补充促进大脑发育的营养品……我们为孩子做了一切应该做的事情。

结果我们的生活就变成了从早晨睁开眼到晚上入睡，一整天都像上足了弦的发条一样不停地运转，永远不得清闲。这其中还夹杂着诸多的担忧与焦虑。我们希望能找一些解决问题的捷径，却时常遭受失败的打击，只能在心里暗暗自责。忙了一白天，到了晚上，从日托机构把孩子接回家，照顾孩子吃好晚饭，收拾好乱七八糟的玩具，在房间里的楼梯上铺好地毯，我们做完这一系列的事情后几乎到了崩溃的边缘，真想一头栽到床上大哭一场啊！有关我们如何在这场紧张的生活战役中被伤得体无完肤、被迫为了追求所谓完美生活而搞得自己焦头烂额，将在下一章做出阐述。在这里我们重点要讨论的是接下来要发生的事情。