

平衡力

超级女人自我实现精进指南

THE SUPERWOMAN'S
GUIDE TO SUPER FULFILLMENT

不失控

不纠结

不迷茫

甩掉失衡焦虑，生活由你掌控

〔美〕杰米·库拉加 著 黄声华 译

美国福布斯网站深具影响力的女性工作坊创建者
杰米·库拉加博士（Jaime Kulaga, PH.D.）畅销力作

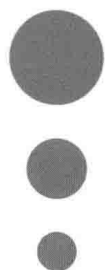
中国妇女出版社

THE SUPERWOMAN'S
GUIDE TO SUPER FULFILLMENT

平衡力

超级女人自我实现精进指南

〔美〕杰米·库拉加 著 黄声华 译



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

平衡力：超级女人自我实现精进指南 / (美) 杰米·库拉加 (Jaime Kulaga) 著；黄声华译. -- 北京：中国妇女出版社，2018.1

书名原文: The SuperWoman's Guide to Super Fulfillment

ISBN 978-7-5127-1524-0

I. ①平… II. ①杰… ②黄… 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 (2017) 第234723号

Language Translation Copyright © 2018 by China Women Publishing House
THE SUPERWOMAN'S GUIDE TO SUPER FULFILLMENT, Copyright © 2015
Jaime Kulaga. All Rights Reserved. Published by arrangement with the original
publisher, Pier 99 Publishing.

著作权合同登记号 图字：01-2016-8806

平衡力——超级女人自我实现精进指南

作 者：〔美〕杰米·库拉加 著 黄声华 译

责任编辑：李一之

封面设计：周周设计局

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

法律顾问：北京天达共和律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：150×215 1/16

印 张：16.5

字 数：160千字

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1524-0

定 价：38.00元

我将
这本书
献给

那些为了让身边的人幸福满足
而试图平衡所有事情的女人

那些找到了勇气
离开艰难情况的女人
和那些有勇气
直面艰难情况的女人

那些将笑容放在脸上
委屈留在心里
然后在浴室里偷偷哭泣的女人

IRENE KASSORLA

You must have control of the authorship of your own destiny. The pen that writes your life story must be held in your own hand.

艾琳·卡索拉

你必须掌控你自己的命运。书写你人生故事的笔必须握在你的手上。



引言

是的，工作与生活的平衡是可能的

所谓工作，不仅仅是朝九晚五地上班或者为了挣钱而打拼，做家务是工作、维护关系是工作、照顾你的孩子是工作，甚至保持身材也是工作。对于我们大部分人来说，我们几乎没有足够的时间同时兼顾职场人士、爱人、母亲、账单付款人、杂货采购人、做运动的人、日程安排人、司机、厨师、照料者和老师的多重角色，更不用说为了达到平衡为自己留出一点儿时间。

肩负的责任，让我们经常感到无法找到一种与这些角色分开的生活。于是，我们便认为每周7天完成所有任务是我们的生活，而不是我们的工作。我们带着这样的想法坐上了毫无目标的摩天轮，随其不停旋转。最初，当我们开始扮演生活中的

新角色时，乘坐这样的摩天轮似乎令人兴奋又充满趣味。但随着时间的流逝，我们会发现自己被局限在一个周而复始的循环中，无从脱身。就这样，我们将生命耗费在每天同样的事情上，忘记了这其实只是我们的“工作”，并不是我们的“生活”。

我们不一定要过这样的生活。你可以朝着工作与生活平衡的目标走出一条独一无二的路。无论你之前经历了什么，你都可以开始学习实现平衡、获得满足感以及建立目标、掌控未来。你可以成为我所说的“超级女人”。

2013年年中，我开始在美国佛罗里达州南部进行“超级女人工作坊”的巡回宣传。在此之前，我一直在佛罗里达州从事持证心理咨询师的工作，我的日程排得很满，客户群主要是女人。她们中的一些人请求我帮她们寻找女性互助群组或工作坊。我找了，但是找不到一个工作坊可以为我的客户带来难以忘怀的体验，并满足她们的渴望和需求。我找到了一些工作坊，这些工作坊在45分钟的时长中能触及工作与生活平衡、自我实现的基本点。但是，我的客户已对这些基本点有所了解，她们需要的是更深入的钻研。我也发现了一些远在加利福尼亚州或得克萨斯州的深度工作坊，时长一周，花费数千，但是并不实用。除了花费方面的顾虑，让我的那些女性客户远离工作和家庭去那儿也不现实。

有一天，我坐在书桌前想到了一个很棒的主意：为什么我

不牵头创办一个面向女性的工作坊呢？我拥有相关经验，在攻读博士阶段完成了针对女性的相关研究，而且我的客户正在咨询我这方面的问题。从那时起，我开始创办我的超级女人工作坊。

我的工作坊赋予女性能力，帮助她们实现自己的目标，对自己的人生负责，并用切实可行的方法来为自己的人生故事增添色彩。工作坊的女性参与者们现在有能力做出更好的决定，把握住她们生命的方向，寻找到更多的快乐。她们说，她们领悟到的东西非常有价值，于是我决定写这本书，让全世界的女性都能参与其中并有所收获。本书包含许多我在自己的工作坊中讨论过的概念和内容。通过阅读该书的每一章节并完成练习，你也将一步一步学习如何成为一个超级女人。

什么是超级女人

在我最初创建超级女人工作坊时，我受邀为某个亲子博客写文章。在博客文章的第一个评论中，有人问我，这样的工作坊会不会给已经努力肩负许多责任的女性带来更多的压力。我想，啊，好问题！这让我有机会解释一个关键概念。这个关键概念是本书的核心：一个“女超人”完全不同于“超级女人”。

我写这本书的目的并不是要帮助你成为一个更好的女超人。事实上，你很有可能已经是一个很棒的女超人了。你已经

学会了如何在不管身体抱恙还是健康的情况下，日复一日同时为多重任务忙碌，但是有能力兼顾更多并不能解决问题，而且也没有为我们带来更多的快乐。事实上，研究显示在过去的数十年间，女人的幸福指数下降了。此外，女性抑郁的概率与男性相比，是男性的两倍。虽然在过去的这些年里，我们的社会在进步，然而许多女人依然饱受压力、精疲力尽而且缺乏成就感。

我想要展现给你们的是另一种生活方式。我要帮助你们成为超级女人：这种女人知道如何达到生活和工作之间的平衡，同时实现自我。她能意识到，有时候她的确需要乘坐那个摩天轮来扮演她选择的角色，然而她并不需要每时每刻都这么做。她知道何时走下摩天轮，享受自己的生活。成为超级女人不是说你不会面对挑战（相反，我们每个人都要面对挑战），而是指你将拥有更多的能量和自信去有效地应对这些挑战。

探索你的目标、梦想和情感

女人是聪明的。大部分时候我们都有一套为他人考虑周全的行事方法。但当谈到我们是否知道自己需要什么的时候，我们有时候甚至不知道回答这个问题要从什么地方切入。我们有其他事情要做，而且是许多事情。我们女人往往会为了完成另

外一件事情而忽略自身的需求。我们一天天地牺牲满足自己迫切需求的机会，脑子里却想着“以后总有时间”。

问题是，即使开始考虑自己，我们也已经习惯了将其他人的需求放在首位。这个习惯让我们卡在代表着无法自我实现的摩天轮上。当我们有机会走下摩天轮时，我们总是无意识地，有时候甚至有意识地决定再买张票继续乘坐这样的摩天轮。

下面有这么个例子。你是否经历过这样的情况：当你提早完成计划任务或者在等待某个人的时候，你有了几小时的空闲时间，然而你却感到焦虑。上天允许你坐着享受这段闲暇，你会怎么做？事实上，你很可能为了让自己保持忙碌，又干起了不必要的事情。这就是由沉迷于工作导致的，很多女人都有工作上瘾的癖好，这也是内疚感的最佳表现形式。我们在照顾人方面或者在掌控需要完成的工作方面，总认为自己做得不够好，这种内疚感将阻碍我们为自己做些什么。然而，世界上最成功、最有成就感的人不是说过要“努力工作，尽情玩耍”吗？成功且有成就感的人尚且需要休息，超级女人同样需要。

在本书中，我将要求你使用新的方式来思考你的生活，这种方式通常是有趣的。通过这样的方式你可以明白，生活包含的内容远远不止怎样付账单，或者如何照顾你爱的人。当你一章一章往下读时，你将发现属于你的“生活”的定义。工作和生活对于我们每个人都有不同的含义，对我来说实现了自我的

事情，对你而言可能并不如此。你达到平衡需要的东西和我的也不一样。

本书将为你提供多种非常实用的技巧和练习，让你创造自己的工作和生活平衡，并磨炼属于真正的超级女人的技能。你将学会明确并关注你最重要的人生角色，不带内疚地说“不”，为你自己设定明智的目标。你将学习增强自信的技巧，建立解决个人障碍的计划，重新定义你的过去并更好地活在当下。简而言之，你将重新掌控你的世界并开始享受生活。

通常，我会提供日记本给参加超级女人工作坊的女人们。在工作坊的课程中，我要求她们记下她们喜欢的东西、出现的感受、激发了思考或情绪的表述。我还要求她们记下她们的问题和在课程中闯入脑海的任何重要想法。

我请你也照做，阅读这本书时，也拿出一个日记本或笔记本。你将探索和反思你生活的各方面，你将产生某种情绪，有可能重新发现一些你曾经拥有却丢失了许久的想法、激情或顾虑。不管想起了什么重要的东西，你都需要将它们记下来。在恋爱、婚姻、育儿和职业方面，我将在书中提出明确的观点并举例。如果某个具体的例子看上去好像与你无关，那并不是说你可以忽略那一章中所有的内容。在你思考并记录某些观点时，请你尝试着将相关的例子套用在生活中的其他领域。

在探索需求和寻求自我实现时，压抑你的想法和观点不会

对你有所帮助，而只会把你带回原点。你曾在自己的人生中有过许多的想法、目标和梦想，然而你每天的日程迫使你将这些个人目标束之高阁，因为你觉得没有时间实现这些目标。这些目标现在有可能已经蒙上了灰尘，甚至找不到它们的踪影。现在，我们将一起重拾这些目标。随着你读书笔记的累积，更有效地参加活动以及更频繁地使用日记，你也将更有成就感。同时，在阅读完一章后，我鼓励你完成每章“超级女人加油站”的活动或练习。这将帮助你建立新的习惯，并为未来的改变奠定基础。

我建议你在完成本书的阅读后仍然保持记日记的习惯，尝试每周至少写3次日记。记日记不仅有助于你释放一天的情绪，同时还有助于你在行动前思考清楚问题、避免做出冲动性决定。将你正在考虑的解决方法记在你的日记本上，再过一两天往回翻到当时的日记，重新阅读你当天的记录，然后问你自己，这个方法现在看上去还是个好主意吗？

记日记同时也有助于你注意你的行为模式。比如，如果你经常感到焦虑，我建议你记录下你会感到焦虑的时机以及引起这些焦虑感的活动和想法。观察自己的行为模式可能需要花上几天或几周的时间。请保持耐心，创造通往自我实现的新习惯需要过程。那个过程是你人生旅程的一部分。

让我们从现在开始努力。未来的超级女人，请背上你的行囊，你将开始一段通往自我实现和生活平衡的旅程。

PATRICIA SPADARO

Your most valuable resources are your time, energy, and attention. What you choose to do or not to do with them will determine whether you will thrive or barely survive.

帕特丽夏·斯帕达罗

你最重要的资源是你的时间、精力和注意力。你选择去做或者不做事将会决定你是能不断成长还是勉强生存。

Contents

1

CHAPTER

你最重要的人生角色是什么

不再内疚 · 004

恐惧扼杀了我们的梦想 · 007

当牺牲成为一种习惯 · 010

关注你最重要的人生角色 · 013

适度放手并不是件坏事 · 017

你错过了当下的“那一时刻”吗 · 019

根据优先级做出选择 · 022

超级女人加油站 · 026

超级女人技能小结 · 028

2

CHAPTER

让自信成为你的核心力量

创造自信心态 · 035

强调你的成功 · 038

冲动无法做出好的决策 · 040

你不需要完美 · 043

如何成功互动 · 045

超级女人加油站 · 048

超级女人技能小结 · 050

3

CHAPTER

自我实现的真正障碍

亲密关系动态 · 056

你想控制谁 · 059

改变，从改变你的回应开始 · 062

放手控制与调整焦点 · 066

引导孩子 vs 控制孩子 · 070

为什么我们想要控制 · 073

你的愤怒背后是否隐藏着焦虑 · 077

问题分区法 · 081

诚实是钥匙 · 085

超级女人加油站 · 088

超级女人技能小结 · 094