

优教
书系

左手孩子 右手创业

Business & Baby at Home

【澳】萨拉·欧布莱恩 著

Sarah O' Bryan

郭雅晴 译



作为上班族，如何平衡好事业与家庭？
作为父母，如何分配好时间与精力？

众多爸妈分享经历， 大量私家日记呈现，
澳洲作家教你如何兼顾赚钱和带娃， **成为人生赢家。**

 黑龙江出版集团

 黑龙江教育出版社



左手孩子 右手创业

Business & Baby at Home 【澳】萨拉·欧布莱恩 著

Sarah O' Bryan

郭雅晴 译

黑龙江出版集团
黑龙江教育出版社

675
51

版权登记号：08-2016-073

图书在版编目（CIP）数据

左手孩子 右手创业 / (澳) 萨拉·欧布莱恩(Sarah O'Bryan) 著; 郭雅晴译.
— 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5316-8975-1

I. ①左… II. ①萨… ②郭… III. ①儿童教育-家庭教育
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第220653号

BUSINESS & BABY AT HOME

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd through Bardon-Chinese
Chinese simplified translation © 2016 by Heilongjiang Educational Press Co. Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

左手孩子 右手创业

ZUOSHOU HAIZI YOU SHOU CHUANGYE

作 者 [澳] 萨拉·欧布莱恩 (Sarah O'Bryan) 著
译 者 郭雅晴 译
选题策划 杨佳君
责任编辑 宋舒白 杨佳君
装帧设计 Amber Design 琥珀视觉
责任校对 周维继

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>
公众微信 heilongjiangjiaoyu
天 猫 店 <https://hljjycbsts.tmall.com>
E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com
电 话 010-64187564

开 本 700 × 1000 1/16
印 张 17.5
字 数 191千
版 次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-8975-1
定 价 33.00元

谨以此书献给我亲爱的克里斯（Chris），
还有我深爱的宝贝们，
是你们让我始终洋溢着微笑。

序

变化无处不在

浏览《福布斯》（*Forbes*）公布的全世界最有影响力的百位女性名单，我们惊喜地发现，女性在政治、经济、艺术和传媒业皆大有作为。在全世界的各个角落，都有杰出的女性声名大噪。譬如在我们澳大利亚，昆廷·布赖斯（Quentin Bryce）被任命为第一位女性总督，这在政治史上是一个里程碑式的转折，由此诞生了首位女性总理。

我们也有经营生意的女性。譬如掌控澳大利亚最大银行之一的盖尔·凯利（Gail Kelly），她育有四个孩子，其中还包括一对三胞胎。其他许多聪慧的女性也大胆尝试下海经商。时间见证了她们的成长。面对数十年来加在她们身上的不平等，这些女性坚持不懈地进行着抗争。

倾听这些女性的事迹让我颇感欣慰，但我仍深深地感到“革命尚未成功”。就像此刻，尽管我奋笔疾书，将她们的艰辛和成就写成希望的篇章，但仍有许多女性默默地在工作和家庭之间，竭力维持着平衡。



终于，这一话题在社会和媒体间流行开来，母亲们对此窃窃私语，公园里偶遇的家长们也在讨论它。数十年来，尽管女权主义者高呼着“烧掉胸罩”的口号，为平等和基本人权进行不懈地抗争，但母亲们无论选择重回工作岗位还是在家做全职太太，都要遭受指指点点，不是被社会评判，就是被其他母亲指摘。正是这种根深蒂固的偏见，使得不少母亲产生了“原罪感”，觉得愧疚。

这场政治社会的争论在媒体中产生了持久且广泛的影响，以多种隐秘的形式表现出来——高调的在职母亲、男女皆享有的带薪产假、灵活的工作时间以及当前的儿童保育改革。但仍有许多女性敢为人先，大胆地将梦想付诸实践，随着时间的推移，她们收获颇丰。

更为艰难的是，大多数母亲都是将自己幽闭房中，孤身一人进行着斗争。在某种程度上，我们已经失去了所谓的群体归属感——我们的父母在追逐梦想时形成的那种群体归属感。如今的郊区，已经再难看到孩童们在各处后院玩耍，直到被喊回家吃晚饭；也再难看到街坊上门讨要一勺糖的情景。

私家日记

问题在集体午餐时由一名同事抛出。“孩子出生后你要怎么做？”这个问题我无法回避。我精心挑选的上衣再也藏不住日渐隆起的小腹，人们不免议论纷纷。此外，我在这间创意媒体办公室租的空间很快就会被收回。而在半翻新的家中一角摆张小桌子工作的想法，深深地吸引了我。

“我要在家工作。”我的回答铿锵有力，不容置喙，不加犹疑，自信满满。一位同事的脸上现出惊恐的表情，她精心描画的嘴唇大大张开，拉长的声音回荡在整张餐桌上，“那将……糟糕透顶！”

仅靠一方的工资维持生计

对一些家庭而言，这是没办法的事情。如果你的工资是家庭按揭贷款的关键组成部分，你会如何选择？

大多数在职母亲贡献了家庭按揭贷款和租金的30%，甚至更多^①。这就意味着，为了给孩子撑起一片天，很多母亲需要给别人打工取得报酬，或者自主谋生。随着生活消费和利息的增长以及儿童保育费用和房价的上升，无论是社会还是家庭，都必须寻求一种新的生存方案，一种优于“留守在家的母亲和外出工作的父亲”模式的家庭结构。基于多种原因，对那些家庭结构偏离正常的家庭而言，这意味着不幸。

致敬我们的母亲

做在职母亲异常艰难，对此，呐喊声高涨，斗争也屡见不鲜——尽管这种斗争艰难而漫长。长久以来，母亲一边要安抚啼哭的孩子，一边要在公司里工作，并且，她们还要处理没完没了的家务，同时维持婚姻

^① 参见A.瓦恩斯（A. Wines）的《我工作，但我不感到内疚》（*I don't feel guilty that I'm working*），2012年3月22日，见<http://www.mamamia.com.au/parenting/i-dontfeel-guilty-that-im-a-working-mother>。



的和谐幸福。

有些母亲精力旺盛、适应性极强、姿态优雅并充满耐心，能够在看哄自己的怀里和婴儿车里的孩子的同时，不放弃追逐梦想。她们的这种乐观主义态度，正是我们所要紧密奉行的。她们的目标感、工作和自律意识使我们深感敬畏。

世界各地

放眼远方，我们看到许多杰出的女性将工作和家庭处理得井井有条。比如在法国，社会结构对在职母亲是有利的，它们为女性提供一系列的优待，以使她们能够较为轻松地重返工作岗位，其中包括覆盖全国的为期六个月的孕期医疗养护、政府出资以同等工酬计算的四个月带薪产假以及产后帮助母亲塑形的个性化培训^①。法国还为三岁以上的孩童提供免费的学前教育，每个孩子皆可享受营养餐食以及可观的税收减免。在我们拍手大呼“这太好了！”之前，不妨看一下其他国家的母亲，比如在柬埔寨，母亲们毫无怨言地一边背着孩子，一边孜孜不倦地工作。对比国内，我们在母亲身份和女性劳动者之间进行了严格划分。甚至在数十年前，我们完全割裂了这两者。

支持声和反对声都不绝如缕，但是无论你选择当一名在职母亲、全职太太还是不要孩子，本书都不会区别看待——我们尊重你的任何选择。

^① 参见K.本霍德（K. Bennhold）的《自由，平等，丰富》（*Liberte, egalite, fertilite*），2011年7月26日《纽约时报》（*The New York Times*），<http://www.nytimes.com/2011/07/27/world/europe/27iht-letter.html>。

母性身份面面观

让一个正值事业巅峰的女性收敛起自身才能和抱负，转做全职母亲，不甚合理。毋庸置疑，为了接纳和尊重在职母亲，我们的社会需要改变。从社会经济的角度看，这对整个经济的发展至关重要。它能同时创造一个和谐多样的职场。

身为母亲和女人，某些时候我们需要自信地说：“是的，这份工作我能做得来。我可以胜任，我将以我自己的方式完成它。”

阿琼和德夫的母亲——律师希莱雅说：“对孕期女性而言，从事一些商业活动并非难事，特别是现在的职场，缺乏能让那些智慧过人的职业女强人大展拳脚的空间。降低对收入的预期，生意就能慢慢壮大，而名声和收益也会随着时间的推移和经验的增长而提高和增加。”

作为个体，我们皆有自主选择的权利。而归根结底要遵从自己的本心。请诚实地问下自己：“我要如何做，才能成为一个快乐的人、一个更好的自己呢？”

一万个读者心中有一万个哈姆雷特。有人认为快乐的源泉是愉悦的婚姻；有人认为是家庭、职业或是经济的独立。这常常要求我们平衡好时间和精力，而这不正是我们自初生伊始就在学习的吗？

威廉、伊桑和索菲亚的母亲——建筑师奥利维亚说：“此时此刻，我不得不承认，做一名在职母亲极为艰难。但是我在工作时全情投入，那对我而言很重要。我生活的重心在于处理好工作，并兼顾家庭。而现在成了单身母亲，这一点变得更加重要。我既要为孩子们赚取更多的家



用，又要在他们的成长过程中陪伴左右。努力工作之余仍可以陪伴他们身边，他们长大了就会明白这点并心怀感激。”

作为生活在这一伟大时代的女性，我们享有全新的自由。我们要拥抱这种自由，拥抱彼此，无论我们各自追寻的是什么。我们要张扬我们的个性、努力和成就。从来不存在什么放之四海皆准的做法。作为母亲，我们的个性千差万别，因此，母性身份也显示出不同的状态和形式。我们要接受这点，温和地对待彼此，接纳自我。生命对每个人而言都只有一次。以你自己的方式去生活。为自己喜欢的生活方式而奋斗。

鉴于上述内容，假若你选择了一手抚养孩子一手创业，那么接下来的文字会给你鼓励，陪你度过这段不平凡的旅程。你会加深对前方路途的认知。无论你现在身处哪个阶段，在准备孕育新生命、休产假、已有蹒跚学步的宝宝、即将生下二胎或者孩子已到学龄，我都希望你知道，在家一手创业一手抚养孩子完全可以实现。只要有新祈愿、成功的意志够强大，你就无所不能。

为了写好本书，我将创业和育儿等量齐观。你会发现，育儿和创业的成长历程有许多相同点。你的付出不打折扣、原始自然。在见证自己的心血开花结果的过程中，你会体验到前所未有的喜悦和快乐。

从实际角度出发，为了带好孩子并处理好既定工作，在接下来的章节中，你会领略到我的切身经验，感受我是如何处理好这两者的诸多责任和义务的。我希望这能够给予你安慰、帮助和鼓舞。

殷殷希望，

萨拉·欧布莱恩

左手孩子
右手创业

目录



Business @ Baby at Home

序	1
第一章 创业 101	1
第二章 首要考虑因素	17
第三章 隆起的小腹	31
第四章 业务构成	47
第五章 暂时离开工作	69
第六章 客户快乐，日子就快乐	81
第七章 倒计时	95
第八章 哦，我的宝贝！	105
第九章 重返工作岗位	117
第十章 甜蜜的母亲	131
第十一章 时钟的嘀嗒	147
第十二章 蹒跚学步	161

第十三章	求助!	179
第十四章	宝宝背起书包	197
第十五章	二胎	217
第十六章	校园时光	231
第十七章	你是谁?	251
结语		261
致谢		263

第一章

创业 101

Business



Baby at Home



左手孩子 右手创业

本章内容包括：

- 你的理由、热情和动力
- 你创业的意旨
- 关注的业务类别
- 如何写作商业计划
- 小商业的潜力
- 优势和缺陷
- 生产力
- 资金管理

了解你的业务，了解你自己

如果你没有创业的热情或动力，就不要草率行事。我十分清楚为何要创业、创业于我意义何在，因而我才能清晰地规划我的生意。

创业前要问自己的五个问题

创业之前，花些时间思考下面的问题，你的答案会让你看清你的起点。

我为什么要创业？

在开始前，你需要明确知晓你创业的动机何在，特别是当孩子即将出世时。孩子的降生未必是唯一的动力。你可能早已酝酿做出改变。你也许早就梦想着自己当老板，享受那份自由的快感。或者你已然开始考虑产假结束后的日子。可能你在问自己，能否为孩子创造舒适的保育环境，能否离开孩子重返工作。



确保你的计划能兼顾工作和家庭。这并不是常规工作。一开始就要保持清醒。问问自己甘愿为创业投入多少时间、精力和金钱。

我对创业有足够的热情吗？

成功没有秘诀，唯有热情能将你带至梦想的彼岸。如果你在创业时只想着“这可能会有意思”，却没有能支撑你度过艰苦时光的热情和信仰，那么，还未开始你就已经输了。没有热情，初遇坎坷便极容易退却。

创业的念头容易诞生，但是葆有长久的热诚和毅力绝非易事。创业不仅仅要寻找吸引你的课题，还要让你在赚钱之余保持生命的活力——尤其是在创业的项目与你现有的事业和经验联系不多的时候。

创业的意旨何在？

在制订创业计划的时候，清晰地写下你创业的目的。不必长篇大论。你会发现，一旦把它写成书面文字，就会刺激新想法的涌现，而实际的流程也将由此展开。文字务必精简。

不要臆想创业是件简单的事，或者以为它比为别人打工容易。它需要艰苦的付出和奉献。大街小巷上无数废旧的店面是多少人破碎的梦，它们都在诉说着创业的艰辛。

我想要经营什么类型的生意？

简而言之，创业主要有以下几种方案可供选择：提供服务，销售产品，最近又兴起了借助在线博客盈利。

服务 如果你选择服务类生意，也就是通常所说的自由职业者，你家中现有的空间是否足够？如果你选择在家工作，你目前的老板是否对你的生意感兴趣？要使得生意正式运作，你还需要联络哪些供应商？

具备下述技能的人适合从事这类生意。譬如平面设计师、摄影师、插画师、文案策划、簿记员、会计、律师、咨询师、绘图员、建筑师、运输工、教员以及家庭教师。

身为自由职业者，你必须拥有个人作品集，以便向新客户推销自己。它应该集中反映你的风格和方法。如果你专注于某一领域的创作，作品集一定要能显示出你是该领域的专家。如果你有多种不同的技能，比如写作、摄影和绘制插画，记得为每项技能单独建立作品集。如果你尚未创建作品展示网页，你需要将其列入启动项目。登录页面应方便操作，向潜在客户展示你最好的作品，并能让他们通过“简介”板块快速地了解你。

我现在从事的行业是平面设计。这个灵感来源于数年在设计工作室和广告公司工作的经验。某一天我突然发觉，我完全可以开办自己的工作室，并一飞冲天。我喜欢做设计，享受和客户洽谈的感觉，我懂得如何操作、如何使用资金，与供应商来往也自信满满。而且我知道，我有许多后援，他们都会乐于享用我的服务。