

纽约时报畅销书

积极心理学在工作生活平衡领域的最新应用
帮助上班族妈妈从疲于应付中超脱出来，去寻找生活中真正的幸福和欢乐
只有拥有幸福感的妈妈，才能成为孩子的好妈妈、职场上的成功女性

HZ BOOKS
华章心理

WILEY

上班族 妈妈 的幸福守则

What Happy Working Mothers Know

凯茜 L. 格林伯格
(Cathy L. Greenberg, Ph.D.)
(美) 巴雷特 S. 阿维格多 著
(Barrett S. Avigdor J.D.)

吴学鲁 范铁英 译



机械工业出版社
China Machine Press

上班族
妈妈
的幸福守则



机械工业出版社
China Machine Press

Cathy L. Greenberg, Barrett S. Avigdor. What Happy Working Mothers Know: How New Findings in Positive Psychology Can Lead to a Healthy and Happy Work/Life Balance.

Copyright © 2009 by Cathy L. Greenberg and Barrett S. Avigdor.

This translation published under license. Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 John Wiley & Sons 公司授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书封底贴有 John Wiley & Sons 公司防伪标签,无标签者不得销售。

封底无防伪标均为盗版

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号:图字:01-2010-3470

图书在版编目(CIP)数据

上班族妈妈的幸福守则/(美)格林伯格(Greenberg, C. L.), (美)阿维格多(Avigdor, B. S.)著;吴学鲁,范铁英译.——北京:机械工业出版社,2010.10

书名原文:What Happy Working Mothers Know: How New Findings in Positive Psychology Can Lead to a Healthy and Happy Work/Life Balance

ISBN 978-7-111-32292-4

I. 上… II. ①格… ②阿… ③吴… ④范… III. 女性—幸福—通俗读物
IV. B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203316号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:蒋桂霞

版式设计:刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2011年1月第1版第1次印刷

170mm×242mm·14.25印张

标准书号:ISBN 978-7-111-32292-4

定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

客服热线:(010) 88379210; 88361066

购书热线:(010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线:(010) 88379007

读者信箱:hjzg@hzbook.com

What Happy Working Mothers Know

推荐序

30 年以来，帮助上班族妈妈一直是我热衷的工作。作为上班族妈妈传媒的首席执行官，我有幸和很多非凡的女人和男人一起工作，这些人都献身于把上班族妈妈的生活变得更美好的事业之中。凯茜·格林伯格和巴雷特·阿维格多二人不懈地致力于此，帮助上班族妈妈从疲于应付当中解脱出来，去寻找生活中真正的幸福和欢乐。

在我们的第一次交谈中，她们用基于科学的方法说服了我，使我在一个也许看上去非常轻松的问题上与她们立场一致。幸福，毕竟不像我们通常视为健康问题或高效率工人的必要素质那类问题那么简单。很多上班族妈妈被没完没了的琐事搞得精疲力尽，如果还能想到快乐的话，会视快乐为一种奢求。很多人会说，她们总体上来讲对自己既上班又当妈妈的选择感到高兴。总的说来，她们爱孩子，也非常爱工作。但是，就每一天的生活而言，她们会说，压力太大，疲惫不堪，无法全身心地享受孩子或工作的乐趣。而且，负疚感会长期陪伴众多上班族妈妈，把她们能找到的任何一点欢乐吞噬殆尽。

此书告诉读者幸福是一种必需。为了使自己无论是工作还是当妈妈都处于最佳状态，任何人都需要做出选择，

做出令人快乐的选择。摆脱负疚感也是书中的一项重要内容。凯茜和巴雷特将会使读者相信，个人的快乐无论对其整个家庭的幸福而言，还是对尽可能干好工作而言都是必不可少的。两位作者还会向读者展示如何发现快乐，无论快乐的定义是什么。

上班族妈妈们在过去的几十年中赢得了许多成功。她们已经被公认为是劳动力大军中的重要一部分，她们打破了许多有关上班族妈妈们能做什么和不能做什么的清规戒律及成见。此书将引领读者更上一层楼，告诉他们充分掌握和运用在过去 40 年里争取到的自由，把每一次个人的选择变成快乐的选择。

凯茜和巴雷特有一个重要的信息与上班族妈妈们以及其家庭和雇主分享。两位作者为读者提供了开阔眼界去观察这个充满可能性的世界的远见卓识。她们介绍的方法将使读者能够开始做出自己的选择，这些选择一定会使读者踏上通往幸福快乐之路。

卡罗尔·伊万斯

上班族妈妈传媒首席执行官

What Happy Working Mothers Know

序言

诚如各位所料，我们两人为此书带来的是不同的生活经历，但对快乐重要性的看法是一致的，并且强烈渴望把我们的看法拿出来与全世界的女性分享。

凯茜曾一度作为跨国企业顾问及全球《财富》500强企业的行政指导，经常坐飞机穿梭于世界各地。当时的她在生活上严重碰壁，这使她不得不改变初衷，重新选择，否则将有失去家庭、工作甚至生命的危险。她是当时第一位由一家世界顶级公司从外国聘请的女性合作者，除此之外，还是第一位建立了一所领导力教育培训机构的女性行政领导人。凯茜一直很幸运，有非常了不起的人做良师益友并且与人合作编写了数本获奖书籍，其中包括：与马歇尔·戈德史密斯合写的《全球领导力》，与沃伦·本尼斯合写的《领导力的未来》，与丹·贝克合写并于最近出版的《快乐公司》和《快乐女性之道》。凯茜也有幸拥有一个幸福的家庭，尽管父母已经过世，但她有一个可爱的女儿和两个儿子，第三代也都是女孩。全家人都不断地给她出谋划策，帮助她如何同时成为真正快乐的女性、母亲和职业指导。

巴雷特作为一名国际律师，在事业上一直非常成功。

作为一名被派往巴西的富布赖特学者及芝加哥大学法学院的毕业生，她能做到把自己的法律技能与对外国文化及旅行的渴望很好地结合起来。由于有良好的职业道德、出色的良师益友，外加那么一点儿幸运，她依靠自身的才华，打拼出一番自己的事业。尽管事业有成，她却在2000年做出一个让人不解的决定，从芝加哥举家搬迁到图森。当时她的两个儿子都很小，这次搬迁使她能够既当专职妈妈又当专职律师。她学会了去建立一个家庭和朋友的网络，这样，在她去外地出差时，就会有人前来帮忙。这次搬迁是她在寻找快乐的驱动下做出的第一个重大决定，也是一个最好的决定，因为这使她有比原来多得多的时间陪伴两个出色的儿子亚历山大和哈利逊以及忠诚的丈夫阿雷恩。没有他们，她不可能成为快乐的上班族妈妈。

10年前，我们在一个星期天晚上举行的经营外包洽谈会上见面，当时谁也没有想到我们会不顾路途之遥，最终来到同一座城市，汇聚爱心共同创作《上班族妈妈的幸福守则》一书。分享我们的故事，同时也分享像你一样的其他许多人的故事真可谓是一大乐趣，因为大家都有在有生之年充分实现自我价值的梦想和希冀。

希望各位能和我们一起学习掌握快乐之新科学，把生活变得更美好，帮助各位无论是做女人还是妈妈，既能实现个人的价值，又能保持心境的平和，无论在家里还是在职场，都能把自己选择的角色做好。期待回音，并请于此网址 (www.WhatHappyWorkingMothersKnow.com) 与我们分享各位的想法、感受、评论，更重要的是喜悦。

凯茜·格林伯格和巴雷特·阿维格多

What Happy Working Mothers Know

目 录

推荐序 (卡罗尔·伊万斯)

序 言

引 言/1

第1章 幸福不是奢侈品,而是必需品 /9

第2章 幸福之科学 /35

第3章 如何将快乐的内涵融入上班族妈妈的幸福生活 /54

第4章 愧疚——有益处吗 /78

第5章 妈妈不快乐的时候,没有人能快乐 /98

第6章 关于孩子 /126

第7章 当生活遇到难题时,要寻求支持 /153

第8章 工作和家庭的和谐统一 /173

第9章 永远快乐下去——你的故事 /190

附录A 母亲联合会网站调查分析/204

附录B 幸福的十个秘诀/211

作译者简介/213

注释/216



引言

生儿育女是几乎任何女性都会体验到的最给人以满足感和动力的一项工作。作为妈妈，我们培育并塑造孩子和家庭的生活。当然，父亲也扮演着重要的角色，但作为母亲，我们是家庭的首席执行官，就像在企业界一样。我们是营造氛围的人，我们的情绪会影响到全家。

在孩子成长的过程中，观察和哺育他们给我们带来极大的欢乐及许多幸福时光。健康的孩子、一份好工作、钟爱自己的丈夫或伴侣、朋友和家庭，这些都是幸福生活的一部分。当然，深远持续的幸福不仅是指感恩，不仅是指没有苦难的存在。幸福是一种世界观。当你把生活与自己的价值观相结合时，学会去爱并且原谅自己和他人时，在日常的琐事当中真正发现快乐时，幸福就来临了。

有时候，上班族妈妈发现，全职或兼职工作的责任会给自己养育孩子的欢乐和成就感罩上一层阴影。其实，你是可以选择的，要么通过平衡好家务和工作之间的关系使自己精力充沛，要么被累得疲惫不堪。如果呵护自己的幸福，你会发现，无论做什么，都会做得更好，不管是做妈妈、做雇员还是做爱人。

我们很多人都能快乐且成功地、日复一日地把生儿育女与干好工作结合起来，调教得很好的孩子、稳固的家庭、给人以满足感的工作都是活生生的佐证。既工作又当妈妈，这不是那种二者之一必有所失、不可兼得的游戏，二者可以相互促进。

负疚感是快乐的敌人。我们有负疚感的原因是，我们认为在养育孩子的同时又干一份工作会对孩子造成伤害。当我们花在工作上的时间不如没有孩子的同事那样多的时候，会感到愧疚。整个社会都告诉我们，外出工作会危害孩子的身心健康和婚姻的稳定。我们所得到的启示是，有了工作和事业就不可能有快乐的婚姻和子女。事实上，兼有二者是可能的、可行的。

如果我们拥抱生活中的富足，就可以真正享受幸福，即便在困难的时候也是如此，无论是像一位单身妈妈那样节衣缩食量入为出，还是快乐地堕人情网。

快乐是一种带来生机的力量，可以给你的生活、孩子的生活、工作单位及事业带来积极的变化。这不是解决一时之需或要求整个世界完美无瑕，而是要为自己、为自己周围的人、为你所在的公司搭建一个可以做出最佳表现的舞台。上班族妈妈的杯中应该是半满的，有时还是盈溢的，但绝不是半空的。

此时，你可能在想，“得了吧，有幸的话，也许下辈子才会有时间去享受那种虚无缥缈的快乐。”然而，在你放任自己玩世不恭之前，先考虑用自己快乐的力量快速测试一下周围的人。

回想一段自己的幸福时光，当时的你状态最佳，充满喜悦。那时你是如何表现的？你如何与人交谈？他们怎样反应？你可能觉得一切都很顺利，即便在有挫折的时候，你也不生气。如果你微笑，别人也会回以微笑，因为快乐是一种积极的给人带来生机的力量，给所有人的生活带来变化。

幸福不幸福完全始于你的选择。我们每个人都可选择以积极的心态面对生活，充分利用我们所拥有的一切，聚焦所有的真善美，享受工作、家庭和生活。相反，我们就会选择激烈竞争、疲惫不堪、找借口、负疚感、痛苦、苦难以及自我怜悯。本书是一本教人取胜的书，帮助上班族妈妈们从环绕在我们周围的负面影响中解脱出来，去拥抱一种积极的生存方式。这本可以改变人生的书强调注意力的转变，使你有能力过快乐的生活。

当今的世界，冷酷无情，讲求实际，尤其是以数字为基础的商界再加上目前的金融危机，在这样的氛围当中，人们容易把快乐当做不重要的奢侈品和浪费时间的事而不予考虑，认为它会耗尽我们的精力，触及底线。然而，事实恰恰相反。积极的生活态度会对财务产生积极的影响，无论在公司会议室、教室还是家里。而快乐的缺失定会造成财务上的损失。

请看下面的数字：

- ◆上班族妈妈人员众多。2007年，在美国的劳动力大军中有大约2570万孩子不到18岁的上班族妈妈。根据美国劳动力统计局和人口调查

局每月人口情况调查估算，这个数据几乎是 1975 年的两倍。

- ◆美国工商界由于员工压力大每年损失 3000 亿美元，损失来自请假的人次增多、人员流动、生产率降低、医疗和法律事务的花费、保险费用和赔偿费用等。计算一下竟然是所有罢工损失总和的十倍。
- ◆2006 年布兰迪大学和一流的非营利性的凯特·李斯特研究和咨询组织在社区、家庭和工作项目中发布的一项研究显示，很大一部分压力也可以说成是损失，该损失是由于上班族父母工作效率低所致，因为他们担心孩子放学后会干什么。
- ◆美国职业和环境医学院在 2007 年的一项研究结果显示，职工的疲惫感——女性比男性更为普遍——造成由健康问题引起的生产力水平下降，使得企业每年损失 1360 多亿美元。

《上班族妈妈幸福守则》一书旨在告诉你如何通过呵护自己的快乐，既成为快乐的妈妈，又成为快乐的员工。无论你处于人生的哪个阶段，无论多么疲惫不堪，无论压力有多大，无论有多么不高兴，都能学会找到快乐。即使已经很快乐，你也可以学会在不顺利的时候延续快乐。我们会教授给你几个简单的步骤和方法，去改变你的生活态度，在你已经拥有而不是渴望拥有的生活中找到快乐。通过实现快乐，你会成为一名更好的母亲、妻子、雇员 / 老板、好人，也会对自己感觉更加良好。

在帮助丈夫竞选总统的过程中，美国现任第一夫人米歇尔·奥巴马于 2008 年 7 月 28 日在伊利诺伊州芝加哥市对“支持奥巴马的妇女”发表的一篇讲话中概括了我们想传达给你的信息：

.....

对于那些试图在干好工作、抚养孩子和赡养老人之间找到平衡的上班族家庭来说，美国梦似乎越来越遥远。在这次竞选的过程中，我有机会和全美的很多上班族妈妈促膝谈心。她们当中有的人节衣缩食量入为出，因

为其收入无法应付日常的开销，有的人不愿意抽出时间去照料生病的孩子，有的准妈妈害怕老板发现她们怀孕后炒她们的鱿鱼……这个为“支持奥巴马的妇女”准备的小册子就是要帮助妇女为自己和家人重新找回梦想，其作用远非是用于散发的材料，而是给予她们一只援助之手。

《上班族妈妈的幸福守则》中没有令人难以理解的科技词汇、时髦的妙语、复杂的行话或不切实际的设想。相反，本书里的故事全都来源于真人真事，讲的全是有关真实的人、真实的经历、真实的母亲、真实的工作、真实的职场、真实的困难、真实的问题、真实的解决方法以及真实的快乐。我们也阐述科学的快乐之道——快乐不是捏造出来的状态，也不是空想出来的东西，而是基于科学事实的产物。

我们为写这本书采访了大约 1000 名妇女，她们当中的大多数都同意这种观点，即当妈妈使她们在工作中表现得更好。生儿育女毕竟也是一种非常好的领导培训。作为家庭的首席执行官，母亲营造氛围，制定章法，并且竭尽全力使家庭的每个成员走向成功。我们和这些上班族妈妈们谈及经常在面对似乎不可逾越的障碍、难以克服的困难、无望的境遇时，她们如何持家、如何应对、如何成功以及如何获得快乐。我们也和她们的孩子谈话，他们坚决否认这样的说法，即由于妈妈上班他们受到某种冷落。

我们也将为你展示如何把自己的能量用于发现和创造生活中的欢乐，忘掉负疚感。负疚感对于上班族妈妈来说是获取快乐道路上的障碍。不管遇到多大的困难，想一想从女儿美丽的微笑中你得到的欢乐，想一想从老板对你说的一声“干得好”的夸奖中以及一件干得非常漂亮的任务中得到的满足感，你就会觉得一切都可以从容应对。的确，不管刮风下雨都得拽着孩子去练习打垒球是件不容易的事情，但是，看到他赢球后脸上显露出的笑容，你就会觉得经历再大的麻烦都值得。就是这些我们有时忽略或觉得微不足道的幸福的瞬间、欢乐和胜利构成了我们的生活。我们会告诉你如

何在你所拥有的生活中，而不是在你企盼有所不同的生活中找到美和欢乐。

上班族妈妈首先是妈妈。根据美国价值研究所在 2005 年发表的一项题为“母性研究：有关母亲态度和关切的新发现”的研究显示，约 81% 的母亲认为，做妈妈是她们所做的最重要的事情。

在《上班族妈妈的幸福守则》一书里，我们将探讨快乐提升个人和企业利润的深层次原因；和相关专家商讨积极心理学的作用，帮助你认识到把注意力放到生活中的真善美上的重要性，因为只有这样才能使你的生活、工作和家庭变得更美好。

别人能做到这一点，你也能做到。在能做到这一点的许多人中，有几位愿意通过本书与我们分享她们的故事。她们是：

- ◆**吉姆·马丁**是 WE 电视台（WE tv）的总裁兼总经理，两个孩子的母亲。尽管上司不希望她从事这一网络领域的高级工作，她对自己的能力也有过怀疑，但她还是坚持不懈，最后取得了成功。那是多大的成功啊！她的小女儿也想将来有一天做和妈妈一样的工作。
- ◆**莎伦·艾伦**是两个孩子的母亲，亚利桑那州图森市警察局副局长。为了多和孩子在一起，她放弃了实现事业目标的捷径。无论如何，她最终实现了自己的目标，把自己的成功归因于“非常善于安排时间……我从不放弃做一名好妈妈”。
- ◆在入住白宫之前，美国现任第一夫人**米歇尔·奥巴马**早就是一位职业女性，她的收入可以使家庭生活应付自如。作为一位母亲，她说，若没有主要来自她自己母亲的帮助，帮她养育两个女儿，一切都无从谈起。她说：“母亲为我和女儿们建立了牢固的家庭生活基础。”
- ◆**贝妮塔·菲茨杰拉德·莫斯利**是第一位获得奥运会 100 米栏金牌的非洲裔美国人。但是当时的所有媒体都不把她所取得的成就当回事儿。莫斯利并没有因此而愤懑，她为自己感到骄傲并且把自己在运动场上学到的东西应用于一个高度成功的事业——为母之道和快

乐生活。现在，她是两个孩子的母亲，长期担任有线通讯公司妇女部部长。你会了解她所有的生活经历，她说：“我的生活越变越好”。

◆**尤兰达** 16岁结婚，一年后有了第一个孩子，14年后，在有了4个孩子的今天，她依然享受着幸福的婚姻，和丈夫及大家庭中的其他成员在同一个沃尔玛配送中心工作。她是为家庭营造氛围的人。她说：“营造氛围如同换鞋。上班的时候，我是老板。回到家里，我换上拖鞋，就会变得轻松悠闲。当我换上高跟鞋，就会没完没了地跳舞。”

不光美国的上班族妈妈在寻求快乐的时候面临进退两难的境地。不同地域的文化也都面临各自不同的问题和状况。为写这本书，我们与1000多位来自美国、巴西、中国、阿根廷、荷兰、英国、法国等国家的妇女交谈，她们中有跨国公司的高管，有中层管理层的妇女，也有在库房开叉车的妇女。每个人都以自己的方式开展着各自的工作，管理着各自的家庭。在这些情况各异的上班族妈妈当中存在着明显的共性。我们都热爱自己的工作，非常喜爱自己的孩子，为紧张繁忙的日常事务、极高的要求以及不时发生的似乎总是落在我们肩上的紧急情况忙得不可开交。通过阅读本书，期望诸位能与我们共同分享书中人物的故事、与困难作斗争的经历，从而激励并指导大家以自己独特的方式获得幸福。

全书除了涵盖一些简单的练习——“**自我辅导练习**”之外，还在每一章的后面设有更长一些的练习——“**底线练习**”。这些练习和方法可以帮助你学会应用贯穿全书的理念。我们的目标是教会你应用这些方法去充分思考，帮助你开发意识，学会每一天都有最佳表现。

《上班族妈妈的幸福守则》一书还设有“**一位母亲的故事**”和“**真正的快乐**”两个专栏，专门收录一些战胜困难的妈妈们的个人故事，帮助大家了解快乐的可能性。她们的孩子也对自己妈妈的故事表示认同。所有这些故事一定会有助于大家更好地了解自我、自己的需求、自己的思维以及如何获得自己的幸福。

在有些例子中，我们使用了母亲的真名，有的例子中使用了化名或者把不同个人的故事组合起来，这样做的目的是要保护她们和孩子的隐私。

阅读本书是找到真正幸福的第一步。幸福可以真正属于你。

我们——本书的合著者凯茜 L. 格林伯格和巴雷特 S. 阿维格多——愿作为你的向导，帮你找到幸福。我们二人都是持有证书的专业行政及个人指导师，在商界涉猎多个行业，加在一起有 50 年的综合经验，善于将快乐之科学与优秀指导师的实际应用相结合。本书是你口袋里的走向幸福的个人指导师，为你提供相关的信息、发展状况和技巧，这些都是你想成为最好的上班族妈妈——无论在工作单位还是在家中——所需要的。

帮助妇女获得快乐，重新找回作为母亲、女人和职业女性的生活是我们的梦想，不管她们从事什么工作、收入多少或者个人奋斗的情况如何。无论你是快餐店的厨师，还是世界《财富》500 强里的高管，都是自己生活的主管。我们写这本书的一个原因是想要帮助那些没有时间和金钱得到所需个人或行政指导的上班族妈妈们。无论你感到时间上的压力还是经济上的压力，作为指导师，我们希望帮助你 and 世界上所有的妇女，包括那些爱你或愿意和你一起工作的人，都有最佳表现。在得到所需的帮助之前，我们需要树立一种意识去充分认识总体快乐的重要性，并且我们做到无论在工作单位还是在家中都能有最佳表现的能力。

作为母亲，你也有责任帮助别人走向成功。然而，只有知道自己如何做才能成功之后，你才能帮助别人。《上班族妈妈的幸福守则》一书教给你所需的方法，讲授激励你前进的故事。

我们希望此书给予你力量，使你能够找到自己的快乐，因为快乐是如此重要。



第 1 章

幸福不是奢侈品，而是必需品

做母亲在所有工作中难度最大。当母亲要比当医生难得多，当母亲是一份永远的责任，意味着每年 365 天、每星期 7 天、全天 24 小时的工作。

——维多利亚，内科医生和三个孩子的母亲