

<<做自己的CEO>>

图书基本信息

书名：<<做自己的CEO>>

13位ISBN编号：9787300108483

10位ISBN编号：7300108482

出版时间：2009-7

出版时间：中国人民大学出版社

作者：科塞克 等著；成得礼 译

页数：199

译者：成得礼

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<做自己的CEO>>

前言

如果是成功的，为什么我没觉得自己的生活管理得更加有条不紊？如果我的生活是如此完美，为什么我还会有种挥之不去的焦虑——工作和家庭之间的关系是否可以得到更好的改善？

我知道可以做出一些改变以改善现状，但我却依旧保持着原有的做事习惯。

或许你曾问过自己类似的问题，提出这些疑问的人可不止你一位，今天，许多成功人士仍然会对他们的生活质量感到不满意。

建立一种能够为自己的工作业余时间更好服务的生活，意味着从今天起你就得相信你就是自己生活的CEO。

这将使你能够创造一种更加优质的工作生活（workinglife），并且能够实施变革——许多变革都是微小而简单的，而这些变革又将使你能够在如何管理自己对工作和家庭的诸多承诺方面有更多的控制力。通过阅读本书，你将会理解用于管理工作生活的新准则，其中，首当其冲的准则就是我们是自己命运的主人。

我们能够做出更好的选择；我们不再受紧绷的工作计划和笔记本电脑、手机（它们可以使我们在任何区域、任何地点、任何时间参与工作）所带来的反复无常工作变化的摆布。

我们将向你提供一种新的思考方式和分析框架。

<<做自己的CEO>>

内容概要

这里没有陈词滥调的说教，也没有一刀切的解决方案，作为工作与生活平衡问题的专家，作者将帮助你找到适合自己的工作与个人生活模式，并逐步向更富有成效和更加舒适的模式转变。

快速诊断、实用工具、专家建议：经过亲自实践的解决方案，平衡工作与生活的变革。

了解你个人的弹性风格模式：你是融合者、反应者、优先者、受俘者、工作狂，抑或是品质时间管理者？ 小的改变产生大的影响：选择最适合你的弹性风格。

如何以积极的方式充分利用自己的弹性风格：提升工作与家庭生活的效率。

<<做自己的CEO>>

作者简介

埃伦·厄恩斯特·科塞克，密歇根州立大学劳工和产业关系学院人力资源管理和组织行为学教授，密歇根大学工商管理硕士，耶鲁大学博士。

她是以下教学、咨询和研究领域的顶级专家：个人和组织如何管理有关工作、家庭和个人生活一体化的变革；弹性工作场所和职业生涯；性别、多样性和全球化。

她是美国心理学会和产业组织心理学会的特别会员。

遴选为全美管理学会管理委员会委员。

<<做自己的CEO>>

书籍目录

第1章 你是自己工作与生活的CEO吗？

你想改变平衡工作与生活的方式吗 从今天开始！

“生活桶分析” 为什么变革很难第2章 了解你的弹性风格 什么是弹性风格 弹性风格的类型
你的弹性风格是什么？

你适合哪种弹性战略？

自我评估：确定你的弹性风格 小结第3章 权衡利弊 埃琳的故事：沉湎于工作优先 为改变作

准备第4章 对弹性使用的利弊权衡 辛西娅：一位犹豫的被动反应者 阿莉莎：一名主动融合者

综合型弹性风格的利弊权衡 对被动反应者的特殊考虑 关于弹性风格利弊的自我评估工具第5章

工作与生活分割型战略的利弊权衡 优先者 家庭优先者 工作优先者 受俘者 对受俘者的特殊考

虑 针对分离者的权衡第6章 工作与家庭并发型战略的利弊权衡 萨拉的故事：努力保护“品质时

间” “品质时间”构建者 玛丽安：像管理工作那样管理家庭第7章 每个人都可以做的改变 一

些小措施 第1步：自我监控 第2步：确立承诺 第3步：设想替代方案 第4步：创造适当的环境

第5步：试验 小结第8章 根据特定的弹性风格调整改变 获取控制.抵制劣势并探索弹性风格的新选

择 改变战略1：获取控制 针对受俘者的控制战略 改变战略2：减少当前弹性风格的不利影响 改

变战略3：探索新的弹性风格 探索弹性风格选择：对工作和个人生活进行更加有效的综合方法 探

索弹性风格选择：提高实施并发战略有效性的关键技术 探索弹性风格选择：提高实施分离战略有效

性的关键技术 小结第9章 通过谈判获取新的弹性风格和生活 谈判：发现你的呼声 拉里需要

的新待遇 谈判准备阶段的策略 合作策略 最后的思考第10章 不要孤立行动 勇于制定新规则 打

扫后院和临街 了解最需要帮助的人所面临的挑战 转变的时间 通过对话改变态度和文化 改进工

作流程 展望未来附录 弹性风格网站和研究方法概述 弹性风格网站 定性访谈问题样本 研究方

法概述注释

<<做自己的CEO>>

章节摘录

插图：第1章你是自己工作与生活的CEO吗生活就是一种需要不断平衡的运动。

总会有一些出入意料的事情发生。

工作上有一些弹性对个人总会有所帮助，但我们的新主管对私人事务并不抱非常支持的态度，因此我们正试图使事情有所改观。

我并不是一个对工作与生活的界线划分很清楚的人，我无法抛开一切而专注于一件事情。

我的家庭和工作经常会有交叉，因此它是一种一揽子交易，很难抛弃一端而只顾另一端。

你需要一个好的支持系统和一位好的经理。

迪伦。

大型计算机服务公司DataI的会计经理你想改变平衡工作与生活的方式吗在我的生活里好像只有一件事情——工作！

我时刻都能感觉到一丝忧伤，好像我的生活缺少了什么，我真的感到疲惫不堪。

是的，我对工作很满意，也确实把每件事情都干得很好，但我意识到我的每一天都被工作、差事、家务和睡眠所占据，天天如此。

我厌恶现在的生活方式。

玛丽，二十多岁的单身教师玛丽在图森教七年级学生。

回顾自己执教以来的几年时间，她能够记得的就是保持良好工作业绩的压力非常之大，以至于多年来自己一直没有时间休假。

虽然她一年中只需在9个月的付酬时间内工作，并且有暑假，但她全年的生活都被赶超工作进度、学校项目、电子邮件和会议所占据。

当她最终鼓起勇气向校长诉说对自己的生活如何不满时，她几乎做好了辞职的准备。

校长在毫无思想准备的情况下受到极大震动。

玛丽是他最优秀的员工之一，如果她辞职他会非常遗憾。

他立刻采取行动帮助玛丽，并保证她在秋季将优先获得一名实习教师以帮助她大幅度减少工作量。

他还“特许”玛丽一年之内不必参与所有额外的学校委员会的事务来增加她的休息时间。

在玛丽五年的教师生涯中，她在委员会所做的工作比任何一位同事都多，该到了让其他人接替她的时候了，否则任何一名优秀的员工都会因疲惫至极而不得不选择离开。

玛丽认识到了她需要鼓起勇气通过大声说出真相和提出要求来对自己的生活做出改变。

她也认识到自己没有必要承担一切。

她应该允许自己削减一部分工作量。

离了她，太阳照样会每天升起！

她终于意识到她没有必要再维持过去那种将全部个人生活都卷入到工作之中的超负荷模式。

没有人强迫她把自己搞得如此疲惫。

通过这种微小的变革措施，玛丽感到自己可以再次找回对工作的热爱，并且更好地照料自己的生活。

当我可以在家工作时，必要时我会做做家务。

我认为在家里工作对家庭很有益处，因为我可以抽时间陪陪孩子，而在他们入睡后我可以在深夜完成余下的工作。

某一天我可以将自己的工作时间定在上午9点到下午1点，然后去打打高尔夫或听听白天的音乐会，再在其他几天将工作时间定在上午8点到晚上11点，以便将之前的时间补回来。

这是一种非常好的工作安排。

我的工作非常有弹性。

我能够按照自己的想法来安排工作日，并且能够为家庭花一些时间。

只要我能完成工作，雇主就不会干涉我的做法。

在我们公司，每个人都采用这种工作方式——这真的不是什冬大事，它是我们公司文化的一部分。

里克，一家犬型信息服务公司的技术咨询专家鱼克已经成家并且两个孩子都到了上学年龄。

他拥有一家著名研究生院的硕士学位，并且已经为公司工作了8年。

<<做自己的CEO>>

他的“办公室”要么在客户所在地，要么就远离自己的家庭。

是的，频繁的出差有时很辛苦，但能在家中办公着实让他兴奋不已。

有时邻居和孩子对他工作的时间感到困惑，但是他不愿意做任何其他选择。

他特意在信息公司（化名）——他的雇主——谋得了这份差事，因为他了解这个公司拥有一种弹性文化。

信息公司信仰的哲学是：一个公司管理员工工作时间的依据不是时钟，而是他们为完成工作任务在多大程度上有效地进行了自我管理。

产出是衡量个人业绩的重要标准，里克在这种文化中工作相当出色。

当年他接受这份工作时，他的所有朋友都准备加入更加著名的公司去赚大钱，但里克知道，为家庭留下一些时间对他和妻子都很重要。

现在，当许多朋友跑来向他请教平衡工作与家庭关系的建议时，他为自己当年的决定深感欣慰。

他的朋友也想做到这一点——在工作与个人生活结合的方式上找到更好的平衡和更大的意义。

每天结束时我都会给自己一份成绩单，上面记录着我当天的表现。

我问自己：“今天是否觉得自己是一个好妈妈、好妻子和好员工？”

我在工作中和家里向任何人大吼大叫了吗？

我是否按照自己原先的打算为孩子和丈夫做到了最好，同时是否接自己向老板和客户的承诺把每件事情都完成了？

”罗宾，30岁。

某高科技公司的原商业分析员，现已辞职作自由撰稿人当罗宾感到在原来的公司工作对她和她的家庭不太有利之后，她对自己的生活做出了改变，成为一名自由撰稿人。

她回忆起自己为提高生活品质而决定转变职业之前的沮丧心情。

“我觉得我这一代人受到了不公正待遇——被灌输了太多关于管理职业与家庭的花言巧语。

我们被告知我们能够‘使二者相得益彰’。

我原先是在一家制造业公司工作，我认为它是一个有发展前景的公司。

我们可以获得许多弹性工作安排，如弹性时间和能够选择在家工作等。

但你又了解多少呢？

我经常到了午夜还在起草建议。

我想，这种生活方式有什么问题吗？

问题真是太多了。

因此，我带着自己的写作技能转变了职业。

我抛弃了公司化生活而成为一名在家写作的自由撰稿人。

现在，每天在孩子们上学之后，我就可以非常专注而有条不紊地打理自己的工作。

是的，这种生活的一个不利方面就是钱挣得比以前少，但我现在心情非常舒畅，而且也对我家庭更加有利。

我钦佩自己在我的旧同事们做出改变之前先迈出了这一步，我后来看到这些同事在我辞职一年半左右的时间之后相继辞去了工作。

我也非常高兴自己没有停止工作。

我们需要这笔钱，而且不能再像过去那样依靠一种收入过上向往的生活，同时我爱我的这份工作。

我也喜欢自己每周能够到体操馆锻炼几次；我甚至参加了一个读书俱乐部——此类事情在过去没日没夜工作和频繁往返于工作和家庭之间的时候是想都不敢想的。

”你不满意自己的生活与工作的协调方式吗？

你想找到更好的选择来创建一种更高品质的工作生活吗？

你想采取不同方式在自己的工作、家庭和个人生活之间划出界线吗？

你不满意自己的时间和精力在生活中的分配方式吗？

也就是说你没有将最好的自己贡献给你的家庭、工作甚至你本人吗？

你所做出的关于工作与生活平衡的选择存在着持续不断的冲突吗？

或者你会由于自己无法控制的制约因素而认为无法通过做出变革来创造更好的选择吗？

<<做自己的CEO>>

或许你甚至已经让你的家人、朋友或同事以比自己所期望的更高的频率来告诉你需要采取不同方式处理工作与个人生活的关系？

或许有人甚至为你购买了这本书。

你并不孤单。

当今社会有许多人都认为他们生活的不同部分——他们的工作、家庭以及留给自己的时间——常常会相互冲突，他们对此也束手无策。

像他们一样，你也希望自己能实施一种变革。

除了改变你自己；也需要生活中的其他人——你的家庭、朋友，或者老板——给予你所需要的帮助，从而使你能够成功地实施变革。

你需要个人世界里的关键人物指点迷津，以此建立更加良好的关系来应对生活中的种种关键问题。

你或许会对目前所能得到的正式解决方案感到灰心，例如你公司的弹性工作计划，它通常被认为有助于实现工作与生活的平衡——至少在理论上。

但老板或许并不喜欢你使用这些政策；或者当你使用这些政策时，你发现仍有很多来自工作与生活方面的冲突困扰着自己。

从今天开始！

你在本章开头部分遇到的三个人物——玛丽、里克和罗宾——为了实现工作与个人生活的平衡，对自己的生活实施了变革。

《做自己的CEO》就是立足于蕴涵在这些生活变革中的一种简单理念，来帮助你处理有关工作与生活平衡的种种问题。

在关于这三个人生活变革的故事中，他们每个人都采用了一些新的理念并采取了相应的行动来帮助自己逐步“提高生活品质”。

从本质上讲，他们所采用的这些理念（当然，你也可以采用）的核心就是：你是自己生活的CEO——就从今天开始！

当你接受这种信念时，你就能够运用一些简单的准则来帮助自己在实现工作与生活的完美结合方面做出一种更好的选择。

我们将与你分享有关提高生活品质的一些新准则，从而帮助你对自己的生活做出改变。

我们以解释所分享的上述故事的内在逻辑作为起点。

<<做自己的CEO>>

媒体关注与评论

发现自己的弹性风格，找到提高个人生活品质的变革目标和工具，总是令人欢欣鼓舞的。这一切始于你相信——我是自己生活的CEO。

——韦恩·F·卡肖，科罗拉多大学管理学教授本书将工作和生活平衡管理提升到一个新水平，这将使员工和雇主都受益匪浅。

——波莱特·格雷斯，陶氏化学公司北美薪酬和福利管理负责人太多的人想从雇主那里找到工作与生活平衡的解决方案，实际上，这需要个人的反思和个性化的解决方法。

《做自己的CEO》切中了问题的要害。

——利萨·扬基，金融服务公司人力资源高级主管基于访谈、调查数据和真实的生活经历，本书给出了有效管理个人生活和工作的解决方案，并引导我们就如何实施解决方案进行更广泛的思考。

——帕梅拉·J·索特，高通公司人力资源高级副总裁《做自己的CEO》兼具权威性和实用性，是一本关于平衡24/7生活的令人振奋的指南，它适用于企业管理者、有工作的母亲、远程办公者，以及任何工作的人。

本书对问题的阐述清晰明了，案例的运用恰到好处，文字令人赏心悦目。

作者使用情境和案例研究对当今不断变化的生活方式进行了反思。

——查德·赫瑞，家得宝公司并购经理本书教会我们如何把弹性化变成朋友，以获得对自己生活的更多控制和平衡。

——杰弗里·H·格林豪斯，德雷克塞尔大学管理学教授

<<做自己的CEO>>

编辑推荐

《做自己的CEO》由中国人民大学出版社出版。

<<做自己的CEO>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>