

# 职场女性该如何平衡工作与家庭

## 调整情绪建立信心

女性承受着事业家庭的双重压力,因而不可避免产生更多的情绪问题。因此,女性朋友要善于完善和调整自我,培养积极健康的心态,以平和的心态去接纳生活中所发生的一切。同时女性朋友不要受传统思想的影响,要从思想上改变女人不能兼顾事业,甚至工作的观念,更不要因为自己是女性而降低要求,要以能够成功地平衡家庭与事业关系的女性为榜样,树立起“只要积极努力,就一定能够做到”的必胜信心。

## 善于沟通获得支持

工作与家庭的平衡确实是一个“鱼与熊掌难以兼得”的问题,需要相当的承诺和持续的沟

通才能很好地解决。家庭和工作的协调需要夫妻双方有很好的默契,每个人都要有付出。家庭和谐不是单方面的付出,而是双方在互信的基础上达到默契,才能得到的。如果遇到家庭和事业出现矛盾,家人之间、尤其是夫妻之间要互相理解。当丈夫为了事业无暇顾及家庭时,妻子要理解;反之,当妻子忙于事业无法顾及家庭时,丈夫也应理解妻子。虽然从生理上看,男女两性有着不同的生理结构和功能,但是从社会上看,女性和男性一样承受着事业和家庭的双重压力。丈夫和妻子,无论是谁,工作之余都可以尝试跟全家人谈谈心,谈谈对各自的看法,争取每个人都做到批评与自我批评,家庭关

系才会更加和睦。

## 不断学习

一些职业女性在做了母亲或者成立家庭之后,对知识和能力的要求会大大降低,对工作缺乏强烈的进取心和上进心,容易满足,再加上繁琐的家事,她们会放弃主动学习。久而久之,因为过于依赖家庭,工作能力就会相对下降,无法满足工作的要求。为了满足职场的需求,女性需要掌握更多的知识,提高工作能力,用持续不断地学习来积极地应对角色转换中的冲突。同时,在忙碌的工作和家庭事务中抽取一点时间锻炼身体,关注自身健康,减少家庭负担,减少自己在角色转换中身体不适带来的困惑。 □李豫成

# 女性职场发展的“着力点”

## 女性职业发展的强大优势

首先,女性具有优秀的学习能力。随着女性接受教育的比重提高,且在语言、识记、表达、运算、心智发育较早等方面的优势,在教育阶段的学习能力和考试能力优于男性。在就业阶段,女性也应发挥自身优秀的学习能力,贡献社会价值。

其次,女性具有细致、耐心等优良品质。由于男性与女性不同的生理构造,女性比男性更加敏感、耐心,富有危机意识,具有成为专业技术人员潜质。数据显示,我国女性专业技术人员持续增加。2017年,公有制企事业单位中女性专业技术人员所占比重为48.6%,在医疗、教育、科研学术领域涌现出一大批女性科技力量。女性科技工作者具有细致、敏锐、有韧性和想象力丰富等优良品质,这都是女性从事科研工作的优势所在,女性科技人才是全世界重要的智力资源,也

是我国巨大的发展资源。

再则,女性领导力越来越重要。英国前首相撒切尔、德国前总理安格拉·默克尔、芬兰总理桑娜·马林、挪威首相埃伦·索尔贝格等女性国家领导人都具有强大的领导力。女性领导者在同理心、观察力方面显现优势,具有更强的共情能力、协调能力,有利于促进合作、包容和民主。

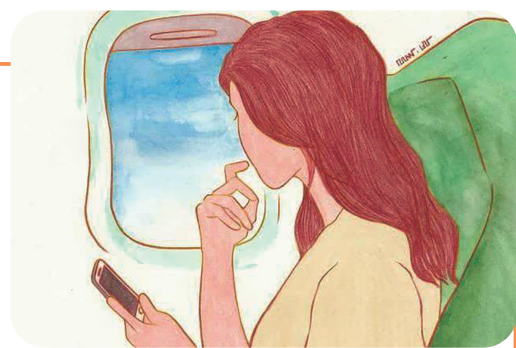
## 女性职业发展的重要抓手

首先,配套实施生育支持措施,适当提高职场婚育女性补贴水平。《关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》提出了提高优生优育服务水平,发展普惠托育服务体系,降低生育、养育、教育成本等具体措施。解决好职场女性育儿的后顾之忧,是促进女性就业、创业的基石。

其次,建立职场女性帮扶机构。女性在怀孕

和生产期间,伴随着生理、心理及环境的一系列变化,产后抑郁尤为高发。可由行政部门牵头,公益组织协办成立职场女性帮扶机构,帮助疏导抑郁、焦虑的负面情绪,并指导女性在回归职场前做职业岗位匹配规划,明确求职目标需要的专业知识、技能,对标岗位需求提升自己相关能力。

最后,强化女性主体意识,打破封建传统思想。有调查显示,目前女性职业主要分布在行政、后勤、文秘、财务、会计、审计等岗位。随着女性接受高等教育比重提高,女性科技人才在推动创新驱动发展、建设科技强国中发挥着越来越重要的作用,涌现出我国首位诺贝尔医学奖获得者、药学家屠呦呦,为疫情防控作出重大贡献的陈薇等一批巾帼英雄。女性自身应强化主体意识,破除僵化认识,自立自强、努力学习,坚持不懈,为事业和理想奋斗终身。 □秦俭



# 女人放手 男人接手

## 情感

西安一名全职太太结婚7年,丈夫出轨并起诉离婚,不愿意给她任何经济补偿,理由是家庭开支全部由她一人承担,妻子对家庭“并无贡献”。经过法庭审理,法官驳回丈夫的意见,认定他有义务对妻子的经济困难负责,判定丈夫支付妻子经济帮助金和损害赔偿金1万元。

养孩子、做家务,日夜操劳,7年时间只换来丈夫一句“并无贡献”,还得法官主持公道给了1万元,但这就只能补偿了一个妻子7年的付出吗?这样看来,全职太太的风险比任何职业都高,没有岗前培训,没有五险一金,被无端辞退也没有经济补偿……

即使同样是赚钱养家,女性在家中做家务的时间也大大高于男性。据数据显示,我国居民做家务的比例为78.9%,女性为96.5%,明显高于男性的59.1%。成年居民平均每天做家务的时间为124分钟,而其中女性为190分钟,明显高于男性的49分钟。

一旦结了婚,当家庭和事业发生冲突的时候,作出妥协的绝大多数是女性,很多曾经有光辉的女性为家庭选择了牺牲。相反,婚姻会成为男性的一种助力,那些职场上的男性成功者,几乎背后都有妻子在鼎力支持和无私奉献。对于女性,即使在事业上也有同样的潜力,同样的野心勃勃,也可能在怀孕、生育的过程中掉队。很少有男人愿意待在家里,做同样的事情,承担同样的家务,让自己的妻

子提升事业。而随着社会进步,现在我们已看到了这样的男性榜样,典型的“模范”丈夫,婚后把大部分时间留给了家庭,与太太感情很好,孩子去世后,也会陪着带孩子。每逢休息,会带着一家人外出走走,享受天伦之乐。还有结婚后做全职奶爸的。这不是通常人们以为的女强男弱的问题,而是双方通过婚姻家庭利益最大化的理性考量。

男人必须赚钱养家,有文化上的强制意味,这既束缚了男性也束缚了女性。除了怀孕和生育,母亲能做到的其他事情,父亲同样能够做到,甚至可以做得更好,只要给他们足够的学习机会,而我们又觉得这是一种低等的行为。

进入三胎时代,大量工薪阶层夫妻们不得不面对双方都要工作,必须互相支持的局面,那么最好的办法是轮流照顾孩子,在不同时期都要在事业上做一些牺牲,而不是一味让女性妥协。当有一天,参加家长会的家长有妈妈也有爸爸;游乐场中,陪伴孩子玩的有爸爸也有妈妈;医院里,带着孩子看病的有妈妈也有爸爸,幸福才会真的走入千家万户。 □晚晴

## 职场

## 时尚风

# 职场冬季穿搭发型推介



作为职场女性,在衣服选择上,自然要以简约为主,不要选择奇装异服,打扮得花里胡哨,因为衣服得体大方,也体现了你对别人的尊重。所以,根据衣服的搭配方法,在全身衣服中,颜色不要超过三种。



圆领大衣里搭配任何领型的毛衣都好看。豆沙色圆领大衣可以搭配灰色低领毛衣与灰色印花半裙,优雅而知性。



留水波纹的卷发在层次的处理上格外考验技术,首先卷度不能过高也不能过低,显得舒展有序。这种轻盈蓬松的发型,本身就十足朝气蓬勃,所以年轻的知性女士驾驭起来更是游刃有余。

## 亲子

# 和女儿角色互换

一天,女儿打破了我心爱的养生壶,我冲她发了火。没想到她一改常态立马回嘴:“我又不是故意的,你骂了我这么久,我的心情很糟。如果你不喜欢我,你干嘛要生我?”她的话,让我顿时惊呆了。

“说你几句就受不了了?以后你还怎么得了?”我余怒未消。她抬起头来问:“如果你是妈,天天被说,你会怎样?”

我还真没想过这个问题,那就试试和她角色互换吧,看看如果她这样说,我的心里会怎样。“那就换吧”我对她说。

她走到我面前,怒气冲冲地说:“我跟你说了无数次了,你为什么总把我的话当成耳边风?你是不是觉得你现在的翅膀硬了,这么一点小事都做不好,你将来拿什么养活自己?”女儿学着我的口吻,又继续说道:“为什么别人就比你强,为什么人家一考试就前几名,你为什么做个作业慢得像蜗牛一样,你要好好检讨一下自己。”

听她说这些话,我确实很反感,很想屏

蔽掉,不想听。难怪我说什么她根本没记在心上,很有可能是左耳进,右耳出。要么听后有了逆反心理,气愤之下,故意跟我对着干。结果,我越数落,她越糟。

“角色互换”让我感受到了语言的杀伤力。“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”。跟孩子多说话表扬的话,激励的话,少用恶语伤孩子,多强调爱孩子,可能教育效果要好很多。

那天之后,我对女儿的态度改变了许多。每每想数落她,我就会想,如果这话是她冲我说的,我心里会不会难受,这就避免了恶语相向,改成温言软语,苦口婆心地对待她。女儿因此也改变了许多,慢慢地,一些坏习惯也改掉了。

女儿偶尔不让我满意,我言语稍许过激,女儿就要求来个“角色互换”,在她用我的语气向我表达时,我常常意识到自己的不足,真诚地向她道歉,求得女儿的谅解,并解释给她听我着急的原因。久而久之,女儿也



能站在我的立场想问题了。

偶尔和孩子来一场“角色互换”吧。让自己知道,孩子也爱听好话,多鼓励才会让孩子向好的方向发展,也让自己知道,自己焦虑,是还没有掌握教育方法,只要不断地学,才会获得良好的教育效果和亲子关系。 □刘希

# 好的感情,从来不是一个人苦心经营

人常说,十年修得同船渡,百年修得共枕眠。意思是说,男女之间易修连理十分不易,要珍惜这来之不易的缘分。可到了现实中,婚姻带给很多人的不是甜蜜温馨,而是无力疲惫。以至于不少人发出感慨,说不管和谁结婚,都会后悔。

涂磊说过:“好的婚姻,都是忍出来的。”但他口中的“忍”是有原则的。我见过不少人,婚后为了博得丈夫的关爱,总忍不住卑躬屈膝地讨好对方,久而久之,非但没有得到对等的爱,反倒尊严扫地,暗自神伤。

曾经听过一个故事,女主角的爱情经历,听得不少人暗自叹息。她原本有一份不错的工作。可结婚后,她辞了工作,专心在家照顾丈夫,打点家务。付出到什么程度?丈夫说东,她从不敢往西。丈夫说想见她,她会第一时间出现在对方面前。丈夫控制她不许穿短裤短裙,30多度的大热天里,她将自己包裹得严严实实。

结婚十几年,家里的摆设,她的口味和习惯,全随着丈夫转。就连想生二胎这件事,不忍丈夫失望,哪怕身体条件不允许,她也坚持打针、吃药,受了不知多少苦。可得到了什么?回家时,丈夫像大爷似的躺在沙发

上,她忙前忙后拿水果、端茶递水;身体不舒服时,她想让丈夫陪着她去医院,却换来一句“这么简单,你自己不会吗?”她忍不住上网哭诉,言语间满是委屈,和这些年付出却得不到回报的难过。

现实生活中这样的人不在少数。有女性为了讨丈夫欢心,忙前忙后不得闲。有男性为了让妻子高看一眼,打肿脸充胖子,为难了自己。结果,你的卑微讨好,起初会让人感激,可时间久了,对方会免不了将你的付出当成理所当然。你努力迎合了别人,到头来却为难了自己。

又是何苦呢?一段好的感情,靠的从来不是一个人的苦心经营,而是两个人的彼此体谅,互相妥协。一味只知讨好对方的婚姻,无论怎样发展也难以长久。放弃讨好对方,平等地对待感情,才是经营婚姻的不二法门。

好的婚姻,是在日复一日的相处中接纳对方的缺点,赞美对方的优点。而是在遇到困难时,不推卸责任,不急于甩锅,和伴侣一起携手并肩化解它,并在漫长的岁月里,不委屈自己,不为难对方,互相尊重,彼此体谅。 □周美好

# 我被亲情“绑架”了

我曾在我10岁时因病去世了,我妈为我吃了很多苦。小时候她跟我说过最多的话就是“为你好”。为了不让她操心,我一直努力地做乖巧懂事的孩子,12岁学会了做饭,15岁承包了家里所有家务,偶尔还会宽慰在外受挫的她。现在我28岁了,照理说更应该承担起“爱护”妈妈的责任,可是只要我有不顺她意或不小心忽略了她的情况,她就会表现得很伤心、委屈,甚至哭泣。我感觉好累,像被她“绑架”了似的。

## 心理咨询师解答:

生活中,很多单亲家庭的孩子都比较容易出现和你差不多的境遇。失去伴侣的一方父母因为缺乏关爱,把孩子当成依靠,期望从孩子身上获得情感支持,对孩子的行为、情感过度干预,这实则是“亲职化”的一种表现。“亲职化”指在亲子互动中,孩子承担了原本应该由父母负责的支持照顾与温暖关怀,即亲子关系互换了。

## 专家建议:

我们中国人提倡孝道,“亲职化”行为通常会得到社会认可、他人赞扬。然而凡事过犹不及,父母做甩手掌柜,孩子其实是会感觉心理失衡的。同样作为孩子

的你,一味地满足母亲不合理的要求,不但强化了她的行为,还否认了真实的自我。那我们到底该怎么做才能摆脱这种感觉呢?

首先,做回真实的自己。从小就充当家长角色的你,不得不承担家长的“责任”,而忽视了自我真实的需求。但现在你已经能够掌控自己的人生了,看清楚你和妈妈之间角色颠倒的问题,客观地看待你们的关系,找到并尝试做回真实的自己是改变的关键,所以请把更多时间放在自己身上。

其次,成为独立的自己。“亲职化”出现的关键原因是过分“依赖”,包括物质、思想和情感。在你和你妈妈的关系中你是付出者,但也是获得者。如今你已长大成人,是否能够跳出过分依赖的怪圈呢?是否能把自己独立出来?最后,帮助妈妈丰富生活。可以尝试帮助妈妈多和外界接触,比如可以给她报老年旅行团、老年大学或老年培训班,和她约定每周一起散步等等。关爱父母理所应当,但不应以牺牲自己为代价,而应该为彼此都幸福而努力。 □张晶