

# 工作与家庭的平衡

◎李丽欣

前不久，我在看某综艺节目时，评委对参赛选手提出了“当工作和家庭发生冲突时你该怎么办？”，选手们的回答大相径庭：其中有两人的回答都是“把工作放在第一位”，而另一个人的回答却是“要视事情的轻重缓急而定”。我赞同后者的观点，尤其是他在答辩时的一句话很值得人深思：“如果把家当作事业来经营，把事业当作家来爱，一切矛盾都会迎刃而解。”

特别是对于女性来说，事业和家庭都很重要，女性在社会角色中的特殊性决定了女性除了工作需求之外，还要承担家庭的责任。如结婚、生育、子女的培养和教育、照顾父母等等。因此，女性的发展更具复杂性、矛盾性。女性面临着工作和家庭的双重压力，工作与家庭的平衡必须要把控好。工作和家庭是相辅相成的，工作搞好了，会给家庭带来收益和欢乐，而工作不顺心也会使家庭乌云密布；同样的，家庭生活的优劣也会反作用于工作，使工作成功或失败。要处理好两者的关系，客观上一定要有一个合理的计划，而主观上自己对工作、对生活积极热情的态度也尤为重要。生活就像一面镜子，你对它微笑，它也会给你微笑。

我们都知道工作是家庭幸福的保障，而美满、和谐的家庭能促进我们更好地工作。家庭是一个温馨的心灵载体，是我们事业走向成功的坚实后盾。在社会上无论我们扮演什么样的角色，在家庭中，我们仍是普通的一员。作为女性，也必须担负起孝敬老人、教育好子女的责任。

现实生活中，夫妻在情感的表达、情绪的理解和行为感知方面，有着极为不同的方式，我们要善于从不同角度去考虑问题，多站在对方的角度换位思考，努力经营幸福之家。许多人渴望在攀登事业高峰的同时能成为好妻子、好母亲，走“二者兼顾”的道路，成为成功的职业女性。

其实处理工作与家庭这些事情时，就像杂耍一样，你要同时抛接几个球，就不可能让它们处于同一高度。如果处理不好或对自己承受的压力根本没有感觉到，那你就有被拖垮的危险。为了避免不幸的发生，一定要掌握好“度”，找到工作与家庭之间的平衡并努力去维持，你会发现工作和生活都很轻松愉快。

这两者就像天平两端的砝码，有一头偏沉，天平就会失衡，工作和家庭都会受到影响。事实上，只要找到工作与家庭之间的平衡点，把二者有机结合起来，就能做到事业有成，家庭幸福。