青年报
2013年3月8日 星期五
责任编辑 朱莹 美术编辑 施伟杰
联系我们 qnbshb@163.com

又到一年“三八”日 职场女性叹苦经
左转家庭右转工作 玩转平衡“走钢丝”

“在公司里每天都有做不完的事情，在家里又要照顾老的小的，想要做到两头兼顾，真的很难也很累。”在三八妇女节到来之际，沪上白领女性Cary的MSN签名，道尽了职业女性辛酸。对职场女性来说，一边是家庭，一边是工作，玩转平衡像“走钢丝”一样难。 本报记者 顾卓敏

在职场中，女性逐渐撑起“半边天”。 本报资料图 记者 施培琦 摄

抗压心声

“双面夹击”身心俱疲

“做人难，做女人难，做职场女人更难！”作为80后年轻的职业经理人，Lucy告诉记者，虽然入行已经快10年了，照理说应该很适应职场的节奏、规则了，但是随着年龄的增加，现在拖家带口的她深感力不从心。

“我之所以能坐到今天这个位子，是因为我比别人付出的多，从很大程度上说，我是牺牲了私人时间在为公司打工。”Lucy坦言，“但如今，面对2岁大的儿子，面对渐渐老去的父母，我明显感觉自己工作的热情在不断消退。有时候都有种身居高位，惶恐不安的感觉。”

事实上，在记者的采访中了解到，倍感职场压力的不仅只有“高薪高位”的Lucy，其实每个年龄阶段的女性都有各自压力。

“2字头”的新职业女性，既要面对感情问题，又要面对就业压力，在工作和生活上都不稳定；“3字头”的职业女性在工作和生活上虽然都逐渐转向稳定期，但职位提升的压力也随之而来，儿女教育更是需要自己倾尽心力；而“4字头”的职业女性如果没有积累到一定的职位高度或专业深度，将会受到职场新人带来的竞争冲击，更可能面对过早失业的惊恐，在家里也要面临“老龄化”和子女青春期叛逆的双重夹击。

兼顾家庭和事业，对白领女性而言，压力源自“双面夹击”，一方的情绪则不能带给另一方。

“在外人看来我的生活几近完美，但我也有很累、很想大叫宣泄的时候，而我的同事和家人很可能都不能理解我的这种反应，我也不想打扰他们。我重新找回能量的方法就是，去健身房跑步，或者直接开车去郊外，无论是释放自己，还是呼吸新鲜空气，目的就是让自己从压力中跳脱开。”在沪上一家房产公司做销售经理的刘欣告诉记者。

解压之法

“华丽转身”回归家庭

“女儿去年9月开始上小学了，当时我跟老公权衡了一下，最终决定，我辞职照顾家庭，老公继续冲事业。”在一家财务咨询公司任职的李萍坦言，去年7月初她正是离职时，还感觉心里落差很大，总觉得好像不工作在家要靠老公养，很没面子。“但如今，这种落差已经完全消失了。

李萍告诉记者，从去年9月至今，女儿班上的全职妈妈，从4个发展到9个，其中不乏拥有名校硕士或博士文凭的高知；有过高薪工作经历的白领。大家共同的感受就是，家庭对自己的需要程度远高于职场，并不会因为回归家庭而抹杀了自己的价值。”

但毫无疑问，家庭和事业的双重压力，让处于盛年的职场女性不堪重负，是她们毅然选择“掉头回家”的直接原因。在记者的采访中，不少白领丽人都表示，“涉足职场，是为了在工作中寻求快乐，培养自己各方面的能力，并非一定要成为‘女超人’。”于是乎，在家庭与事业无法兼顾时，有人便大胆“承认”，“家庭对我来说更重要”。

与此同时，记者了解到，对于很多年过30的白领女性而言，随着家庭收入的稳定，“回家”的物质基础已经成熟，同时在精神渴望的触动下，“辞职”也就变得理所当然了。

“近两年公司的效益不佳，一方面大幅降低工资，另一方面却加大了工作量，说到底就是逼大家自动离职。”在一家物流公司工作的孙琴告诉记者，在忍无可忍的情况下，年终奖到手后，今年2月初，她提出了辞职。

》企业行动

柔性福利关爱女性员工

3月8日上午，很多白领丽人会收到一些“国际妇女节快乐！”之类的祝福，在快速处理完几件工作后，利用半天法定假日去买些女性顾客专享的折价商品，然后参加一场女性友人晚宴或是提早回去陪伴家人——这是一个典型的3月8日，多数职业女性对这样度过一天表示满意。

在记者的采访中了解到，不少企业都已经关注到柔性福利，并出台了一系列针对女性员工的福利政策，除了三八妇女节当天的“休假”、小礼品的发放，还有不少是贯穿全年的系统计划。

浦东一家金融服务企业就有一个名为“员工关爱平台”的内部服务软件。职工每逢入职纪念日、生日、法定节假日等特定时节，都能从平台上收到短信祝福，并按入职时间获得相应的奖励积分，而其中有不少项目都是倾向于女性的。“在获得积分后，员工可进入平台内的虚拟商场，兑换相对应的纪念品。”

在公司研发部工作了3年的肖女士刚用上个月获得的200点生日积分兑换了两张哈根达斯抵用券，若积分达到1000分还能到人事部门申请一天带薪休假。

利用该平台，一些公司还设置了“跳蚤市场”和“助人超市”，鼓励员工互相帮助或参加慈善公益活动，得到帮助的员工可以向提供帮助者赠送爱心积分，用来兑换公司滞销的产品或同事之间交流的二手商品，也可以换取一次高质量的体检服务。

“对于我们这种企业来说，女性撑起的绝对不只是半边天，如何让女性员工在企业中有归属感，在工作中找到乐趣，对我们来说，也是一个重大课题。”作为一家化妆品企业的人事总监，Vivi告诉记者，公司里女性员工的比例高达85%，所以在管理上，公司采用的硬性规定并不多，相反更多的是靠一些柔性的福利政策。

“结合常规的考勤，公司推出了积分奖励计划，员工上下班打卡就如同是积分，到年底可以获取相应的奖励。”Vivi介绍道。

》专家建议

女性择业应寻找合适自己的企业

某人力资源公司日前发布《2013中国职业女性调查报告》显示，预期在三个月、半年和一年之内离职的受访女性加总后，共计占比59.9%。促使女性雇员跳槽的首要因素是“薪酬”，其后依次是“职业发展机会”和“福利”。

对此，任仕达中国区市场与公共事务总监孙海宁表示，较之女性，男性在选择职业时会关注“行业前景”更多些，主要是因为男性普遍更自信，为自己设定了长期的职业目标，也更关注长期发展。而女性随着年龄渐长，平衡家庭与工作变得更重要，因此也更关注福利，比如跳槽时，会考虑哪份工作的休假多一些，为此宁可在薪资上做出让步。“尽管大多数女性将家庭的重要性置于工作之上，但是，建议女性在跳槽择业时，还是要多关注行业前景、企业发展趋势以及合作的团队，这些都会决定职业发展是否顺畅。”

孙海宁建议，职业女性应该寻找适合自己个性、能解决当前需求的企业，“可以列张表，将当前需求按照重要程度依次排序，并寻找可以满足主要需求的职位。能提供这种职位的企业，能让你在工作中得到满足的企业，才是适合你的。”

职场粉丝群

本报近日推出官方微信，并邀请身处求职季的学子加入，只要您添加本报微信并提出申请，本报将在每周定期向有需求的粉丝提供求职信息发布、政策解读、问题咨询等点对点服务。

添加方式

1.微信通讯录添加好友，搜号码1302470834

2.微信通讯录添加好友，扫一扫二维码

2013年大学生就业招聘会暨春风行动在长宁

时间 3月16日（周六）
9:00-12:00

地点：上海市长宁区愚园路1250弄（安西路口）长宁区工人文化宫二楼

嘉定区江桥镇春季企业现场用工招聘洽谈会

时间 3月16日（周六）
8:30-11:00

地点：江桥镇文广中心广场（华江路129弄2号楼门口）

黄浦区春风行动专场招聘会

时间 3月12日(周二)
9:00-11:00

地点：上海轮滑俱乐部一楼，大林路235号，近西藏南路（近红房子医院）

浦东新区“春风行动”暨万祥镇春季用工招聘会

时间 3月8日（周五）9:00

地点：万祥镇宏祥北路83弄18幢18号（万祥产业区内）

》职场百态

顾村镇打造职业指导站促就业

本报讯 记者 朱莹 为了让来沪人员找到更多就业机会，积极融入本地，近日，宝山区顾村镇“新上海人之友”职业指导服务站在顾村镇羌家村村民委员会挂牌成立。

记者了解到，“新上海人之友”职业指导站的成立旨在促进本镇外来媳妇和外来女婿实现就业，稳定就业，满意就业。职业指导站将为服务对象提供有针对性的就业指导，由劳动保障事务所、各行业志愿者和优秀就业援助员组成指导员队伍，提供政策指导、创业咨询、招聘信息等进行全方位服务。

同时，服务站还将依托有关促进就业政策为外来配偶提供社会保险费补贴、岗位补贴及离镇就业补贴，促进各企业规范用工，保障“新上海人”的合法权益。