

聂祯 / 著

“她时代”

系列丛书

三头六臂的职业女性

该书所针对的读者群是已经踏入社会，并已成为了一名职业女性的读者群。本书以较为实用、幽默的风格，帮助她们在工作、朋友、婚姻、照顾自己等诸多烦心而矛盾的角色扮演中寻找一个平衡点。



山东人民出版社

1200324919

聂祎
“她”时

江苏工业学院图书馆
藏书章

业女性

图书在版编目(CIP)数据

三头六臂的职业女性/聂玮著. —济南:山东人民出版社, 2003. 4

(她时代系列)

ISBN 7-209-03227-4

I. 三... II. 聂... III. 妇女心理学—通俗读物
IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 024416 号

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 日照报业印刷有限公司印刷

*

880×1230 毫米 24 开本 4.75 印张 2 插页 85 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—8000 定价:11.00 元

序 言

当时间穿过历史的长卷,翻开了第二个千年的时候,周围大多数的事情都在以前所未有的崭新面貌呈现在人们面前。作为世界存在的主体之一的女性更是演绎着精彩的人生。

21 世纪的女性不再是两性世界中无足轻重的一方。未来学家约翰奈斯比特断言:“如果说过去典型的产业工人是一位男性,那么今天典型的信息工作者则是一位女人。”当越来越多的大老爷们也开始学习用娱乐精神来欣赏“我的野蛮女友”时,“她时代”已大白于天下。“男女平等”在今天已不再是一句口号。如今,女性纷纷以独立的个体姿态跻身社会,仿佛千手观音般将自己演变出了千般形象万种角色,为自身赢得尊敬和成功。她们以职场女性这个角色为中心,以独立、精明、果敢、更具亲和力为半径,画出了自己的圆。她们是工作着、也美丽着,成功着、也享受着的职业女性。她们挑战传统,挑战自我,以“巾帼不让须眉”的时代新形象,走进一向曾被认为由男性主宰的领域,在各个领域开疆扩土 打拼天下。她们发挥自身的优势,利用女性与生俱来的特点,比如细腻、敏感、温柔以及亲和力、灵活性等,在诸多岗位上与男性同行争雄。女人善良的天性使她们能

更亲近凝聚周围的人,准确体察他们的心态与状况,化解他们的不快,调动他们的积极性,把冰冷、严肃的工作关系变得富有人情味。

她们如同拥有三头六臂般,不但扮演着精明干练的职场中人,同时还兼演女儿、妻子、母亲、女友……的诸多角色。在一人分饰几角的生活中,如何平衡这诸多角色的关系,处理好相互之间可能发生的矛盾和冲突,管理好自己的时间,摆脱忧虑和烦恼,做到事业、家庭、自身相互兼顾,良性发展,是多数职业女性都曾遇到过的问题。从这个意义上讲,职业女性的付出要比男性同胞多的多,也辛苦得多。职业女性有丰富的精神世界,也有常人所有的七情六欲。她们有欢乐,也有痛苦;有春风得意,也有忧愁烦恼。然而,在她们的内心深处,更多的是对未来美好生活的憧憬,对事业成功、家庭幸福、自我价值实现不懈地追求和向往。她们总是充满理想,充满希望,脸上总是带着微笑,充满阳光!

世界因为有女人而美丽。职业女性则是女性世界一道靓丽的风景线。此刻,就让我们随着心灵的 Merry - go - round(旋转木马),开始这趟“职业女性全接触”之旅吧。

目 录

一、走进职业女性的世界	[1]
光临她们的领域	[1]
她们扮演的角色	[4]
全职工作	[9]
她们的变动世界	[12]
你需要的平衡	[14]
二、掌握并营造自己的生存空间	[20]
合理安排时间	[20]
减轻负担,勇于求援	[23]
抽空聚会	[25]
调节睡眠	[26]
调教好孩子	[29]
缓解压力	[31]
应付妙策	[38]

三、复杂的情绪和疏解办法	[41]
缺乏自信	[41]
心烦意乱	[44]
杞人忧天	[47]
怕犯错误	[48]
情绪高潮和低潮	[49]
四、生活中的职业女性	[53]
人际关系	[53]
善待自己	[58]
更有主见	[61]
奖赏自己	[62]
你和你的伴侣	[63]
滋养你的朋友	[65]
分担家务	[67]
简化生活	[71]
放手	[73]
五、工作中的职业女性	[77]
返回工作场	[77]
在家工作	[81]
有危机时	[85]
六、非常时期	[88]
与工作相关的身体健康	[88]

情绪变化	[90]
孕期保健	[92]
产前照顾和讲习	[96]
新生儿护理	[98]
后记	[105]

一、走进职业女性的世界

光临她们的领域

“职业女性”是指在事业方面专注执着,并取得突出成绩的女性。如政府机关的公务员;在事业单位从事科研、教育、文化、体育、卫生等活动的女科学家、女教师、女编辑、女记者、文体明星、白衣天使;在企业中工作的女经理、女秘书、女工程师、女会计师以及在各个部门、层面从事管理工作或者在生产一线日夜忙碌的广大女性同胞。

职业女性是社会的精灵,时代的新宠。在都市的写字楼里、T型台上,穿梭着她们窈窕的身影;在人大、政协会场上,在波音、麦道宽敞的机舱里,闪现着她们踌躇满志的面容。她们拥有年轻的面孔、较高的学历,从事着快节奏的工作;她们有着不菲的收入,享受着富足、别致的物质生活和充实、丰富的精神生活。这群女性从来不甘寂寞,她们把生活经营得有声有色,把自己打扮得时尚而又得体、前卫而又新潮。她们优美的妆容,典雅的气质,处处透出时代的气息。当代女性的时尚与优雅在她们身上完美地结合,优雅而不高傲,时尚而不张扬。

“职业女性”这个名词起源于上个世纪80年代。在此之前,曾经很流行把女人分为“事业型”和“家庭型”。那些被归入“事业型”女人的形象,不是一天到晚蓬头垢面地忙碌,就是一波三折地遭遇婚姻的坡坡坎坎,每每以牺牲家庭和个人为代价。事业功成之日,便是生活惨痛之时。她们常常被冠以“女强人”称号,多多少少总有些令人望

而生畏的感觉。其代表形象就是《人到中年》里的周洁。为了成全自己的事业,老公率先发难,继而家庭破裂,社会舆论谴责,最后也只能终结在一声叹息中。

现在很少听人说谁谁是“事业型”女人了。“职业女性”的意思是,女人可以不必在“事业型”和“家庭型”之间徘徊逡巡。对职业女性而言,工作和生活同样重要。她对工作投注热情,对生活也一样。在工作时间,在职业状态,职业女性自主地选择并专心于事业;在业余时间,在休闲状态,理所当然的就是家庭第一,享受生活。而“事业型”女人的全部热情都在工作上,她可以为工作牺牲一切(包括亲情和爱,甚至健康)。尽管所有的“牺牲”都是被迫的、不得已的,但在很长一段时间里,“牺牲一切”是一种被赞美、被鼓励的价值观。如果不牺牲也可以做得一样好,何必一定要“牺牲”?从这个区别上看,职业女性和“事业型”女人的确有所不同。如今职业女性多了,而“事业型”女人少了,这是女性集体的好运气。职业女性终于可以选择不牺牲了,社会总算给了她们游刃有余的环境。

全国妇联近日公布的统计数字显示,目前我国女性从业人员已达3.3亿,占全国从业人员总数的46.7%,高于世界平均水平。职业女性后备力量日渐雄厚,目前在校女研究生和女大学生分别占同比数的30.35%和36.4%,在各类成人教育中,女性比例已达45.63%。

曾几何时,中国女性还是足不出户,终生躲在深闺内宅,一切社会活动都没有她们的份;而而今只是过了数十年,这一切却发生了神奇的变化。从钢筋铁骨的建筑业到以服务为主的第三产业,从风光无限的娱乐业到高新技术的软件业,女性真正是作为半边天而存在着。她们在各自的空间里扮演着形形色色的角色,在各自的工作岗位上实现着自己的梦想和人生价值。到了如今新千年之初,可以来看看中国职业女性跑马圈地的成果,透视一下女性职业人的事业与生活、理想与追求,体察一下她们不同的心态和处境,也体味一下她们所特有的酸甜和苦辣,的确是一项非常有价值的事情。

在没有那么多扰人心烦的舆论背后,“职业女性”对职业的选择范围大致可以分为全职、兼职、暂时工作、SOHO族和自雇。不同职业的女性,她们的生活是千姿百态的,她们的工作理由也不尽相同:一些人尽管经济富裕,但却需要工作来充实时间;一些人工作的理由仅仅是因为不愿意和社会脱轨;而有些人必须工作则是因为需要一份经济条件来供养自己和孩子。大多数的全职人士都是上班一族。她们每天迈着匆匆的脚步赶去上班,在忙忙碌碌中度过8小时;当黄昏来临的时候,她们结束忙碌的工作,踏着轻快的脚步、带着愉快的心情回到属于自己的那片自由的天地,惬意地往沙发上或床上一躺——天王老子也管不着。

除了上班族外,还有一群能自由支配自己时间的自由职业者。她们穿梭在城市的各个角落,关注的是能在哪里找到一份工作,如何做更多的事情,挣更多的钱。她们也觉得自己工作得太辛苦了,但这是不得已的,是维系生存的需要。当她们感到生活没有什么负担,以前的积蓄还能维持好长一段时间的生活时,她们也会选择休息,让疲惫的身心得到短暂的放松。她们大都具有一技之长,不担心挣不到钱。什么时候想工作了就再去找份差事来做。

时尚的SOHO族们,她们舒服地躺在自己温暖的小家里,体会着潮流带给她们的新鲜感觉,思考着明天的自己应该做什么样的事情,安排着后天是否按照行程办理,计划着未来若干年的发展。她们会问自己下一个小时将在哪里出现,下一站将到达什么地方,下一顿将和谁共进晚餐……

身为老板级的人物,简单地说就是自己给自己打工。她们考虑的事情不是怎样迎合老板、看上司的脸色,不是计较着今天我迟到了又要被扣掉多少钱,而是考虑怎样施展自己的才能,拓展自己的业务,如何管理好自己的员工,让自己的事业更上一层楼,能在竞争中处于不败之地。

不管职业女性们的个体选择有何差异,但她们大都会在生活中

面对许多相同的难题。这些问题的根源往往都在于她们的收入情况以及如何运用收入为自己带来更美好的生活。虽然很多人梦想着猜中彩票,这样就可以停止上班又能不失去她们想要的经济支撑,但大部分女性还是宁愿选择作为职业女性来实现自己的价值,脚踏实地地经营自己的人生。

她们可能是功成名就的资深职业女性,正在向纵深扩展自己的事业,力求生活得更潇洒,更美好;她们也许是职场新人,正处心积虑地挖掘自己的潜能,了解并适应社会,积极地从其他人那里汲取经验,使自己尽快成熟起来。

虽然职业女性们并非每个都是野心勃勃或被社会视为女中豪杰,也并非每个都生有一副可被妇女杂志做封面或跨页女郎的模样,但有一点是毋庸置疑的:职场的挑战和锻炼,令她们不但在经济上受益,同时也大大提升了她们的素质,成熟了她们的才智,并得到了大量与社会交流的机会。当然另一方面,她们也会从中承受到压力,感受到无比的疲惫。

职业女性是十分敬业的,她们工作时兢兢业业,认真负责,一丝不苟;同时她们又是很会生活的。工作之余,她们徜徉于商场、珠宝店之间,或避居一隅开怀畅饮,尽情地享受着生活。她们流水一样地花掉自己挣来的辛苦钱,不受拘束地享受属于个人的职业状态和业余生活。在一个大家都需要饭碗、必定要承担工作的社会里,有什么比这更像是一种自由理想的生活模式呢?江湖沉浮,身不由己,职业女性有时候也不得不从事自己不喜欢干的工作。但幸好还有非职业的时间,可以供人调剂和享受。

她们扮演的角色

女人首先是作为社会的成员而存在的。在人类历史上,女人的地位在不断地变化。她们时而是领土上的主宰,时而是部落里的奴

隶;时而是社会关注的焦点,时而是被忽略的对象。她们在喘息中争取尊严,在辉煌时建功立业,在困顿中找寻机会,在沉静里思虑变革。

其次女人才是作为男人性别的相反面存在的。她们充当并扮演着各种角色,是丈夫的妻子、儿子的妈妈、父母的女儿、弟弟的姐姐、哥哥的妹妹等。职业女性、妻子、母亲、媳妇……现代女性要在这些复杂的角色之间不停转换。

在这个竞争日益激烈的世界上,社会为女性提供了多姿多彩的职业角色和展示才干与魅力的舞台。职业女性已不再被视为“可以优先获得关照”的群体,而是一群头脑灵活、有创意、讲求效率、能拼敢打、能独立撑起“半边天”的不可轻视的社会成员。

传统的社会分工、性别意识赋予男性赚钱养家、女性照顾家庭以最高的价值,似乎达成一种共识。工业文明给妇女带来了两难选择:她总是要对家庭角色和职业角色进行孰轻孰重的权衡。家庭作为生存单位作用于两性职业发展的过程中,成为女性职业发展路上的温柔陷阱。以至许多优秀的职业女性到最后自己都会冒出一种念头:这不是女人应该干的,我已经很满足了。她们自愿放弃自己的事业,选择回到家庭。掉进这个陷阱的女性,有的本身非常优秀,但当选择回家时,她会这样很自豪地安慰自己:我在职业上成功过,我同样也能当主妇,我什么都能干。

女人的细腻、温柔、适应性强等特点,令她们总是憧憬着对不同角色的尝试,似乎这样更能体验自身的价值。如果让她们考虑饰演电影或戏剧中的角色,她们总会希望自己扮演的角色涉足不同的场景、不同的性格和不同的情节,出现不同的结局,给人以不同的企盼。但在现实中,她们会被要求不仅要当妈妈、妻子、情人、女儿、朋友、上班族,甚至还要担当学校或社区活动的活跃人物、各种名誉头衔。这些角色有时会重叠,有时又毫无关系。女性在当今社会其实根本已没办法成为单一角色。尽管把自己分饰成众多社会角色会增添她们的负担,但是她们又总是在尽可能地挤出更多的时间去满足更多角

色的要求,把自己淋漓尽致地融入社会大舞台中,扮演自己所中意的角色。

风风火火的网络女性

随着信息时代的到来,网络技术的发展,网络公司如雨后春笋般兴起,为一大批有野心、有能力的年轻女性提供了施展才能的空间。她们果断地放弃了从前的一切,从传统媒体、科研院所、销售公司、经贸商场等各行各业来到大大小小的网络公司。从创建者到追随者,从 CEO 到网站编辑,投入这一领域里的女性充分展示了她们的魄力和能力。以至于有专家论断,女性更适合于在网络公司工作,因为她们比男性更投入、更精细、更敏锐。她们嘴里嚼着口香糖,双手飞快地敲着键盘,干着前人从来没有干过的工作。她们拿着令人羡慕的高薪,和男同事们一起不分昼夜地加班加点。她们不必像外企女性那样一定要容装齐整地出现在工作场所,但她们一定得知道那些绕口的网络新名词,并能轻而易举地将它们吐出来。然而,网络泡沫的破灭就像它的出现一样让人猝不及防。就像 2001 年初那场刻骨铭心的人才震荡降临到了众多传媒行业的头上一样,网络人才回流成了年底的又一景观。不管是主动离去还是遭遇裁员,行色匆匆的网络女性大致选择了这样的几种出路:一是回归传统行业,二是向有传统行业背景的互联网公司靠近,最新的动向则据说是投奔同样具有广阔前景的朝阳行业——生物医药行业而去。也许一些勇敢的女性进行了一次不太成功的改行择业,但对于她们来说,收获的不会仅仅是“一场游戏一场梦”,她们至少感受到了一种火热的气息,体验到一种新奇的刺激。更何况,时至今日在这个城市的寒冷冬季里,还有一群年轻女性依然执著地守候在 .com 和 .net 的旗下,用青春、激情与梦想浇铸着自己的职业生涯。

优雅自信的外企白领

说起外企白领,人们几乎已形成了固定的看法。她们的薪金令人羡慕,依级别不同穿着不同档次的优雅套装,轻妆淡抹,进出于高

级写字楼,乘坐 TAXI 或驾驶着自己的爱车穿梭于城市的各种地方。公交车上基本上找不到她们的踪影,因为上下班的拥挤会使她们在到达工作单位时的形象受到影响。

她们在外企中担任着文秘、技术员、工程师、业务员、联络员以及更为重要的部门领导职务。言谈举止中显示出她们经过了良好的专业培训,中文、洋文随口便来,工作效率永远是有序的快节奏。她们不会在午休的时间去逛街,也不可能抽十几分钟打个盹儿,工作完全是外企特有的连轴转。但她们也不必像网络公司或私有企业中的女性没完没了地加班。因为她们所处的企业文化里崇尚着严格的劳动纪律的制约。

外企因为为员工提供了良好的进修、出国机会和较高的薪金待遇,所以曾一度成为女大学生们的就业首选。但随着近几年来创业市场空间的增大和国内民营大公司的崛起,一些已升到一定职位的女性白领深深感到外企的某些规范化、程序化的东西正在成为一种束缚,她们不再甘心做外国老板设计好的流水线上的一个操作工。为了找寻更大的发展空间,她们已经开始从外企中走出来,自行创业或进入民营大公司。多年的外企工作经验让她们变得成熟、自信,在外企中积累的丰富管理经验也为她们的进一步发展打下了良好的基础。

身不由己的私企员工

私企中的女性员工的工作状况因老板的不同而不同。一般说来私企的老板比较吝啬,工资水准远低于网络公司和外企。但也有比较开明的私企老板深知“人才 = 钱财”的道理,所以能干的员工还是会受到老板的重用,其工资尤其是奖金的数额也十分可观。近几年,国有企业不景气,有相当一部分出色的管理人才、技术人才流入私企。女性在私企中大多从事文秘、财会、公关、业务员等职,属脑力或轻体力劳动。她们的工资或高或低,没有固定的标准。有的人工作担子不轻,收入却不高;有的人工作比较轻松,挣钱倒不少,全靠老板

是否认可。私企的女职员最怕被老板骂。老板生气时粗口骂人也只能忍着,否则就应了那句“不愿意干就走开!”可不是嘛,公司是人家老板开的,你端的是人家的饭碗,凭什么让人家白养着呢?老板骂人也是在气头上,过后也就没事儿了,工作还是要用人干,日子久了也就习惯了。在私企中,女职员最怕碰上“色迷迷”的老板,在接触中免不了被“吃豆腐”,或是受到骚扰。但是她们为了保住饭碗,不得不忍气吞声或者巧与周旋,拍案而起一走了之的尚在少数。于是,有女职员戏言:人在江湖,身不由己。

吃苦耐劳的国企女工

国有企业中的女工是最能吃苦的。比如,纺织厂的女工一天要站数个小时;公交行业的司乘人员每天要在公路上颠簸几个来回而不分严寒酷暑。她们与男职工同工同酬。可以说,性别的差异在国企降到了极限。不仅是工作累,工资水平也偏低,下了班还少不得做饭、买菜、带孩子、干家务,实行三班倒的工种就更是顾得了单位顾不了家。许多女工从事简单的体力劳动多年,下岗或失业以后因为没有技能、学历低、年龄大,很难再找到一份像样的工作,只能干一些脏活儿、累活儿。丈夫挣钱多还过得去,否则就要为柴米油盐发愁。如果比吃苦,恐怕首屈一指的便是这些过着不穷不富的日子的普通女工们。

大胆泼辣的个体女性

妇女干个体户的不多,大多数是出于种种原因迫不得已而为之。她们独来独往,在激烈的市场竞争中左冲右杀,表现出顽强的战斗力。开门做生意不是件容易的事情,要进货、运货、管货、卖货,还要与各种各样的客人打交道、费口舌,其中的艰辛远非一个“累”字所能形容。在批发市场,常常可以看到一些妇女肩扛手提,大包小包甚是壮观。看她们与商贩讨价还价、不让分毫的激烈场面,就足以令五尺男儿汗颜。有的妇女为了多挣几个钱,不辞长途贩运之苦,可谓风餐露宿、锲而不舍。有时看到她们喝烈酒、抽呛烟的男子汉般的豪爽,

便由衷发出“巾帼不让须眉”的感叹。

不同的职业让女性有着不同的生存状态,但无论从事何种职业的女性,都会在工作中体验到成功的快乐和挫折时的苦恼。随着新世纪的到来,许多女性的职业也会随之发生新的变化。根据自己的个性、能力、条件,充分提升自己的人生价值,在工作中展现自己的风采,应该是女性在新世纪为自己定下的人生坐标。

全职工作

女人的一生可能永远是失去的比得到的多。在美国的女性中流传着一些“至理名言”,比如:“与老板和同事一起过高质量的生活而不是与孩子”;“上班工作比在家带孩子更容易”;“在家只有压力,办公室才有和平”等等。而以前这些想法似乎只有男士才有,仿佛一夜之间,美国妇女“觉醒”了,她们越来越不愿呆在家里做家务带孩子,而是更愿意做全职工作。现在越来越多的妈妈比以前更多地做全职工作,但做爸爸的并不因为这样而减少自己的工作时间在家陪孩子。在美国,女人和男人一样,工作时间越来越长,而且都是自觉自愿的。而公司方面却在做着大量的工作,尽量创造条件让妈妈们多呆在家里照顾家庭。据美国“家庭与工作协会”对 188 家公司进行的调查显示,如果公司方面让雇员提供选择,只有不到 5% 的人选择用部分时间工作,绝大多数人愿意全职工作。

9

美国社会学家霍克斯柴尔德对美国 500 强企业和公司的员工进行了调查研究,结果发现大部分员工都宁愿多在办公室呆一会儿。因为那里比家里轻松,回到家里压力就特别大。这些人形成了一个恶性循环,越是在家时间少,孩子见了你越缠着,这反而让你更不愿回家。孩子让你上火、让你感到压力,你往往会更愿意把自己埋进工作中,逃避孩子的纠缠。

这种现象被称为“家庭综合征”。你也许每到家里就头疼,而且