

你苦我不苦

陆小娅 著

职业女性平衡术



女人回家，一石四鸟？
职场女人，是舞台也是陷阱



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你苦我不苦：职业女性平衡术 / 陆小娅著.

—北京：新世界出版社，2004.1（职场减压丛书 / 陆小娅，范丽华主编）

ISBN 7-80187-172-3

I. 你... II. 陆...

III. 女性—压抑（心理学）—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 117862 号

你苦我不苦——职业女性平衡术

策 划：北京东方华禹文化交流中心 作 者：陆小娅

责任编辑：杨 彬 吕 晖 刘春梅

装帧设计：风行工作室

封面设计：石 巍

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号（100037）

总编室电话：（010）68996304

（010）68326679（传真）

发行部电话：（010）68995968

（010）68998733（传真）

本社中文网址：www.nwp.com.cn

本社英文网址：www.newworld—press.com

本社电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

版权部电话：+86（10）68996306

印 刷：北京市金红发印刷厂

经 销：新华书店

开 本：787 × 1092 毫米 1/24

字 数：60 千

印 张：8

印 数：1—10000

版 次：2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80187-172-3/G·077

定 价：16.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

你苦我不古

职 业 女 性 平 衡 术



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

引子

回家还是不回家，这是一个问题……



多

彩

人生

路

Chapter. 1

目录

假如有下辈子，你还愿意做女人吗？

怎样绕开女性人生路上的陷阱，活得精彩而充实？……



多彩人生路

你怎样看待女性 / 22

成长阶段的隐形杀手 / 26

充满挑战的发展境界 / 28

寻求意义的自由境界 / 34



3

Chapter. 2

微·办·公·室

办公室是你施展才华的地方，还是你的伤心之地？
你是否有足够的智慧应付办公室的人际关系，
开创可持续发展的职业生涯……

职场，是舞台也是陷阱 / 38

错综复杂的人际关系 / 57

可持续发展的职业生涯 / 66



苦乐小家庭

Chapter. 3

目录



“家”对你来说意味着什么？
你觉得为人之妻、为人之母容易吗？
怎样长袖善舞，
让事业与家庭兼得，
让自己与家人双赢……

两栖女人的新课题 / 88

为人之妻 / 92

为人之母 / 100

家庭管理 / 112

享受生活 / 124

苦
乐
小
家
庭



从容做自己

Chapter. 4

双重压力为什么单单压垮了你？
你是一个喜欢追求完美的人吗？
你能从哪里找到支持？
你是否愿意改变自己……

- 什么样的人容易耗竭 / 132
- 高期望值带来压力 / 133
- 追求完美是一柄双刃剑 / 142
- 学会拒绝 / 148
- 寻找支持系统 / 156



七个女人的故事

Chapter. 5

目录

人生哪一段路上会有暗礁？

碰到暗礁的女人们怎样靠勇气和智慧绕过它们
在生活的激流中不断向前……

我——也是个两栖女人 / 160

开着奔驰来找我哭的女人 / 166

莫菲——红火的公司冷清的家 / 168

郝婕——永不停转的陀螺 / 171

徐曼——脱下红舞鞋之后 / 176

方绫——要婚姻还是要 100 分的厨房 / 179

简丹——人生也有大拐弯 / 183



七个女人的故事

两栖女人

动物里有两栖类，它们能在水里游，能在陆上爬。

女人里也有两栖类，她们要操持家务，还要在职场拼杀。

引
子

回家还是不回家，这是一个问题……



“女超人”苦不堪言？

美国有一家杂志调查，9 / 10的职业女性对于来自工作和家庭的压力感到极其厌烦，如果有选择的可能，只有1 / 5的人愿意选择“职业妇女”。

调查者认为，既要承受职场压力又要承担琐碎家务的“女超人模式”完全是“普通女性不宜”，因为普通职业妇女无法得到奶妈、私人秘书、清洁工和美容师等一大群人的帮助。广大职业妇女对这种所谓的“全能型”的“女超人模式”深恶痛绝。

据说，如果把无酬的家务劳动也算在内，妇女承担了全世界工作总量的2 / 3（见李银河《女性权力的崛起》），她们怎能不累！



女人回家，一石四鸟？

中国也有不少职业妇女叹苦经。于是，男人中的“怜香惜玉”者说，两栖女人活得太累，还不如趁早回家。女人回家可以一石四鸟：

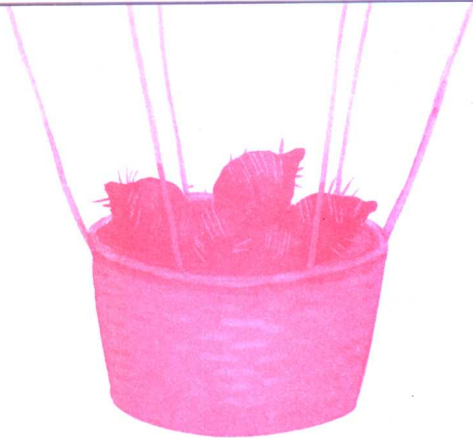
- ◆ 家中有人料理，丈夫下班不必再操持家务，职业状态更佳；
- ◆ 孩子有妈妈时时关心，“问题儿童”肯定大为减少；
- ◆ 女人不用每日奔波，少了风吹日晒，更能保持亮丽青春；
- ◆ 职场上腾出了更多的位置，正好解决了就业压力。

资料：改革开放以来，四次关于“女人回家”的大讨论：

- ◆ 1986，南子：《亚当的困惑》（《中国妇女》杂志）；
- ◆ 1994，郑也夫：《男女平等的社会学思考》（《社会学研究》）；
- ◆ 1999，钟朋荣：《谁为中国人造饭碗》；
- ◆ 2001：王贤才，全国政协会议。

引
子

回家还是不回家，这是一个问题……



不敢回家的女人

叫苦归叫苦，但真要选择回家，恐怕许多职业妇女还要徘徊再徘徊。

有些女性“不敢”回家；有些女性“不甘”回家；有些女性是“不能”回家。

“不敢”回家的女性害怕把安全、把期望都寄托在丈夫身上，就像用所有的钱买一只股票，万一遇上“跌停板”，这可怎么办？

风险意识使她们更愿意“分散投资”，就算丈夫饭碗不保，就算丈夫移情别恋，自己能独当一面，不至于全盘完蛋。

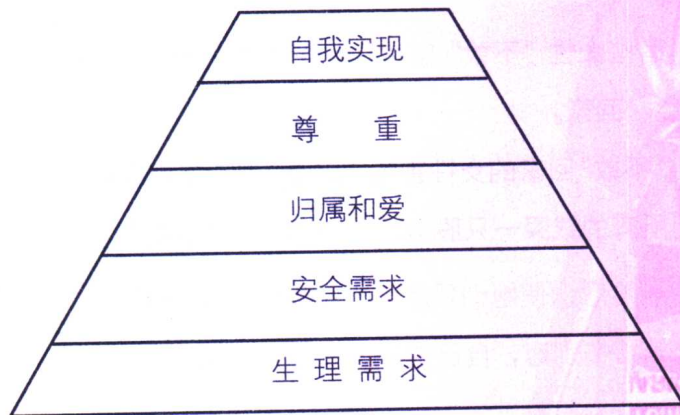


“不甘”回家的女人

有些女人不甘回家。她们说，女人不仅仅是吃饭的“人口”、工作的“人手”，女人首先是一个“人”。

作为一个“人”的女人，和男人一样，有复杂的需求。作为一个“人”的女人，除了男人和孩子，也可以拥有“自己”。

美国著名心理学家马斯洛的“需求理论”：

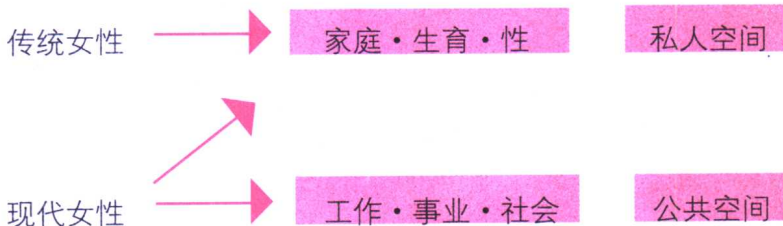


引
子

回家还是不回家，这是一个问题……

女人要生存，也要发展

当好妻子、母亲，当然是很有价值的事情。不过有些女人觉得，在现代社会中，仅仅是为人妻，为人母，已经不能满足自己的“高层次”需要。她们自信在家庭之外，也有可以让自己一展才华、释放潜能的地方。她们希望，除了养儿育女，照顾丈夫，自己的生命价值还能在其他地方体现。

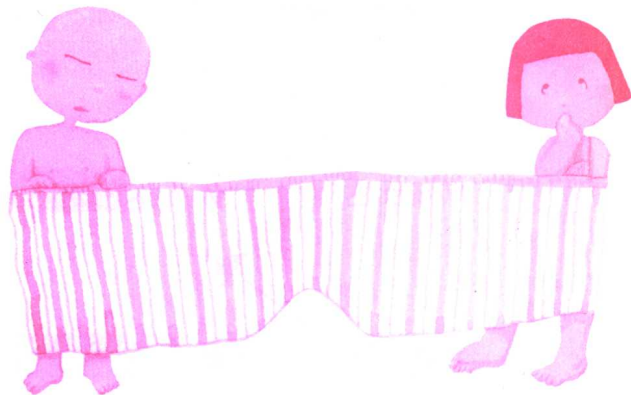


两性分工，天经地义？

有人说，男主外，女主内，符合两性的生物特点。

的确，在游牧和农耕社会，男人力气大，在原野上狩猎征战，耕耘收获；女人们温柔细腻，在家哺育孩子，料理吃穿。

工业革命把一部分女人赶出了家庭，她们在工厂中劳作，成了最初的两栖女人。



引

子

回家还是不回家，这是一个问题……

现代社会给女性施展才华提供了前所未有的机会

在现代社会中，两栖的女人正变得越来越多。除了多一个人挣钱，家庭财政更安全更富裕外，还因为：

- ◆ 女人一旦有机会受教育，就发现自己并不笨；
- ◆ 好多职位，不再仅仅需要力气大，而更需要有智慧；
- ◆ 许多工作，要的不仅仅是高智商，更需要高情商。

医生、律师、教师、经理、编辑、记者、会计、广告人、电子商务、公共关系、人力资源、心理医生……这些既需要智商，也需要情商的工作，谁能说它们只适合男人，不适合女人？

回
家
还
是
不
回
家

