

文/王进

如何平衡家庭与工作



作者简介 王进,中南大学土木工程学院工程管理学系,副教授。图片为本文作者。

栏目主持人 马臻,复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子邮箱:zhenma@fudan.edu.cn。

对大多数人而言,忙碌是生活常态。忙,代表一个人对社会有所贡献。闲,只是无意进取者的专利。但凡对人生有所追求者,大多自觉自愿接受忙碌的安排。忙意味着人生有价值,闲则预示着他将慢慢淡出社会舞台。然而,工作毕竟只是人生的一部分。更好地工作,是为了给家庭带来更高品质的生活享受和幸福感。当工作挤占了家庭界限,会让家人滋生焦虑情绪。一旦工作成为主旋律,家庭被压缩成背景板,上班一族就逐渐丧失其作为人的价值属性,剩下的只是一台冷冰冰的职场机器,这对家庭的伤害难以估量。

尤其是20世纪80年代后,随着女性大量进入职场,家庭与工作的平衡问题让越来越多的“夫妻上班族”大为伤神,现在甚至兴起了专门为该问题服务的咨询产业。杨澜曾将家庭与工作形象地比喻为无论是男人或是女人都必须担的“两桶水”,力学原理强迫担水人用扁担在“两桶水”间寻找最佳着力点。可口可乐首席执行官布赖恩·戴森也说:“生命像一场不停丢掷5个球(分别为工作、家庭、健康、朋友和心灵)于空中的游戏。如果你失手,工作是橡皮球,它还是会弹回来;但是家庭、健康、朋友和心灵这4个球是玻璃球,它们可能会留下无法挽回的刻痕、损坏甚至碎落一地。你必须了解这个道理,并且为平衡你的生命而努力。”家庭与工作的平衡问题必须得到解决,但如何寻觅到完美

答案呢?

一是承认事实,不讳疾忌医,真正意识到家庭与工作的平衡确实存在问题。如果你不愿对此劳神,甚至忽略或否认问题的存在,那么再多的金玉良言都将化作耳边风,丝毫不起作用。人们之所以拒绝承认事实,其根源在于:一方面害怕失败、拒绝承认自己不完美,故而在工作中过度追求完美导致“工作狂”;一方面视亲近之人对自己的关爱体贴为理所当然,进而忽视了亲情和爱情的弥足珍贵。美国电影《人生遥控器》中亚当·桑德勒扮演的建筑师迈可·纽曼,凭借一个可以自由控制自己生活时间的遥控器,将一切不顺心的事情统统“快进”,看似惬意而自在的生活却因为遥控器的反控制机能而开始错乱,当他跳到2017年成为公司总裁的那一天时,才发现因为只迷恋工作,家人都已渐行渐远,最后痛感失去家人,生命也失去了意义。电影所要传达的主题——“生命不是一场赛跑,而是一步一个脚印的旅程”令人倍感唏嘘,提醒每个人都不要忘记:在人生旅途,任何工作都只是短工,惟独家庭生活是要认真对待的长工。

二是主体意识不能缺位,明确自己才是解决家庭与工作平衡问题的责任承担主体。当你遭遇家庭与工作间的冲突时,不要指望老板能善良到体贴关怀你的个性化麻烦。尽管领导者大多是工作狂,也可能遭受这种普遍性问题的伤害,但他们更有资源优势,也更有经验,确保问题得到妥善处理。老板要的是你所创造的绩效,他们会用职业化的眼光随时考察你的坏心情是否造成了办公室情绪污染。当然,如果你业绩出众,能力卓绝,那就另当别论,老板会主动嘘寒问暖。

三是理性计算,在解决家庭与工作问题的效益与成本上寻求“帕累托最优”。我们必须坦诚面对:家庭与工作的平衡,是一件昂贵的“奢侈品”,只有那些资源盈余者才能拥有将工作时间与照顾家庭加以弹性转换的权力。这确实令人很气馁,不过现实就是如此。例如,英特尔的首席技术官帕特·基辛格为确保对家庭的关注,将分给家庭的时间制度化——每周带子女进行一次一对一早餐,每个月至少一次

与妻子单独约会,每年有一个周末与妻子单独外出旅行,尽量安排时间全家度假等。当下很多年轻人确实不具备这种条件,但我们依然可以通过理性计算时间质量,远离如拼命加班劳累过度、省略掉身体锻炼的时间等看似能兼顾家庭与工作的不良生活方式,通过多和知心朋友保持亲密的人际关系,有规律地锻炼身体,保证足够的睡眠等诀窍,雕刻出真正“值得过”的生活。

四是明确价值观,在价值观的指导下实现高度自律。最紧要要是不能活在别人的价值观下,在“人比人,比死人”的竞逐游戏中迷失自我。必须拥有坚定信念,并按照自我设定的价值观对家庭与工作中的所有选择加以排序。排序时须努力衡量每一选择的真正价值,不要将宝贵时间投入到价值低的琐事上,更不要只盯着个人成功而忘记对家人负责。为避免过多不必要的叨扰,最好是让身边的同事都知晓你的人生信条,时间一久他们自然懂得你的“工作疆界”止于何处,也更能理解你面对破坏平衡的事情时勇于说“不”的无奈。当然,工作上的应酬,若能培养出合适的副手替你代劳,那最惬意了。

五是寻觅“人生导师”或建立“个人董事会”,从中获得平衡家庭与工作的正确方法。上班族往往喜欢就工作难题咨询职场导师,但很少有人会花心思寻觅“人生导师”。根据吉姆·柯林斯的建议,职场人士最好是建立“个人董事会”,囊括那些心仪的思想卓绝或精神深邃的有德之士。在“个人董事”的光照下,思索其成功之道,学习其平衡之术,有条件的话更应当亲自登门求教,体味其境界之意。注意:一旦找到正确方法,坚持就是唯一的制胜法宝。

在家庭与工作的较量中,家庭是1,工作是0。没了工作,家庭尚能提供温馨港湾;失了家庭,工作不过是无数个0的累积。没有亲人分享登顶成功的喜悦,注定孤独而无趣。无论你做何种选择,你都必须有所取舍。要确认你的平衡计划既没有漠视亲人的感受,更不会将自己排除在外,要遵从你内心的热情,唯有如此,才谈得上平衡的艺术。

(责任编辑 陈广仁)