

缓解工作和生活矛盾的一些实用方法

青年教师面临着工作和生活的矛盾。一方面,急需在教学、科研等方面证实自己。另一方面,照顾家庭、抚育小孩需要投入大量时间。无论在工作还是生活上,付出才会有收获,但每天的时间是个定值,在这方面花的时间多了,在那方面花的时间就少了。

工作和生活的矛盾会引起焦虑。例如,我下午4点把小孩从幼儿园接到家并等妻子下班回家后,心里很是纠结。如果这时我开车去学校继续工作,路上可能堵车,并且让妻子在家烧饭,孩子无人看管,我不放心。即便赶到学校,可能也工作不了多久,因为晚回家会影响妻女休息。而如果我晚上不去学校,则有种愧疚感,想到同事们正在挑灯夜战,我的压力更大了。平时要是遇到小孩生病,更是雪上加霜。这些实际情况促使我思考缓解矛盾的一些实用方法。

把时间和精力要么花在工作上,要么花在家庭上,避免做“节外生枝”的事。有一年我的妻子在国外,圣诞节前夜到商店门口通宵排队买打折的包。她不是为了自己买,而是经不起国内朋友的再三请求而代购,结果在寒风中站了一夜,不但自己得了重感冒耽误了一个星期的工作,而且她的朋友在收到包后,将其加价转卖给了别的“小姐妹”。这真是教训!回国工作后,曾有人怂恿我们炒股票、投资理财、上电视台做娱乐节目,我都断然拒绝。

要work smart(聪明地工作)。在大学里,考核总有些基本的指标,比如完成一定课时数、申请到科研项目、发表科研论文、指导研究生等。如果能把精力集中在这些基本的任务上,至少能生存下来,压力也没那么大。反之,没有按照工作单位的要求去做,不但把自己搞得很累,也会给家庭带来负担。妻子的科研工作就是到国外实验室,利用对方的大型仪器,集中1~2周时间测数据,然后带回来花半年时间分析数据、撰写科研论文。照理说,这种“生产模式”非常有利于既有事业又有家庭的女性科研工作者。但在入职初期,她“东一榔头西一棒子”,做了很多课题,没有及时把数据整



理成文,这就造成了很大的压力。

聪明工作,还表现在让研究生分担课题组的一些公共事务,比如购买电脑、送修打印机、制作课题组主页等。这能锻炼他们的办事能力,让他们了解学校内部办事流程,知道导师当课题组长的不易,也能节约导师大量时间。相反,如果事必躬亲,那会使自己很累。当然,以上所指的都是课题组的公共事务。绝不可以让学生做私事,比如带小孩、搬家、去医院照顾老人等。

把时间花在家庭上,要有分工。在家里,我的妻子主内,我主外。她主要照顾小孩,而我负责一些“抛头露面”的事,比如联络家电维修、办房产证、接送小孩等。有些场合需要夫妻同时出席,比如开车带小孩看舞台剧。也有很多场合不必夫妻同时出席,比如周末我把妻女送到妻子的娘家,自己回学校加班,等她们吃完晚饭,我再开车把她们接回家。“各取所需”,也节约了时间。

见缝插针地利用时间。小孩在看电视,我就处理电子邮件。周末一家三口一起去早教班,妻女进教室后,我就坐在门外的凳子上看书。闲暇时,我不看电视,而是去做一些买菜、理发、汽车保养等“任务型”的事情。

如有可能,错峰出行。比如做汽车保养,利用寒假、暑假的非双休日时间,且避开上下班高峰时间。错峰出行还包括外出旅游、购物等等。特别是过年前几天,上海的路上很清静,开车出行很方便。

利用一些现代的购物、付款或者预约方式,比如网上购物、网上订票、网上预约挂号、网上银行、把水电煤气费电话账单和银行卡绑定以便自动扣款、电话预约汽车保养等等。

花钱“买”时间。入住教师公寓后,妻子抱怨说她蹲在地上用毛巾擦地板,每周花6个小时。于是,我们找了一个钟点工上门打扫。搬到新家后,我们买了一种干湿两用拖把,可以装上一次静电除尘纸或者湿巾进行清洁。虽然拖把和一次性纸巾价格较高,但使用这种产品带来了便利。类似的例子很多,比如没时间烧饭就叫外卖或者去饭店吃饭、买离学校近的房子(哪怕单价颇高)、买车方便上下班等等。去机场自己打车或者坐地铁,而不是找朋友开车送。搬家也是一样,还不如找专业的搬家公司,一次完成,只要几百元。

长辈的支持对家庭和事业能起很大作用。我的父母曾在妻子出国做博士后时帮我们全天候带小孩。妻子回国工作后,我的母亲和岳母白天轮流到教师公寓,帮我们带小孩。后来,我的父母主动把他们浦东的房子卖掉,在我家附近买了一套二手房,既方便接应,又能腾出些钱给我们还房贷。当然,让长辈带小孩,就得考虑他们的感受和实际困难。不希望看到这种情况:他们为你辛苦地带小孩,你却在办公室里看电视剧!

综上所述,理顺关系很重要。“理顺关系”,就是指梳理好和工作、生活相关的各种关系(包括健康、财产、亲情、抚育孩子的“运转模式”、在工作单位的“生产模式”等),做好最为本质的事情,使家庭往好的方向走。

时间管理也很重要。通过实践,能找到适合自己家庭使用的方法,有些书籍也能给自己“充电”。我时常翻阅的包括博恩·崔西《吃掉那只青蛙》、梁佩玲《图解时间管理》、邹鑫《小强升职记:时间管理故事书》、李践《高绩效人士的五项管理》、石田淳《不懂带人,你就自己做到死》等等。

文/马臻

作者简介 复旦大学环境科学与工程系,教授。图片为本文作者。

栏目主持人 马臻,电子信箱:zhenma@fudan.edu.cn。

(责任编辑 李娜)