



「作为女性，我觉得事业与家庭不可能有真正的平衡」

图片：《欢乐颂》

我可以为爱牺牲，但那必须是我自己的选择 | KY访谈：女性在职场上独有的焦虑感

 KnowYourself，人人都能看懂，但只有一部分人才会喜欢的泛心理学

作为一家全体女性合伙人的公司，我们经常会问到：女生追求事业，怎么能平衡事业和家庭啊？单身的会被问：这会影响嫁人吧？结婚了的被问：你老公能接受吗？甚至遇到过投资人很直接地要求我们，必须要有一个男性合伙人。

无论是处在哪个年龄段的女性，只要你在事业上有所追求，似乎都逃不掉这些困扰：当你在事业的起步和发展期时，会面临要“趁早”恋爱、结婚的压力；如果结了婚，则可能要被“催生”；有了孩子之后，人生更是几乎要被完全地占有和绑定，并且看不到尽头。

这种冲突真的是无解的吗？我们和 4 个处在一二线城市、不同年龄和身份的女孩聊了聊，通过她们的故事来表现一些在当今社会，职场女性特有的瓶颈和焦虑，以及她们是如何应对和处理的。不知道你会不会在其中看到自己的影子，也希望能够给正在焦虑中的你一点启发。

-

“我们每年招一两个女生，为的是和男生搭配、干活不累”

A，25 岁 +，央企工作，未婚

我可能是一个冲突感和焦虑感都比较明显的例子，因为受到几重原因的影响：一个家庭观念非常重的地域（南方某城市），一个极度保守的工作

环境（央企），一个男性占绝对主导的行业（建筑），以及一个无法暴露的性别身份（女同性恋）。

因为我是负责人事工作的，所以对行业里的性别歧视体会得尤其深刻。这可能也是由建筑行业的特殊性决定的，我们工作任务重，而且要待在工地上，甚至要住工棚、爬脚手架，而且随时都有可能出差，到项目上一待就是几个月甚至几年。所以，从招聘开始，虽然我们不公开说，但是潜规则就是不招女生，每年几十个招聘名额最多只有 **1-2** 个女生。有时候招女生是为什么呢？因为男女搭配、干活儿不累，如果一个项目上全是男生，就会灰头土脸、死气沉沉，所以至少还是要配一两个女生（而且女生得是未婚）。

能够招进来的女生，要么特别漂亮、特别优秀，要么是关系户，除此之外，即便男生简历一塌糊涂，女生简历非常优秀，往往入选的还是男生。还有一种可能就是，你的男朋友 / 老公特别优秀，公司很想要招他进来，那么可以以此为筹码、谈条件把你也招进来，在这种情况下，男生还得签几年内不能离职的协议。

我还会看到，男性往往会选择牺牲家庭来获得事业上的晋升，比如很多男生愿意被外派到项目上，因此我们行业 **90%** 的夫妻都是长期两地分居的，爸爸在孩子成长的大部分时间里是角色缺失的；但女生则大部分都会选择家庭。我们公司的管理层会议上几乎都是中老年男性，除了我以外只有一个女性副总。

也是在这家公司，我发现原来这个世界上还有那么多人（无论男女）认为，女性就是应该回家带小孩，不应该在工作场合有特别闪光、强势的地方，不应该努力获得事业的高点。比如，我们在同事家里聚餐时，所有男生吃完饭就下桌，大家都默认是女生收拾餐桌，而女生自己也都觉得理所当然就是这样，还会争先恐后地表现自己有多贤惠。在很多时候，教育我赶快结婚生孩子的也是女生。

我比较幸运的是对家里已经出柜了，父母也不是特别反对，但是在我们公司，我是绝对不能暴露自己性取向的，在这里出柜是最愚蠢的事情。我目前谎称自己有男朋友在外地，并且把住处搬到比较远的地方，平时不和大家一起玩，因为我实际上有女朋友，我不想让她们发现我的私生活，这真的会影响到个人的前途。我们公司就曾经有人被发现是男同性恋而被迫辞职了，即便不离职，也会失去很多晋升的可能性。

随着年龄的增长，我的压力其实会越来越大，因为**30岁还没结婚也会影响领导对你的看法**。所以我现在在业余时间做副业，希望能够渐渐独立养活自己，再从央企的压抑环境中跳出来。

-

“我觉得事业与家庭不可能有真正的平衡”

B, 35 岁 +, 销售总监, 已婚, 女儿 6 岁

在很长一段时间里我都在考虑是否能够做到“事业和家庭平衡”，现在我觉得它是一个伪命题：完全平衡的状态是无法达到的，你必须要选择更偏重其中一方，而相对放弃另一方。

首先，女人一怀孕，就会别无选择地开始被“绑架”，因为你的身体被真实地占有了，你的精力也几乎被完全地占据，你不得不为她而打乱自己的生活节奏，改变很多习惯。其次，我曾经也像很多人一样以为，这种“绑架”主要在她出生后的前两年，但其实这种影响的周期始料未及的长久，相反，在她成长后，我还会更加不自由。因为在早期，你的任务主要是生活照料层面的，比如喂奶、喂食、陪她玩耍等等；但当孩子两三岁后，她逐渐开始和你交流和互动，你的陪伴不仅更为重要，而且任务更加复杂。

在一线城市，几乎所有父母都会给孩子报学前早教班、艺术启蒙班，而每一个教育项目都需要家长的全程参与和全身心陪伴。等孩子上了幼儿园、小学，家长则每天无论多晚都要做作业、检查作业，还要帮他们准备烹饪项目、节庆演出和聚会等等，很多学校甚至要求，至少一名家长全职陪护。

而我的工作则是互联网行业销售，时间不稳定，经常出差，需要随时和客户联络。如果要顾及工作的话，陪伴孩子的时间自然会变少。与此同时，很多年轻人都带着新的观点和技能进入了这个行业，如果我要跟上社会的脚步，就必须非常努力、勤奋，不断吸收新知识。而且我们行业的工作节奏是偏离孩子生活规律的，孩子上下学时间是早 8 点 - 晚 5 点，但我早上 8 点送完孩子去工作，别的同事都没到岗；晚上则更不可能在 5 点下班去接她。

与此同时，让我难过的是，家人和身边的人对我的事业无法给予理解和支持。他们觉得爸爸为工作付出是理所当然的，女性“生而不养”则会受到谴责，但如果我加班回来晚了，丈夫、长辈都会说，工作的付出真的有这么重要吗？你最重要的还是服务好我们呀。至于工作之外的兴趣点更是应该完全放弃，我以前也喜欢打球、看电影、约朋友，但几乎身边所有人都认为，我应该把全部业余时间留给孩子。

更令我内疚的是，女儿自己也会责怪我。比如有时她非要等我回家，明明很累了也撑着不睡；她报了一个音乐兴趣班，在这个班上，家长其实也有很多唱歌、跳舞的任务。平时每周末都是我陪她去，有一次我工作排不开，就让爸爸陪她去了，结果爸爸的参与程度不够，回来女儿就说，以后如果妈妈不去的话，我也要请假不去上课。

久而久之，我在工作时经常会感到内疚。有一次在外地出差，回到酒店已经非常累，结果家里人打电话来，话语中带有责怪，我只能挂了电话，一

个人在床上委屈地大哭。我发现自己必须要做出抉择：要么就在工作上放弃更高的追求，要么就失去在孩子生活中的参与。最后我选择了前者。我也去研究了一些号称是事业家庭平衡的女性，但发现她们也一定会更偏重一方，如果你事业非常好，那么家中基本都有一个常驻的阿姨，妈妈在孩子的成长中往往只做一些决策，并没有太多事务性、陪伴性的工作。

我开始有意识地给工作做减法，不去过多地追求突破和创新，在职位选择上，我更愿意选那些更灵活的职位，如果需要更多的时间和管理成本，我会谨慎考虑；我也会放缓资源的维护和拓展，尽量减少出差拜访。更可怕的是，我自己渐渐地也有主观上的进取心减退。比如，我是公司中层，本来也处在事业的上升期，但我现在越来越感觉到，与身边的男同事相比，我上升的瓶颈并非能力的差距，而是投入的热忱程度不同。

我时常很困惑，觉得自己仿佛是在被推着走。在过去的双职工家庭里，父母各忙各的，孩子也就这么独立长大了；但现在的社会环境又过度强调父母的陪伴和参与，除非你意志非常坚定，否则真的很难抗拒这种影响。

-

“我认识的全职妈妈们，都像创业者一样忙碌与努力”

C, 25 岁 +, 目前暂停工作，成为全职妈妈

在职场的上升期我意外怀孕了，这是我的人生规划里从来没有想象过的一件事。

得知这个消息的时候我整个人是懵的。我曾经是个很能折腾的“事业女青年”，从体制内跳出来，一个人跑去北京，工作没日没夜却也乐在其中；但 25 岁时，父亲去世了，那一年我突然很想拥有属于我自己的家庭，于是 I 开始了相亲。我很幸运，很快通过相亲遇到了彼此喜欢的男朋友，但是即便我能够接受结婚生子，意外怀孕这件事仍然令我措手不及。

男友倒是很干脆，如果要孩子，我们就先结婚，但这个决定对我来说是很艰难的，因为那时候我刚开始成为 leader，要学习的还有很多，而怀孕生子意味着这一切都被中断。更重要的是，一切太突然了，我完全没有相应的规划，也不确定自己是否足够成熟、足够有能力去成为母亲。

那个时候我身边有很多声音。首先是我的家人，比如我的奶奶整夜失眠，不断地担心我嫁得这么远，在北京又没有买房，生活看起来完全没有保障，这时候要孩子实在是令人担忧；我的好朋友也劝我说，还年轻，一切也还没有着落，现在要孩子“不太明智”。

这一切令我感到无比纠结，我无法思考利弊得失，也来不及去做详细的规划。在这种慌乱感快要淹没我的时候，有一天我突然下定了决心——听自己的。我太清楚自己的性格了，我是一个即便焦虑不安也会把自己的事情

用一己之力扛下的人。我觉得这个孩子就是出现在我生命中、改变我生命轨迹的人，我要对这个生命负责。

之后，我没再因为别人的意见而动摇，按部就班地准备结婚，也按部就班地上班。我的孕期反应很少，所以直到产前最后一天我几乎都在按时上班，该有的加班也一次都没落下。不过即便这样，公司领导们依旧意见很大，比如在总结工作的时候，会刻意忽视我的工作量，把重点放在我是个“怀孕的女员工”上。我感到很无奈，沟通无果也就只能被动接受。

生孩子前，我原计划是等孩子满月就交给奶奶带，自己重新回职场工作。但生完孩子后，我才真正明白了什么才是该有的“养育”。我认真分析了双方父母的状况，发现如果说我自己有能力在带孩子这件事上做到 70 分的话，其他人很显然没有一个能够及格。我不想在养育孩子的事情上将就，于是，几乎是“别无选择”地，我决定开启一个新工作：做为期三年的全职妈妈。

刚开始我的老公是震惊并反对的，他的理由是，同事们的孩子都是奶奶辈带大的，我们为什么不一样？我只好仔细跟他分析双方的家庭情况和经济状况，并告诉他这三年期间我的大致规划，成功说服了他。

做全职妈妈的艰辛是我一开始没想到的，尤其是孩子出生的第一年，产后抑郁，24 小时面对哭闹的孩子与琐碎家务，远离职场生活甚至远离朋友圈与社交，每一件事都快把我逼疯了，我变得焦虑、暴躁、消沉。

最要命的是，老公虽然支持我的做法，却在育儿观念上与我有很大分歧。在他的概念里，爸爸只需要陪小孩玩玩球、健健身，再适当教育教育就可以了，剩下的养育、陪伴都由妈妈来做是自然而然的，也更“令人放心”。他也不理解我的很多做法，比如我会精心去配比孩子每天的早餐，给孩子均衡的营养和渗透式的陪伴教育，但在他看来，“一碗粥、一个鸡蛋羹不就解决了吗，干嘛让自己那么累？”我们因此有过很多争吵，我没有办法劝说，他也拒绝改变传统的育儿观念。

那些时刻我都深切地感受到，婚前夫妻双方讨论好育儿理念、家庭分工是多么重要，生孩子绝不仅仅是女人的事，而是一个家庭最重大的事。在沟通无效后，我接受了眼下的事实，不再逼迫老公多陪伴孩子，那种非自发的、不够积极的陪伴对孩子而言也并非好事，而我的暴躁和消沉也会对孩子的情绪产生很大影响。我开始把重点真正聚焦在养育孩子这件事上，我告诉自己，这就是我的事业。

现在是我做全职妈妈第二年，我一边带孩子一边做兼职，每天都很忙，比我在公司的时候要忙很多。很多人可能都对全职妈妈有些误解，认为她们生活闲适，不用为经济操心，每天做的事情也简单甚至“低级”，但事实上，我认识的全职妈妈们都在把自己、孩子和家庭当做事业，像一个创业者一样忙碌与努力。

做全职妈妈的这段时间，我的时间管理能力也有了极大的提升，我必须要学会高效管理一天的时间，利用碎片时间给自己补充知识，无论是育儿知识还是用于重回职场的知识；也要不断应对各种突发状况（孩子的事情比一般人想象中难搞多了）。我认识很多“全职妈妈”都在带孩子期间有了大把的创业 idea，很多人也在从兼职里不断检验自己的想法，我自己也决定投入母婴早教市场，用自己的经验帮助大家学会跟孩子“玩”。

直至今日，我也并不认为自己的选择是完美的，在有条件的情况下，准备好了再要孩子也许会更好，但这已经是我在当时的人生阶段里能做的最好的选择了，所以我不后悔。意外怀孕可能也是一种女性独有的特殊人生体验，你的人生会因此被突然打断，面临拐点，它会带来很多人生规划上的冲击，但这个体验也让我看到了自己在面临选择时候的强大，让我解锁了一个全新的人生和自己。

-

“是职场上的进步，反而使我有了解缓事业去生育的底气”

D, 35 岁 +, 公司总经理, 已婚, 暂缓事业生育

曾经的我在刚步入职场做记者时，也会专门追着女企业家问“如何兼顾事业与家庭”。直到我自己到达了这个人阶段，才发现这句话太轻飘飘了，这个问题也不该只针对女性。

我是到了 28 岁才开始认真地问自己：未来到底要不要孩子？仔细对比了有孩子与没孩子的人生之后，那一年我想明白了，我是想要孩子的，于是开始考虑婚姻。等到结婚时，我 33 岁，生孩子对我当时的年龄和身体状况来说，都成为了一件需要尽快提上日程的事。但是，即便我早有心理和物质上的准备，我还是比想象中更加焦虑。

结婚一年后，我和老公开始第一次备孕，那时我已经是公司管理层，工作强度一直很大，除此之外，整个备孕的过程我都非常焦虑，因为心里没底。我见过太多身边人的案例，女性在公司已经做到中高层的位子，但生完孩子回来之后都会被迫面临公司的“调整 / 调动”，找不回自己的定位。我的一位高管朋友，生完孩子两年再次投入职场，发现自己的处境非常尴尬：生育前她已经是管理层，不愿意降级找工作，但当她去应聘时，远离职场的经历显得很没有说服力。客观来说，她的人脉竞争力以及对市场的熟悉程度等等，也的确受到了很大影响。

最后我怀上了孩子，但是因为过度劳累而流产，之后休养了一段时间，但那种焦虑感也很久都没有消除。

变化发生在一年后，由于公司业务变动，CEO 问我要不要去做子公司负责人，我当时有些纠结，毕竟去子公司一定会更累更忙，可能会影响到我接下来的备孕计划，另外，新的项目也确实有很大风险。但我最终决定“不要

多想”，因为我能感觉到自己对于从 0 到 1 开创事业的激情，所以听从自己的内心，接受了这个机会。

事实证明我选对了。我努力调整了心态，渐渐在子公司独当一面，不但重燃了我对事业的热情，也让我看到了自己真正的能力与潜能。意识到这一点之后，我不再慌了，我开始有底气地做几年规划，决定暂缓在职场的晋升，为生育空出一段时间。

当然，过程还是要比下决心艰难很多，我也做出过妥协与让步，比如在公司初步稳定的时候，我也因为一个重要合作而推迟过备孕计划。不过，我得到了老公不断的支持，这也是我能努力调整心态、有力量面对巨大焦虑感的最重要因素之一。在结婚前我们就已经大致聊过，他认可我对于事业的追求，我们能心平气和地讨论作为一个家庭，在有孩子之后要怎么一起去平衡精力；在我怀孕后，我们也认真讨论过孩子出生之后“浩大的工程量”。他的工作性质相对平稳，而我更偏向于“不稳定、但可能性更多”，于是我们决定，孩子出生后他会拿出多一些精力来照顾，让我安心开拓事业。我很感谢他的支持，也很感谢当初选择了一段精神与物质上都相对平等的婚姻。

写在最后：

虽然我们几个都还没有强烈地面临这个困扰，但今天的几个故事还是令我们很有感触。与客观原因相比，当女性在面临家庭与事业的冲突时，那种由于事业过强带来的恐惧感甚至内疚感，仍然是很多男人不曾背负的。社会对于一个“好女人”的要求比好男人更苛刻得多。对女性在职场上的要求已经和男性几乎平等，但是与此同时，家庭的责任还是会更多地压在女性身上。

此外，好的事业在男人身上毫无疑问被看成一个加分项，它对于女性在社会评价中的影响却极其微妙和复杂。女性会因此承担许多恶意的揣测，婚姻一定不幸福吧，不知道是怎么爬上来的呢，种种。但我们扪心自问，还是很喜欢这样不断迎接挑战的生活方式。

我们希望，今天文中几位主人公与焦虑对抗的过程多多少少能够给你一点信心。因为她们也或多或少传达了相似价值观：无论你选择偏重事业和家庭，你都需要让自己更加独立和强大。你需要信任平等也追求平等，只有你不依靠任何人生活的时候，你才有可能得到平等的关系，才有可能拒绝那些不平等的、被安排给你去做的牺牲。

我可以为爱牺牲，但那必须是我自主自愿的选择。

以上。

KY 作者 / 小汤圆 影子

编辑 / KY 主创们

原文：我可以为爱牺牲，但那必须是我自己的选择 | KY 访谈：女性在职场上独有的焦虑感

[查看知乎原文](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！下载 App 接着看 (๑••๑) ✧

再逛逛吧 ‘_>’

[阅读更多](#)

- 怎么吃也不胖，你怎么做到的？ - 可能是因为想吃就吃吧



下载「知乎日报」客户端查看更多