

产后遭遇职场边缘化,看我怎么破局

A 生完娃被同事边缘化

三年前的春末夏初,我满怀期待地结束了产假,重新踏入了那个熟悉又陌生的职场大门。我以为,大家会平静而温馨地迎接我的归来。然而,现实将我从美好的幻想中唤醒。

刚回到岗位,我便发现,我的工位蒙上厚厚一层灰,工作环境发生了变化。那些曾经由我一手操持的项目,如今已被分配给了其他同事,而我只能从旁协助,做一些简单、不重要的工作。领导的目光中少了以往的信任与重视,多了几分客气与距离。

我明白,我的位置,不管是在现实,还是在领导心中,已经被悄然替换。

让我感到孤立无援的是,那些曾与我并肩作战的同事们,他们对我态度变的冷漠。下班后,他们依旧保持着频繁的社交活动,聚餐、聚会,不亦乐乎,将我隔离在他们的团体外。

慢慢地,他们的话题中充满了我所不了解的新鲜事,从最新的网络梗到公司的内部变动,我发现自己越来越难以插上话。每当他们谈笑风生,我只能默默坐在一旁,感觉自己成了一个彻底的“局外人”。

重回职场,白天,我全身心投入到工作中,尽力想要证明自己的价值;夜晚,我则化身超人妈妈,喂奶、换尿布、哄睡,周而复始。我的时间被切割得支离破碎,以至于连拿起手机刷个微博,看看这个世界发生些什么,都成了一种奢侈。我变得越来越“无知”,对于办公室里那些流行的话题和焦点,我只能茫然以对,这无疑加剧了我的孤立感。

曾经,我也有过宏大的职场梦想,渴望在职场中驰骋,提升自己的阅历,梦想着有朝一日能够“加官进爵”,走遍世界的每一个角落。但此刻,这些梦想似乎变得异常遥远。我的生活仿佛被框定在了一个小小的圈子里,那个圈子里,只有我和我的孩子,外界的一切喧嚣与繁华,都与我无关。

我有段时间,十分沮丧,甚至消极。面对着镜子中那个憔悴的自己,我不禁怀疑,这就是我想要的生活吗?难道生了孩子,就意味着要放弃自我,放弃那些曾经炽热的梦想吗?



怀孕生子,是人生的一大喜事,但是对29岁的“职场妈妈”蔷薇而言,是一个不小的槛。

产后重回职场的她,不被领导重视,被同事孤立,成了公司的“透明人”。她变压力为动力,将自己的心态、外形、能力一一调整后,重新散发出耀眼的光芒。

B “职场妈妈”是种偏见

曾经,我认为“职场妈妈”是一个简单的身份描述。但当我自己亲身经历过这一切后,我开始意识到,这个描述背后承载的不仅仅是两个角色的叠加,更是社会对女性多重身份的一种固有偏见。

“职场妈妈”这个词汇,表面上看似是对女性兼顾家庭与事业的赞美,实则是社会对女性的一种不公平期待。它默认了女性应当在工作之余,完美地扮演好妻子和母亲的角色,这种期望,往往忽视了女性同样拥有追求职业发展的权利,以及在家庭中应该得到伴侣平等支持的需求。

在过去的三年里,我经常被问到如何平衡家庭与工作的问题,而我的丈夫,同样身为父母的他,却很少被问及这个问题。这种差异,清晰地揭示了社会对于性别角色的传统认知——女性天生就该是家庭的主要照顾者,而男性则可以专注于事业。这种偏见,不仅限制了女性的职业发展,也无形中加重了我们的心理负担。

我开始反思,为何我们总是在强调

“职场妈妈”的艰辛,却鲜少提及“职场爸爸”?为何女性在职场上的进步总要被冠以“兼顾家庭”的前提?难道父亲不应该同样承担起育儿的责任,成为家庭中不可或缺的一部分吗?这种不平衡的期待,不仅对女性不公平,也是对男性角色的一种固化,忽视了他们在家庭中的重要性和参与度。

为了打破这种偏见,我开始在各种场合发声,分享我的经历,讲述“职场妈妈”背后的复杂情感与挑战,倡导性别平等和家庭责任共担的理念。

同时,我也鼓励身边的男性同事积极参与家庭生活,分享他们的育儿经验,以此促进这种职场文化的转变,让“职场爸爸”不再是一个罕见的标签,而是成为一种普遍现象。

通过这些努力,我逐渐感受到周围环境的微妙变化,越来越多的同事开始意识到,无论是“职场妈妈”还是“职场爸爸”,都不应该被刻板印象所束缚,每个人都应当有追求个人职业发展和平等家庭生活的权利。

C 提升自我的“能见度”

在职场这条波涛汹涌的河流中,我曾是一叶扁舟,随波逐流,逐渐被边缘化,成了同事们眼中的“透明人”。面对同事们的疏远和孤立,我沮丧、哀怨、愤怒过。正是这些负面情绪的洗礼,激发了我内心深处的韧性和对改变的渴望。

我意识到,职场中的边缘化并非他人恶意为之,而是自我价值未能充分展露的自然反馈。一味地纠结于过去无济于事,重要的是如何翻篇,如何改变现状。

一次偶然的机会,我在浏览小视频时,一个视频如同一盏明灯,点亮了我前行的道路。视频中的妈妈,同样经历过产后职场的挑战,却利用每一分每一秒的宝贵时间,进行自我提升。这给了我灵感——既然时间有限,为何不将其最大化利用呢?

于是,我开始与时间的赛跑。夜晚,我利用孩子熟睡的时间进行护肤、锻炼,确保自己即使在繁忙的育儿生活中也能保持自我。而当孩子沉浸于五彩斑斓的绘本世界时,我则悄悄拿起书本,或是戴上耳机聆听摄影、写作等技巧,不断拓宽知识的边界,让思维的触角延伸得更远。

我还意识到,外表也是职场形象的一部分。通过精心打扮,我重拾了自信,这种改变不仅影响了外在,更深化了内在的力量。

随着自我提升的进程,我开始写文章,在写作中磨练笔力。它在我的本职工作中发挥了意想不到的作用,领导注意到了我的文字功底,开始交给我更多的公文撰写任务。同时,我自学PPT制作技巧,逐渐成为了部门内不可或缺的一员,甚至参与到了更多核心项目的讨论中。

当然,我并未因提升自我牺牲陪伴孩子的时光。孩子的成长只有一次,任何工作上的成就都无法替代这段宝贵时光。

正是那段“边缘化”的经历,教会了我如何在逆境中成长,如何将不利条件转化为前进的动力。

我明白,提升自我“能见度”的过程,实际上是一场自我发现和自我超越的旅程。无论职场如何风云变幻,只要我们持续精进,不断提升,总有一天,我们会成为那个无法被忽视的存在。而那份由内而外散发的光芒,终将照亮我们的职业道路。 (文中人物为化名)

记者手记

“职场妈妈”蔷薇,在产后回归职场时遭遇边缘化挑战,却以顽强毅力开启了自我蜕变的征程。

面对冷漠的职场环境,她没有沉溺于自我怀疑,而是选择觉醒,寻找突破的契机。通过高效利用碎片时间,蔷薇在专业技能与个人形象上同步提升。这证明了即使资源有限,也能实现自我价值的飞跃。

她在深夜研习,把握宝宝安睡的

蔷薇绽放的力量

每分每秒进行自我重塑,不仅在专业领域取得新成就,还在形象上展现职场妈妈的独特魅力。这些努力不仅让她在写作和PPT设计方面脱颖而出,更赢得了领导的重视与同事的尊重,成功重返职场核心位置。

蔷薇的故事是母爱与事业双赢的典范,她展示了在双重角色间巧妙平衡的艺术,强调了时间管理和自我价值追求的重要性。她的经历鼓励

所有“职场妈妈”,面对困境要有破局的勇气和智慧,勇于自我革新,就能在职场与家庭之间找到平衡点,绽放属于自己的光芒。

总之,蔷薇的逆袭证明了无论环境多艰难,只要坚持不懈,每个人都能够成为自己故事中的主角,创造不凡的职业生涯。她的旅程激励着每一位处于挑战中的职场女性,勇敢追寻自我成长与职业成功的进阶之路。

讲述您的故事
倾听您的心声

记者电话:
18164142920

