

GANG XIAO GOU

内部资料 免费交流

中建钢构 2025年6月上 本期四版 第78期

铸造行业领先 拓展幸福空间

——中建钢构精神文明建设工作综述

中建钢构始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，积极培育和践行社会主义核心价值观，把精神文明建设纳入企业改革发展的总体布局，贯穿企业生产经营的全过程，取得了物质文明和精神文明的双丰收。

坚持思想引领 树立理想信念

中建钢构切实加强社会主义核心价值体系和党的理论、路线、纲领等的宣传教育，大力弘扬爱国主义精神，引导全体工作人员牢固树立正确的理想信念，坚守从业底线，追求高尚职业理想。

一是重视爱国主义教育，注重入职指引。通过党课、支部学习及“学习强国”平台等深化中国特色社会主义、中国梦等宣传教育。利用司庆、五四青年节等活动开展党史知识竞答，举办“建证·红色大讲堂”、红歌歌咏比赛等活动，通过主题党日参观革命基地等形式，扎实开展爱国主义教育，推动爱国主义精神和社会主义核心价值观内化于心、外化于行。通过入职“第一课”，加强新员工入职指引，引导员工爱岗敬业、树立崇高理想。二是重视党风廉政建设。开展廉洁风险防控“三个一”工程建设，实现了在建项目100%全覆盖。深入开展党风廉政宣教系列活动，制作廉洁教育视频，征集评选廉洁文化元素艺术作品，厚植廉洁文化。紧盯节日期间作风监督，制定廉洁过节监督清单，开展项目贪占挪用、吃拿卡要作风专项整治，强化底线思维，永葆清正廉洁本色。三是深入开展“不忘初心、牢记使命”“党史学习”“学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想”“深入贯彻中央八项规定精神”主题教育，党委进行专题研讨，引导干部职工增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。



坚持以人为本 丰富员工生活

习近平总书记强调，“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”中建钢构坚持以人民为中心的发展思想，把员工摆在最高位置，注重查找、解决促进企业与员工共同发展的问题，发展成果与员工共享，拓展员工幸福空间。积极学习践行“四下基层”优良传统，持续推进我为群众办实事活动，解决了车间照明不够亮、通风不够畅、停车位不够用、夫妻房不够足、公共网络不够快、产业工人子女异地上学难等群众急难愁盼问题。发挥工会“娘家人”作用，坚持每年开展“冬送温暖”“夏送清凉”“金秋送助学”“全年送健康”活动。重视职工心理健康，开展职工心理健康服务月活动，推出“心理健康知识”等培训。坚持开展体检服务集中采购，采用“点单式”体检方案设置，每年根据员工意愿提供个性化体检服务。开展职工品牌活动，每年开展司庆健康跑、全国农村留守儿童关爱保护、职工子女夏令营、钢构YOUNG等，丰富职工的精神文化生活。高度重视厂务公开民主管理工作，获“深圳市企务公开民主管理示

范单位”，相关民主管理作品获深圳市总工会第三届企业民主管理微视频大赛二等奖。多家子企业获评属地“家庭友好型工作场所”“幸福企业示范单位”。



坚持文化兴企 培育学习氛围

“资源是会枯竭的，唯有文化生生不息”。新冠疫情期间，公司组织抗疫事迹全国宣讲会，生动讲述新冠疫情以来钢构人参与抗疫应急工程建设现场和参与志愿服务的感人故事事迹，钢构人奋勇争先、创新超越、拼搏奉献、担当作为的“铁骨仁心”精神品格深入人心。公司高度重视典型选树工作，将员工打造成为“大国工匠”的代言人。2025年，三位职工李朋朋、李云飞、白新涛同时获全国劳模，更是创造了精神文明建设的最好成果。公司成立劳模工匠宣讲团，在公司内外部开展典型人物先进事迹宣讲、理论宣讲等活动，为广大员工开设劳模工匠大思政课，为企业和社会输送精神财富。同时，通过榜样催生榜样，打造了公司先进典型“群星榜”。在文化产品方面，中建钢构选编《钢结构报告文学》《海外奋斗故事》《智能制造故事》等企业文化故事集，编辑企业内刊等。打造学习型组织，成立中建钢构学习委员会，定期开展主题学习活动，培育“百炼成钢”培训品牌，搭建公司网络学习平台，全员学习氛围浓厚。



坚持绿色发展 优化生产环境

中建钢构深入贯彻落实党中央、国务院关于安全生产、环境保护的指示批示精神，树立绿色发展理念，狠抓安全生产，优化工厂生产环境。一是践行双碳战略，承建新疆巴里坤三一智能风电装备产业园、贵州时代动力电池生产基地、香港一体化废物处理项目等绿色低碳项目。承建的全国首个高层钢结构3A级装配式住宅社区——成都人居人才住房项目今年完成交付，获评国家住建部装配式建筑科技示范工程、建筑工业化住宅产品，减少碳排放50%，助力建设绿色人居。二是开展安全生产、环境保护宣贯培训。将习近平总书记关于安全生产重要论述和生态文明思想纳入中心组学习内容，定期组织开展安全环保专题讲座、警示教育、环境安全法律法规培训等，同时通过电子屏、宣传栏等方式进行宣传。三是多措并举，不断改善车间生产环境，打造绿色工厂。针对喷涂车间产生的空气污染，焊接、打磨车间产生的烟尘污染、噪音污染以及危险废物的安全贮存与处置问题，采用活性炭吸附-脱附-催化氧化技术，改良控制系统，确保治理设施正常运行。制定危险废物污染事件处置方案，成立了危险废物管理小组，能够快速响应，高效处置危险废物泄露问题，降低环境危害。公司四川制造基地获温室气体排放核查、产品碳足迹核查、能源管理体系3项认证证书。

加强精神文明建设是一项长期的战略性任务，我们将在已取得成果的基础上，真抓实干，与时俱进，常抓不懈，不断探索创新，进一步巩固和扩大创建成果，为成为全球最具竞争力的钢结构企业集团而不懈奋斗。

【视觉：钢构亲子项目】

从充满童趣的美丽公园，到能探秘科技的自然场馆，每一处都能让孩子欢笑、让家长回味。来中建钢构参与建设的亲子打卡场所看看吧，和孩子来一场趣味十足的亲子之旅。



1. 甘露山文旅城

中建钢构参建的武汉甘露山国际滑雪场，是华中地区首个超大规模“冰雪+”文旅综合体——武汉甘露山文创城的核心业态。甘露山国际滑雪场以其约6万平方米的雪场面积、73米雪道垂直落差、约400米最长直滑道、6条初中高级雪道、华中首条室内4人脱挂式索道等优势，冠领全国室内滑雪场。

甘露山国际滑雪场不仅为游客提供了丰富多样的冰雪娱乐体验，更将成为推动华中区域文化旅游发展的强大引擎，将持续拉动武汉及周边城市新型休闲娱乐文化消费需求，激发冰雪经济新活力。



2. 大泽湖湿地公园

大泽湖湿地公园位于长沙市望城区大泽湖街道，占地2841亩，其中一期2041亩、二期800亩，规划定位为近自然湿地公园。项目致力打造人与自然和谐相处的“生态新IP”和“幸福新地标”。

全面建成后，通过修复大泽湖自然湿地生态环境，运用海绵城市设计理念和生态修复等措施，将有效改善大泽湖水质、提升湿地生物多样性，成为望城区最大的市政公园、湿地公园、生态公园，将为“一江两岸”大泽湖片区提供高质量的“生态系统服务”，成为人与自然和谐相处的幸福新地标。



3. 深圳自然博物馆

项目位于有着“山水会客厅、活力新中心”之称的坪山燕子湖片区，周边风景如画，集聚岭南地区独有的山、林、田、湖、草等多元自然要素于一体，生态基底条件优越。整体建筑造型受河流三角洲启发，模拟了河水和河畔的流线，将五个圆锥体用富有韵律的流线连接起来，打造“世界一流、中国气派、岭南特色”地标性建筑。



【视觉：钢构亲子图鉴】

我们家是一个充满爱与温暖的大家庭，成员间的羁绊紧密相连。家中最年长的是我70岁的母亲，她在农村生活了大半辈子，岁月染白了她的发丝，却带不走她的勤劳善良。她用布满老茧的双手，为我们撑起遮风挡雨的港湾，用无私的爱滋养着整个家庭。



我和妻子今年37岁。妻子性格大咧咧，为人直爽热情，总能用爽朗的笑声驱散生活中的阴霾。虽然她做事不拘小节，但将家里的大事小情都安排得妥妥当当，在职场上更是雷厉风行，独当一面，是我生活中的好伙伴、事业上的坚实依靠；我则努力工作，希望能为家人创造更优渥的生活，也尽力平衡家庭与工作，珍惜与家人相处的时光。我们13岁的儿子正读初一，他朝气蓬勃、聪明伶俐，对知识充满渴望，在校积极参与各项活动，课余时间也热爱运动，不断探索成长的无限可能。

——中钢检测 赵海龙



幸福莫过于厨房有烟火，而家也有温度。我的爸爸妈妈在中建钢构工作，爸爸负责外协生产管理，妈妈负责工程资料，我还有个调皮可爱的弟弟，我喜欢骑自行车，享受在田野间自由穿行。这次六一活动，我们参观了工厂，体会到父母工作的辛苦，参加真人CS枪战活动，感受到团队竞技的快乐。

——中建钢构（华东）徐娟女儿

工作与家庭：人生双轨上的共舞艺术

——中建钢构（华南）罗文锋

深夜11点的项目依然灯火通明，李工在键盘上敲下最后一个句号，手机屏幕突然亮起：三岁女儿发来的语音“爸爸什么时候回家呀？”这样的场景正在无数工程师的生活中反复上演。当“996”成为时代热词，当“躺平”引发集体共鸣，我们不得不重新审视工作与家庭这对看似对立的存在。现代年轻人正在用智慧和勇气，在人生的双轨上演绎着独特的共舞艺术。

一、工作与家庭的共生逻辑

神经科学最新研究表明，健康的情感关系能激活大脑前额叶皮层，这种生理机制直接提升工作时的专注力和创造力。微软亚洲研究院2022年发布的《职场效能白皮书》显示，获得家庭支持的员工工作效率提升27%，创新提案数量是单身员工的1.6倍。家庭不是事业的绊脚石，而是滋养职业发展的沃土。

互联网大厂产品经理张然的案例颇具代表性。他坚持每天19点前回家陪孩子阅读，却在任职期

间带领团队打造出下载量破亿的国民级应用。“亲子时光让我获得思维重启的契机”，这种独特的“家庭工作法”正在颠覆传统效率认知。

二、平衡之道的现实解构

全球管理咨询公司麦肯锡2023年调研显示，78%的Z世代求职者将“work-life balance”作为首要择业标准。这种价值转向催生了弹性工作制的普及，字节跳动等企业推出的“周三家庭日”政策，让员工可以自主安排工作时间照顾家庭。制度创新正在重构职场规则。

生物科技公司创始人林悦的实践更具启发性。她将实验室与托育中心建在同一园区，员工可通过监控实时查看孩子状况。这种“嵌入式家庭支持系统”使团队核心人才保留率高达95%，年专利申请量增长300%。当企业开始承担家庭关怀责任，生产力与幸福感实现同频共振。

三、新世代的破局智慧

波士顿大学社会学家威廉斯提出的“第三空间

理论”在当代焕发新生。年轻人正在创造工作与家庭的融合场景：程序员父亲带着女儿参加代码夏令营，设计师妈妈把亲子手作变成创作灵感。这种突破时空界限的共生模式，让每个角色都获得滋养。

95后创业者陈默的“家庭董事会”制度堪称典范。每月召开家庭会议，每位成员（包括5岁儿子）都可对彼此的工作生活提出建议。这种平等对话机制不仅优化了家庭关系，更培养出超越年龄的商业洞察力。

站在时代的路口回望，从工业时代的二元对立到数字时代的共生共荣，工作与家庭的关系演进映射着人类文明的进步。对当代青年而言，平衡不是非此即彼的妥协，而是动态调适的智慧。当我们学会在键盘与奶瓶间自由切换，在会议室与游乐场中从容转身，生命的维度便在这份平衡艺术中悄然拓展。这场永不停歇的共舞，终将演绎出属于这个时代的最美和弦。

家庭与工作：生命天平上的双生花

文 / 张力文 设计研究院

生活的天平上，家庭与工作如同交织的经纬线，共同编织出人生的完整图景。有人将它们视为对立的两极，在疲于奔命中渐渐失衡；而智慧的人却懂得，这两者本是同根同生的双翼——家庭的温暖托举起事业的航程，工作的收获反哺着家庭的港湾，唯有在动态平衡中协调共振，才能让生命真正翱翔于广阔天地。

家庭何以是滋养事业的土壤？清晨厨房里飘散的面包香气，深夜书桌旁悄然放置的一杯热茶，周末阳台上共同修剪的绿植……这些细碎的家庭日常，看似与职场风云毫无关联，实则是支撑职业发展的深层能量。心理学研究发现，稳定的家庭关系能够显著提升个体的抗压能力与创造力。当人在家庭中感受到被爱与被需要时，大脑会持续分泌催产素，这种“亲密激素”不仅能缓解焦虑，还能增强解决问题时的思维灵活性。现代职场中常见的“情绪耗竭”现象，往往源于家庭支持的缺失。就像树木需要根系从土壤汲取养分，职场人的精神能量同样依赖家庭的情感灌溉。那些能在工作中保持从容与韧性的身影，背后常常站着相互扶持的家人：或许是伴侣分担了家务的重担，或许是父母帮忙照顾子女的起居，又或许是孩子纯真的笑容消解了职场挫折带来的阴霾。这种无形的支撑网络，让职场人得以轻装上阵，在事业的疆域中大胆开拓。

工作何以是构筑家庭的基石？清晨地铁里抓紧时间修改方案的身影，会议室中为项目据理力争的执着，加班后带着成就感的疲惫步伐……这些工作场景中的付出，最终都会化作滋养家庭的养分。经济学中的“资源置换理论”揭示，职业发展带来的不仅是物质积累，更是社会资本与个人价值的提升。当工作成就转化为更好的教育机会、更优质的居住环境、更丰富的家庭体验时，职业奋斗便与家庭幸福形成了正向循环。更重要的是，工作中的成长能够塑造更成熟的家庭成员角色。职场中培养的时间管理能力，让人更高效安排家庭事务；谈判沟通的经验，有助于化解家庭矛盾；应对挑战的历练，则教会人如何成为家人可靠的支柱。这种双向赋能的关系，正如古人所言“修身齐家治国平天下”——个人的职业精进与家庭建设本就是同源共生的修行。

平衡之道如何在交织中创造共振？有人将家庭与工作的平衡比作杂技中的转盘表演，其实更贴切的比喻应是交响乐团的合奏——不需要每个声部时刻强音，关键在于找到和谐的韵律。当代社会推崇的“弹性平衡”理念，正在打破非此即彼的思维定式：与其纠结“每天陪孩子3小时”，不如珍视共处时的全心投入，15分钟高质量的互动远胜于心不在焉的终日相伴。

这种动态平衡不是精密的数学等式，而是充满弹性的艺术。就像太极图中的阴阳流转，家庭与工作的界限不必泾渭分明，反而可以在相互渗透中激发新的可能：陪伴孩子做手工时萌发的创意，可能成为解决工作难题的钥匙；而工作中培养的全局观，也会让人更懂得经营家庭关系。

家庭与工作的关系，从不是非此即彼的单选题，而是相互映照的辩证法。就像苏州园林中的框景美学，家庭的门窗勾勒出事业的远山，事业的亭台倒映着家庭的曲水。当我们学会用经营家庭的耐心雕琢事业，以成就事业的智慧滋养家庭，生活的天平终将奏响平衡的乐章——这乐章里，有孩童嬉闹的和弦，有键盘敲击的节奏，更有人间烟火永永恒旋律。

焊枪下的双面匠心人生

文 / 贾慧敏 中钢检测

在企业培训中心的实训车间里，弧光闪烁，37岁的赵海龙手持焊枪，动作娴熟而沉稳。这位从农村走出来、仅有高中学历的焊接讲师，用12年时光，在焊接与机器人焊接领域深耕，将工匠精神融入工作与家庭，编织出独特而精彩的人生篇章。

12年前，赵海龙带着对未来的迷茫与期待，踏入焊接行业。初入车间，飞溅的火花灼伤皮肤是常事，但他从未退缩。白天，他跟着老师傅学习焊接技巧，晚上，在简陋的宿舍里钻研理论知识。为了掌握一项复杂的焊接工艺，他常常在车间一干就是十几个小时。凭着这股拼劲，他从一名普通焊工至今成长为精通焊接与机器人焊接的技术骨干，更转型为培训讲师，扛起了传承技艺的重任。

作为培训讲师，赵海龙将工匠精神体现得淋漓尽致。在课堂上，他对每一个焊接动作都严格要求。学员们记得，连握焊枪的姿势，他都要亲自纠正十几遍。为了让晦涩的机器人焊接技术变得易于掌握，他无数次调试设备参数，将复杂的操作流程拆解成直观清晰的教学模块。在他的耐心指导下，一批又一批学员成长为焊接领域的行家里手。

卸下工装后，赵海龙把匠心融入了柴米油盐的日常。即便工作再忙，他也会雷打不动地赶回家中。系上围裙的他，像调试精密仪器般专注于烹饪：洗菜时仔细冲洗每片菜叶，切菜时精准把控刀工，烹饪时严格掌握火候。儿子的手工作业，在他眼中同样是值得倾注心血的“作品”。父子俩共同搭建模型时，赵海龙手把手示范零件打磨技巧，用焊接工作中积累的经验，教会儿子如何精益求精。这份言传身教，让孩子不仅在学业上表现优异，更养成了严谨细致、追求卓越的做事风格。

在妻子眼中，赵海龙就是家中的“万能工程师”。无论是家具维修，还是电器故障，他总能凭借过硬的技术迅速解决问题，用双手守护着家的温暖与安宁。儿子学习上遇到难题，他会耐心讲解，用焊接中的原理帮助孩子理解抽象的知识。“他工作时认真，生活中也从不敷衍，跟着他，心里踏实。”妻子笑着说。

12年，赵海龙用焊枪在金属上描绘出璀璨的职业轨迹，也用匠心在家庭中书写着温暖与爱。对他来说，工匠精神早已超越了工作范畴，成为一种生活态度。无论是焊接零件，还是经营家庭，他都在用行动证明：只要怀揣匠心，平凡的岗位也能铸就非凡，琐碎的日常也能绽放光芒。

平衡的艺术：在家庭与工作之间寻找生活的支点

文 / 黎志伟 设计研究院

我们现代人常常陷入两难的境地：一边是赖以生存的工作，一边是给予温暖的家庭。随着现在生活节奏越来越快，工作压力大，家庭责任重，很多人都在纠结：到底是该多花时间拼事业，还是该多陪陪家人？其实，家庭和工作并不是非此即彼的选择题，而是一个需要不断调整的平衡题。我们在家庭与工作中，如何才能寻找到平衡点呢？

过度的倾斜，会让两边都受伤。我时常觉得自己像是走钢丝的杂技演员，必须小心翼翼地维持着两端的平衡，生怕一个疏忽就会失去平衡跌落受伤。有些人成为“工作狂”，却忽略了真正需要关爱的家人。等他们回过神来，孩子的成长已经错过，父母的衰老已然发生，夫妻的感情已然淡漠。如果把所有精力都放在工作上，家庭关系就容易出问题，时间久了，就

算事业再成功，心里也怎么都开心不起来。同样，过分沉溺家庭生活而忽视职业发展，也会让人失去经济基础和社会价值感。如果只顾家庭，完全不重视工作，经济压力也会变大，生活质量下降，甚至可能影响家庭和谐。毕竟，现实生活需要稳定的收入来支撑。所以，偏重任何一方，都可能让生活失去平衡。

实际上，家庭与工作并不是非此即彼的对立关系，而是可以相互促进、共同成长的有机整体。想要平衡家庭和工作，需要设定界限，让两者共存。比如，下班后尽量不把工作带回家，晚上留出固定的时间陪家人；周末至少安排一天完全属于家庭，不处理工作消息和电话。当然，现实不可能完美，偶尔加班、临时有事都很正常。但只要不是无尽做不完的工作，尽量去调整，就能减少家庭和工作之间的冲突。家庭幸福，

工作起来更有动力；工作顺利，也能为家庭提供更好的条件。家庭和睦的时候，工作效率往往更高；而工作上的成就感，也能让家庭氛围更轻松。所以要想办法让它们形成良性循环，该拼事业的时候认真拼，该陪家人的时候用心陪，找到适合自己的节奏，生活才能更从容。

家庭和工作，就像生活的两条腿，缺哪一条都走不稳。我们不用追求绝对的平衡，但要有意识的调整。随着人生阶段的变化，我们的重心自然会有所偏移，但永远不要忘记：工作是为了更好地生活，而家庭则是生活的核心。毕竟，工作的最终目的，是为了让家人和自己过得更好；而家庭的温暖，也能让我们更有力量去面对职场挑战。找到属于自己的平衡点，生活才能更踏实、更幸福。

铁骨仁心中的温柔支点

文 / 谭芳卉 中建钢构（华东）

安全帽下的碎发沾着钢构粉尘，回家时发现孩子书桌上给我的留言：“妈妈，作业已经写好，签字后记得放回我书包，社团课的电池已在充电，如果要留言请写反面。”心中一股暖流触动，我渐渐懂得，所谓工作与家庭平衡从来不是非此即彼的选择题，而是用职场的坚韧织补生活的经纬，让每根“钢骨”都生长出温柔的棱角。

清晨六点的闹钟总带着双重使命：按下手机备忘录里“工作日志进度”的提醒，转头就要把女儿的钢琴谱夹进琴盖。厨房的台面上，项目的材料计划表和前一天孩子需要订正的单词本并非铺开，煮鸡蛋的间隙，我会用红笔在孩子的本上圈出错词，就像在排版图里标注尺寸。就像音乐谱中跳动的音符，开启新一天的生活。

周二的晚上因为工期急正在赶一批排版图，突然收到女儿发来的阅读打卡视频——她举着《钢铁是怎样炼成的》，奶声奶气地念：“妈妈，这本书里的钢

铁和你们公司的工地的一样吗？”后来我把车间的钢板零件组装焊接到成品构件，再到工地拍的钢构安装项目图片做成动画，给她讲解“钢铁如何变成大楼的骨头”，利用周末带着他们去探究下我们公司制造的钢结构实体——靖江文化中心，站在钢结构穹顶下，看着巨型桁架如何像乐高积木般支撑起穹顶，阳光透过螺栓孔洒在他们仰起的脸上。“妈妈，这个屋顶像钢琴盖一样会发光！”那一刻突然懂得，坚守一线不是牺牲，而是用另一种方式给孩子示范：所谓“初心”，是像钢构承受荷载般扛起责任，是像焊缝紧密咬合般对待每一份工作。从那些火星四溅的焊光，到这美学的建筑实体，成了孩子理解“坚持”的第一堂实物课。

植树节带着孩子参加志愿活动，是想让他们知道，除了考级和比赛，生活里还有更重要的“分数”。女儿在植树时问：“妈妈，你们建的大楼会像小树苗一样长大吗？”我扶起树苗，让孩子用绳子模拟钢索，学着用三角结构固定小树苗。“你看，种树和搭钢构

一样，根基稳了才能长高。”此刻我意识到，自己在工作上的坚守，早已通过这些琐碎的日常，悄悄种进了孩子心里。这些早已化作生活里最朴素的教育隐喻。

一天回家发现女儿在我工装口袋里塞了张纸条：“妈妈的安全帽比我的舞蹈帽重，但一样好看。”原来那些被汗水浸透的工装上，早已沾染了生活的另一种重量——不是平衡的疲惫，而是相互滋养的温度。

如今走在车间里，听见钢材碰撞的声响，总会想起女儿弹错琴键时的慌张；辅导孩子练字写“横折钩”时，又会下意识用手指比画钢构节点的折线。这种奇妙的联结让我知道，钢构的“刚性”化作育儿的“韧性”，把项目的“精准”揉进生活的“琐碎”，所谓“两难”早已变成了“两全”的注脚。就像那些屹立的钢结构建筑，看似冷硬的骨架里，永远藏着让阳光穿透的缝隙——而我们，正在那些缝隙里，种满名为“热爱”的春风。

我们不需要完美平衡，只要动态接得住

文 / 倪未 设计研究院

最近，我在人民日报微信公众号上读了一篇文章《“下班接娃”，咋就这么难？》，里面说到“‘谁来接孩子？’这个看似简单的问题，却是普遍存在的民生痛点，长期困扰着许多家庭，进而影响着年轻人的事业发展愿景和生育意愿。”这种现象，它像一面棱镜，折射出家庭与工作既对抗又共生的复杂关系。这是大部分家庭会遇到的问题，好像工作与家庭有时候很难平衡，但是在我看来，工作与家庭经常是相辅相成的。

家庭中应对像家人生病等突发需求的灵活应变，转化为工作中处理紧急情况变更的能力；工作中培养的优先级划分技巧，反哺家庭事务的高效安排；与三岁孩子“谈判”穿衣吃饭的共情技巧，增强职场中跨部门协作的换位思考能力；用积木搭建城堡的亲子游戏，激发工作中创新的灵感；工作中解决复杂技术难题的经验，转化为家庭矛盾调解的策略框架。这就是家庭与工作的双向赋能。

孩子的拥抱释放催产素，缓解工作的高压疲惫；完成项目节点的成就感，转化为陪伴孩子时的积极情绪感染；工作收入支撑早教课程等家庭发展投资，孩

子的成长反馈又强化职业奋斗的内在动力，形成正向回路。这就是家庭与工作的能量再生。

工作与家庭要做到完美平衡是非常难的，我们能做到的只是“动态平衡”。在家人生病时要侧重家庭，在项目冲刺阶段则要侧重工作。平衡工作与家庭确实充满挑战。首先，我会以“模块化”切割碎片时间，我们会确保孩子晚间亲子陪伴的时间，我和孩子爸爸轮流值班，保证至少有一人能陪伴孩子玩耍和阅读。其次，构造“完美妈妈/员工”标准，每周列出3项必须完成的工作任务和2项家庭核心事项，其余事项允许弹性处理。最后，用“微学习”保持竞争力，订阅行业公众号，利用碎片时间浏览标题，每周精读1-2篇深度文章。

回到“下班接娃”这个话题，在双职工家庭，家长疲于奔波，如有家庭助力，请来父母帮忙，则可以安心工作，如没有父母助力，依靠课外托管或者牺牲事业，也都情有可原。这个话题没有最优解，就像工作与家庭之间没有完美平衡一样，家庭提供了情感养分，工作提供了个人社会价值创造，两者会互相牵绊也会互相成就。

