

看見職家衝突困境～追求性別平權，發展對等的愛與關係



看見職家衝突的困境

近幾年，政府與企業單位越來越重視「性別平權」與「職家平衡」的觀念。隨著女性勞動力人口比例持續增加，職家衝突的考驗也越趨明顯，許多職場上的女性身負多重角色的壓力，承擔母親、媳婦、妻子各個角色的期待，要成就工作上的職責同時兼顧家庭的責任，是許多職場女性面臨的一大考驗。落實性別平權，追求職家平衡有許多好處，除了有助於消除社會中存在的歧視與不平等之外，也能夠促進家庭、職場與社會的和諧，打造友善的家庭、職場氛圍，能夠促進更健康、穩定的社會環境。



突破職家衝突，追求性別平權

love

然而，要實踐性別平權與職家平衡的目標並不是一件簡單的事，過程中難免會遇到挫折灰心的時刻，美國心理學家John M. Gottman從他的臨床觀察經驗裡發現，當關係出現以下四種行為，將在關係當中埋下衝突引爆的地雷，四種行為分別是批評（Criticism），在關係中以攻擊的態度評論或抱怨對方；輕蔑（Contempt），帶著輕視不尊重的態度跟對方溝通；防衛（Defensiveness），關係中出現推卸責任，下意識的防衛找藉口；築高牆（Stonewalling），出現不願意互動也放棄溝通的狀態。這些都是會讓一段關係破滅的風險因子，那麼如果希望創造尊重友善包容的關係互動，我們需要嘗試做出努力，以下提供三個元素，發展對等的愛與關係，促進職家平衡，實踐性別平權的目標：





1. 尊重與包容:

首先，要促進職家平衡，實踐性別平權的目標，我們需要支持與包容，研究顯示當我們在困境當中獲得團體的支持，能夠大幅提升效能感與舒適感，幫助抵抗壓力，因此我們可以尊重每個人生活角色上所需承擔的壓力，避免用批評輕蔑的態度互動。

2. 協調與溝通:

要達到職家平衡、性別平權的目標建議可以妥善分配夫妻在家庭與工作上的時間分配，用溫和的方式來邀請對方一起溝通協調，如此一來關係也才有促進對話、達成平衡的可能。



3. 欣賞與感恩：

每個人都希望自己的存在是被肯定的，因此在關係裡建議可以多表達對於對方的欣賞與感恩，絕對不要把對方所付諸的好都視為理所當然。當你能夠不斷在關係裡表達欣賞與感恩，日積月累之下便能夠讓對方感受到溫暖，也能夠成為關係衝突的緩衝。





「愛」是情感的源頭，「關係」則是人際交往的網絡，「愛」與「關係」兩者緊密交織，能夠編織出多采多姿的人生，關係的好與壞，往往是從一點一滴的互動累積而成。雖然要發展與經營好一段關係，難免感到挫折，但也正是因為這些困難與磨練，我們學會了珍惜、包容與接納，讓我們所經營的關係透過考驗變得更加堅固，使得彼此之間的這份愛得已昇華。透過以上三個重要元素，包含支持尊重、協調溝通、欣賞感恩可以大幅減少關係中衝突和矛盾的發生，有助於建立更和諧的社會氛圍和人際關係，促進職家平衡，實踐性別平權的願景！



*It means
a lot!*





環境部

員工協助方案關心您

EAP諮詢管道

☎ 0800-098-985、(02)2986-7890

✉ world.wide.union3@gmail.com

線上諮詢

