

刘涛新剧中遭遇“职场歧视”引发热议 职场妈妈遇到歧视怎么办？

近日，新剧《陪你一起长大》开播，刘涛在剧中饰演职场妈妈苏醒。剧中，虽然她能力出众，但因为其职场妈妈的身份，在与客户谈判时遭遇到不公平对待。戏外刘涛发布微博，与网友们一起讨论“女人能否平衡事业与家庭”的问题，随即引发激烈的讨论。当了妈妈就一定要在家里相夫教子吗？生了孩子一边照顾家庭一边发展事业，为什么还要被歧视？当妈妈遇上职场，遭受了社会的不公，该怎么办？

现代快报+ZAKER南京记者 季雨 李楠

陪你一起长大

电视剧陪你一起长大

3月28日 20:46 来自 跑妈的Android

#刘涛说苏醒好刚#职场妈妈好刚，醒醒子干得漂亮#苏醒顾家伟互怼#

@刘涛tamia

#苏醒顾家伟互怼#把苏醒好刚打在公屏上！#陪你一起长大# 刘涛tamia的微博视频



3月28日 20:36 来自 微博视频号

电视剧《陪你一起长大》官微截图

现实案例

单亲妈妈请假被公司认定旷工遭开除

几年前，单亲妈妈李女士入职河北廊坊市一科技公司，担任财务经理一职。双方签订了劳动合同后，公司将员工手册下发李女士，李女士对员工手册内容已经知悉并理解。员工手册其中一条规定：“员工如因突发情况生病或是不可预知的情况不能上班，应当在当日上午十一点以前，以电话、传真形式或委托他人向其直接上级说明原因。事后必须补办请假手续。员工未办理上述手续且又不能作出合理解释者，按旷工处理。”

2019年5月，李女士的儿子被诊断患有“坏死性淋巴结炎”。同年7月1日，李女士向公司法定代表人和财务总监发送微信称，儿子生病住院需要请假两周。法定代表人、财务总监均进行回复，并说明请其及时进行工作交接。7月21日上班后，李女士将儿子住院的病历、诊断证明等交给了公司。三天后，公司向李女士发送解除劳动合同通知书，理由为自2019年7月1日一直旷工至今，严重违反用人单位

规章制度。

法院经过审理认为，李女士在幼子患重病的情况下，以此为由分别于规定的时间内向法定代表人和财务总监提出了休假两周；李女士在公司领导向其提出工作安排方面的问题时，也给予了积极、主动的配合；且在事后也及时将诊断证明等就诊记录交给了公司。综上，法院认为李女士应当属于事假，公司认为构成旷工，显属不当。公司属于违法解除劳动合同。最终，一审判决支持了李女士要求的违法解除劳动合同赔偿金112135元，并支持其获得2019年7月1日至2019年7月24日的工资。

无独有偶，广州一女职工因先兆流产发微信请假，结果被公司解雇。2020年5月，广州市增城区人民法院审结了这一案件。法院认为，微信请假不属于旷工行为，判决该公司向女职工支付违法解除劳动合同赔偿金以及2018年7月份请假期间的工资差额共计22万余元。

调查报告

大部分职场妈妈不愿为生育计划放弃事业

虽然近年来全国各地职场妈妈维权的案例时有发生，但是伴随着社会的发展，女性更多地追求独立以及自我价值实现。而在家庭与职场之间，大部分职场妈妈却不愿为生育计划放弃事业。

袁女士是南京某传媒公司的白领，她还有另外一个身份，那就是职场妈妈，她的儿子米兜还没过哺乳期。“我生完孩子回来后，虽然同事们对我和以前差不多，但是明显能感觉到，领导已经不把大项目交给我了。”有着同样感觉的还有南希。南希是一家外企的销售，生孩子之前她是店里的销冠。“生孩子期间，手里的不少资源都分流了。现在我回来，资源也要不回来，每月完成销售任务都很难。”

根据某招聘网站发布的《2020年职场妈妈生存状况调查报告》，61.9%的职场妈妈认为在生育期也要尽量保持工作量和学习力以求发展，可以看出，大部分

职场妈妈不愿为生育计划放弃事业，要“生”也要“升”。

基于各自的价值观念，在实际规划中，处于未婚状态的职场女性更倾向于将实现财务自由作为未来三年的奋斗目标，占比31.4%。而随着婚育进展，家庭在未来规划中的比重也呈现递增态势，18.6%的职场妈妈在未来三年的规划中选择“职业趋稳定，侧重家庭”。

除工作以外，不同婚育状态的职场女性在时间管理与收入分配上差别显著。87.2%的职场妈妈下班后主要陪伴家人，这一比例是未婚女性的2倍之多；而在休闲娱乐上，职场妈妈投入的时间也远低于其他职场女性群体。值得一提的是，职场妈妈并未削减自我提升的时间，在充电学习方面的时间投入都与其他婚育状况的女性无异。

职场妈妈应对焦虑要分“三步走”

专家建议

刚生育完的女性重返职场时，担心孩子，怕照顾不周；担心自己，怕适应不了职场竞争……出现各种焦虑、紧张、不安的情况，该如何调整呢？

江苏省总工会女职工委员会办公室举办的倾情关爱微讲堂上，专门对此进行了系统讲解。南京市妇幼保健院妇女保健科主治医师王苏立，对职场妈妈进行心理扫描，诊断治疗，开具心理处方。

变奏曲1 上班前

问题描述

生完宝宝后，80%的新妈妈可能出现情绪低落，想哭、兴趣降低、莫名焦虑、食欲性欲下降等症状，这是由于产后激素水平的下降、生活环境的变化以及身份角色的转变带来的产后适应不良。但持续时间如超过两周，并且出现了伤害自己伤害宝宝的想法，这就属于产后抑郁症了，需要及时就诊。产后情绪不良，需要家庭成员的支持，身在职场的妈妈同时需要用人单位的理解和照顾。

心理扫描

不仅宝宝会依恋妈妈，妈妈也会依恋宝宝，尤其是刚做母亲的新妈妈，她们对宝宝的关注和依恋更是强烈。因此，很多即将重返职场的新妈妈不但要面临生活规律被打破的不适应，还要承受与孩子分开的压力。加上职场上竞争的压力，新妈妈的心理压力就更大，更容易出现焦虑紧张等问题。

应对方法

1. 提前做好“出征”准备，恢复和同事的联系，并了解相关的工作；
2. 多与有经验的职场妈妈交流，增强信心，倾吐心声，让情绪流动起来；
3. 和宝宝彼此有个适应的过程。

变奏曲2 上班中

问题描述

刚回到职场，工作会有很多生疏，或换到新的岗位，或接触新的同事，一切都没有那么得心应手。需要学习的东西很多，要投入更多的经历把工作做好，可是还是很牵挂宝宝，虽然交给了其他监护人，但始终不能放心，工作之余需要追踪了解宝宝的情况。同时背奶会使职场妈妈更加辛苦。

心理扫描

对宝宝的牵挂主要来源于对家中其他监护人照顾孩子方式的不认同。这些担心需要通过正确方式解决，否则不仅让对方感受到了不被信任，影响了家庭关系，也影响了工作的效率和情绪。因此，找到合适的处理方式很重要。

应对方法

1. 诚恳交流：找到合适的方式和婆婆沟通，或通过老公沟通；
2. 认知改变：多看到家人的优点，尊重家人的付出；
3. 生活或工作都接受不完美；
4. 定时担忧：选择一个时间担心宝宝，其余时间尽可能投入工作中，合理掌控情绪。

变奏曲3 下班后

问题描述

以前在职场中为了取得更好的成绩，会选择加班努力；或是和同伴朋友相约享受生活，有自己的兴趣爱好，享受自己的时光。有了宝宝后，新妈妈不得不在下班后第一时间飞奔回家，在家里也是围绕孩子，没有了自己的生活。

心理扫描

人生中每个阶段都有主要解决的人生任务，对于新妈妈来说，大部分精力势必必要转移到孩子身上，如不能尽快适应角色的转变，容易造成心理失衡。因此，悦纳当下很重要。当然，合理安排时间，让自己定期有工作充电的时间以及和外界沟通交流的机会。

应对方法

1. 保持学习的心态：一个称职的妈妈也需要不断学习和充电；
2. 定时聚会：保持人际交流对新妈妈拓宽视野及调整心态很重要。