

# 事业与家庭并重 忙碌爸爸也能做好爸爸

## 职场百态

“我抱起砖头就没法抱你，放下砖头就没法养你”。这句流行于网络上的话，道出了很多爸爸们的现状。对大多数在职场打拼的爸爸们来说，赚钱养家是他们最大的责任，家庭和事业如何做出选择？父亲节来临之际，记者采访了三位潍坊的事业型爸爸，他们给出了统一答案：事业型爸爸不做“二选一”的选择题，事业不能放下，但要通过各种方式对家庭释放爱的信号。

□潍坊日报社全媒体记者 窦圆娜

家庭  
孩子？



A

人物:徐名鑫,36岁,公司业务主管

该打拼时就打拼  
但莫让事业占据生活全部

36岁的徐名鑫是朋友眼中的“拼命三郎”“大忙人”，从普通员工开始，一路勤奋努力，一步步晋升，成了如今公司的业务主管。

“男人就要在外面打拼事业，提供经济支持也算是为家庭做贡献。”徐名鑫说，在现实生活面前，他必须把工作排在家庭之前，在该奋斗的年纪就要先打拼，才能让老婆孩子生活得更舒适一些。

“我有时也会问自己，每天辛苦工作是为了什么？现在妻子体贴、孩子懂事、父母健康、家庭和睦，为什么还这么拼呢？每当晚上加班或应酬完回到家，看到熟睡的家人，我就觉得缺少了生活该有的样子。”徐名鑫也曾在打拼中感觉到迷茫。

徐名鑫说，以前他需要经常加班和出差，和家里人的交流仅有几句简短的问候：“我上班去了”“路上慢点开车”“下班了吗，还没吃饭吧”“我在外面吃过了，你们先睡吧”。很多时候，到家时已是深夜，家人都已熟睡，他只能轻手轻脚地走进女儿的房间，轻轻抚摸一下女儿的头发，并补上一句“睡吧宝贝，晚安”。有时能早回家一会，也仅是陪父母简单吃个晚饭，陪孩子去小公园玩半个小时。

时光转瞬即逝，看到孩子慢慢长大，父母的两鬓也已泛白，徐名鑫逐渐意识到，无论多忙，对家人的陪伴都不能少。今年开始，他利用周末时间陪家人，带孩子去公园练习骑自行车、去广场投纸飞机、练跳绳……趁父母身体还强壮，陪他们爬山踏青；陪爱人逛逛街、品尝美食。

徐名鑫说，事业本身是为家庭服务，该奋斗时奋斗，但莫让事业占据生活的全部。

人物:林清,34岁,技术人员

B “云爸”距离远，但牵挂时时在

家住高新区的林清是一家企业的技术员工，2022年年初因为业务调整，前往广州工作，一年能回家的次数屈指可数。

“我调到广州时，女儿才一岁多。但没办法，我首先要承担起养家的责任。”林清坦言，结婚之前他对职业生涯是有规划的，只是当时目标并不清晰。结婚有了孩子后，养家的压力突然加重，之前“还可以”的薪资，一下子就不理想了。他想给家人创造更好的生活条件，正好工作上有升职加薪的机会，便“狠了狠心”。

人在外地，微信也使用得更加频繁。每天早上，林清都会和家里视频通话，问候妻子早安，看看朝思暮想的女儿；晚上结束一天的工作，视频再次打过去，

跟家人聊聊家常和工作的事情。父母也经常在家庭群里发女儿的生活照和视频，让他在工作之余可以随时了解女儿的成长动态。

“有一次视频，女儿皱着眉头说‘我想爸爸了，怎么办’，当时我的心都要碎了，恨不得立即回去陪她。但现实不允许我这么做。”林清有些无奈地说，虽然丈夫、父亲、儿子的角色十分重要，但只有足够的经济支撑，家里的日子才更安稳。

“在孩子成长过程中，爸爸的爱和陪伴也很重要。但长期和家人两地分居，对孩子的陪伴难免会减少。”林清说，一家人还是生活在一起更好，他正在考虑把家里人接到广州生活，还是回潍坊和家人团聚。

人物:圈儿哥(化名),47岁,旅游行业从业者

C 做个“有心人”，工作家庭相融合

“与其说平衡事业与家庭，不如说工作与家庭的融合。”圈儿哥特别在乎家庭，在他看来，把老人、妻子、孩子照顾好是男人事业的一部分。

圈儿哥从小受父辈的影响，在他的观念里，家庭生活就是一家老少其乐融融生活在一起。与父母同住多年，他和妻子从未觉得不自在，反而因为有老人的帮衬，二人有足够的时问在工作上打拼。

“我是做旅游行业的，经常要带团出去，有父母在家照看着，即使出去很多天，也很放心。”圈儿哥说。

带团出游期间，圈儿哥一直和家人保持着密切的联系，每到一个景点，他都会通过微信视频给家人报平安。每次行程结束，他给父母、妻子和孩子各挑选一件礼物，让家人时常收到小惊喜。

“很多人会觉得家庭和工作不能兼顾，但实际上，我们要多建立工作与家庭的连接，只要有心，即使常年在外工作，也会有一家人在一起的感觉。”在圈儿哥心里，家庭的位置排在工作之前，把家庭经营好是很有成就感的事情，“能把家庭照顾好的人，工作上应该也不会太差”。

作为两个孩子的父亲，圈儿哥在教育和培养孩子方面也是个“有心人”。“头胎照书养”，他看了一堆育儿书，听了多位育儿专家的课，摸索出了一套自己的育儿经验。从老大上幼儿园开始

一直到小学毕业，他都会经常拥抱孩子，再说一句鼓励的话，每次“力量传递”完毕，孩子都很开心。这个习惯也延续到了老二身上。为了更好地教育孩子，他申请加入学校的家委会，从老师那里学习和孩子相处的方式方法。

此外，圈儿哥还带孩子融入自己的朋友圈，他和孩子成了无话不说的好朋友。圈儿哥说，陪伴孩子成长的过程中可以体会到很多乐趣，如果一句“工作忙”，就错过了孩子的成长，多少是有些遗憾的。

“处理好工作和家庭的关系，最重要的还是个人观念的转变，没有必要非得‘二选一’。”圈儿哥说，有些爸爸常年在外，没办法陪在孩子身边，但作为父亲要与家人多沟通，让家人时刻感受到关爱。正如同圈儿哥在自己的公众号中写的那样：

“一个活明白了的男人，一定是个对自己家人百依百顺、唯恐伺候不好的人。作为一个男人，要为家人提供近乎谦卑的服务。诚哉斯言！”