

曾为孩子按下工作暂停键,如今又成为职场奋斗者

# 全职妈妈再出发 一路风雨彩虹相伴



C

范女士,34岁,孕产瑜伽教练  
曾经全职妈妈3年半  
目前重入职场两年

## 借用经验优势, 打开新职业方向

怀孕之前,我是一名专职瑜伽教练,在市区4家瑜伽馆代课,每个月收入有5000元左右。2016年怀孕后,由于不能剧烈运动,我不再代课,在家待产。怀孕的时候,我因为有运动基础,也有经验,自己在家练习孕产瑜伽,还从饮食、运动、营养等各方面调节自己的生活节奏,日子过得并不无聊。

2017年2月,儿子出生了,除了每天喂奶、带娃,我还利用职业优势给自己做产后修复。由于我一直保持运动,整个孕期只增长了10.5公斤,“卸货”后,我很快回到了孕前体重。但是,肚子上的肉变得有些松弛,我摸索着又锻炼了三个月左右才基本回到孕前的身材。

从怀孕直到儿子两岁多,我的生活都是以孩子为中心。每天,我都会带孩子到户外玩耍,也会和志同道合的全职妈妈相互陪伴。但某些时刻,比如,照顾孩子闲下来的时候、晚上静下来的时候,还有听着身边的全职妈妈聊着婆媳矛盾家长里短的时候,我常常感觉自己被负能量包围。我生娃后身材恢复很快,很多朋友都来向我取经,再加上在家带孩子心情时常郁闷,我有了专职做孕产瑜伽教练的念头。

2019年9月,我把两岁多的儿子送进幼儿园,开始系统地学习孕产瑜伽、产后修复瑜伽等课程。2020年1月,我在市区注册了一家孕产瑜伽工作室。

一开始,我的客户都是朋友,我也是象征性地收费,几乎不赚钱。由于效果不错,朋友帮我介绍客户,我的客户越来越多。目前,我已经为70多位孕产妇做过孕产瑜伽的训练和产后修复,现在正在上课的还有十几位孕产妇。她们行动不便,我就带着教材器具上门服务,客户家里有老人腰酸腿疼的,我也顺便教他们一些瑜伽动作,帮助他们改善身体机能。

从怀孕到生娃,瑜伽一直伴随我,我有很多经验可以与客户分享,客户越来越信任我,我的工作室也越来越好。感谢我的全职妈妈生涯,让我突破了之前的思维模式,找到了自己的优势,也重新找到了职业方向。

## 有自信地 回归职场

□本报记者 刘蓓

全职妈妈重回职场,会遭遇一些来自自我和社会传统思维的障碍,妈妈们往往带着旁人不知晓的犹豫和小翼翼。但与此同时,也有一些全职妈妈反而会找到独特的优势,在全新的跑道上找到自信和坚定。近日,记者了解到,我市很多女性曾经为了生育暂时辞职,等孩子大了,她们又重返职场,归来后面临什么?有怎样的心路历程?听听她们怎么说。

A

郑女士,41岁,成人教育招生老师  
曾经全职妈妈12年  
目前重入职场9个月

## 重回职场, 人际关系需要重新建立

虽然国家放开了三孩政策,但我连二孩都没勇气要。中专毕业后,我到郟县司法局工作,负责整理档案等工作。与老公结婚后,我们住在市区光明路附近,我上班要在市区和郟县之间来回奔波。

2009年,已经29岁的我怀孕了,但怀孕4个月时不明原因的见红,让我紧张不已。去医院看过以后,医生建议静养,我便从单位请假回到市区居住。老公和家人都很担心我的身体,也不愿让我再因为上班两地奔波。在他们的说服下,我辞职在家待产,开始了全职妈妈的生活。

本以为我很快就能重回职场,没想到这个时间竟然有12年。老公在家排行最末,公公婆婆年纪大了,身体不好,孩子5个月,都是我独自带孩子。最让人心酸的是一个人带孩子去医院看病。记得2011年的一天,我带着不到两岁的儿子到平煤神马医疗集团总医院看病,排了很长时间的队,排到了才发现,钱包不知什么时候丢了。当时我哭着给老公打电话,心里真是委屈极了。一个人在家照顾孩子给我留下了太大的心理阴影。现在,我和老公都坚定地不要二胎。

儿子上小学以后,我就产生了重新进入职场的念头。去年,我在市区一家成人教育机构报名,考取大专学历,为重入职场做准备。后来我看到这家成人教育机构正在招聘,今年3月,我抱着试试看的态度来面试,没想到被录取了,4月份开始上班,到现在已经上班9个月了。

目前我遇到的最大问题就是没有招生资源,业绩不好完成。当全职妈妈十几年,感觉自己已经与社会脱节,回到职场就要重新建立人际关系,这对于我来说,还需要时间慢慢调整。不过,就目前这几个月的情况来看,我每个月都有进步,说明这个工作我是可以干好的。

以后,我会继续努力,在职场有所建树,也希望儿子明年能考出好成绩,上个好学校。

B

蔡女士,39岁,网络公司财税项目中层管理者  
曾经全职妈妈3年,目前重入职场4年

## 再次怀孕,准备只休两三个月产假

我是一名会计,断断续续从事财务工作已经11年了。

以前我在一家私人检测公司做会计,帮助公司管理财务,2011年至2012年,我怀孕生子。孕期对工作影响不大,但孩子一出生,一切都不一样了。由于没人带孩子,我决定辞职当全职妈妈。当我决定辞职时,几乎所有人都反对,包括我丈夫。他们都觉得,我放弃职场太可惜。

我认为,工作再大也没有孩子重要,请保姆固然可以解决问题,但把保姆和孩子单独放在家里,我不放心,这样工作起来也会被家事牵绊,并不是最优选择。于是,我毅然辞职。

孩子3岁后送入幼儿园,我才又回到当初那家检测公司继续做会计。但这次回来明显觉得公司领导没有那么重视我了,给我的工作任务越来越简单,薪资待

遇也不如从前。相反,办公室另外一个以前不如我的同事已经得到重用,再加上上下级沟通不顺畅等原因,我一直想换家公司。

2017年9月,一次偶然的机会,我接触到市区一家网络公司,与之前我做单一一家公司的财税业务不同,这家公司为很多企业提供财税服务,这让我很感兴趣,觉得很有挑战性。当时公司正在发展初期,我认为它前景很好,便来到这家公司工作,目前已经是公司财税业务方面的主管。

能轻松跳槽,我很感谢自己2008年就考取了中级会计师职称。现在我又怀孕5个多月了,准备迎接我的二孩生活。这次产假,我准备休息两三个月就回来上班,一是不想因为自己生孩子给公司管理带来什么影响,二是害怕休假时间长会与同事脱节,影响晋升。

## 交行平顶山建中支行协助公安机关抓获一名可疑涉案人

自“断卡行动”开展以来,交行平顶山建中支行认真贯彻落实国家相关工作要求,不断加大可疑交易账户排查力度,强化账户风险管理。近日,成功协助公安机关抓获一名可疑涉案人员。

2021年12月14日中午,一客户到交行平顶山建中支行办理挂失补卡。该行员工核实其账户信息时发现,其银行账户已被银行内部止付,还曾多次被人行网络查控平台一

止付。通过进一步查询,柜员发现网点内部止付摘要为“涉案账户”,遂与止付网点进行联系核实,确认该客户为可疑涉案人员。柜员当即以需要进一步查询为由稳住客户并迅速上报主管。主管立即与市反虚假信息诈骗中心取得联系,并上报支行负责人。在等待民警到达网点的同时,柜员通过询问客户日常交易、家庭住址等情况拖延该嫌疑人。不久,民警抵达网点,控制该嫌

疑人后将其带走进行调查询问。

交行平顶山建中支行高度重视“断卡行动”,充分发挥把风险防控第一道防线作用,积极践行反诈工作,严格落实“主动防控、严格审核、全面管理”的风险防范要求,认真做好账户排查和个人开户尽职调查工作,为保障人民群众财产安全、维护金融消费者权益、打击电信诈骗积极贡献力量。

(宋时雨 朱梦楠)