

8 工作与生活的平衡

短文一 Text One

■ 贤妻良母的一天



生词

管理员	guǎnlǐ yuán	person-in-charge
匆匆	cōngcōng	hurriedly
抽空	chōukòng	to spare time
属于	shǔyú	belong to
支配	zhīpèi	to have control over
美满	měimǎn	perfectly satisfactory
出色	chūsè	outstanding
标准	biāozhǔn	standard
贤妻良母	xiánqī liángmǔ	virtuous wife and good mother
日复一日	rìfùyīrì	day after day

我叫张海，是一名办公室管理员。我想说说自己的一天通常是怎样度过的。

我每天六点多就起床了，照顾一家人吃早饭。七点半前必须先送孩子上学，然后急匆匆地去上班，否则就会迟到。我的工作时间是上午八点到下午四点半，吃午饭的时间，我还得抽空去买菜购物。

我一下班就去学校接孩子，送他去数学补习班。然后自己赶快回家做晚饭，打扫房间。等丈夫和孩子回家吃晚饭后，我得做家务，检查孩子的家庭作业，准备他第二天上学用的东西。九点左右，孩子洗澡，上床。十点以后我自己才有时间坐下来，看一会儿新闻，然后睡觉。

我常想：一天 24 小时，究竟有多少时间真正属于自己，让我可以自由支配，做些我想做的事情？我希望我的家庭美满幸福，我也希望做一个出色的办公室管理员，我同时也希望成为一个标准的贤妻良母。可是，日复一日，月复一月，年复一年，这种生活使我感到很累、很累！

R 读完上面的短文，回答下面的问题。 Answer the following questions in Chinese.

1. 张海每天的上班時間有多長？
2. 吃午飯的時間她要做什么？
3. 她每天什麼時候才可以休息？
4. 你覺得她能在成為一個出色的辦公室管理員的同時，做一個標準的賢妻良母嗎？為什麼？
5. 你對她這種生活方式有什麼想法？為什麼？

Snippet

外傭

在香港、新加坡、台灣等地區，很多家庭都聘用外籍女傭。僱主負責女傭的吃住，並付她們工資。根據最新的人口統計和移民紀錄（2013），香港的 470,000 非華籍人口當中，外籍傭工佔了三分之二。



快樂家務

本公司擁有多達 100 名專業家居清潔服務員，為客戶提供優質的家居清潔服務。服務範圍遍及全港各區域。

如果您有需要，請打電話 0293485847

聯系人：王先生






短文二 Text Two

谁来做家务

王雪心是一位生活指导师，她常常接触到不少像张海这样的职业妇女。王雪心认为职业妇女不一定都不能拥有自己的生活。她们可以要求丈夫分担做家务和照顾孩子的责任。如果经济条件不错，也可以请人来做家务。这样她们就可以有时间跟丈夫和孩子一起活动，也能有时间享受独处的时光，做自己想做的事情，比如：娱乐、学习、休息等。

生词

生活指导师	shēnghuó zhǐdǎoshī	life coach
接触	jiēchù	be in contact with
分担	fēndān	to share (responsibility)
独处	dúchù	be on one's own

W

Discuss the following two scenarios in the class and choose one of them to write about.

S

- 如果你是生活指导师，你会给张海什么建议？
- 如果你未来的工作很忙，还要照顾家庭，你会怎样保持工作与生活的平衡？

短文三 Text Three

跑步通勤

《明华经济日报》报道：最近在中国的大城市出现了“跑步通勤”热。由于白领员工的生活越来越忙碌，每天长时间坐在办公室工作，晚上还要花时间上网、看电视，连走动的机会都很少，直接影响了身体健康。

为了给自己运动的机会，又不减少工作时间，很多人就从家跑步前往工作地点。他们认为跑步比坐拥挤又不透气的地铁、火车或公共汽车更舒服。又有人说跑步后上班，头脑会更清醒、更有活力，能提升工作效率；跑步下班回家后让人更放松、更有精力，还能跟家人一起做休闲活动。

专家说“跑步通勤”集多方面的优点于一身：它把体育运动、节省交通费用、强身健体等合而为一，可说是“一石多鸟”。

生词

跑步通勤	pǎobù tōngqín	“runcommute” refers to a run between one's home and workplace
白领员工	báilǐng yuángōng	white-collar worker
忙碌	mánglù	busy
直接	zhíjiē	directly
场所	chǎngsuǒ	place, location
拥挤	yōngjǐ	crowded
不透气	bú tòuqì	airless
清醒	qīngxǐng	alert
活力	huóli	energy
效率	xiàolǜ	efficiency
精力	jīnglì	vigour
集	jí	to incorporate
节省	jiéshěng	to save
强身健体	qiángshēn jiàntǐ	to strengthen the health and body
合而为一	hé'érwèiyì	to combine into one
一石多鸟	yíshí duōniǎo	to kill many birds with one stone

R 上面是《明华经济日报》的一段报道，读完后回答下面的问题。

1. 文章说在中国的大城市最近出现了什么新事物？
2. 为什么会出现这新事物？
3. 这新事物对什么人有什么好处？
4. 专家们对此有什么看法？
5. 你对这新事物有什么想法？

Snippet

上班族的压力

最近的研究结果表明，现代的工作方式给上班族带来了很大的压力。虽然新科技、自由职业和个体经营的机会等使灵活的工作方式得到了发展和推广，但也导致了出现健康问题的可能。

一位经验丰富的医务专业人士说，很多人在家工作，这给了他们想要的灵活的工作时间，还有不必出门上班的便利。毫无疑问，这样的安排，帮助了那些既要工作，又要照顾家庭的人。然而，它会混淆工作和家庭生活，因为两者之间没有明确的分界线。她强调时间管理的重要性，以确保工作和生活的合理平衡。

Recent research findings indicate that modern work practices contribute to the high level of stress among the working population. Although new technology, freelancing, and self-employment opportunities etc. have enabled the development and spreading of flexible working practices, they have also created problems which can lead to health issues.

An experienced medical professional says that lots of people work from home, which gives them the flexibility of the hours they want to work and the convenience of not having to travel to the work place. This kind of arrangement, no doubt, has helped people who have to juggle between work and looking after a family. However, it can blur the demarcation of work and home life, as there is no clear cut-off point. She stresses the importance of time management to make sure that a healthy balance of work and life is maintained.

S 在电影《天水围的日与夜》里面，贵姐的生活是怎样的？她有属于自己的时间吗？

你可以从以下几点谈谈：

1. 她每天的工作时间有多长？
2. 不在超市工作时，她会做什么？
3. 她有什么休闲活动？
4. 你认为她的生活可以怎样改变？为什么？

句式学习

1. 否则

否则 can be used as an adverb or a conjunction “otherwise” in English.

- 例句：① 一个人的工作压力不能太大，否则健康就会出现健康问题。
② 中国政府开放了二孩政策，否则将来人口老龄化问题就会更严重。

2. 先……再 / 然后……

This pattern is used for sequencing events, much like “first..., then...” in English. It can also include 然后, meaning “and after that”.

- 例句：① 英子每天先去公司的健身房锻炼半个小时，再去办公室上班。
② 我建议你先让丈夫和你一起分担家务，然后让他分担培养孩子的责任，也让他做一些简单的打扫工作，这样你就能有多一点属于自己的时间。

3. 究竟……

究竟 is used in a question to find out “actually or exactly” “what”, “why”...

- 例句：① 听说现在越来越多的白领开始跑步通勤，究竟有多大的比例呢？
② 在寻找新工作的时候，究竟是选自己喜欢的工作好呢，还是选薪水高的好？

4. 连……都 / 也……

This sentence pattern is used to emphasise an unlikely or surprising event which serves to give more information or explanation related to the first clause. It is used in a similar way as “even” in English.

- 例句：① 她实在太累了，连吃饭的精力都没有。
② 很多职业妇女们除了上班，还要照顾家庭，几乎连 + 休闲的时间 + 都 + 没有。
③ 随着城市人口老龄化和农民工回乡潮流的出现，饭店连 + 服务员 + 也 + 很难招聘到了。

练习

- 请在三篇短文中找出用以上句式的句子。
- 请用上面的句式造句。Make up sentences using the sentence patterns above.

S 口语练习

短文 为了帮助员工做到工作与生活的平衡，不少公司开始实行灵活的工作时间。员工可以根据生活和家庭的需要来决定和调节上下班的时间。例如可以在上班前先去健身房运动，可以抽时间去学校接送孩子，甚至提早下班去参加读书会或者看球赛等。结果员工上班的实际时间没有减少，而且工作效率更高。灵活的工作时间不但让员工满意，而且让雇主也感到满意。

论点 灵活的工作时间可以帮助员工做到工作与生活的平衡。

1. 短文的主要意思是什么？
2. 根据短文，为什么灵活的工作时间让雇主满意？
3. “灵活的工作时间可以帮助员工做到工作与生活的平衡”。你同意这个论点吗？为什么？
4. 请谈谈除了实行灵活的工作时间，员工还可以怎么做到生活与工作的平衡？

W 写作练习

请写一篇 150 字左右的短文，可以考虑以下几点。

题目 谈谈《请投我一票》中的家长们的工作

1. 这几位候选人的家长分别是做什么工作的？
2. 哪一位家长的工作时间最有灵活性？

L 听力练习

一、小花跟她叔叔在聊工作和生活的方式。

1. 请听他们的一段对话，然后在正确的答案旁打×。

① 小花说她叔叔的肚子怎么样？

- A 像皮球
 B 有啤酒肚子
 C 很不健康
 D 像她爸爸现在的肚子

② 小花叔叔现在在哪儿工作？

- A 家里
 B 办公室
 C 酒吧
 D 鞋店

③ 他每天花很多小时坐着做什么？(you can tick more than one answer)

- A 看电视
 B 用电脑工作

C 辅导孩子的功课

D 吃饭

④ 小花的爸爸每天都做些什么活动? (You can tick more than one answer)

A 休闲

B 工作

C 运动

D 跟朋友见面

2. 再听小花和她叔叔的这段对话, 然后用中文回答下面的问题。

① 小花的叔叔胖是因为他常常喝酒吗? 为什么?

② 小花的叔叔对自己的生活方式满意吗? 为什么?

③ 小花的爸爸认为工作是最重要的吗?

④ 小花的爸爸是怎样平衡工作和生活的?

二、Listen to an excerpt of an interview between a radio reporter and a health expert Dr Li about work-life balance. You are not required to write in full English sentences. You must give two details for question (a) and two details for question (b).

(a) Summarise the examples given by Dr Li about the different stages in life when people feel very busy.

(b) Summarise the suggestions Dr Li makes about how to cope with pressure from work.

G

词语练习

根据英文, 选字组词。

过 假 程

度 () to go on holiday

度 () to spend (time)

() 度 level

空 水 气

抽 () to spare the time

抽 () to pump water

抽 () to pump air

须 要 定

必 () certainly

必 () have to

必 () necessary

属 关 是

() 于 with regard to

于 () hence

() 于 to belong

配 持 付

支 () to support

支 () to pay money

支 () to allocate

准 记 明

标 () to mark

标 () mark; sign

标 () standard

管经整

- () 理 to sort out
 () 理 management
 () 理 manager

透空生

- () 气 air
 () 气 angry
 () 气 breathable

指辅领

- () 导 to coach
 () 导 leadership
 () 导 to guide

精活努

- () 力 energy
 () 力 diligent
 () 力 vigour

触近受

- 接 () contact
 接 () to accept
 接 () close to

率果法

- 效 () efficiency
 效 () to follow the example of
 效 () effect

处立自

- 独 () by oneself
 独 () independent
 独 () be on one's own

担配数

- 分 () distribution
 分 () to share
 分 () score

G

选词填空

1. 跑步通勤 贤妻良母 家庭妇女 一石二鸟 急匆匆 开车上班

王勤是一位职业妇女，不但工作非常努力、出色，而且把孩子和丈夫的生活照顾得很好，大家都说她是一位()。她每天都是()地()。这样，既可以节省时间，又可以锻炼身体，真是()。

2. 被把正在得对跟

90后()纷纷进入职场。这代人大多数是独生子女，人们()他们称作“小皇帝”“小公主”。父母和祖父母往往()他们过分宠爱，因此他们中有很多人变()非常自我。长大工作了，他们不知道应该怎么()同事相处。

T

翻译练习

1. Translate the following paragraph into English.

王山是一家玩具工厂的总工程师，每天的工作紧张极了。下班回家后还要看报告和分析，休息的时间不多，休闲活动就更不用说了。王山的家人都劝他不要

把工作带回家，可是他说，在办公室他根本就没有时间看文件，不带回家，他又怎么能把工作做好呢？

王山这样的工作方式持续了四年。后来，他生病了，而且病得很严重。休息了大半年才慢慢地好起来。经过这次打击后，他决定改变自己的工作态度和生活方式，还培养了对园艺的爱好。

现在，他下班回家以后，就在花园里种花养草，修剪树枝。人放松了，工作也变得愉快起来。

2. 把下面的一段文字翻译成中文。

A hobby is something you enjoy doing and feel relaxed or happy when you are doing it. If a hobby becomes an obsession then it means you spend too much time on it, to a point where you can no longer keep up with your responsibilities at work or home.

Health professionals stress that having a hobby is very important in a balanced life style. There are many different types of hobbies, indoors or outdoors. They can include collecting themed items and objects, engaging in creative and artistic activities, playing sports, or doing other amusements. Whatever your hobby is, it is always nice to do something completely different from work as a way to relax.

常青圖書