

好  
心  
态  
=  
好  
生  
活

心理咨询师教你职场轻松上阵

职业女性既是单位的业务骨干,也是家庭的顶梁柱之一,既要照顾老人,又要抚育子女,在社会和家庭中都起着承上启下的作用,是最繁忙最劳碌的人群之一,承受着来自社会、家庭、工作和生活等各方面的压力。今天本报特别邀请到市人民医院心理咨询师陈红珍,听听她如何为职业女性轻松上阵支招。

记者:请问何为压力?

陈红珍:压力是工作生活负荷、人们对这些负荷的感受以及人们应对这些负荷的能力三方面互动的一个结果。当我们具备的能力超过我们做事所需要的能力时,我们就会感到轻松;反之,当我们做事需要的能力,超过我们实际具备的能力时,我们就会感到压力。

记者:随着年龄的增长,各种压力的递增,女性青春日渐消逝,如何让她们永葆青春,保持魅力?

陈红珍:人不可以永远年轻,所以我们需要不断充实自己。通过学习,提高自己的综合能力,才能适应社会发展的需要,才能跟上时代发展的步伐,另一方面,书能让女人变得聪慧,变得坚韧,变得成熟,可以全方位地重塑自己,让自己永远自信。

记者:除了提高自己的内在,在心态调节方面如何让职场女性拥有幸福生活?

陈红珍:好心态=好生活。首先要有主观幸福感。幸福在我自己心里。

无论外人怎么评论我,赞赏也好,诋毁也罢,对自己都有清晰的认识和评判,对别人的好话歹话都能心平气和,自己看得起自己,努力掌握自己幸福快乐的钥匙。“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫望天空云卷云舒。”心胸开阔、眼光长远,自己掌握着生活的遥控器,随时将自己的心境切换到快乐频道。

其次,要学会认知调整。艾利斯是美国的临床心理学家,他倡导的ABC情绪合理疗法在我们的生活中不断地得到体现。A是指诱发事件;B是指个体在遇到诱发事件之后产生的信念,即他对这一事件的看法、解释和评价;C是指特定情景下,个体的情绪及行为的结果。艾利斯认为,人的情绪不是由某一诱发事件的本身所引起,而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的,而个人的解释和信念又与当事人的生长环境、受教育的程度、阅历、人生观、价值观等等有关。如果得到的是积极的评价,就会产生积极的情绪和结果,反之,就会导致消极的情绪和结果。心理学上相关的案例很多,最经典的是《推销员的故事》,鞋厂的A推销员来到了一个岛上,发现这个岛上没人穿鞋,推销员垂头丧气地回去了;B推销员也来到了这个岛上,看到岛上没人穿鞋,非常兴奋,说只要他把穿鞋的好处告诉大家,大家就会买他的鞋,大有文章可做呢。同一个事情得到不同的反馈,积极的心态会提高我们的生活质量。

另外,要学会幽默。大量研究证明,幽默能提高人体的免疫力,对自己的身心健康有巨大的帮助,有人称之为“人生健康的维生素”。幽默不同于搞笑,真正的幽默是一种智慧。让人听了之后有启发,不断地回味。幽默是人际关系的润滑剂,当我们处于不利或尴尬的局面时,幽默可以让我们轻松地走出困境。善于理解幽默的人,容易喜欢别人;善于表达幽默的人,容易被他人喜欢。幽默可以松弛紧张的情绪,也可以自我解嘲。

再者,要学会宣泄、倾诉。要有几个知心朋友,分担自己的痛苦,分享自己成功的喜悦;和朋友一起参加公益性活动,参加户外活动等等,释放和调节自己的紧张情绪。

杨星

上班还是带孩子  
新妈妈们很纠结

记者所住小区这两年出生的宝宝特别多,经常见到几个妈妈抱着孩子在一起聊天、散步。记者与这些新妈妈们聊天得知,这些妈妈们分为两类:全职妈妈和上班妈妈。然而,全职妈妈想上班,上班的妈妈又想回家专职带孩子——

带孩子成宅女,要去上班

毛毛妈妈小霞是湖北人,4年前嫁到高邮。她之前的工作都不太稳定,工资也不高,婚后一年毛毛出生了,考虑到老公和公公婆婆都有正式工作,小霞就干脆辞职安心在家照顾毛毛。

3年下来,小霞的全副身心都扑在了儿子毛毛身上。由于是外地人,小霞在高邮没什么朋友,做了全职妈妈后,更是足不出户,几乎与外界断了联系。“虽然带宝宝辛苦中有幸福,但是天天窝在家里当‘宅女’,与社会脱节的空虚感,让我实在是忍受不下去了。”

毛毛3岁了,小霞和家人商量想让毛毛上幼儿园,她去找份工作。然而幼儿园下午4点多便放学了,如果小霞去上班,家里就没人接毛毛放学。小霞打算找个保姆帮忙照顾和接送小孩,可是一直没找到合适的,“没办法,只能还是我专职带他,负责接送他上下学。”小霞诉苦道,“我再熬几年,等他上小学了,我再去上班过正常人的生活,不然会疯掉的。”

带孩子太累,想去上班

小宇去年12月荣升为妈妈。她幸福地体会到初为人母的喜悦,可也更深切地了解到带小孩是多么操心的一件事。“做完月子后就我自己带女儿了,一开始不会也不敢弄,更烦的是她经常黑白颠倒,晚上常常哭,我自然也睡不着,得哄她。”

小宇坦言,直到自己有了小孩,才真正体会到为人父母的不容易。自女儿出生后,小宇就没睡过一个整觉,胳膊也因长时间抱孩子而酸痛,“以前总抱怨工作压力大,想早点回家待产,现在却巴不得早点去上班,带孩子比上班累多了。上班只是辛苦8个小时,专职带孩子却是24个小时不能闲。”

4个月的产假即将要结束,小宇很期待能够重回单位继续上班。她跟老公商量好了,准备将婆婆从乡下接上来帮助带宝宝,“下班后我依然能见到女儿,这样工作和孩子都兼顾到,我也没那么累了。”小宇对记者说出自己的打算。

带孩子没收入,得去上班

女儿刚满月,小刘就立即出来找工作了。“我是剖腹产的,花了不少钱,加上又没母乳,奶粉、尿不湿等一大堆宝宝的东西太费钱了。”小刘说,她老公的月工资才两千多,靠他一个人工作养家,非常吃力,她也得分担一些压力。

“我也想自己带女儿,天天陪着她,可是经济条件不允许,孩子以后的花销会越来越大,我们的房子还要还贷,家里老人以后也要我们供养,要给女儿更好的生活,必须做出妥协。”小刘无奈地说。

上班,会错过孩子的成长

小韦的宝宝3个多月了,做完月子后,一直是小韦一个人带宝宝。她现在的作息规律,基本上是每天7点醒来给宝宝喂奶,自己洗漱后简单吃顿早饭,陪宝宝玩到9点,

再哄她睡会儿,然后抓紧时间洗衣服拖地烧午饭。宝宝醒来再喂一次奶,自己囫圇吞枣吃完午饭,12点左右推着婴儿车带宝宝出去散步晒太阳。

下午1点回家逗宝宝玩,给她洗澡,3点左右自己和宝宝都睡会儿。5、6点再起来喂奶,继续陪宝宝玩游戏。老公下班吃完饭后,让他抱宝宝,小韦则趁机打开电脑上网玩玩。晚上9点和老公一起逗宝宝玩,9点半左右宝宝睡熟了,小宇再洗洗睡。凌晨1点和4点左右要分别起来给女儿喂奶。

4个月的产假很快就要结束了,小韦却不想去上班。“看着宝宝一天一个样,感觉很神奇,能够时时陪着她是件非常幸福和幸运的事,我怕上班后会错过她的成长。”

上班,孩子第一声叫的不是妈妈

周艳是仪征人,2年前嫁到高邮,婚后和老公都在扬州上班。宝宝两个月时,周艳将她留在高邮让婆婆带,“因为我当时没母乳,就想着不在自己身边带也没事,况且我不想自己的生活、工作被孩子拖住,就把孩子留在高邮让婆婆带了。”

周艳每个星期都回高邮看望宝宝,现在宝宝快周岁了,越来越可爱懂事,然而周艳心里却很沉重。“宝宝只让他奶奶抱,跟我不太亲,晚上也不肯让我陪他睡觉,最让我难过的是,他第一声叫的是奶奶不是妈妈,当时我的心都碎了。”周艳哽咽着说,“我决定辞职了,自己带宝宝,不然以后会更后悔。”

“而且公公婆婆对他非常溺爱,他的许多生活习惯都被宠坏了。”周艳对记者说,无论是在建立母子情感还是在孩子的童年教育上,妈妈带小孩都好过隔代照顾。

上班,心不在焉

小王的宝宝5个月了,由于单位的工资、福利都比较稳定,所以4个月产假一结束,小王就立即上班了。“可是每次上班都不舍得走,她笑的话我想陪她一起玩,她哭我更舍不得离开她;上班时又常常想她,心不在焉,下班时间一到就飞奔回家,一看见她对我笑,所有的烦恼都没了。感觉现在上班和孩子两边都兼顾不好,很矛盾。”

“我很想放弃工作专心带宝宝,可是读了大学最后却做家庭主妇,家人都不同意,我也很犹豫,况且带了几年宝宝再出来找工作就很难了。”小王坦言,在宝宝和工作之间权衡好,对于女性来说,真的有一定难度。

过来妈妈的话

记者还采访了一些“过来妈妈”,她们也都表示,宝宝两岁之前,妈妈们在家庭和事业上的选择和权衡感到左右为难很正常,女人一直被赋予贤妻良母的社会角色,现在的社会观念又认为女性有工作是独立和实现人生价值的途径。她们建议,如果家庭经济条件允许,做几年全职妈妈也不为过,但做了全职妈妈一定要注意给自己充电,提升自己,否则与社会脱节;如果产后继续上班,则一定要兼顾好家庭和孩子,毕竟在孩子成长初期妈妈的角色是非常重要的。

邓芳园

