

职场女性情绪问题日益突出——

下班后，她们为何天天想跟老公“打仗”

专家支招 >>

教你三招，摆脱工作带来的“负能量之源”

熊萍(湖南商学院教授 知名人力资源专家)

职业女性承担着多重社会角色——无论是事业还是生活，她们都得花精力去经营，便造成了“双重角色紧张”。所以，烦躁不安、神经过敏等不健康的心理问题便出现了，而坏情绪最容易影响到的便是家人。当工作成为负能量之源，那就应该及时调整。

第一，在诸多机会面前要学会选择。人的一生要面临许多选择，要把握自己的人生机遇，在不同时期分清生活与事业的侧重点，分配好精力。例如应在年轻时多学习，把握好成长的关键期；应选择支持自己事业或尊重自己选择的男性做丈夫；应在有经济实力与心理准备时做母亲。

第二，要学会与人交往，多与人沟通，建立和谐的人际关系。不仅要多与自己的朋友交往，也要与丈夫的家人、朋友和同事和睦相处，还要注意与孩子的沟通。家务不要大包大揽，家庭决策要多与家庭其他成员协商，调动全家人的积极性。

第三，学会心理调适。可以采取“合理宣泄法”，将烦恼忧虑向朋友及亲人倾诉，以减轻心理压力；也可以采用“转移法”，避开让自己不愉快的人和事，把情绪转移到其他事情上。如若不能自行缓解压力，还可以寻求心理咨询专家的帮助，排解心理困惑。

在享受生活的过程中释放压力

兰心(情感作家，国家高级心理咨询师。公众号：兰心)

拿得起的是生存，放得下的是生活。女人永远最懂女人，所以，在下班情绪不好时，约个闺蜜相互倾诉、互相鼓励，能很好地化解压力。

另外，压力太大时，想哭就哭出来，这也是排除身体毒素和排解压力的过程。曾有心理学研究表明，夜晚比白天更让人容易想不开。所以，夜晚不适合思考负能量的问题，建议职场女性在家点上薰衣草或你喜欢的精油，让花香在房间里缭绕飘散。或者在沙发上找一个最舒服的姿势，听一听舒缓、静心、怡神、美好的轻音乐，然后喝一杯喜欢的茶或红酒，可以怡情，还可以养性。

值得一提的是，“买买买”的购物选择也是女性化解压力的出口，买钟情的商品，拒绝冲动消费。

文、图：今日女报/凤网记者 徐美龄

上班是天使，下班是魔鬼……这些年，“下班沉默症”困扰了不少都市女白领，回到家的她们甚至被贴上了“冷面人”的标签。于是，不少职场女性试着改变下班后的状态，努力告别“沉默症”。不过，鲁迅先生说得好，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。近年来，越来越多女性在职场高压下有了一种更奇怪的心态——回家就想跟老公“打仗”。

为什么她们下班回家后容易“翻脸”？她们都在经历怎样的情绪变化？今日女报/凤网记者带你走进不同职场女白领的家，看看她们为什么动怒！

情景再现 >>



“大战”关键词：家务

蔡蔡：“你能不能把衣服袜子分开洗？”

戴先生：“都是我自己的，没事儿。”

蔡蔡：“你不怕感染细菌，我还怕你传染呢！”

戴先生：“没有那么夸张！”

蔡蔡：“整天就知道玩手机，一点小事都做不好，不知道要你有什么用！”

戴先生：“不就洗个衣服吗，至于这样闹吗？”

下面的对话就不忍直视了……丈夫一脸茫然：“衣服袜子没分开洗，真的这么严重吗？”

当然不是。蔡蔡是湖南省妇幼保健院的一名护士，规律的“三班倒”工作让她累得够呛。她告诉记者，上班时，她总需要对病人细心呵护，连说话都不敢大声，是出了名的好脾气。只是回到家，她总能发现各种不如意，偶尔念叨两句，丈夫还要顶嘴。忍无可忍，内心的洪荒之力就更容易爆发了！



“大战”关键词：贷款

舟舟：“到月底了，你去存一下房贷和车贷再回家吧。”

杨先生：“今天公司有点事，明天再去。”

舟舟：“知道今天会加班为什么不早点去？”

杨先生：“突发状态啦！要不你抽个空去？”

舟舟：“什么都是我，你这日子还过不过了？”

杨先生：“这都要发脾气？又不是还贷的最后一天！”

舟舟：“我不管，你现在就给我去交钱！”

舟舟是长沙市一家大型房产公司的会计，工作繁琐又重复，尤其到了月末，加班更是家常便饭。老公杨先生是传媒公司的高层管理，时间相对自由。

舟舟告诉记者，平日与丈夫的相处都挺和谐，因为一旦丈夫让着她，她都会“就坡下驴”。只是，每逢下班时间，都是他们容易激发“大战”的时候，“我感觉自己变得更强势，有些咄咄逼人”。



“大战”关键词：帮忙

路先生：“老婆，今晚有时间吗？”

诗诗：“累！不过你如果约我出去看电影的话我可以克服！”

路先生：“呃！我妈刚打电话来，想让你帮她写一份述职报告。”

诗诗(大怒中)：“她自己不会写么？什么都要我写！”

路先生：“这不是家里有个大记者嘛！”

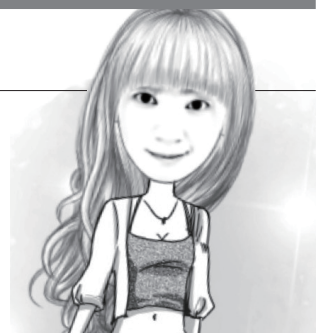
诗诗：“你到底还是更爱你妈！滚滚滚，我不想跟你说话！”

路先生：“这什么跟什么！她急着要呢！”

诗诗：“给我出去！”

地球不爆炸，记者不放假；宇宙不重启，记者不休息。用诗诗的话说，在一线工作了5年，如今是能不写作绝对“眼不见为净”。无奈各路亲朋好友总能找点需要写的东西来“折磨”她这个小记者。

上面的这段对话可不是“偶尔一次”，每天下班回家的半小时，都是诗诗的“易怒期”，一言不合就能跟丈夫大吵一架。她告诉记者，为了躲避“大战”，丈夫每天主动加班1小时，等她平复好心情再回家相处。



“大战”关键词：育儿

陈先生：“说了不要吼孩子！”

甜甜：“他不听话，我大声教育他不行吗？”

陈先生：“对孩子要讲道理，不能吼。”

甜甜：“我说道理他不听！跟你一个德行。”

陈先生：“怎么又扯到我了？”

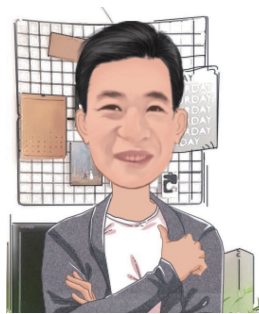
甜甜：“他不听话，是你没有把他教育好！”

陈先生：“都是我的错！”

甜甜和丈夫的争执算是记者采访的案例中最“和平”的一对，甜甜心里很明白，这都是丈夫在包容她。

“看到小朋友就烦。”说出这句话的时候，记者差点忘了甜甜是长沙一家公立幼儿园的资深幼师。

在学校对孩子百般耐心的她，下班后却总爱跟自己的孩子生气，丈夫想做“和事佬”却总被当“靶子”，矛盾一升级，就开始干架。吵到两败俱伤，老公就忍着脾气认错，迟迟不能消火的甜甜只能走回房间，一个人冷静冷静。



调查 >> 超六成职场女性“下班后易怒”



几年前，中国青年报社会调查中心对2750名职场人进行调查显示，83.1%的受访者坦言自己不同程度上有“下班沉默症”。可近日，一项与“下班沉默症”截然相反的职场调查报告出炉——中国职场网数据中心的调查显示，职场女性加班情况非常普遍，8

小时工作制只是空谈，接近一半的职业女性每天工作时间超过8个小时，其中以IT行业、教育行业、医疗行业尤甚。工作是很多人的负能量之源，65%女性受访者认为自己下班易怒，存在心理问题，情绪管理成为最大障碍。

4月9日，今日女报/凤网记

者街头访问了近50名各行各业的职场女性，其中近80%的受访者表示曾因工作压力大导致睡眠不足、健康水平下降，让她们在生活中出现了很多情绪管理困难。而在与伴侣相处过程中，家庭琐事都是造成矛盾的导火索，一言不合就“打仗”。