（上接10版）

给“女人更易焦虑”支点硬核妙招

“我上升的瓶颈并非能力的差距”

口述：亮亮

年龄：35岁

职业：销售总监，已婚，女儿6岁

我的工作是互联网行业销售，时间不稳定，经常出差，需要随时和客户联络。

让我难过的是，家人对我的事业无法给予理解和支持，如果我加班回来晚了，他们都会说，工作真的有这么重要吗？

更令我内疚的是，女儿也会责怪我。比如有时她非要等我回家，明明很累了也撑着不睡；她报了一个音乐兴趣班，在这个班上，家长也有很多唱歌、跳舞的任务，平时每周末都是我陪她去，有一次我工作排不开，就让爸爸陪她去了，结果爸爸的参与程度不够，回来女儿就说：以后如果妈妈不去的话，我也要请假不去上课。

久而久之，我在工作时经常会感到内疚。有一次在外地出差，回到酒店已经非常累，结果家里人打电话来，话语中带有责怪，我只能挂了电话，一个人在床上委屈地大哭。

于是，在职位选择上，我更愿意选那些更灵活的职位，如果需要更多的时间和管理成本，我会谨慎考虑；我也会放缓资源的维护和拓展，尽量减少出差拜访。更可怕的是，我自己渐渐也有主观上的进取心减退。比如，我是公司中层，但我现在越来越感觉到，与身边的男同事相比，我上升的瓶颈并非能力的差距，而是投入的热忱程度不同。

“不被理解和尊重很无奈”

口述：小欣

年龄：29岁 职业：全职妈妈

在成为一位全职妈妈之前，我是一所小学的语文老师。4年前，随着孩子的出生，我告别了讲台，成了一位全职太太。

最开始还好，现在孩子已经上幼儿园了，我的焦虑感渐渐地凸显了出来：我每天早上送孩子去幼儿园，然后回来给老公准备早餐，看到他们都出门，门关上的刹那，我觉得四周的墙壁都在向我压过来，让我觉得有一种窒息的感觉。

我多次跟老公提出回到学校去工作，但他说已经习惯了随时能够联系到我的那种感觉，就是不同意。让我最难以接受的是，老公好像对全职太太的价值，又不是很认可。

菜有时候做得不适合他的口味，他会说，你又没上班，怎么连个菜都做不好呢；孩子有时候难免生病，他会说，你在家怎么连个孩子都照顾不好；有一次衣服没来得及洗，他几乎用责备的语气说，你一天到晚在家，怎么衣服都不洗呢。老公的挑剔让我觉得很不安。

我觉得，还是要回归社会，实现自己的价值，才能找回自信的我。

专家支招

加强社区社群建设，帮助女性疏解情绪

招聘就问是否婚育；备孕先要“拿号”排队；生娃发现被调离原岗位……凡此种种都是在倒逼女性婚育后主动离职。家庭与工作难以调和的矛盾，让不少职场女性分身乏术。

“招聘时我们一般很少问男性是否单身、是否有孩子，但会很直接地问女性这些问题。男性和年龄较小的女性更受公司欢迎，因为觉得他们能接受更高的工作强度、适应频繁的出差，而结婚生育的女性一般要照顾孩子和家庭，所以在这方面不太自由。”曾经从事人力资源工作的银行从业者杨佳晓说。

专家认为，在如今的职场文化下，女性最主要的压力就来源于结婚生育对女性事业的冲击。由于女性往往家庭、工作“一肩挑”，承担了更多来自家庭的压力，因而女性职场上的焦虑，实际上是工作、家庭双方面的原因造成的。

国家二级心理咨询师、中国心理学会科普委心理讲师培训导师王春谊认为，当前社会上感受到焦虑、抑郁的女性越来越多，反映出社会现实中的一些现状。

目前，我国女性更倾向于自我消化或在家庭、好友等亲密关系中寻求释放压力，通过专业渠道、社会渠道进行心理疏导、缓解焦虑情绪的女性并不多。对此，专家建议，一方面需要建立起更为完善的社会心理服务体系，另一方面也需社会给予职场女性更多关注与支持。

与此同时，专家建议加强社区社群建设，帮助女性疏解情绪。王春谊说：“尤其在大城市，社区社群的建设能够更方便快速地帮助女性在陌生环境里寻求帮助，感受到社会支持。一些自发形成的兴趣群体也能成为女性在大城市里寻求社会支持的重要来源。”

（彭敏 整理）

育儿焦虑 这真不是故意“矫情”

急诊室外的那一场争吵

口述：小杨

年龄：30岁，孩子3岁

职业：公司职员

作为一个3岁孩子的母亲，我最大的焦虑是怕孩子生病。我跟孩子爸爸工作都比较忙，孩子的日常由外公外婆照顾。平时还好，孩子一生病就各种问题频出。

那天晚上，我在单位加班，突然接到妈妈电话：“你快来儿童医院，宝贝发高烧！”我心里一沉，下楼开了车就往医院跑。

到了医院，我看见爸爸妈妈抱着一堆衣物，无助地站在急诊室门外，护士告诉我：孩子是因高热引起的惊厥。救护人员说，他们刚接到孩子时，孩子被裹得里三层、外三层，小脸通红，呼吸急促，小身体一抽一抽的。

我六神无主，说了一句不该说的话：“孩子已经发烧了，你们干嘛还给他穿那么多？”妈妈的脸一下子就涨红了，爸爸回了句：“你自己怎么当妈的？一天到晚不是出差就是加班，有本事你自己带孩子！”

我也不想啊，但我们就这么在急诊室门口吵了起来。

待孩子的情况稍稍稳定，医生跟我们说，孩子高烧确实应该物理散热，但抽搐惊厥也不一定就是捂出来的。这时老公也赶来了，赶紧在中间调解，一再说感谢爸妈带孩子的付出，爸妈才勉强没跟我生气了。

（资料图片）

孩子还没考试，我就先“疯”了

口述：寥寥

年龄：42岁，孩子14岁

职业：机场工作人员

我家今年迎来孩子人生的第一次大考：中考！

但真的是焦虑啊：我的女儿，前天深夜又因为做作业太拖拉，我说了她几句而引致母女大战。

我家女儿资质中等，成绩也中等，努努力就能考上好高中，但一躺平，也许连普通高中都上不了。但她自己显然不这么认为，进入青春期的她，最大愿望居然就是躺平！每天拖拖拉拉，别的同学10点之前就能完成的作业，她每天都要拖到12点，如果这天作业多一点，她就需要搞到深夜一两点。

前天晚上，她回来就告诉我这天作业很多，我跟她说，那你就尽量快点，不然又拖到半夜，早上起不来，白天精神不好，还是学不好，恶性循环。她懒洋洋一句：“有什么关系，我本来就成绩一般般，再努力也学不出一朵花。”

等她拖拖拉拉吃了饭洗了澡，又慢腾腾吃完水果，就快8点了。我等她坐下，就拿着书坐在她旁边。结果她先是发了十分钟呆，好容易拿出作业，又对着一道数学题看了十分钟，一点动笔的意思都没有，我问她：是题目不会做吗？她翻着白眼：是啊，你在这里盯着，我更加不会做了。

能体会血压直线上升，完全无法控制的感觉吗？我那晚就是这样，我们大声争吵起来。结果，她搞到两点也没完成作业，早上也不起床，喊她，她说自己头疼，不去上课。初三的学生，就这么一上午在家里睡觉……

我觉得这样下去，她没中考完，我就已经要疯了。

专家支招

三个原则 缓解你的育儿焦虑

专家：北京协和医院儿科主任医师鲍秀兰

适当的育儿焦虑可以促进家长的进步，但是焦虑过度却会带来一些负面结果。

这里有三大育儿原则，分享给大家：

原则一：保护好孩子的学习兴趣，学习才能持续的优秀

想让孩子做好一件事，首先就一定要让他喜欢这件事。

想让孩子取得好成绩，那家长就要去培养孩子对知识的好奇心，解决问题的能力，有效的学习方法，平和的学习心态，持之以恒的毅力。

原则二：给孩子自由，孩子才能积极自信

能给孩子带来真正的幸福感和内在动力的前提，是创造孩子精神上的愉悦感和成就感。

那家长该怎么做？

1 在孩子青春期之前，设立记功簿，不设记错簿。

2 当孩子出现错误行为时，家长可以适当提醒，当孩子针对这个行为有了正向的表态后，家长就不要再管，要有足够的理智和耐心去等待孩子自己处理这个问题。

原则三：做到实事求是，孩子才能真正幸福

在学习上，家长面对孩子的学习要实事求是，不跟别人比成绩比名次。

在生活中，实事求是地考虑孩子的感受，不强迫他做不想做的事情。

在孩子的教育中，当父母把孩子看成和自己平等的人，并且从内心相信人性本善，不压迫不控制孩子，努力提升自己，那还会存在育儿焦虑吗？

（彭敏 整理）

编后：

为什么当代女性会如此焦虑？作为女性，我们怎样克服容易焦虑？

希望此文中的案例和提醒能对女性缓解焦虑有所帮助。我们更希望，每一位女性能正确面对和处理焦虑。比如，我们可以试着给焦虑打上正确的标签，找到自己的真实想法；我们可以允许自己拥有焦虑的时刻，并找到可倾诉和给出建议的同伴。同时，我们也想呼吁：请每一个个体，家庭、学校、企业，乃至整个社会，抱持一种更包容的态度，共同为更多女性榜样的诞生创造更友善的客观条件。这样，更多的女性才有更大的力量去对抗焦虑感，去实现更大的自我与社会价值。