

■心理咨询

在社会中，她们可能是员工也可能是领导。在生活中，她们承担着妻子、女儿、母亲等多种角色。那么，职场女性该如何学会自我调节？为此，记者专访了著名心理咨询师柏燕谊，请她为职场女性心理健康的减压出谋划策。

职场女性 如何在减压中自我提升？

□本报记者 博雅

心理咨询师，畅销书作家。曾出版两性畅销书《爱情很残酷，你要学点擒拿术》，CCTV-12《心理访谈》《热线》《夜线》栏目特约心理专家，北京电视台《第三调解室》《生活广角》、江西卫视《金牌调解》栏目特约心理专家。

识别压力的分界线，像医生一样自我诊断

“其实压力是把双刃剑。有积极作用，也有消极作用。压力在一定范围内，是能够提升积极的行动力。但如果超出一定范围，它就会产生副作用，最常见的就是让我们的健康受损。”柏燕谊认为，压力同时还会对人际关系产生负面影响。柏燕谊说，曾经有位女士咨询她说，在单位领导就觉得她不满意，说可能这次裁员没准就能轮到她。事实上结果并没有这样。但她认为，以前同事们都跟她特热情，但现在都不愿理她了。我就问她：“那你会去主动跟别人联系吗？”她说开始时，领导在几次会上点名批评她，她特别难过，觉着没脸跟别人出去，所以最开始时是人家叫她她不去，后来人家也不叫她了。

“所以我们要学会识别压力的分界线。”柏燕谊说，每一个人由于自身能力、心理力量、还有工作经验等方面的差异，会导致对待同一事物产生的压力不一样。其中自我评价、自我期待、以及对他人评价的敏感度和对社会的期待，甚至包括一些有没有过创伤的体验，或近期有没有应激事件的发生，都能够影响压力分界线的设定。她有一个朋友，他的企业做的非常好。但是他说，他每天压力特别大，根本睡不着觉。问为什么？他说因为他希望自己能够像乔布斯、马云、李嘉诚……

“自我期待如此高，压力自然非常大。”柏燕谊表示，还有一个很关键的就是他人的评价，在我们的教育中，从小爸妈可能都会说这样一句话，“你要好好学习，你要学习不好了，别人怎么看咱们啊？你到岁数就要赶紧结婚，要不别人怎么看你？你不好好找个工作，别人怎么看你……”所以，如果你突然觉得压力特别大，就要学会像医生那样，给自己进行一个自我筛查和诊断，看一看压力到底来自于哪里。

柏燕谊建议：有一句名言说得好：“人受困扰，不是由于发生的事情，而是由于对事实的观念。”上面例子可以看出，并不是别人都讨厌她了，而是



本期嘉宾 柏燕谊



她自己内心有了压力后，先选择了对别人回避，从而变成别人对她的一个回避。所以克服压力，需要积极调节情绪和心理，因为有些情绪是由于自己抱怨别人引发的，如果遇事多站在对方的立场，这样就会给予对方谅解和同情，也能为自己减轻压力。

了解女性压力来源，不断加强自我修炼

那么，具体对于职场女性来说，压力更多集中在哪些方面？“是不是会成为剩女啊？婆媳关系怎么处？孩子教育问题怎么解决？婚姻关系怎么维系……”柏燕谊认为，职场女性的压力源，就是家庭和事业的矛盾，职业发展的困惑，时间和金钱的分配，自我成长的迷茫。作为职业女性的主要的压力，简单说就是：情感、事业和生活。

而很多压力的一个根本来源，就是来自于需求的一个不断攀升过程。至于该如何应对？柏燕谊认为，核心是自我修炼。因为只有你自己发展好了、成长起来，你才有能力去面对一个需求不断提升的过程。否则，你会发现就停留在吃喝穿不愁，但你没有能力去建立很好的家庭关系和情感关系，你就不可能全身心投入到工作上。比如，当你和老公出现冷战、孩子离家出走，你还会更高层次的需求吗？

即使你在职场中获得了满足感，但当你的家庭一团糟，你就会不自觉地去用另外一个你擅长领域的价值感，去填补情感的需求，然后你会发现自己进入了一个恶性循环，就是好的地方越好，坏的地方就越坏，最终你会发现自己其实都不知道为什么去努力。这时，你的自我评价就会出现不是很客观的评估状态，你的自卑感就会出现了。

柏燕谊建议：职场女性核心的压力，到底是不是职业能力的问题？我觉得其实职业能力的发展，或者职业准备的发展，虽然是女性压力的一个部分，但如果和家庭情感中的比重来说，它还不是最重要的。也就是说，当婚姻、当个人情感，没有能够去很好地协调；当我们对于孩子的教育问题出现了困惑，女人在职业发展中，

就会出现很多阻力，所以我认为，女性学会在职场和家庭中如何找到平衡，是非常重要的。

做好两种不同角色，不要把职业面具带回家

“在家庭和职业的过程当中，女人是有两种角色的，这两种角色是完全不一样的。”柏燕谊表示，对于一个家庭来说，它不需要什么女经理、女老师、女警察、女法官……它需要的只是一个妻子、一个女儿、一个妈妈。也许大家会发现，职业角色，其实是没有性别的标准要求的，就是说，有女经理，也有男经理。警察也有男的和女的。

“但是妈妈只有女的，女儿也没听说过有男女儿。所以，在家庭角色当中，更突出的是女性角色的需求，而不是职场角色。”柏燕谊表示，很多女性在生活中，会不自觉地把自己的职业面具带到家庭中，在家中扮演了一个女班主任妈妈，女董事长老婆。而由于家庭女性这个角色的缺损，会导致家庭成员对其不满。比如，丈夫不爱跟你说心里话了；孩子跟你很抗拒、很叛逆；婆婆开始找事儿了；自己的父母不满意了等等。

所以，作为职业女性了解压力、认识心理健康，目的并不是让自己的业绩在短时间内突飞猛进。在我看来，这些不是最重要的，因为当你发现你的婚姻，各个方面都特别的开心和幸福，当你很自信，当你对自己有很合理的期待和自我评价时，你职业上的压力，它只会成为你成长的一个动力，而不会成为你痛苦的来源。相反，如果处理不好自我的话，家庭和事业就都会很混乱，所以我认为女性，着力点要更多地放在自我建设和情感建设上。

柏燕谊建议：职场女性，先要去学会更好地处理自己的情感关系、家庭关系、夫妻关系，然后学会处理自己跟自己的一个关系，也就是增加自信，给予自己正确的评估。比如说提供自己很多的社交平台，让自己得到自我提升。当你的婚姻家庭稳定，情感稳定，自我提升的平台畅通，你在职场当中的压力感，就会自动下降。

■养生小窍门



吴阿婆的养生法：
每天吃够三四五

□通讯员 刘锴

吴月桂阿婆原是县医院的一名护士长，退休后从县城搬到辽南吴家村，今年已经89岁了。老人绝对够得上是村里的老寿星。很多村民向老人讨教养生之法，吴阿婆把自己的养生之法总结为——每天吃够“三四五”！即每天坚持吃三个核桃、四个桂圆、五颗红枣。

三个核桃健脑润肺。吴阿婆介绍说，核桃的药用价值很高。小孩吃核桃补脑；中青年、上班族压力大，吃些核桃能缓解大脑疲劳，减轻压力；老年人吃核桃能抗衰老。核桃含有丰富的不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。此外，核桃中还含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素，铬有促进胆固醇代谢和保护心血管的功能。吴阿婆每天吃三个核桃，或是擀仁，或是炒熟擀碎煮粥喝，或是放在馒头中作“添加剂”。

四个桂圆开胃安神。吴阿婆介绍说，桂圆是珍贵的滋补佳品。桂圆性温味甘，益心脾，有开胃、养血益脾、补心安神的功效。中医里可用于治疗心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症。桂圆含丰富的维生素A、B族维生素等营养素，对于劳心费神的人很有好处。吴阿婆平时最喜欢用桂圆煮粥，她说桂圆粥闻着香，喝起来更香，喝到肚里“给人添精神”。

五颗红枣益气养血。吴阿婆介绍说，枣可以健脾益气、养血安神，中医认为气是功能，血是物质，枣能气血双补，因此枣的药用价值非常高。鲜枣含维C特别高，是柑橘含量的8—17倍，是苹果的50倍以上，所以红枣被营养学界称为天然维生素丸。吴阿婆自己吃枣可谓“花样迭出”：煮粥，作馅，煨汤，尤其是每天临睡前，必吃一枚大枣。“一天五枣，一生不老呢！”吴阿婆如是说。尤其是冬夜，“肚里吃下一个枣子，一宿都得肚里暖融融的”。

现在，吴阿婆还在坚持她独特的养生法。快到90岁的人了，依然能下地干农活，屋里屋外的家务更是不在话下，半亩大的菜园让老人侍弄得翠绿芳香，生机盎然。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com