

“温情三月，呵护心灵”系列报道之五

压力是个体所经历的一种不平衡的失衡状态，这种失衡多来自于女人追求与维持的各种关系——爱人、孩子、公婆、父母、朋友、职场……当然也包括和自己的关系。有时候努力想面面俱到，维系这些关系的平衡，但实际上关系之间错综复杂，往往牵一发而动全身。

如何对日常压力带来的焦虑进行管理？本报记者走访了心理咨询师马骋老师。



专家简介

马骋

北京市总工会心理专家团队负责人
北京市心启航公益服务中心负责人

面对压力 先学会放下

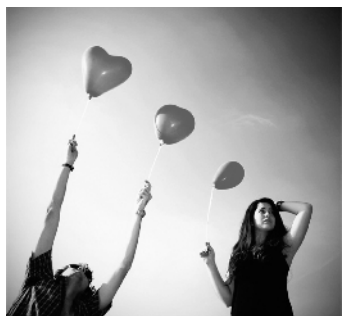
□本报记者 闵丹

找出女性压力的源头

马骋老师介绍，由于女性天生情感丰富，承受压力过大时容易“失控”。在职场中，生育后返回职场的新手妈妈最容易感受到多重的压力。咨询时曾经遇到过这样的来访者，一进来就滔滔不绝地哭诉她的各种不顺利，从工作表现开始到领导对待自己的不公正态度，然后讲述忙碌的工作对孩子教育产生的影响，之后又怨恨丈夫对自己的不理解，因为婆婆总是看自己不顺眼，丈夫也不帮忙，最后纠结在自己已经尽全力去做好所有的事情，为什么还是被所有人责备，承受的压力大到几乎要崩溃。

马老师介绍，在咨询中能够感受到这位女士已经被许多种不同的压力压迫到几乎喘不过气来，因此，想要缓解她的压力，

就要先将叠加在她身上的压力源区分清楚，分别解决。婆媳的“权利斗争”可以通过关心、夸赞、投其所好等小技巧来提升婆婆内心所需要的价值感来解决；老公不再受“夹板气”，同时也看到妻子的包容，必然会回报加倍的爱；家庭关系的和谐是孩子成长最关键的营养；全面了解自己的优势和弱点能够让我们更清晰地找到职场中的位置……可



见，如果女性感到生活乱成一团麻，需要的不是停在那里哭泣和抱怨，而是首先划分清晰不同压力源的边界，找准不同关系中失衡的原因，然后按照优先顺序依次解决，同时拥有足够的耐心去思考和执行解决方案。

“失控”状态下学会放下焦虑

对于前文提到的女士而言，孩子的出现、身份的转变带来的不适很容易产生焦虑。有的女性在面对焦虑时就容易与家人发生争吵，忍不住向老公发脾气：“我知道你要上班，可是我每天要给孩子喂奶，换尿布，洗澡。我每天都睡不够。我怕你妈妈不熟悉小区环境会走丢，还要自己出去买菜……”但其实，她的丈夫可能也想给孩子洗澡、换尿布；婆婆也希望能每天出去走一走，熟悉一下新环境，和邻居聊

聊天。这位女性感受到的压力，是对“失控”的焦虑。一方面把什么事都揽在自己身上，一方面还抱怨着自己的委屈。

实际上，好多焦虑都是一些认知上的误区造成的。“控制”让人局限在一个人的思维世界中而不够灵活。在经过咨询师的指导和分析后，这位新妈妈尝试选择相信家人，适当地放弃一部分“控制权”，并且在实践之后得到了很好的效果。孩子看到爸爸更喜欢笑（因为孩子能够敏感地感受到母亲的焦虑）；婆婆和邻居熟了之后，对周围的所有菜市场、小公园了如指掌；而放下了焦虑的这位新妈妈可以在适当的时候出门逛逛街、和闺蜜聊聊天，皆大欢喜。

缓解压力先从喜欢自己开始

马老师也给容易有压力焦虑

的女性朋友“支招”。其实，许多压力的产生来自于我们需要建立一个客观、全面的“自我形象”。有很多人会认为自己的“不成功”是来自于性格上的缺陷，比如认为“内向”是缺点的人常常会觉得“如果我是外向、开朗、活泼的人，一定会更成功”。但如果仔细去了解一些“成功的女人”，会发现每个人性格各异，而形容她们的词汇经常是“成熟”、“大方”。这两个词代表着她们拥有很好的自我形象。因此，女性要首先对自己的优点和弱点有着客观全面的认识，想让别人喜欢我们，我们要先了解自己的独特性，并且接纳、喜欢自己。即我们经常说的自信与自尊。

最后，足够的休息、适当的娱乐、拥有亲密的朋友、培养至少一种爱好，也都是缓解压力很好的方法。

职业病小科普

遭遇职业危害，劳动者有哪些权利？

许多农民工缺乏职业病防护和相关法律知识，自我保护意识淡薄。即便在患病后，对自身权益仍然知之甚少，因此错过了治病和获得赔偿的最佳时期。一些用人单位钻职工不懂法律政策的空子，不为职工提供必要的职业病防护措施，也不告知职业危害因素和后果。

在工作中，职工拥有哪些法律赋予的权利？在权益受到侵害时，又该如何有效维护？

《职业病防治法》规定了用人单位在预防、控制和消除职业病危害中的“义务”，即“用人单位必须采用有效的职业病防护设施，并为劳动者提供个人使用的职业病防护用品”；“用人单位对采用的技术、工艺、设备、材料，应当知其产生的职业病危害，对有职业病危害的技术、工艺、设备、材料隐瞒其危害而采用的，对所造成的职业病危害后果承担责任”。

与此同时，《职业病防治法》支持劳动者理直气壮主张职业卫生权利。包括获得职业卫生教育、培训；获得职业健康检查、职业病诊疗、康复等职业病防治服务；了解工作场所产生或者可能产生的职业病危害因素、危害后果和应当采取的职业病防护措施；要求用人单位提供符合防治职业病要求的职业病防护设施和个人使用的职业病防护用品；拒绝违章指挥和强令进行没有职业病防护措施的作业等。

品；拒绝违章指挥和强令进行没有职业病防护措施的作业等。

如果不幸患上职业病，按照《职业病防治法》规定，劳动者可以在用人单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地依法承担职业病诊断的医疗卫生机构进行职业病诊断。诊断、鉴定过程中，在确认劳动者职业史、职业病危害接触史时，当事人对劳动关系、工种、工作岗位或者在岗时间有争议的，可以向当地的劳动人事争议仲裁委员会申请仲裁。

亟须注意的是，劳动者主张权利是有“保质期”的：《劳动争议调解仲裁法》第27条规定，劳动争议申请仲裁的时效期间为一年。仲裁时效期间从当事人知道或者应当知道其权利被侵害之日起计算。

有关专家告诫广大农民工，只有获知法律赋予的权利，才能有效化解潜在的职业安全健康风险，并在健康受到威胁时，及时拿起法律武器保障自身权益。



本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年3月9日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.18	6.32	7.16	7.36	6.32	8.50	7.36	6.98	7.15	-7.60%
土豆/公斤	4.36	5.96	4.76	5.98	5.96	6.16	3.76	5.98	5.37	14.39%
白萝卜/公斤	3.36	3.80	1.96	1.60	2.36	1.96	2.36	2.58	2.50	2.15%
胡萝卜/公斤	3.76	3.98	1.98	1.90	3.96	3.56	5.96	1.98	3.39	4.39%
大白菜/公斤	4.36	/	2.96	4.98	3.38	5.56	3.16	3.58	4.00	59.89%
西红柿/公斤	7.58	7.58	10.76	7.98	7.58	9.96	9.96	9.18	8.82	-3.21%
黄瓜/公斤	11.98	6.78	7.96	6.78	6.78	7.96	6.56	5.98	7.60	-6.71%
葱/公斤	15.76	26.33	13.96	9.98	15.96	16.96	17.96	15.98	16.61	-2.22%
姜/公斤	7.16	5.80	5.96	7.60	5.98	8.16	7.16	7.98	6.98	-4.26%
蒜/公斤	15.98	11.00	13.96	15.60	15.96	20.16	17.98	13.98	15.58	-2.81%
圆白菜/公斤	7.76	5.98	6.36	4.78	5.98	9.56	5.96	5.18	6.45	5.70%
芹菜/公斤	3.98	5.96	5.16	3.96	5.96	6.36	5.96	5.98	5.42	1.88%
菠菜/公斤	5.98	5.98	11.96	3.96	5.98	8.96	7.36	7.98	7.27	-11.80%
油菜/公斤	5.98	5.98	7.98	3.96	5.98	8.16	7.56	7.98	6.70	-10.94%
富强粉/公斤(古船)	4.30	/	3.18	/	/	3.15	3.96	/	3.65	1.60%
大米/公斤	4.78	4.78	5.56	3.98	4.78	4.74	5.56	4.78	4.87	8.83%
玉米面/公斤	3.96	3.96	4.36	13.60	3.96	5.98	4.78	5.98	5.82	8.93%
绿豆/公斤	11.96	13.96	11.36	19.80	11.96	13.96	13.98	13.18	13.77	-6.20%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.96	27.98	0.00%
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	8.58	9.68	8.70	8.58	8.58	9.03	0.00%
香油/升(古币)	57.56	57.56	/	55.56	57.56	50.88	57.11	57.56	56.26	3.75%
后臀尖/公斤	39.60	31.96	31.80	29.60	29.96	33.80	28.60	25.96	31.41	2.11%
前臀尖/公斤	39.60	27.96	31.80	29.00	27.96	23.60	27.80	23.96	23.96	5.00%
五花肉/公斤	53.60	19.96	31.80	23.00	19.96	27.80	53.80	25.96	31.99	-4.01%
牛腩/公斤	87.60	47.96	51.60	108.00	43.96	119.60	59.20	47.96	70.74	12.84%
羊肉片/公斤	87.60	67.60	73.60	57.60	79.60	79.60	65.60	77.60	73.60	3.52%
鲤鱼/公斤	19.60	17.98	21.60	21.00	13.98	19.80	/	9.98	17.71	5.27%
整鸡/公斤	21.60	33.60	25.60	14.98	21.98	17.80	19.96	23.96	22.44	12.29%
鸡翅中/公斤	57.60	43.96	59.60	41.80	43.96	47.60	/	47.96	48.93	1.95%
鸡胸/公斤	23.80	17.96	25.60	23.60	17.98	19.60	/	11.98	23.07	6.06%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.00%
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	0.00%
白糖/公斤	13.00	5.98散	11.00	10.00	13.00	11.60	13.00	12.40	12.00	3.47%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)