

## 升职还是生娃？ 这是个永恒的矛盾

火源①

早生，职业还未上路。犹豫不决，选择障碍。  
晚生，生不出来。求子心切，焦虑失望。  
有一定职位再生？工作会从此走下坡吗？恐惧忧心，患得患失。

在社会压力下，许多女人十分看重自己的事业，所以她们中的很多人为了升职而放弃最好的生孩子时机。在女人最美好的年华里，她们把自己的青春献给了事业，但这背后却隐藏着巨大的心理压力！而每个选择，都未必正确，但无法不做选择。

据了解，每年年底，一些老板就会问准备在职位上有所提升的女职员——明年要结婚生孩子吗？如果打算生孩子的，那么你的名字就可能会在升职名单上被删除。

精神心理科专家许明智分析：

在生孩子还是升职位中做选择，这种纠结的事情在职场女性中极为普遍。该什么时候生孩子，这因人而异，没有绝对标准，一切取决于自己的职业生涯规划。但无论做怎样的选择，均不可主观夸大任何一面，比如觉得生了孩子就永远没有机会或者认为孩子一定就是职业的负担。因而，职场女性要客观地看待事情可能会出现的结果，不能夸大任何一方利弊，因为夸大是自我说服、自我安慰的表现，而非深思熟虑的结果。

专家的忠告：在职场上，越到了高的级别，对工作机会越不会轻易放弃，因而他建议女性，如果生育的话还是尽早，毕竟生完孩子之后，自己还有一个完整的、连续的职业发展道路。

## 在上班与带孩子中 争夺时间

火源②

孩子生下来了，时间永远不够用。情绪易波动，疲惫。

孩子生病照顾、上学接送，顾此失彼，个人在工作中获得的评价降低，令人沮丧，失去学习动力。

每天下午孩子放学的时候，全职妈妈会收拾妥当站在校门迎接孩子，而职业妇女则在办公室争分夺秒地希望做完手上的活，让自己孩子不要在黄昏的校园里变成最后走的一个。当孩子开始上幼儿园、小学之后，职业妇女会面临接送孩子的负担。家庭——办公室——校园，怎样将时间分配得不打结，令职业女性头疼不已。因为在上班时想着孩子，而带着孩子又想着工作，整个人就会一直在两头都想抓住、两件事都做不好的心浮气躁的状态。这种状态减少了不少职业妇女在领导评价中的得分，从而又增加了她们对家庭负担的怨气，于家庭关系、个人的身心都有危害。

儿科专家邹小兵分析：

每个人的价值观、人生观都会影响其选择。比如有的人本身就不是很喜欢这份工作，那么生了孩子可能就会放弃工作，回家做全职妈妈。有的人很喜欢自己的工作，不愿意辞职，此时就需要想办法做调整，争取达到一个平衡。比如为了能让自己安心带孩子，换一个少些压力的岗位，下班后尽量多地陪孩子游戏、阅读。

专家的忠告：对于孩子的成长，关键是让他有一个稳定安全、有爱的成长环境。重要的不是陪伴孩子的时间长短，而是与孩子之间互动的质量。

# 职业女性 小心情绪 火山爆发

刘晓庆说：“做女人难，做名女人更难。”其实，只是做普通的职业女性就已经不容易了，她们同时要面对来自生活、工作和家庭的压力；要承担多重角色，在家里要为人妻、为人母，在职场上要和男人一样打拼，处理各种繁杂琐碎的事务以及复杂的人际关系，撑起事业的“半边天”。“贤妻良母”和“职业女性”成为都市女人必须扮演的角色，在这样的重压下，女人特别容易“火山爆发”，甚至引起心理、情绪的崩溃。

## 完美妈妈遇到叛逆孩子

火源③

在职场中目睹竞争的激烈，对孩子的前途忧心，不能让孩子输！对工作的强烈追求，难以容忍别人学习不努力，容易对孩子实施高压。对孩子的行为要求严格，不允许有不合标准的举止。

但偏偏遇上个反叛的孩子，真是火星撞地球了！

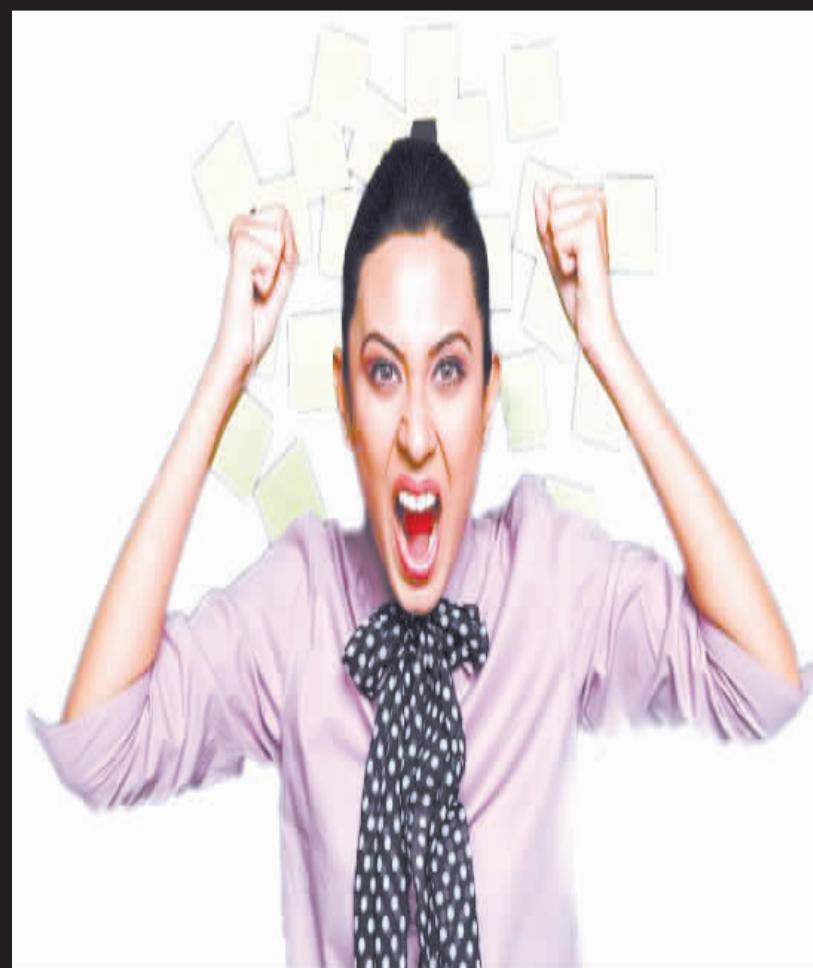
完美主义是职业女性面临的众多困难中最核心的问题之一。有能力的职场女性往往是完美主义者，在职场上做得尽善尽美，还特别容易看不上业务能力不如自己的人，这种思维模式和行为习惯也促使她们在亲子关系上对孩子的绝对权威。当这些完美的妈妈们遇到一个叛逆的孩子，这之间的冲突就变得十分激烈。

心理咨询师胡慎之分析：

我收到许多焦虑妈妈的求助信，她们总问一些无法回答的问题，比如：孩子不好好学习怎么办？孩子总是不听话怎么办？她们有个共同的特征：希望有个人，几句话就能解决所

有的问题，消除她们的焦虑。其实，仔细分析她们的言行就会发现，这类女性会要求伴侣、孩子什么都听她们的，她们讨厌孩子出现各种问题，因为这会让她们打破自己是个“好妈妈”的幻觉，会让她们失控！

专家的忠告：爱，是陪伴、是接受、是包容。当你开始用“我为你好”去对待孩子的时候，其实你已经不爱了，只是“自恋”的满足而已。假如妈妈能够真正接受自己的无助和担心，情况就会改变。妈妈会承认自己的不足，也就不再去追求做“完美妈妈”了。做妈妈的压力小了，焦虑也就降低了。



## 分身乏术，家庭亮红灯； 角色难转换，夫妻不和谐

火源④

因工作需要造成两地分居，丈夫移情别恋，婚姻破裂。注意力给了孩子和工作，老公感到受忽视。妻子觉得不被理解，生怨。妻子职位比丈夫高，丈夫觉得自卑。双方交流欲望降低，敏感。

没时间给孩子，就更没有时间陪老公了，这是很多外派员工的常见问题。而聚少离多的婚姻迟早会出现问题，一来环境容易改变人，二来外面的诱惑实在太多。所以职业女性对丈夫关注得少，那么家庭婚姻关系常常会亮红灯。

在传统观念里，妻子这个角色是温柔的、体贴的、贤惠的，然而作为职业女性，往往因为习惯或无意识的状态下，就把在单位的强势角色带回到家里。前两年有位著名影星离婚，人们纷纷评论是女方名气比男方大得多。虽然这两人皆无回应此说法，但从坊间议论的倾向性上看，证明了社会上对女高男低的婚姻的走向定论。

精神心理科专家许明智分析：

事业成功的女性往往要将更多精力放在工作上，对丈夫和家庭的关注越来越少。而男人需要感受到有尊严、是被尊重的，如果一直被妻子抱怨和指责，那么男人就会变得十分消极。得不到肯定的丈夫一定会有满腹的愤怒之情，从而家庭中便会充满了不和谐的声音。

专家的忠告：女强人要及时转换自己的角色，下班后做好妻子和母亲的角色，千万不要对丈夫和孩子发号施令。对于两地分居的夫妻来说，最好是有一方让步，跟随另一方在一个城市比较好。如果还是保持聚少离多的话，则要通过其他方法增加情感的交流。

## 更年期来临情绪起伏大

火源⑤

易无因由喜怒，波及下属。自觉情绪难控。精力不济，压力增大，抑郁怨艾。

女性在45~55岁便进入更年期，而男人常常把女人出现的坏脾气调侃地用“更年期”这个词概括，取笑之意暗含其中。更年期在职业女性身上也会表现得较为明显，因为她需要处理的问题更多，所面临的压力也更大。

生殖内分泌专家谢梅青分析：

处在更年期这个年龄段的妇女，由于激素的减少，身体会发生一些变化，比如面色无华、身体发胖等，就连情绪精神也会变得敏感多疑，偏执、急躁，甚至不近人情。

不过，这些身体心理上的反应，绝不仅仅是激素的原因。通常，在45~55岁这一时期的女性，往往会觉得自己在工作中的竞争力不够，精力不济或面临退休；家庭中处在“上有老、下有小”的境地，特别是对老一辈照料的负担加重，所以感觉精神压力较大，即所谓的“中年危机”来临。此时加上身体激素陡然下降，因而更年期的症状就变得十分明显。

专家的忠告：应注意多参加集体项目，加强人际交往；寻求家庭成员的支持；除了找妇科医生外，遇到较大的情绪问题还应找心理医师进行疏导；练习瑜伽，瑜伽对于心境平和有较大帮助。

(张华)