

職場媽媽兩頭難

工作育兒別苛求完美 學會傾訴找時間獨處

左工作右手家庭，如今的職場媽媽不好當。白天腳踩高跟鞋、化着精緻妝容、在辦公室埋頭苦幹；晚上鍋碗瓢盆、蓬頭垢面、頂着黑眼圈喂奶做飯。諸多社會學研究發現，當下職場媽媽往往被三件事“綁架”。

“密集母職”榨取精力。“密集母職”概念是20世紀90年代由社會學家莎倫·海斯提出來的，用于描述社會上一種越來越普及的觀念：所謂好媽媽，應該是個優秀的照顧者，毫無保留、全方位地投入大量時間、金錢、精力、情感和勞動來撫養孩子，甚至所有時間都必須屬於孩子。西南大學心理學部應用心理系主任湯永隆說，這一點在女性生育後的3個月內體現得尤為明顯，孩子幼小，女性必須每天喂奶、哄睡、換尿布、陪伴、熬夜，盡管占用了職場媽媽大半精力，但在傳統觀念中，這被理所應當地視為母親的職責。而這僅僅是開始，接下來，擇校、陪讀、上學更是考驗。

湯永隆表示，當今生活節奏加快、生活內容更多，比起父母輩，這種要求對職場媽媽的工作節奏和精力分配有些過分。“密集母職”給職場女性帶來了無形但沉重的壓力，據調查，近30%的職場女性表示“經常失眠”，而現實情況是，很多職場媽媽因為要分出育兒精力，工作上往往要加班到深夜。

“母職愧疚”搞得身心俱疲。根據早教專家觀點，孩子3歲前，是一生中身體成長和大腦發育的黃金時期，母親要做到優質的母乳喂養、充分陪伴、高效早教，否則可能影響孩子的一生和親子關係。加上社會有很多這樣的觀點：“培養成功的孩子才是女人最大的成功”“孩子不學好，都是母親沒教好”……在科學理論和輿論評判的夾擊下，如果職場媽媽不能平衡工作和育兒，或

因為工作耽誤了孩子的成長教育，就會感到強烈的愧疚，覺得自己“不稱職”“不是好媽媽”。

湯永隆稱，職場媽媽是“愧疚”的高發人群，非常容易陷入焦慮和自責。為了能讓自己從“母職愧疚”中解脫出來，一些媽媽甚至不得不退出職場，成為“全職媽媽”來照顧子女。

“家務不平等”陷入孤立無援。在國內城鎮，男女在受教育和工作機會、待遇等方面日趨平等，但在家庭中，女性仍被要求“賢妻良母”“幹家務活”，“男主外、女主內”的傳統思想依然盛行，女性幾乎毫無懸念地成為家務主要的操持者。湯永隆認為，雖然目前都提倡夫妻共同分擔家務，但無論是社會認識上還是法律制度上，都沒有給“家務勞動”應有的價值保障。媽媽們做家務似乎是“天經地義”，甚至被美化為“任勞任怨”“奉獻家庭”的典範。相反，如果不做家務，還會被視為母職缺失，不利于家庭和睦。

要緩解職場媽媽面對的這些壓力，社會觀念的轉變很重要，但這是一個緩慢的過程。對於正在面對育兒-職場挑戰的媽媽，湯永隆给出了一些減壓辦法，不妨一試：

1.理性看待角色轉變。無論是“母職密集”還是“母職愧疚”，都源于媽媽們對自身角色轉換的不適應。要接受一個事實：成為母親後，不可避免要面臨時間和精力分配上的不均衡，不應要求自己方方面面都做到完美。比如，孩子剛出生



時，可以多分一些時間陪伴孩子，等孩子再大一點，則可以多一些精力分給工作，保持在一個動態平衡中，靈活轉變角色。

2.家務共擔不要慣着。職場媽媽們不要以一人之力承包家務，丈夫也要懂得體恤妻子的辛苦，主動幫助分擔。最好事先就溝通協商好，具體怎麼分擔家務，不要某一方缺席家務，一味地慣着。如果雙方都不想做，可以協商聘請家政人員，減輕負擔，避免矛盾。

3.維系基本的社交圈。生娃後，很多女性會將全部精力投入家庭中，這并不值得推崇。建議職場媽媽不要以自己家庭、事業繁忙為由，將自己封閉在小空間裏。可以每月跟朋友聚會一次，節假日裏給朋友打電話問個好，周末約出來逛街喝咖啡等。焦慮緊張時，能找到一個可以傾訴的對象，而不是自己默默忍着。

4.創造獨處時間。每天忙裏忙外，職場媽媽很難有時間留給自己。建議給自己創造一個時間和空間，例如每周有那麼幾個小時，哪怕是幾分鐘，相對安靜地冥想和獨處一會兒，放空自己，整理心情。心情不好時，做做深呼吸，進行積極的心理暗示，給自己打氣。



買肉時你常依靠什麼判斷新鮮度？從某種程度來說，顏色就可以。

新鮮豬牛羊肉所呈現的紅色主要來源于其中所含的肌紅蛋白，而肌紅蛋白可以有三種不同形態，分別呈現不同的顏色：脫氧肌紅蛋白呈紫紅

鮮紅色的肉才新鮮

色；氧合肌紅蛋白呈鮮紅色；高鐵肌紅蛋白呈紅褐色。剛切下來的鮮肉主要是脫氧肌紅蛋白，因此呈現最初的紫紅色，當在空氣中放置半小時左右，脫氧肌紅蛋白便與氧氣結合變成氧合肌紅蛋白，于是肉便呈現好看的鮮紅色，我們從正規地方購買的鮮肉大多是這種顏色。真空塑封包裝的肉類會因缺氧呈暗紅色，開封後置于空氣中能漸漸變為鮮紅。

但當切下來的肉在空氣中繼續放置，氧合肌紅蛋白會慢慢氧化成高鐵肌紅蛋白，肉的顏色也就逐漸變暗，呈現紅褐色。不新鮮、反復解凍過的肉類則會因肌紅蛋白過度氧化而呈現咖啡色。為了避免肉的褐變，一些不法商販使用二氧化硫抑制其氧化過程，從而使切開的肉能更長久地保持喜人的顏色，但大家從正規渠道購買就能避免。



秋季用好兩種葉

風熱感冒吃薄荷 風寒咳嗽用紫蘇

秋色漸濃，晝夜溫差變大，很多人稍不注意就感冒；花粉濃度高，鼻炎又犯了；夏天吃冷飲的習慣還沒改掉，腸胃就已經抗議了……中藥中有兩種葉，專治秋季常見病。

薄荷葉。薄荷味辛，性涼，歸肺、肝經，具有疏散風熱、利咽透疹、疏肝行氣的功效。臨床上薄荷常與金銀花、菊花、桑葉等配伍治療風熱感冒、溫病初起諸癥。銀翹散、桑菊飲中均配以薄荷，起到疏散風熱、清利頭目、解毒利咽的作用。

日常生活中，外感風熱可用作代茶飲，風寒感冒者忌服；如果鼻炎犯了，噴嚏不斷，試試薄荷透鼻飲；如果被蚊蟲叮咬，把鮮薄荷葉弄碎，擦在皮膚上，會舒適很多，薄荷油能起到消炎、止痛、止癢、局部麻醉和抗刺激作用。

紫蘇葉。中秋佳節，吃蟹賞月。吃螃蟹時，我們都會就着蘇葉或者姜汁，這是因為它們既能中和螃蟹的寒性，又能解螃蟹的毒性。紫蘇葉味辛性溫，歸肺、脾經，具有解表散寒、行氣和胃的功效。

秋天容易患風寒感冒，一般表現為咳嗽聲重，咽喉發癢，咳痰稀薄白色，常伴鼻塞、流涕、頭痛，或可見惡寒發熱、無汗等。推薦食療方蘇葉粥。秋季胃寒疼痛的人也很常見，推薦紫蘇生姜紅棗粥，可起到暖胃散寒、助消化的作用。



把目標貼出來 讓環境少分心 創造點儀式感

克服懶惰的13個辦法



拖延癥、“懶癌”等雖然並不是臨床意義上的心理障礙，但的確普遍存在，成為很多人走向成功和快樂的人生障礙。那我們要如何克服？美國心理學家羅曼·格爾佩在其著作《動機心理學》中，提到了克服成癮、拖延、懶惰的辦法，值得借鑒：

1.巧用愧疚感。愧疚是十分有用的動力來源。想象一下如果你繼續被某些誘惑（如追劇、打遊戲）吸引，這樣下去任務會完不成，在領導同事那裏成了不靠譜的人，名聲、前途受到影響等，最終會很後悔。想象的畫面越清晰，越能喚起愧疚感，越能鞭策自己動起來。

2.記住目標。面對幹擾時，記住主要目標有助於保持專注和提高延遲滿足能力。推薦寫個備忘錄，列出重要事務和目標清單，放在隨時可以看到的地方，比如手機鎖屏或顯示器桌面上，來隨時提醒自己。

3.不要過分權衡利弊。在任務進行中遇到意外、誘惑等其他選項時，不要長時間地糾結，而是按既定的方案來做。有時左思右想，行動力就會下降。針對自己有可能遇到的誘惑，提前進行心理預警和免疫，做好備選方案。

4.利用習慣的力量。讓自己一直行駛在軌道上，避免“突然啓動”。安排好計劃後，定時定點執行計劃，不要隨意放棄。形成習慣後，你能更加自然地克服拖延，擺脫誘惑，而不會苦苦掙扎。

5.控制環境。不要考驗自己的意志力，人就是會因為外物分心，所以要專注一件事時，“清場”很重要。一方面，盡可能保持工作環境清淨，消除外在噪音，觸目所及盡可能祇留下工作所需的電腦、筆記

本、工作資料等。另一方面，如果工作特別容易，可以適當增加難度和花樣，提高興趣和興奮感；如果事情特別難，有意識地分解任務，先從自己能夠把控的一小步開始。

6.從別人那裏獲得動力。有些任務如果自己一個人很難堅持下去，就主動“組團”。和他人一起幹的時候，一是可以通過交流打發無聊，二是能互相促進，三是能得到監督，讓任務更好地進行下去。

7.分配注意力。注意力是有限的，需要合理地分配和使用。通過切分注意力，把一部分放在一些乏味和需要非常投入的任務上，把另一部分放在愉悅的、不需要非常投入的活動上，後者會讓前面變得更有意思，自己也能更有效地使用剩餘的注意力，對重要的工作保持專注和投入。

8.及時糾偏。在面臨誘惑的刺激時，我們內在的快樂會被無意識觸發，感到心癢難忍。這時要及時“懸崖勒馬”，立馬“調頭”，把注意力轉移一下，那種強烈的欲望就會減弱一點。

9.運用情緒的動力。愉悅、感恩、希望、自豪、愛，這些積極的情緒能讓我們感覺更好，思維更靈活開放，更能保持積極專注的活力狀態。而像嫉妒、憤怒、焦慮這些負面情緒容易讓人分心。所以，多在生活中塑造積極的情緒，來帶動智力和意志力。

10.運用想象的力量。在拖延和偷懶的時候，盡可能具體地想象自己已經行動起來了，比如想象自己的手臂、腿、軀幹開始移動，從沙發上起身、穿上衣服、走到辦公桌……這在一定程度上能真正地把你帶動起來。

11.適當喝點提神飲料。飲用適量的茶或咖啡，有助於保持神經系統興奮性。

12.掌控注意力。受到疲勞、消化和血糖濃度等因素的影響，我們的注意力在一天中會發生變化。試着對自己注意力的起伏進行記錄和量化，根據這個曲線來做好時間管理和工作安排，增加掌控感。

13.以輕微的快樂開始一天。俗語講，一年之計在于春，一日之計在于晨。以什麼樣的姿態開始新的一天，某種意義上會給一整天定調。所以，以愉悅、輕鬆、自在的方式開始一天十分重要。不論是瑜伽、冥想、有氧運動還是快樂日記，給自己創造一個儀式，給一天鋪墊上愉悅放鬆的基調。