

《中国职场女性心理健康绿皮书》显示,逾八成职场女性出现过焦虑抑郁状态

疫情下职场女性如何呵护心理健康

阅读提示

2020年4月25日至5月1日是第18个职业病防治法宣传周。随着经济社会的快速转型和生活节奏的加快,心理健康问题日益凸显,也越来越成为引人关注的公共卫生问题。

本报记者 黄榆

2020年1月,清华大学国际传播研究中心联合澳佳宝研究院在第十四届中国健康传播大会上发布的2019《中国职场女性心理健康绿皮书》显示,我国职场女性心理问题呈普遍化和年轻化趋势,工作、经济压力、外貌身材是影响职场女性心理健康的三大主因。约85%的职场女性在过去一年中曾出现过焦虑或抑郁的症状。

新冠疫情暴发之后,行业从业者的流动轨迹发生变化,经历了停工、复工、返乡、甚至失业。这其中职场女性,遭遇到的冲击很大,却较少受到关注。更多的女性在家庭和工作的双重负担下挣扎,变成了双重困境。

疫情下的职场女性

2020年3月15日,38岁的顾琪正式失业了。在失业之前,顾琪是昆明某房地产业的置业顾问。然而,新冠疫情期间,昆明暂停了销售楼盘的销售和推广,昔日熙熙攘攘的售楼处,人影全无。房地产商迅速解雇了没有签订合同的从业者。

“经济压力太大了,求职太难了,感觉自己什么都做不好,大脑一片空白。”单亲母亲的顾琪哭诉说,“每晚只能睡3小时,每天都很难入睡。”

女性面临的双重负担的老问题,在疫情中变得愈发严重。疫情一来,女性无偿承担的那些繁杂的育儿和照顾责任,不仅没有变成她们需要更稳定的工作保障和收入的理由,反而经常变成她们被解雇和拒绝的理由。譬如,顾琪在试图寻找新工作的时候,处处碰壁,人们同样会以家庭责任为借口拒绝她,告诉她:“你就先在家好好带孩子吧。”



4月21日,江西志愿者在为援鄂医疗队员开展心理支持服务。新华社记者 彭昭之 摄

顶着多重角色的压力

最近,全国加速复工复产。由于学校尚未复学,有未成年子女的从业者面临照料子女和复工的两难选择。截至3月上旬,全国复工率为77%,总体工作量恢复率为去年同期的58%。研究发现有未成年子女的从业者工作量恢复明显不充分,特别是“职场妈妈”的复工概率低且更多地选择在家办公;在工作和子女之间权衡的职场妈妈们,承受着压力、心理健康水平最差。

初为人母的高巽洁,为宝宝的到来感觉很开心很幸福。马上要回到工作岗位,照顾宝宝的时间就少了,也会担心处理不好照顾宝宝和工作之间的关系,经常焦虑失眠到半夜,身心疲惫。

馨苑在微信群里无奈地表示,“孩子再不开学,我只能辞职了。”当她要专心工作时,孩子在旁边不断地打扰:“妈妈,你看我这幅画画得怎么样?”“妈妈,我要小便。”“妈妈,我饿了。”搞得她工作效率低,经常出错,两个不同的频道随时转换让她一天下来脑仁都疼。

近日,北京大学国家发展研究院聘副教授张丹丹研究团队发布了《防疫期间,需关注“职场妈妈”的心理压力》调查论文,论文中,一系列有关职场妈妈在疫情期间的生活及心理状态被“曝光”。

“相比而言,职场妈妈们这段时间还是比较艰难的。一方面,她们急切地想要回单位工作;另一方面,为了更好地照顾不能上学的孩子,只能选择在家工作或不工作。”调查数据客观地反映了职场妈妈的实情,张丹丹说,“在工作与照顾孩子的双重压力下,她们过得并不快乐。”

云南省妇幼儿童医院心理医生李洁紫告诉记者,目前职场女性,选择毕业后早早结婚生育,要面临回归职场后从零开始的尴尬,而家庭的负担又使她们无法与未婚未育的青年人一样加班;选择事业小有成就后再生育,要面对高龄产妇的风险,还随时可能被虎视眈眈的90后取代,高不成低不就的境况,也增加了跳槽的难度;选择全职带娃,要面对来自社会观念和家庭经济方面的压力,以及不得不独自承担养育过程中的艰辛。

“做你该做的事”

这段时间,各地相关机构也开通了心理热线,以缓解疫情带给民众的焦虑和压力。张丹丹认为,心理热线的增加肯定是好事,但关键是要让大家及时知道和了解怎样参与心理热线的咨询和问答。她建议,可以通过电视节目、网站、微信公众号等,告知大家心理热线咨询的渠道。

保证良好心理健康的基础就是拥有良好的生理健康。《绿皮书》显示,职场女性可以从均衡膳食、合理补充营养;保持适量的运动;规律生活,保证充足的睡眠三个方面来保持健康的体格。

专家建议,焦虑可从改变主观认识、调整人际关系、利用特殊的放松方式和保持健康的生活方式等方面入手调整。自我调节非常重要,遇到事情时要主动应对,面对现实,“带着症状做你该做的事”,任何事情若发生不愉快或不好的结果,应积极面对处理,“别在寻找原因上焦虑,因为已经成为结果的事实已无法改变”。

昆明市第一人民医院心理医生钟楚楚说,对于职场女性来说,人际关系也可能带来焦虑,在应对焦虑时,还可以试试冥想和深呼吸,以纠正焦虑时的过度换气。

针对职场女性面对的各类精神健康问题,钟楚楚表示,运动是最好的发泄方式,可选择挥拍运动,如网球、羽毛球、乒乓球等,这些运动在运动过程中需要与人沟通,产生交流,对缓解压力和焦虑有利。

只争朝夕奋力谱写陕西新时代追赶超越新篇章

(上接第1版)

金米村木耳种植户肖青松说:“总书记的讲话更坚定了我的信心,我一定努力劳作种出好木耳!”

秦岭天下电子商务公司负责人赵少康说:“总书记的到来,对我们是极大的鼓励,我们一定要履行好企业各项社会责任,做大做强企业。”

在柞水县乾佑街道车家河村,陕西省劳动模范徐世汉说:“我们要在科技特派员、种植技术员指导下,把大棚里的吊袋木耳管理好,让今年的木耳长得更好,让贫困户得到更多收益分红。”

柞水各级工会将精心组织动员,推进职工技术创新,让更多木耳产业工人成长为懂技术、会管理、善营销的人才。”柞水县总工会主席王晓波说,“让职工群众在脱贫致富中有更多获得感和幸福感。”

柞水县木耳产业工会主席刘建军表示:“我深深感受到了习近平总书记对木耳产业工人的期望,我们将充分发挥木耳产业工会联合会集体智慧,带领职工‘比、学、赶、帮、超’。全县2600多名木耳产业工人也将不负嘱托,为柞水木耳走出深山不懈奋斗。”

位于商洛市的陕西香菊药业集团,是一家以中药制剂、医疗器械生产销售为主的民营企业,该集团积极投身脱贫攻坚主战场,并支持疫情防控,累计捐款捐物200余万元。集团职工纷纷表示,决心以实际行动支持疫情防控和脱贫攻坚,为全面建成小康社会贡献力量。目前,企业通过及时复工复产,正奋力新建日产10万只医用口罩的生产线。

4月22日,习近平总书记在西安考察复工复产和经济社会恢复运行等情况。在陕西汽车控股集团有限公司,习近平总书记强调,制造业是国家经济命脉所系,国有大型企业要发挥主力军作用,在抓好常态化疫情防控的前提下,带动上下游产业和中小企业全面复工复产。

4月23日上午,陕西汽车控股集团召开干部大会,传达贯彻习近平总书记重要讲话精神,部署落实下一步发展工作。“要把总书记的关心关怀变成我们做好市场、做强做大陕汽的动力。”集团党委书记、董事长袁宏明表示,要将总书记的嘱托转变为实际行动,集团全体干部职工要在总书记重要讲话精神指引下,用汗水浇灌事业,用奋斗成就梦想,用奋战践行使命。

陕西汽车控股集团汽车总装配厂内装饰装调工伍晓明说:“总书记的讲话让我们振奋不已。我们绝不辜负习近平总书记的期望,立足岗位推动复工复产,为陕汽发展、中国汽车工业发展作出应有贡献。”

4月22日,在西安交通大学兴庆校区交大西迁博物馆,习近平总书记勉励广大师生大力弘扬“西迁精神”,抓住新时代新机遇,到祖国最需要的地方建功立业。

“我们作为西迁新传人,一定会传承和发扬好‘西迁精神’。”西安交大能源与动力工程学院教授曹良志说,“在科学研究和人才培养方面,我们要以国际一流的高标准做强科研,以更加豪迈的步伐迈向世界一流。”

“我们要传承好‘西迁精神’,做‘西迁精神’新传人。”西安交大工会干部郝亚楠表示。

西安交通大学党委书记张迈曾表示:“我们将认真学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,继续把‘西迁精神’继承好、发扬好,把大学建设好,让大学为西部、为祖国作出更大的贡献。”

(本报西安4月24日电)

(上接第1版)

站在海拔1700米的月亮垭,习近平总书记眺望秦岭牛背梁主峰,思绪放在了更广阔的历史和时空坐标上:“秦岭和合南北、泽被天下,是我国重要的生态安全屏障,是天然空调,是黄河、长江流域的重要水源涵养地,是我国的‘中央水塔’,是南北分界线,是生物基因库,也是中华民族的祖脉、中华文化的重要象征。”他语重心长地对随行的有关负责同志说,“保护好秦岭生态环境,对确保中华民族长盛不衰、实现‘两个一百年’奋斗目标、实现可持续发展具有十分重大而深远的意义。”

曾几何时,秦岭北麓、西安境内,违建别墅如一块块疮疤,蚕食着秦岭山脚的绿色,却屡整不改,极其扎眼,令人心痛。

习近平总书记先后作出6次重要指示批示,要求彻底查处这种阳奉阴违的行为,切实保护好秦岭生态环境。

高耸入云的牛背梁主峰,烟云笼罩,若隐若现,令人敬畏。陕西省负责同志深刻检讨了秦岭违建别墅的教训,汇报了整改工作取得的进展,表示陕西痛定思痛,以整治违建别墅为突破口,在秦岭生态保护区范围开展全面整治乱砍乱伐、乱排乱放、乱开乱挖、乱搭乱建、乱捕乱猎等违规违法行为。从展板的实景照片可以看出,曾经的违建别墅群已经复绿,正透着春天的盎然生机。

“秦岭违建是一个大教训。根子就是腐败啊!”习近平总书记严肃指出,从今往后,在陕西为官,首先要了解这段历史、这个教训,警钟长鸣,明白自己的职责,履行好自己的职责,当好秦岭生态的卫士,切勿重蹈覆辙。

总书记特别强调,各级党委和领导干部要自觉讲政治,对国之大者一定要心中有数,要时刻关注党中央在关心什么、强调什么,深刻领会什么是党和国家最重要的利益、什么是最需要坚定维护的立场,要身体力行“四个意识”、“四个自信”、“两个维护”,而不能只停留在口号上。

党的十八大以来,习近平总书记就一些严重损害生态环境的事件作出重要指示批示,要求严肃查处,如陕西延安削山造城、浙江杭州千岛湖临湖地带违规搞建设、秦岭北麓西安境内违规圈地搞建设、新疆卡山自然保护区违规“瘦身”、腾格里沙漠污染、祁连山生态环境被破坏、洞庭湖区下塞湖非法矮围等,同时就三江源生态环境保护、长江流域共抓大保护不搞大开发、黄河流域生态保护和高质量发展等作出部署。总书记强调,抓这些事,都

是着眼于确保中华民族长远发展、确保实现“两个一百年”奋斗目标,都是全局之计、长远之计,都是国之大者。“生态文明建设并不是说把多少真金白银捧在手里,而是为历史、为子孙后代去做。这些都是要写入历史的。要以功成不必在我的胸怀,真正对历史负责、对民族负责,不能在历史上留下骂名。”

23日上午,习近平总书记在主持会议听取陕西省委和省政府工作汇报时,再次强调生态环境保护的极端重要性:生态文明建设是党的十八大以来党中央作出的最重要的决策之一,也是党的执政宗旨、执政纲领的重要组成部分,与中华民族永续发展息息相关,与构建人类命运共同体息息相关。要呵护好我们赖以生存和发展的生态环境,为我们赖以生存和发展的生态环境,为子孙后代计,为长远发展谋。

脱贫攻坚:乐业才能安居

汽车穿行在陡峭的山路上,蜿蜒曲折。窗外,谷雨刚过,绿意正浓,白云深处有人家。

让贫困群众摆脱贫困,是总书记最牵挂的事。到2020年,我国现行标准下农村贫困人口实现脱贫,贫困县全部摘帽,解决区域性整体贫困,是我们党既定的目标。全面建成小康社会,一个都不能少,是我们党向历史、向人民作出的庄严承诺。几年来,我国以空前的力度实施脱贫攻坚战,连续7年每年减贫千万人以上。

如今,脱贫攻坚进入倒计时。时间的压力,细化到了每一年、每一月、每一天。3月初,习近平总书记主持召开决战决胜脱贫攻坚座谈会,再次强调时间的紧迫感:“今年满打满算还有不到10个月的时间,按日子算就是300天,如期实现脱贫攻坚目标任务本来就有许多硬骨头要啃,疫情又增加了难度,必须尽早再动员、再部署。”

这些年,习近平总书记走遍了14个集中连片特困地区。陕南山区是秦巴山区集中连片特困地区的核心区之一,总书记很牵挂。这次专程到商洛、安康,就是要实地察看这里的乡亲们脱贫情况。

商洛市柞水县小岭镇金米村,坐落在山窝里,九山半水半分田,曾经是极度贫困村。村民为了过上好生活,将村名改为“金米”,村子的路叫“米汤街”,就是想填饱肚子,不再挨饿。

如今,山还是那座山,村却变了模样,木耳大棚一片连着一片,房子焕然一新。总书记走进木耳种植培训中心和智能联栋木耳大棚,实地察看帮助乡亲们脱贫的“金疙瘩”。农户肖青松很

去在外打零工,去年打起背包回乡了。他向总书记汇报自家收入时,连眉梢都带着笑意:“1个菌棒赚7块钱,承包两个大棚,一年两茬,一茬能挣两万块,两茬能挣4万多。”更让他安心的是“公司+农户”的模式,行情好了按市场价,行情不好时能拿到保护价。

这几年,金米村的木耳种植从地栽到智能大棚里的塔栽、吊栽,村民们也从拿锄头刨地转为用智能手机打理木耳种植,山路也从过去羊肠小道变成了硬化车道,就连电商也联到了家门口,陕南几乎每个市县都有电商协会。总书记来到直播平台前,成了“最强带货员”。他强调,电商不仅可以帮助群众脱贫,而且还能助推乡村振兴,大有可为。

小木耳、大产业,给总书记留下了深刻印象。总书记指出,发展扶贫产业,重在群众受益,难在持续稳定。要延伸产业链,建立更加稳定的利益联结机制,确保群众持续稳定增收。

安康市平利县老县镇锦屏社区,累计安置易地搬迁困难群众1346户4173人。这两年,社区工厂一家接着一家开起来了,搬迁来的贫困群众在家门口就能就业,不少昔日的农户如今成为城镇“双职工”家庭。山上兴产业,山下建社区,社区办工厂,盘活了各方面资源,实现了贫困群众跨越式发展。

习近平总书记走进了一家毛绒玩具厂。工厂的员工基本上都是女工,之前她们住山上,要么外出打工,要么留守照顾家庭,只能选一头。如今搬下山住,既能打工又能照顾家庭。一位女工说她的爱人也在县城里的厂子做工,习近平总书记笑着说:“那你家是双职工了,收入有保证。”

在一家服饰公司产品展示厅,来自浙江诸暨的女老板看到总书记,就像见到家里人那般高兴:“来了不到一年,在平利县开了4家社区工厂,去年出口创汇400万美元。今年3月复工,至今销量150多万元。如今境外疫情还在发展,订单减少,我们加大了网上销售力度。”她拿起一双袜子介绍说,单买8块8一双,网上买19块9,买一送一包邮。习近平总书记夸她会做生意。

搬迁户汪显平就住在毛绒玩具厂楼上,总书记来到他家做客,详细询问他家庭收入、孩子上学、医疗和社保等情况。汪显平告诉总书记,过去住在山上,干啥都不方便,穷得叮当响,如今搬到社区,他只掏1万块钱,住进了三室两厅,装修花了3万多,十分敞亮,夫妻俩都找到了工作,家里老人有了照顾,孩子在浙江大学上研究生,学费不用愁,这样的日子过去想都不敢想。总书记

听了十分欣慰。他强调,搬得出还得稳得住。后续扶持最关键的就是就业。过去讲“安居乐业”,如今对搬迁群众来讲,乐业才能安居。“房子好了没收入,也是住不下去的。”只有保证群众就业,才能确保群众搬得出、稳得住、逐步能致富,防止返贫。今年是脱贫攻坚决战决胜之年,确保困难群众就业十分重

要,各级党委和政府要多想办法。

离开社区,总书记乘车沿着盘旋的山路,来到老县镇蒋家坪村。这里的种茶史早在唐代就有记载,但多年来乡亲们守着金山却揭不开米锅。这两年,在党中央政策引导下,苏陕扶贫协作项目进了村,建起了女娲凤凰茶业现代示范园区,形成了“党支部+龙头企业+贫困户”的合作模式,带动了100多户困难群众增收。

高山之上,春风、春雨、春茶,云山、云海、云田,一望无际。习近平总书记拾级而上,一垄垄茶树长势正旺。

茶农多是本地村民,她们头戴斗笠、腰挎筐篮,笑语欢声中,指尖在茶尖上舞动。看到总书记来了,她们围拢上来,一五一十向总书记讲了每年的收成:既有茶园的土地流转费,还参加分红,愿意参加采茶的还有务工费。“采茶季每年有3个月,手快的一天能拿两百多块,少的也有百来块。就像您说的,绿水青山就是金山银山!”

人不负青山,青山定不负人,绿水青山既是自然财富,又是经济财富,习近平总书记高兴地说:“希望乡亲们因茶致富、因茶兴业,脱贫奔小康!”

脱贫攻坚是一项前无古人的创举。习近平总书记多次强调:“我提倡钉钉子精神,这得从我做起啊!这件事我要以钉钉子精神反反复复去抓。”看了陕南这两个村,总书记感慨地说:“我对今年全面完成现行指标的脱贫任务是有信心的,我最关心的是后续帮扶问题,能否形成稳定连续的机制。共产党人办事是求真务实的,要真正让人民群众获得实实在在的好处。”

在听取陕西省委和省政府工作汇报会上,习近平强调,民生是人民幸福之基、社会和谐之本。要坚持以人民为中心的发展思想,扎实办好民生实事。要瞄准突出问题精准施策,做好剩余贫困人口脱贫工作,因地制宜发展区域特色产业,加快建立防止返贫监测和帮扶机制,加强易地扶贫搬迁后续扶持,多措并举巩固脱贫成果。

在听取陕西省委和省政府工作汇报会上,习近平强调,民生是人民幸福之基、社会和谐之本。要坚持以人民为中心的发展思想,扎实办好民生实事。

在听取陕西省委和省政府工作汇报会上,习近平