

社交媒体上对“成功女性”“完美母亲”形象的塑造,加剧了女性的焦虑感。一些企业邀请心理咨询专家帮助疏解女职工事业和家庭的两难,使她们从容接纳幸福

# 接纳自己,遇见美丽人生

本报记者 尹晓燕

传统语境下,人们对女性和母职的期待仍然是“温柔、善良、体贴、毫无抱怨”,然而残酷的职场却需要女性更加独立和杀伐果断。同时,社交媒体上对“成功女性”“完美母亲”形象的塑造,加深了女性在应对工作和家庭冲突时的焦虑与自责。

女性焦虑障碍的发病率要比男性高近两倍,调查显示,超过八成的职场女性在过去一年中面临焦虑或抑郁问题的困扰,其中80后、90后的问题更为严重,工作、经济压力和外貌成为职场女性最主要的心理问题。

## 职场焦虑:生子还是升职?

程媛今年30岁,大学毕业后工作五年,结婚两年目前刚刚怀孕。怀孕生子本是一件大好事,可她却因为职场上的事情越来越感到心烦。“相比担忧被公司克扣假期,我更害怕自己的岗位被人替代。”

程媛所在部门的一位女主管,生孩子前管着这个部门一半以上的业务和团队,可她怀孕后,所有的业务都被收走了。等产假回来,女主管还指望重新拿回这些资源,可她发现一点机会都没有。

这的确是职场上的非常残酷的事实,女性生育孩子,几个月回来后等待自己的可能就是从头开始奋斗。“生完孩子的女同事,一般前几年都不会给予加薪升职。道理很简单,因为孩子小、需要更多的时间去照料,也就很难像以前那样加班加点,给公司创造效益了。”程媛认为,仅工作时间这个因素,女性员工在职场上的竞争力在生育前后就形成了一个分水岭。

“如果你选择成为一个职业女性,就会有人说你不顾家庭,是个糟糕的母亲;如果你选择成为全职妈妈,又会有人说,生儿育女是女人应尽的本分。”程媛看着公司里的前辈,对职业生涯的安全感越来越低。

调查显示,超过八成的职场女性在过去一年中面临焦虑或抑郁问题的困扰,职场和容貌焦虑让女性过度关注自己的缺陷,从而忽略了积极的一面。与其在精修照片里“长得漂亮”,不如在现实生活中“活得漂亮”——知道自己不完美,但仍然爱自己、全然地接纳自己,以阳光积极的心态过好每一天。

## 阅 读 提 示

记者调查发现,在招聘市场,一些企业会给女性求职者贴标签,已婚未育的女性被录用的概率很低。面临着即将怀孕生子的女性职场人,有些会选择暂缓生育。为了配合孩子的上下学时间,一些职场女性也会放弃自己喜欢的工作,选择离家较近的单位。

近来,三胎政策和相关配套措施的出炉引发社会热议。调研数据显示,只有超一成的职场女性考虑生三胎。在回答什么情况下会考虑生三胎时,排名前三的答案为“降低养育成本”“政府发放养育补贴”和“保障女性就业合法权益”。

## 容貌焦虑:整容还是精修?

穿XXL码被叫“稀巴烂”、脸大点的女孩子被嘲“惨不忍睹”、上点年纪的正常衰老被说“脸崩了”……身材、容貌焦虑正在成为每个女性都要面临的问题。

作为近两年社会的热议话题,“容貌焦虑”是指在放大颜值作用的环境下,很多人对于自己的外貌不够自信。相关调研数据显示,超五成职场女性有容貌焦虑。谈到在什么情况下更容易感到容貌焦虑,排名前三的情况为:“跟别人一起合照时”“面试找工作时,感觉容貌好的人相对更容易找到工作”和“部门来了漂亮/帅的同事时,容貌好的人更容易被领导和同事赏识”。

褚玲是一家科技公司的前台,本就年轻漂亮的她最近迷恋上了医美,并且陷入自我怀疑:“最近公司来了好多客户,领导让我好好收拾一下自己。我该怎么办?是不是应该

去做一下鼻子?”

前不久,一位网红做抽脂手术不幸身亡,各种声音扑面而来,有骂医院、医生的,也有骂医美行业的。同时,更多人感叹:“她其实已经很美了,为什么对自己要求这么高?”

东方医院脑病科主任郭蓉娟认为,“容貌焦虑”从来都不是焦虑自己长得不好看,而是焦虑别人觉得你长得不好看。对长相、外在的过分关注,不仅会成为一种心理负担,使人陷入焦虑、痛苦的情绪当中无法自拔,甚至还可能发展成为一种心理障碍。如果这种焦虑逐渐泛化到日常生活中,比如不想上学、不敢跟他人打交道、无法参与工作等,最终丧失生活的积极和热情,甚至产生厌世的想法,那么,很有可能患上了“躯体变形障碍”。

近两年,反容貌焦虑成为一个热门话题,更多人接受独特而不完美的自己。网友认为,在对容貌焦虑进行批判时,更应该反思社会审美的单一化以及婚恋市场、就业市场潜移默化的外貌歧视,以帮助消除容貌焦虑的产生背景。

## 接纳自己:“活得漂亮”才是能力

“现在我懂了,幸福没有可比性。虽然老公挣钱不多,但有责任心、特别宠我;孩子学习虽然一般,但健康听话。其实我是幸福的,只是让虚荣心蒙蔽了自己的双眼。”吴菲

在一家车企做销售,以前总爱钻牛角尖,喜欢和别人攀比,觉得自己老公没别人有本事、能挣钱,孩子不如别人家的学习好,越比心情越差。

企业专门为女职工举办了“幸福大讲堂”,邀请心理咨询专家做专题讲座,几次听下来,她对幸福有了新的认识,在平淡的生活中找到了属于她的幸福。

怀里抱着小的,手上拉着大的,面对日复一日、年复一年的日子,连梦里也见不到诗与远方。选择辞职做全职妈妈的张宁常常在夜深人静的时候,摸着胸口问自己:“就这样过一辈子,你甘心吗?”无孔不入的焦虑总让她想做什么。“当孩子子长大了,我也50多岁了。想重返职场,那时我的技能已经过时了。对妈妈们而言,我希望社会给她们提供多样化的重返职场的帮助。”

对于婚后的女性来说,职场和带娃兼顾一直都是一个伪命题,怎么平衡都会让人筋疲力尽。人力资源专家建议,女性准备生孩子的时候,最好对自己的事业有一个新的规划。如果需要一边带孩子一边工作,就适当减少工作的强度;如果是全职带孩子,那也不要完全放弃提升自己。有的妈妈在带孩子期间,会考取本职工作的专业资格证,等重出江湖的时候,便是升级版的自己。

受访者希望企业给予女职工更多的宽容和机会,让她们能够在一个相对公平的环境中发展,也期待有更多的法律法规可以保障女职工的生育权利及发展权益。

心理学家王薇华认为,职场和容貌焦虑都是过度关注自己的缺陷,总是无意识地夸张和放大它,从而忽略了自己积极的一面。与其在精修照片里“长得漂亮”,不如在现实生活中“活得漂亮”——我知道自己不完美,但仍然爱自己、全然地接纳自己,以阳光积极的心态过好每一天。

## 远离焦虑,找到更好的自己③

## G 瞬间



## 四代人,87载的守护

10月17日,在台江县方召镇巫脚交村,守墓人张勇才在擦拭无名红军烈士墓碑。(上图)

在贵州省黔东南苗族侗族自治州台江县方召镇巫脚交村,距离村寨6公里远的深山里,有一座无名红军墓,村民张堂开一家四代人87年来默默守护这座红军墓的故事,被当地人广为传颂。1981年,台江县有关部门同意该红军墓留在原地,并立碑为记,碑名为“中国工农红军革命烈士之墓”。张堂开的孙子张勇才说:“张家人一直把无名红军烈士当作亲人来祭扫,并将继续传承下去。”

新华社记者 杨楹 摄

## G 心路

我总是为了讨好大家而帮别人做事

职场如何做老实人而不是“老好人”?

## 读者来信

您好,我自小性格懦弱,做事总是一味忍让,不是不懂拒绝,而是不敢说“不”,生怕因为拒绝得罪他人,影响日后相处的关系。我到这个公司三年了,总是把时间花在帮别人做事上,自己的工作完成进度却差强人意。

我希望所有的人都喜欢自己,总是为了讨好大家而帮别人做事,但是心里特别委屈,没有真正帮助别人的成就感。您说我该怎么办呢?

河南 周诚

## 专家心解

周诚您好:

您的心情我非常理解,我们周围有不少人都是如此,面对同事的请求总是不能开口拒绝。但是,在职场相处或与人交往中,切记要把握原则,守好自己的底线,做老实人而不是“老好人”。

首先,要学会委婉拒绝别人。如果做什么事都因为“不敢拒绝”就全盘接受,那么时间越久,别人只会觉得你根本不会说“不”,自然而然你就变成公认的“软柿子”。委婉一点,慢慢地学会拒绝别人,比如说“我现在有点忙,可能没法帮你”“这个我不太会,怕出错给你带来麻烦”等等。

无论是工作中还是生活中,都要学会大事化小、小事化了,尽量把复杂的事情简单处理,不要把简单的事情复杂化。其次,要把握事情的轻重缓急。无论何时,都要把自己的工作放在第一位,做好自己的本职工作最重要。在这个过程中,要懂得坚守自己的原则底线。小事可以糊涂,但原则性问题必须坚守底线。树立鲜明的是非观,对错分明,爱憎分明,用随和的语气讲出鲜明的是非观,同样不会失去朋友。要把“理”字放到第一位,而不是针对某个人,同样也会得到尊重。

最后,人际相处要适度断舍离。不是每个人都能成为真心朋友,和一个只想利用你的人永远没法深交。很多时候离开比留下更明智,早发现早放手,你会更快乐。

此外,还要提醒自己要不断提升自身的硬实力。在职场如果没有实力和能力,再好的人也很难真正得到尊重。不断提升自己的能力,学会一些提高工作效率的小技能,定期收集工作素材等,当你的个人能力得到大幅提升,自然会受到别人的重视,也不会随意差遣你了。

不管在什么境遇下,要有一个平和的心态。也许别人会真诚地感谢您的付出,现实可能并没有你想得那么糟糕。有高峰也有低谷,没有一帆风顺的人生,也没有所有人都喜欢的人,一旦你学会保持平和,就会发现整个世界豁然开朗。乐于助人是美德,但也无须委屈自己。

王谦修

## 激励党员在基本功训练中走在前列

本报讯(记者邹明强 通讯员罗兵)江汉油田勘探开发研究院以“融入中心抓党建、抓好党建促发展”为目标,推动基层党的建设与基础性的工作深度融合,真正将党建工作转化为“看得见、摸得着”的先进生产力。

该院探索“党建+科研”“党建+安全”“党建+信息化”“党建+服务”等模式,加强党员教育管理,以党性激发岗位责任心,激励党员带头学技术、练技能、长本领,在基本功训练中走在前列,带动职工群众共同学习。支部精心组织通用卷考试、岗位专项理论考试和岗位现场实操考核等三个方面的竞赛,并实施“挂钩考核”,做到奖惩有度。严格落实“三会一课”、组织生活会、谈心谈话等制度,推进党建标准化、规范化、制度化;加强党史学习教育与党建工作检查,成立巡回指导小组,每周检查两个基层支部,通过座谈交流、台账检查、列席参会等方式,促进党史学习教育走深走实;围绕新时期“三基”工作要求和研究院工作内容,坚持因事设岗、职责相称、任务清楚、要求明确、便于考核的原则,动态优化、建立健全岗位责任制,不断完善绩效考核机制,提高员工干事创业的自觉性与主动性,确保各项工作有序推进,更好地发挥制度保障作用。

## 多彩文体活动助力职工快乐工作

本报讯 山西大同新通实业有限责任公司通过打造富有特色的职工文化体育活动,实现了“五大变化”,让职工快乐工作。文体活动由“零打碎敲”转向目标管理。该公司把开展丰富多彩的文体活动纳入企业班组目标管理考核中,坚持做到文体活动有计划、有安排、有检查、有考核;由少数人转向职工广泛参与。先后投资数十万元建成职工文体活动中心,购置了各种体育设备和图书阅览室。所属公司的各班组也都相继筹建了自己的文化室,参加文体活动的人不断增加,覆盖面越来越广;由“逢年看戏”转向“四季有娱”。该公司适时利用文化活动阵地举办内容丰富、形式多样的体育比赛和猜谜活动;由低水平循环向高层次发展。随着各方面条件的改善,许多职工已不满足于跳跳舞、打打球、玩玩牌的活动方式,业余时间学书画、摄影、健美、文学创作的人越来越多,今年以来,有多名职工的摄影作品和散文、报告文学习作被各级报刊发表,有的还获了奖;由单纯娱乐转向多功能性。职工文体活动逐步与科技、技术培训、劳动竞赛和市场营销知识的传授以及企业宣传紧密结合,使职工在乐中有学,在娱中启智,激发了职工潜能,涌现出一大批懂经营、善管理的复合型人才。

(郝晴霞 刘守林)

## 创新载体推动学习教育取得实效

本报讯 自开展党史学习教育以来,中铁十五局轨道交通运营公司立足发展实际,改进学习方式,丰富学习内容,创新工作载体,推动党史学习教育人心走实。

“早”字开头先一步。公司党委本着先读、先学、先做的方针,召开党史学习教育专题会议,成立党史学习教育领导小组,制定党史学习教育工作方案,订购党史学习教育书籍。谋划集中学习研讨、在公司微信公众号开辟“100个党史小故事”专栏,营造了学党史、讲党史、懂党史、用党史的氛围。“学”字跟进悟原理。公司将学习贯彻党史学习教育的全过程、领导班子示范学,发挥领导班子的模范带头作用。各党支部通过“三会一课”及个人自学等形式自觉参学,组织观看党史学习教育纪录片、红色电影,开展职工书画摄影展、拍摄制作“红色风采展播微视频”等活动,让党史学习教育入脑入心。组织党员干部走出去,到红旗渠等红色教育基地接受红色文化的洗礼;“实”字托底求实效。公司将“办实事、开新局”作为党史学习教育的落脚点,广泛开展“我为群众办实事”活动,建立了生活困难职工档案,慰问生活困难党员,严格督促落实办实事事项。

(建华 伟林)



把新就业形态劳动者纳入基层社区服务范围,及时解决他们的操心事、烦心事、揪心事。一位快递小哥说——

# “以前我是一个人,现在我有一家人”

在小区治理中话语权缺失,遇到矛盾纠纷缺少调解处理渠道,处理投诉信访时缺乏合理维权能力……面对快递小哥等新就业形态群体专项服务保障体系欠缺、城市融入感不强等问题,日前,杭州市拱墅区康桥街道率先成立快递小哥治家会,在新人公寓居住的快递小哥们终于有了自己的“娘家”。

地处拱墅区康桥街道的吴家墩社区新人公寓,是浙江省人数最多的快递员集中居住点,也是吴家墩经合社与顺丰集团联手打造的浙江省首家快递小哥公寓示范点,现已入住了450余名快递小哥和150余名快递员家属。

“我们都是从外地过来的新杭州人,大家都有一颗热心,但以前没有交流的渠道,最多也只熟悉周围几户邻居。现在有了治家会,认识的人多了,我们以后还可以组织‘放学帮接团’。”在小哥治家会工作会议上,一位顺丰快递员分享着对治家会的期盼和规划:“以前我是一个人,现在我有一家人,这让我有了家园感和归属感。”

据悉,小哥治家会主要由具有共治意识、关心小区事务的快递员组成,成员在党员、网点站长、班组长中选拔产生,同步吸纳品牌管理企业顺丰速运和劳务派遣公司丰乐公寓人员共同参与。成立仪式上,首届7名小哥治家会成员统一亮相,并公布了小哥治家会常态诉求收集、定期议事协商、信息及时公开等运行机制。会上还同步成立了新人公寓小区党支部,统管小区内的流动党员。

据康桥街道党建办负责人介绍,快递小哥集聚、群体诉求统一、家园意识缺乏是新入公寓的特点,也是治理的难点。借鉴党组织领导三方协同小区微治理经验,通过组建小哥治家会,让快递小哥有了诉求反馈渠道,在全面摸排小哥身份的基础上,建立小区党支部加强政治引领和力量统筹,实现多元主体共治共管。

为更好服务快递小哥,康桥街道还在新人公寓打造了500平方米的快递小哥“党群之家”,设置有党员先锋议事厅、家门口服务

站、新市民大学、便利生活小屋等功能区块,以满足快递小哥及家属议事、阅读、观影、休憩、台球等多样化品质生活需求。目前,“党群之家”正在试运行,下步将全面统筹公安、住建、文广旅体、人力社保等部门,将公共服务、党群服务、便民服务集中精准投放,打造小哥家门口的“一站式”综合服务阵地。

各地对新就业形态群体关爱的探索也在不断更新。不久前,四川成都天府新区华阳街道城市新业态新人群党建联络站成立仪式举行,华阳街道和24个社区的相关负责人,以及来自美团、饿了么、申通、韵达、中通、圆通等公司的从业者代表参加。

华阳街道以此为起点,正式建立城市新业态新人群党建联络站、社区服务站,搭建沟通平台,主动服务华阳新就业形态从业者,深入推进“我为群众办实事”实践活动,画出基层治理“最大同心圆”。

华阳街道城市新业态新人群党建联络站和服务站的成立,促成一批党群服务中心、银

行网点等各类服务设施向快递员、外卖送餐员等群体开放,着力把新兴行业从业者与社区基层党建联系,相互融合,将服务送到他们身边,让基层社区解决好大家的操心事、烦心事、揪心事,形成大家看得见、摸得着的党组织服务网络,以更有温度的党建给群众更有质感的幸福。

在华阳街道城市新业态新人群党建联络站成立仪式上,华阳街道及社区服务站承诺为城市新业态新人群提供十大暖心服务,分别是:快递外卖休息驿站、民生政策直通车、权益维护服务、困难救助服务、矛盾调解服务、社区食堂助餐服务、心理咨询服务、文化文体服务、联建共建志愿服务、就业技能培训服务。

“建立服务站我觉得特别好,街道搭建这个平台,还拉了一个微信群,我们以后遇到困难可以找社区、街道,我们快递员、外卖小哥都感觉很温暖。”一位韵达快递的快递小哥说。

(岳瑛)