

在职场中,女性几乎占了半边天,在很多工作和岗位中,女性承担的责任越来越重。然而由于在性别上的弱势,女性负荷的压力也是增无减,压力无法规避,如何有效地减轻压力,平衡生活与工作,成为现代女性职场规划一个重要话题。据一项女性调查显示,职场女性主要的压力来源大致有以下几个方面。

# 职场女性“负压”都从哪里来?

## 1 职业发展不清晰

在我们进行的女性职场压力来源的调查中,32%的女性选择了职业发展不清晰这一项,对于未来的职业之路,部分女性还处于比较茫然的状态,

尤其是刚毕业的女性。对自我职业定位不清晰,频繁跳槽又或者对正在做的工作抱着懈怠的情绪,这都可能危害到整个职业生涯。

职场女性如果不清楚自己到底适合什么工作,那么事业得到长足发展的可能性将大大降低,这也妨碍到如人脉等个人资源的积累。职场人讲究专

而精,自身定位模糊,也就导致了选择工作的盲目性,无法在一个领域深耕下去,在基层无年龄优势,在中高层又无资源优势,注定不能有良性的发展。

## 2 社会人际关系处理不当

社交是一个人生活中不可或缺的一部分,曾有研究表明,男人喜欢思考,而女人更喜欢讨论,女人比男人更需要与交流中获得认同感和满足感,在

讨论中确定或形成自己的观点。职场女性如果无法在职场中拥有可信赖的人际关系,一旦生活中产生了矛盾或摩擦,并把这种情绪带到工作中,工

作上的合作也比较难以开展,降低工作效率和工作质量。

对职场女性自身而言,人是合群动物,缺乏好的人际关系,人也容易产生孤独感和空

虚感。特别是一些有“自怜情节”的女性,经常把工作上的遇到的问题归结到周围的环境上,心理产生很重的负担,这样受害的终究会是自己。

## 3 婚姻家庭危机或(子女、父母)负担重

婚姻家庭的和谐是让职场女性能够全身心投入工作的一个重要基础,大部分女性在疲惫的工作后希望有人可以倾诉,这个对象最好是关系最亲

密最稳定的家人。如果这种最能缓解疲劳的方式都不能有,心理负担无法释放,长期压抑下去不但家庭危机难以解除,工作上也会出现力不从心的状

况。

家庭的压力更多出现在中年的职场女性身上,她们上要照顾老人,下要照顾孩子,在单位大多又是中坚力量,家庭和

事业都要消耗她们大量的时间和精力,家庭压力和工作压力相互叠加,不知不觉也就加快了衰老的速度。

## 4 工作超负荷(加班、熬夜)

熬夜加班对很多职场女性来说经常是家常便饭,长期如此下去,身体经常处于高速运转的状态,得不到合理的休息,容易产生颈、肩部经常酸痛,眼睛模糊刺痛,头痛眩晕,腰痛腹痛,肠胃不适,新陈代谢紊乱,月经失调等生理上的不适,精

神上也易产生抑郁、焦虑、倦怠,情绪暴躁,易怒烦躁等问题。

据统计,我国每年大概有60万人“过劳死”,这种用健康换金钱的做法是不值得提倡的,一旦身体亮红灯,一定要尽快就医就诊,别让身体长期处

于亚健康的状态。

做经济独立,积极自信,思想成熟的职业女性,职业中女性被要求成为一个果断高效的女强人,家庭中女性则被要求成为一个温柔贤淑的小女人,备受压力的职场女性要学会为自己寻找合理的释放压力的方

式,不能一味压抑忍受。

随着年龄的增长,更多压力将会慢慢出现,职场女性们只有调节好生理和心理上的变化,在工作与家庭等问题上的处理拿捏得当,保持一颗年轻的心态,才能更好地享受生活,享受工作带来的乐趣。

## 年底冲刺年终奖 拯救职场“稻草族”

### □赶任务,颈椎病犯了

在传媒公司上班的胡小姐,连续几天在电脑前赶写报告,几天下来,颈部肌肉僵硬、发酸,使颈椎病复发。她无奈地向公司递上了假条,“这下可好了,不仅任务完不成,还得扣年假的

钱,得不偿失。”

#### 拯救“稻草族”小贴士

如果整日伏案工作,最好能定时站起来活动活动,伸伸懒腰、仰仰头,能够预防颈椎病。

### □熬夜多,感冒上火了

年底,小雪的单位正在搞考核。“不到15天的时间要做3700多道练习题,看五本专业书,外加一项操作技术。”这样的重任不得不让她白天夜里连轴转,每天睡眠也就4小时,在持续了7

天之后,终于感冒,嘴角上还生了一溜水泡。

#### 拯救“稻草族”小贴士

熬夜打乱人的生活规律和生物钟,导致内分泌失调,抵抗

### □太紧张,反而睡不着

陈总是一家地产公司的副总,最近,他几乎每天工作16个小时,常常要熬通宵。晚上回到家,脑子里装的还是工作:今天还有哪些事情没做,明天还有什么事情……这一思考,晚上根本没法正常入睡,彻底失眠,第二

天的工作状态也很差,头晕、头痛、无精打采、反应迟缓、注意力不集中甚至全身不适,它对人的最大影响是精神方面。

#### 拯救“稻草族”小贴士

对待失眠最有效、最持久的

另外,在工作中也要避免过度疲劳,如有可能应经常变换工作内容或工作姿势,利用各种机会起来走一走,有助缓解颈部的僵硬,促进颈部与头部的血液循环,消除疲劳。

力下降,容易上火、感冒。所以,尽量少熬夜加班,即使熬夜,也最好选择凌晨一点之前、三点之后。熬夜可以喝枸杞大枣茶、菊花茶等去火,也可以吃一些易消化的小米粥、扁豆粥暖暖脾胃。

办法还是行为、认知疗法,就是改变对失眠的态度和看法,既然无法彻底克服失眠,只能接受失眠,并有意识地学会放松,比如从头到脚的放松,身体的放松会让精神也得到放松,从而转移对失眠的过度关注。

## 如何激发自己的潜能

在职场上想要有所进步,就要付出更多的专注力。可是往往有很多人会抱怨自己努力却得不到回报,其实这和你努力不够很有关系。下面分享职场秘籍之如何激发你的潜能。

### 什么阻碍了你的潜能

○害怕自己过于渺小无法改变现状,也害怕自己过于强大遭人妒忌而受到排挤。

○觉得别人的看法会比自己更有说服力,且更有科学性,从而不愿意开发自己的潜能。

○害怕自己受到伤害或者没有相应的回报,故而懒惰。

### 如何激发自己的潜能

事实上,上述如果是你的想法,那么可以告诉你这些都是多余的。潜能并不只是勤奋,还有你的天赋与才能。不要吝啬自己的想象力和创造力。在生活中多听多看,在工作中多把自己的感知放入其中,这些都能帮助我们更好的完成每一个工作和任务。消极和负面的情绪统统收起来,试着给自己几年的时间去冲破每一个难关,你会发现那时的自己截然不同的睿智。

## 8招让职场女轻松备孕

孕力既要设法提升,更需要悉心呵护。医学研究证明,你只需进行一些小小的调整或改变,就可能改善这种情况。因此,备孕的职场女性一定要做好以下8个方面哦。

### ■化解压力

维持恬静、愉悦的良好心态,如理性看待竞争,不要将期望值定得太高,多参加体育活动,知足常乐等。

### ■调整环境

备孕期间应脱离新装修房间,必要调换工种,限制接触电脑的时间;少打或不打公用电话,非用不可前用酒精擦拭听筒和键盘;空调房间定时开窗通风,并每隔两三个小时到室外活动片刻;暂时远离复印机;劝阻抽烟的同事戒烟或去吸烟区抽烟等。

### ■调整作息

劳逸结合,尽量减少或避免加班熬夜,睡好觉。

### ■调整着装

少穿紧身衣,以防子宫内位症;少穿高跟鞋,防止子宫位前倾或骨盆位异常。如果公司对穿高跟鞋、紧身裤等要求严格,不妨一下班就换上平底鞋和舒适的服装。

### ■与化妆品“拜拜”

如果公司要求化妆,宜用淡妆,并在下班后立即洗掉。

### ■多做运动

不仅限于健身房,室外随时随地的有氧运动更有助于保持和提高孕力,如快走、慢跑、体操等。尤其提倡多做修复、养护盆腔肌肉与功能的运动,一是游泳,最好是蛙泳,一周游两三次,有利于盆底肌肉的修复;二是做瑜伽,改善骨盆的血液供应的效果非常好,而跑步等运动在这方面的意义则不太大。

### ■积极防治妇科病

包括月经异常、生殖道炎症等,为受孕扫清障碍。

### ■和谐性爱

和谐的夫妻生活既能增加双方的感情,化解压力,还能增加阴道和子宫颈的分泌物,为精子的活力与运动创造更好的条件,有助于顺利受孕。但要做好避孕事宜,以用避孕套为好,不要再服用药物。

