

支持女性发展,首先要让企业和社会公众了解当今职业女性的现状并认识到她们的价值

# 社会支持和自我成长提升半边天幸福感

本报记者 尹晓燕

### 阅读提示

随着社会的发展,越来越多的女性受到良好的教育并走上工作岗位,然而由于生理特点、文化因素,她们将面对更多困惑与挑战。社会给予支持的同时,女性也需自己不断成长、强大,缓解职场焦虑、生育焦虑、容貌焦虑,提升幸福感。

哺乳、照顾幼童,难以兼顾家庭与工作,不得不眼睁睁看着自己辛苦奋斗多年得来的职位被其他人顶替。

“女性承担了更多的家庭责任,因而女性职业上的焦虑,实际上是工作、家庭双方面的原因造成的。”她感慨道。

一家国企人力资源负责人认为,减轻生育带来的职场压力,女性可以根据自身生理特点,提前规划自己的职场路径。

他介绍,年轻女性刚进入职场,正是学习成长的阶段,这个时期以积累为主,多提高自己的专业能力和经验,找到事业发展方向。到了结婚生育的年纪,重心会偏重到家庭,这时可以内在的修养提升为主,学会调整情绪、滋养自己的精神能量。等到孩子大了,重返职场,她们的优势是沉稳与包容,根据前期积累的职业发展方向的技能,定位深耕,争取成为专业领域的行家能手。

### 努力构筑“有趣的灵魂”

今年大学毕业即将踏入职场的肖悦趁着寒假完成了鼻综合整形手术,缩了鼻翼、垫了山根。她从小就特别羡慕那些五官精致的同学,照镜子时总有些自卑,“我不想带着这份自卑进入公司,被新同事嘲笑”。

“这是个看脸的时代”“天庭不够饱满会影响财运”,这些美容机构的营销话术将“容貌出众”与“人生成功”画上了等号,也成功洗

脑了一些年轻女性。

调查表明,超五成职场女性有容貌焦虑,90后容貌焦虑的占比最高,达60%。引发容貌焦虑的原因排名前三的是:“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”“部门来了漂亮(帅)的同事,更容易被领导和同事赏识”。

这种焦虑情绪具有明显的社交属性,很多人焦虑的并不是“自己美不美”,而是“别人眼里的自己美不美”。“通过整形和美容来弥补容貌上的不完美,以全新的面貌面对工作单位和同事,获得更多的认可,实际上是职场女性对抗社交恐惧的心理加持。”国家二级心理咨询师王玉分析:“社交圈层的扩大,对于新晋职场人来说,任何略带负面的评价都是极其敏感的。”

她认为,摆脱容貌焦虑更主要的在于和自己和解,树立健康的审美观念和自我评价体系,自己的美要自己定义。“漂亮的皮囊”能获得一时的关注,但不会持久。以良好的修养、丰沛的学识、持久的爱好、脚踏实地的努力构筑起的“有趣的灵魂”,才决定了一个人的底气,决定了她能否生活得有意义、够精彩,能否赢得更多的尊重和认可。

### 通过专业渠道疏导情绪

在一家广告公司任策划的叶宁曾经是个不折不扣的文青,在家庭和事业的压力下常常焦虑不堪。“一边是自己客户不满意的方

案,一边是娃学校瞧不上的成绩单,我的文学梦早已无处安放。”叶宁说:“都说四十不惑,可我就想一个人静静地待着,不说话、不思考、不社交。”

“现在整个社会的变化频率高,生活节奏快、信息干扰度强,这些带来身体上的应激反应就会导致女性广泛存在焦虑情绪。”心理学家王薇华认为,当前社会上感受到焦虑、抑郁的女性越来越多,与高速变动的社会现状相关。与此同时,女性对生活热情降低、自我调节能力差、社会支持单一的现实,使得女性的压力往往难以得到疏解。

据了解,女性更倾向于自我消化或在家庭、好友等亲密关系中寻求释放压力,通过专业渠道、社会渠道进行心理疏导、缓解焦虑情绪的女性并不多。

对此,专家建议,一方面需要建立起更为完善的社会心理服务体系,另一方面也需社会给予职场女性更多关注与支持。比如加强社区社群建设,帮助女性疏解情绪。尤其在大城市,社区社群的建设能够更方便快捷地帮助女性在陌生环境里寻求帮助,感受到社会支持,“妈妈帮”“驴友团”“义工联盟”等一些自发形成的兴趣群体,也能成为女性寻求支持的重要来源。

王玉介绍,女性要学会接受不确定性。焦虑的人往往很难接受自己无法完全掌控他们的生活,可以尝试默默地在脑海重复一件担心的事,比如“我可能失业”20分钟,担心的情绪会不知不觉被削弱了。大部分人在重复的过程中连自己都觉得无聊,甚至坚持不到20分钟。

“女性必须要成长,懂得幸福源于自己,世界是自己的,与他人无关。只有这样,女性学会了爱自己,经历了选择、执着、改变和舍弃,周遭的事情也顺着心性变得越来越好。”王玉说。

## G 心路

### 如何避免被负面情绪干扰? 每个人都要确立属于自己的勇气

读者来信

您好,我所在的项目一共7个人,其中有几个总爱抱怨,对公司、对家人、对社会充满了不满和怨念。我本来是个阳光开朗的人,和他们相处久了,我看周围事物的眼光也开始变成灰色的了,我该怎么调节呢? 江苏 林薇

专家心解

林薇您好:

你的情况在社交人群中很普遍。心理学家曾做过一个研究:把来自不同职业的人分成工作小组,让他们在一起工作。结果显示,仅两个小时,同一小组成员都会被同一情绪感染,不管是正面还是负面情绪。

这个研究表明,一个团队如果处于积极情绪中,所有人都将被正向引导,工作效率明显提升;如果团队处于负面情绪中,会带来比较严重的后果。

由此可见,在职场,情绪的影响有多大。让自己避免被“负面情绪”干扰,是职场人急需解决的问题。

同事们性格各异,拥有负面情绪的人,通常会进行人身攻击、侵犯他人隐私空间、粗暴无礼地打断别人说话,视他人为空气。如果不能很好地处理,就很容易受影响,让自己陷入烦恼当中。

遇到这种人,我们首要做的是“远离”,保持适当的距离。当然,这不是与人绝交,而是处理问题的一种方式。你可以在见面后,微笑面对,打个招呼,仅此而已。

其次,从自己做起,保持并传递善意。当同事工作上有问题,需要向你请教时,你很热心地给予帮助,同事自然会对你表示感激;并且他也会把这份“善意”传递下去,这样也会在团队中逐渐形成一种和谐的氛围。

如果感觉难以摆脱,可以尝试一些辅助性的办法。比如亲近自然。当一个人压力大时,走进大自然是舒缓压力、释放负面情绪比较好的一个方式。在海边、河岸、林间或在城市中的公园散步,都很有益处。还可以冥想。冥想可以自己免受情绪污染。具体做法是,先闭眼睛闭目,然后有意识地呼吸,特别是要尽可能延长每次呼吸次数。如果工作太忙,可以每天抽出5分钟练习。

总之,每个人都要确立属于自己的勇气。勇气是抵御有害情绪的防火墙,是不被自己的恐惧侵袭,也不被其他人的情绪传染。要获得勇气,就要学会提高情商,包括心理承受能力。

在任何时候都不应该做自己情绪的奴隶,不应该让行动受制于自己的情绪,而应该反过来控制情绪。祝你笃定内心,征服焦虑的情绪,承担适度的风险,做出更好的决定,找回那个阳光的自己。 蔡娟

## 湖北十堰郧阳区让学生和家长当评委 600名教师集体“亮师德”

本报记者 邹明强 本报通讯员 陈新才 刘冬

“多年来,我一直秉承‘一切为了孩子、为了孩子的一切、为了一切的孩子’的教书育人理念,从未因为孩子的调皮而埋怨、急躁,也未因少数学生的违规而责怪或体罚……”日前,湖北省十堰市郧阳区第三完全小学教师雷洪的“述德报告”,赢得在座评委阵阵掌声。

为了鼓励先进,树立典型,连日来,郧阳区运用个人“亮德”、群众“测德”、组织“核德”、多维“审德”路径,在辖区10所中小学、幼儿园开展述师德活动,628名教师在师德述德大会上集中“亮德”。

三小以年级为单位开展师德测评活动,从本年级各班中随机抽取部分学生、学生家长代表为评委,对每名教师“亮德”、从教师德状况进行综合评议,现场公开亮分。通过评委“测德”,规范教师从教行为,提高了教师素质,造就了一支师德高尚、素质优良、业务精湛、人民满意的教师队伍。

三小、一小分别组织党员代表、校委会、职代会成员等组成师德考核考评小组,按照实事求是、客观公正及充分尊重教师主体地位、民主权利的原则,严格按照考核程序和考核标准,对照每名教师进行师德量化结果评议,并对考核标准、过程、结果三公开,以提升教师能力。

辖区学校先后组织学生家长代表、学生代表、两代表一委员、中心学校包保干部等参与学校师德的考核审查,对每名教师的工作严格评审,以确保师德师风考核工作不走过场。

“教师是立校之本,而师德则是教育之魂。”在学生家长徐兰如看来,学校集中开展“亮师德”评议活动,有利于提高教师的职业道德水平,增强教师的职业荣誉感、使命感和责任感,能够有效提升人民群众对教育的满意度。

“师德之魂是师爱,听了教师们的述职,我们明白了教育事业就是爱的事业。”城关三小四(3)班学生刘融希表示,“以前我对老师有更多的爱倾注在少数后进学生的身上不理解,今天我明白了他们用爱关注学生,把学生的进步当作自己的成功,用坦诚相待诠释幸福的内涵。我长大后,也要做一名这样的好老师!”

“开展‘亮师德’集中评议活动,旨在强化广大教师廉洁从教、为人师表和职业道德修养意识,打造一支爱岗敬业、爱校爱生、潜心育人的教师队伍,营造风清气正、积极向上的校风教风。”城关镇中心小学校校长罗章勇介绍。



江西省南昌市青云谱区“小桔灯”主要为各街道社区的孤寡老人、病残家庭等弱势群体提供多种形式的志愿服务。成立初期,“小桔灯”服务社只有几名志愿者,但随着时间的推移,很多被服务过的居民也逐渐加入到服务别人的行列中。图为志愿者在三家店街道城南教师住宅小区陪空巢老人聊天。 新华社记者 彭昭之 摄

## 发挥老兵榜样力量和示范作用

# “三三三”模式打造传承红色基因大课堂

本报记者 杨明清

山东省青岛市退役军人事务部门充分发挥老兵榜样力量和示范作用,打造“三支队伍、三个阵地、三类课程”,推动红色教育进校园、进课堂、进头脑,厚植广大青少年爱党爱国爱军情怀,推动培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

组建“老兵宣讲团”,以亲历者宣讲增强红色教育的实效性和感召力。成立由67名模范退役军人代表、参战老兵、优秀退役军人、民兵等组成的老兵宣讲团,通过讲述参军参战经历、经历的重大历史事件以及人民军队光荣传统和优良作风,教育引导广大青少年不负韶华、报效祖国。

首个由海军服役军人组成的国防教育宣讲团,广泛开展“拥抱海洋”国防教育活动,使关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防成为共识。

打造红色精品退役军人之家,擦亮红色教育“底色”。打造23所红色退役军人服务站,通过征集红色老物件、军旅物品、珍贵视频等,推出精品红色展陈、红色研学,常态化组织中小学生和各界接受红色文化熏陶。推出“荣军课堂”宣讲品牌,突出红色教育“特色”。作为全国首个具有版权的退役军人思想政治教育品牌,“荣军课堂”依托老兵宣讲团,深入全市广大中小学,讲述爱国拥军、国防军事等典型内容,讲清说透人民军队在党的领导下,英勇战斗、可歌可泣的英勇事迹和伟大精神,获得强烈社会反响和巨大社会效益。开展线上直播“云党课”,彰显红色教育“本色”。

运用“互联网+党建”线上直播方式,开展“让党旗在‘云端’高高飘扬”系列活动,邀请退役军人先进典型为驻青高校的大学生入党积极分子讲党课,用有血、有肉、有灵魂的宣讲内容展现出不同时期共产党人至高无上、忠贞不渝的崇高理想和共同追求,为入党积极分

子播下“初心”的种子。

书写“成长家书”,引导青少年“系好人生第一粒扣子”。实施“大手拉小手,一起向未来”红色教育成长计划,创新开展网上思政课堂,组织军休干部录制15期“成长家书”线上课程,讲述自己身边的英雄故事和先进事迹,推动青少年树牢理想信念。拍摄“口述历史纪录片”,用真实历史赓续“红色血脉”。“抢救性”采集新中国成立前和抗美援朝老退役军人信息3000余条,拍摄口述历史纪录片200余部,制作、展播红心永恒——青岛市新中国成立前和抗美援朝老退役军人人口述历史纪录片。

结合“青岛解放日”纪念活动,向全市中小学校捐赠口述历史纪录片,让青少年在聆听历史中厚植爱国情怀,强化责任担当。制作“光荣册”,让功臣模范“世代铭记”。收集整理荣立二等功以上的138名老革命军人影像资料,集制作《老兵永远跟党走——青岛市老革命军人人物选》,赠阅学校、社区等15000余册。组织开展“英雄故事云共读”主题活动,邀请中小学生和各行各业家庭诵读英雄故事,营造尊崇英雄、学习英雄的浓厚氛围。

## 周恩来纪念馆地被命名为“红色金融教育基地”

本报讯 日前,中国金融思想政治工作研究会正式命名周恩来纪念馆、周恩来故居和周恩来童年读书旧址等三家单位为全国“红色金融教育基地”并授牌。

周恩来纪念馆是国内规模最大的展示周恩来光辉一生的综合性纪念馆,周恩来故居是其诞生地,周恩来童年读书旧址是童年周恩来读书励志的地方,该景区已接待中外参观者7000多万人次,取得了良好的社会效益。红色金融史是中国共产党百年党史的重要组成部分,蕴含着党领导下金融事业不断发展壮大的“红色基因”,周恩来等老一辈革命家为党和国家金融事业做出了卓越功勋。近年来,周恩来纪念馆以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,努力践行习近平总书记“把红色资源利用好,把红色传统发扬好,把红色基因传承好”重要指示精神,深挖红色资源,赓续红色血脉,与中国人民银行、中国银行、中国建设银行、中国农业银行、光大证券等多家金融机构开展党建共建,积极面向公众开展公益性金融知识普及教育活动,成为国内金融行业深化党史学习教育的“第二课堂”,展现红色金融研究成果的生动窗口,为新时代金融事业继往开来、开拓创新注入强大精神动力。 (岳瑛)

## 西宁实施“1+4+N”党群服务矩阵项目

本报讯(记者邢生祥)记者日前从西宁市委组织部获悉,2022年以来,青海西宁实施“1+4+N”党群服务矩阵”党建项目,以线上智慧平台驱动、线下实体覆盖支撑的方式,着力构建市、区、街道、社区贯通一体、全面覆盖的党群服务体系,夯实城市基层党建和基层治理实体支撑。

据介绍,西宁市采取体感触控、智能投影、3D体验、全息投影、沉浸式体验、AR、VR等互动多媒体方式和数字化展陈手段,高标准建设由党群活动接待厅、智慧党建体验区、红色服务悦享区、党史学习馆、党建展示馆和组织生活馆“一厅两区三馆”构成的市级党建综合服务中心。按照布局体系化、建设标准化、功能综合化、信息集成化的要求,同步完善4个区级、26个街道、176个社区、16个商务楼宇和58个居民小区党群服务中心建设,推动实现便民服务事项就近办理。同时,西宁市重点搭建以智慧阵地、智慧管理、智慧服务、智慧教育、智慧生活为主的“五个智慧”党建平台,持续推动“西宁智慧党建”信息化平台提档升级。研发“西宁市党建综合服务中心”小程序,与“西宁智慧党建”网站和手机App实现互联互通。



## 崇尚工匠从小做起

为引导孩子们从小热爱科学、崇尚工匠、勇于创新,3月3日,中铁七局武汉公司的专业技术人员带着“机器人”走进武汉江夏区东湖路学校,介绍目前国内先进测绘仪器的各项功能及用,激发起孩子们对科学技术的浓厚兴趣。 杨静摄