

心理学专家阮列敏做客“甬上名医大讲堂” 如何做到职场、家庭双得意 及时转换角色很重要



心理学专家阮列敏做客“甬上名医大讲堂”。

职场女性如何平衡工作与家庭的关系、被“催婚”的女孩如何面对父母、产后抑郁的新手妈妈如何适应自己的新身份、望子成龙的妈妈如何调整自己的心态……当今社会，女性在职场竞争和家庭生活中都扮演着重要角色，也承受了更多的压力，数据显示，目前我国女性焦虑症患者是男性的两倍。

昨天是“三八”国际妇女节，宁波市第一医院党委书记、著名心理学专家阮列敏做客甬上APP推出的“甬上名医大讲堂”，在线直播，与20余万名网友互动。

为了这次直播，记者在几十位不同年龄层的女性朋友中进行了小范围的心理问题征集，并整理出几个比较典型的问题，请阮列敏为大家答疑解惑。

职场、家庭双得意并非难事 关键是及时转换角色

不同的社会身份、不同的年龄层都有不同的烦恼，女性在社会上有多种身份，在单位里要做好上级布置的工作任务，回到家又要面对丈夫，还要照顾老人小孩。职场女性面临着不同身份带来的难题，她们该如何调整？

我们都说男性打拼不容易，承受的压力很大，但有数据表明，目前我国女性焦虑症患者是男性的两倍，这样的情况同样发生在阮列敏的门诊里。

大部分女性都希望成为一个好母亲、好女儿、好妻子，同时也希望自己是一位事业成功的女性，压力可想而知。“作为一名女性，自己心里要明确，究竟是事业放首位还是家庭排第一。”阮列敏说，之前曾有机机构做过调查，大部分女性宁可牺牲事业去顾全家庭。

阮列敏的门诊中，有位咨询者是女董事长，先生是公务员，夫妻俩收入差距较大。职场上的付出让妻子回到家时已经很疲惫，因此她会将丈夫当成“出气筒”。久而久之，丈夫宁可在外应酬，也不愿早早回家。很快，两人的婚姻出现了危机。

阮列敏向这位妻子分析：她有压力，其实先生也有压力，双方都在平衡事业和家庭之间的关系。工作的劳累无法避免，但不能把工作上的不良情绪带回家。回到家，她的角色就从董事长成为了一名妻子，工作上的难题，可以和先生沟通交流，那么这样两个人共同语言就多了。随着她对丈夫的尊重、对丈夫的认同不断加深，丈夫对她的帮助也显而易见，家庭关系又回到往日和睦的氛围中。

阮列敏建议：我们在工作压力大的情况下，要懂得张弛有度，最好每周能抽出半天时间带着家人去过一过田园生活。不少事业成功的女性都在不断培养自己的爱好，60岁还去学吉他的人也不在少数，这可以重燃对生活的激情。

女儿被“催婚”到不敢回家 父母一同接受家庭治疗

每逢节假日尤其是春节，关于“催婚”的新闻和讨论永远都是热门话题，适婚女青年们都表示“亚历山大”，有人干脆过年就不回家了。没有结婚真的是个错吗？

“春节我看了一个小品叫《每逢佳节被催婚》，现在‘催婚’已经成为一个公共话题了。不光是我的门诊里，现在走到哪里都在说。”阮列敏在交流中发现，很多父母和孩子交流时，只有这个话题。

对于大龄青年特别是大龄女青年来说，父母觉得这个年龄就该结婚生子了。其实，这是家长的一种恐惧心理，他们把孩子当成自己的一部分，如果孩子被别人指责，就是他们自己的不完整，孩子没有成家立业，也是他们的不完整。

另外，“催婚”的背后还隐藏着一种竞争心理：别人家的孩子都结婚成家，第三代都很大了，父母就希望自家的孩子也紧追其上。

从另一个角度而言，其实这也是家长对自己的孩子没有信心的表现。“有位咨询者说，她回家两个星期，被父母安排了5次相亲。一次次相不中甚至被男孩子拒绝，对这个女孩而言，并不是追求幸福的过程，反而是一种伤害。”阮列敏说。

今年春节前夕，一位28岁的女青年来到阮列敏的心身医学科门诊。她老家在温州，父母在杭州做生意，可她宁愿一个人在宁波生活。因为她去杭州就会被安排相亲，回温州又会被大家庭“围攻”，这让她感到很烦恼。

沟通之后，阮列敏索性请来了她的父母，大家一起沟通。听完女儿声泪俱下的一番倾诉，父母才知道原来女儿的心理压力会那么大。好在经过家庭治疗，父母表示再也不“催婚”了，让孩子自己去慢慢挑选。

阮列敏说，在这些事情上，父母要调整自己的心态。首先要充分信任孩子，成为一个“好参谋”，给她精神上的支持。“小时候父母安排兴趣爱好，读什么学校什么专业；长大后父母安排相亲，安排男朋友……如果失败了，承担后果的其实是孩子本人。”阮列敏提醒，要让孩子在成长过程中明白两个重大问题：自己究竟想要成为一个什么样的人，需要怎样的人陪伴。

“隐形杀手”产后抑郁 知识是最好的武器，多学点和生孩子有关的知识

结婚生子本是件欢欢喜喜的事情，却有不少孕产妇陷入产后抑郁。

“隐形杀手”产后抑郁的就诊率在阮列敏的门诊中，这几年高了很多。“这种心理疾病在发达国家发病率为6.9%—12.9%，发展中国家可以达到20%。”阮列敏给出了这样一组让人惊讶的数据。

阮列敏说，造成这种情况的原因十分复杂，要从产前、产后分别进行分析。

有些准妈妈意外怀孕，生活中尚未做好接纳宝宝的准备，甚至两边家庭都没有这个打算，来得措手不及。

还有些孕妇特别敏感，比如说，非常担心宝宝的健康问题，整天处于忐忑不安的状态，尽管现在的产前诊断十分全面，但她就是会有这样不良的情绪。

如果产前已经有抑郁症的，那么产后患抑郁症的概率有25%，头胎产后有抑郁症的，那么二胎的概率高达50%。

阮列敏建议，备孕女青年在怀孕期间要做好计划，充分去了解整个孕期究竟要注意什么，以及怀孕跟分娩相关的一些知识，其中也包括心理知识。宝宝生下来后，新手妈妈要喂奶、要照顾宝宝，睡眠肯定不好，长此以往也会影响情绪。如果之前知识储备丰富，就会比较有底气。

阮列敏还提醒，其实新手爸爸也有抑郁症，毕竟也是第一次做爸爸。因此，需要全家人一同关注心理健康，帮新手爸妈去度过这个艰难的情绪波动期。

为了让大家更好地了解、预防心理问题，阮列敏还在现场为大家推荐几本通俗易懂的心理学书籍，包括美国著名心理学家戴尔卡耐基的《管好情绪，你就管好了整个世界》、冠诚的《情绪心理学—不生气，你就赢了》等。

直播结束后，还有20位幸运读者获得了宁波市第一医院送出的20个互联网问诊名额。

记者 陆麒雯