

上班 这点事

职场奶爸工作育儿两难压力山大

心理咨询师支招应对

记者 罗湘波

龙年的生育高峰，让很多职场男人升级为职场奶爸。孩子带来欣喜的同时，养育孩子的烦恼也随之而来。

经济负担骤然增加；业余时间都要用来照顾孩子；对养育孩子茫然无措；两人世界中突然多了个小生命，生活重心偏移……近日，记者采访了一些刚当奶爸和已经当了数年奶爸的职场男性，发现责任感越强、对自己期望要求越高，认为孩子给家庭带来的压力越大。

职场新奶爸 每天睡眠不到7小时

俞磊（化名），29岁，文化传媒行业，年收入8万—10万元，上个月刚当上父亲。

如果最近有人问俞磊什么事情最难？他的答案会是：当奶爸照顾孩子最难。

自从当上父亲后，俞磊就将生活的重心放在育儿上。工作8小时，是坚决不在单位加班的，有工作带回家；8小时外，回家带孩子，晚上哄孩子睡觉，半夜每隔两小时起来给孩子喂奶。

“孩子一哭我就睡不着，每天睡不到7小时，上班犯困、工作也越来越没效率。现在我老婆也压力大，打算放弃一个月产假早点回归职场，现在她的口头禅就是

‘赚奶粉钱’。经济方面的压力最大，房贷、养车、奶粉、尿不湿等等。本来我五六千一个月的收入还比较宽裕，现在一个人的工资全贴上都不够。”

在同事眼里一直挺乐观的俞磊，当上奶爸后情绪变得很焦虑。在单位里，俞磊的话题常常围着孩子走，还向有育儿经验的同事请教“奶粉买什么牌子”、“养孩子每月要多少钱”之类的问题。“最近我在考虑换份工作或者自己创业多赚点钱，但这个时候家里开销很大，稳定的工作可能更好。”俞磊开始对目前的工作纠结起来。

职场过来人 孩子是压力也是动力

王先生，30岁，从事制造业产品销售经理，年收入15万元以上，当父亲4年了。

王先生现在有一份不错的收入，下班回家还经常给家人买菜做饭，在周围人眼里是一个典型的“好奶爸”。

但在4年前，王先生差点被孩子压垮。当时，王先生在一家银行做信用卡销售代表。因为性格内向，王先生的业绩一直处于中下游，一年的收入在4万元左右。女儿出生后，王先生的妻子在家做全职太太，王先生要承担起整个家庭的开销。在银行做了快两年，王先生从

来没有跳槽的打算。但女儿出生后，在压力之下他跳槽到了现在的公司。

“女儿当时就全靠老婆一个人管着，我白天拼命跑业务，四处拉单子。”压力之下，内向的王先生成了公司最勤快的人，第一年工资加提成拿了8万多，“可能刚当色的那段时间，很多人都挺茫然无措。但其实可以一边慢慢学着照顾孩子，一边拼事业，当职场奶爸也不是很难。”

心理咨询师 职场奶爸要承受双重压力

宁波市心理咨询治疗中心心理咨询师张子霁认为，职场奶爸的心理压力一般主要有两个外在因素：事业和家庭；两个内在因素：自我期待和压力的应对方式。

虽然目前双职工家庭较多，女性承担了一部分的家庭经济压力，但社会公众对男性的期望值是事业有成。根据这种期待，他们会认为只有在事业上取得成功才能得到大家的认可。张子霁说：“孩子的出生，成为压在职场男性身上的砝码，有的人能承受，有的职场男性因此心情焦躁，压力倍增。”

在职场奶爸中，对自己期待过高的人压力越大。比如，父母想给孩子一切都最好的，但又实际超出家庭的经济能力，有些奶爸就会强迫自己必须做到的时候，就可能形成额外的压力。

要提醒职场奶爸的是，男人有了心理压力后，经常通过一些不健康的方式来应对：或者牺牲健康过度努力工作，或者有吸烟、喝酒、开快车、疯狂玩电子游戏等不良生活方式。结果常常是问题没有解决，试图去解决问题的方法反而成为新的问题。

职场奶爸抗压，试试这些方法

当孩子出生的压力不再是激励自己积极行动的源泉，而变成了焦虑抑郁等不良情绪的温床时，那么职场奶爸是时候对自己做出一些改变了。

焦虑的职场奶爸们可以参考以下六个建议：

- 有重点、分阶段地了解育儿经验，但不要过于关注；

- 与家人保持良好的沟通；
- 合理规划自己的职业发展计划，不要盲目有大跃进的想法；
- 用理性思维来对待压力来源；
- 用积极的有建设性的行动来对付压力；
- 定期体育运动，培养业余爱好。

90后，邀请您晒晒第一份工作

当第一批90后唱着“放心去飞，勇敢去追”步入职场的时候，这不仅意味一个新的时代即将来临，也让那些在职场上打拼多年的“老人”开始回想起“最初的梦想”。

起大早赶公交车，就为了能提前到办公室打扫一下卫生，给领导同事留个好印象；不光要站柜台、装机器，还要头顶烈日去送货，与其说是工作，不如说是打杂；第一次去见客户，小心翼翼地把PPT讲完，只是忘了西装袖口的标签没剪掉，就留下不专业的印象……第一份工作，或青涩、或勉强，甚至常常以失败匆匆告终，但

不管怎样，都在你的记忆中留下了点什么，值得回味。

“老人”们总喜欢对“新人”们说，“想当年，我刚毕业的时候……”的确，过来人的经验是教科书上学不到的。今天，我们就邀请您一起晒晒当年的第一份工作，重温那段过去的岁月，您可以把经历写成文字，我们会择优选取，刊登在报纸上，相信您的真诚分享，能让更多人受益。

联系方式：1.@宁波晚报；2. 发送到邮箱 baib@cnnb.com.cn；3. 加入QQ群145664880讨论。

水生动物驯养员——用爱和耐心与海豚交朋友

记者 边城雨 文/摄

每天早晨8时30分，如果没有什么意外，孙毅都会准时出现在海洋世界海豚表演馆，给海豚送来可口的早餐。孙毅今年34岁，是辽宁大连人，做水生动物驯养员已经10年了。海洋世界里的4只海豚，是他最亲密的好朋友。



孙毅在给海豚检查身体。

养海豚就像喂孩子

养海豚就像养孩子一样，每天要吃四餐。早上一餐，中午一餐，表演过后加一餐，晚饭还有一餐。没有事时，还要把它们放到海洋馆的大池子里放放风。

孙毅说，这4只海豚都是母的，每年发情的时候，会显得有些焦躁不安，或情绪不稳定。不过，最近海洋世界正在想办法引进公海豚，让它们找到“老公”。但是引进一只海豚不但手续繁琐，价格也不菲，一只海豚从国外引进来，需要上百万元，所以只能慢慢来。

孙毅说他很喜欢这个职业，特别是当海豚给游客带来欢乐的时候，他也被常感染。这个职业一般做到35岁左右要么转行做管理，要么改行，但他还一直在坚持着。如果没有意外的话，他会把这个职业一直做下去的。

与海豚相处要有耐心

孙毅说，他从小就喜欢海豚，第一次看到海豚是在电视上，觉得这些憨憨的家伙真是太可爱了。24岁那年，大连建海洋世界公园，他前去应聘做了一名水生动物驯养员，这一干就是7年。3年前，他得知宁波海洋世界招聘水生动物驯养员，就来到了宁波。

他刚来时，和这些海豚不熟悉，它们看到他就躲得远远的。为了和这些海豚建立信任，他用了不少时间。

“和海豚相处一定要有耐心，并且还要公平。海豚也会吃醋的，如果你对这只过分好，另一只就会生气。海豚还是分等级的，海豚阿拉是老大，后面来的两只，也想争夺老大的地位，但是都失败了，所以现在阿拉还是老大。”孙毅说。

海豚玩起来没有轻重

孙毅介绍说，海豚和人一样，也有喜怒哀乐。海豚生气时，会发出愤怒的叫声，这个时候，你要哄它们，拍拍它的头，或者摸摸它的身子。海豚和孩子一样，有时候也会打架，你还要哄它们，不然它们一天都会不高兴。

作为海豚驯养师，每天和海豚朝夕相处，在训练时，有时候，孙毅跳到水里和海豚一起玩，海豚一高兴，可能会无意中伤到他。他的身体，就被海豚撞伤过。他让肇事的海豚看身上的伤，它们就像做错事的孩子，摇头摆尾地认错。

孙毅把这几只海豚总结为：“它们非常聪明，训练它们，简直就像‘智斗’，但是你要用爱来感化它们。”时间长了，这些海豚和他熟了，如果他要是去休假或出差，它们就会四处乱找，或焦躁不安，一直到他出现为止。当然，他在外面，也天天惦记着这些好朋友。

延伸阅读

水生动物驯养师

目前中国有60多种各种水族馆，从业人员达800多人，却只有约300名动物驯养员。这些驯养员基本只有中专文化水平，拥有的驯养经验基本是长期在水族馆、海洋馆的实际工作中获得，在动物表演开发、动物保健等方面有很大不足。

按规定，驯养师分为初、中、高级以及技师、高级技师5个级别。水生哺乳动物驯养高级技师在国内还是空白。北京海洋馆10万元年薪也难招到一名海豚、海狮驯养高级技师。