

【专家调查档案】

很多怀孕女性会格外关注食物的安全,用药的安全等等,但是对于情绪和压力可能带给胎儿的影响却比较忽略。怀孕带来的激素水平的变化本来就会引起情绪的波动,职场上的“杜拉拉们”还要应对工作上的各种压力,往往容易陷入焦虑、抑郁等负面情绪的陷阱。其实,拥有杜拉拉的智慧谋略的职场女性,大可以换一个角度思考问题,让自己享受“好孕”。

【事件回放】

“怀孕头3个月怕流产,怀孕7至8个月的时候又怕胎动不正常、宝宝不健康,还怕有了宝宝影响升职。我老公都说我有孕期焦虑症了,我认识的好些孕妇也是这样。”怀孕4个多月的王女士表达了自己的焦虑。像王女士这样孕后产前出现精神问题、心理问题的女性人数正呈上升趋势。30%的孕妇或多或少都会出现心理焦虑和抑郁的状况,其中很多是“杜拉拉”式的职场孕妇。做了孕妇的“杜拉拉”们,比一般孕妇更易有心理问题,这是身体生理情况发生变化的情况下,面对工作上额外的压力和挑战时所产生的。(来源:昆明日报)

专家支持:廖丽娟
采访:朱砂

上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
国家二级心理咨询师

做个『好孕』的杜拉拉

插画 孔雀



罗西
心干线

喜欢耳环,更喜欢耳语

◎ 罗西

女性天生对耳语没有免疫力,如同女人对秘密没有免疫力一样。女性最喜欢交头接耳。女人的可爱,是有别于男人的。对她们来说,秘密的共有并非友情的结束,而是友情的原因。女人何以喜欢说悄悄话呢?因为有一种“共犯”之心理,特别刺激。秘密如内秀。无论是从生理结构还是从心理结构上看,女人都不太可能忍受孤独,所以,朋友在女人的日常生活中就显得尤为重要,而女性朋友之间最能维系感情的,就是拥有共同的秘密。为了友谊长存,女人一定要有秘密。

女性更喜欢听电话。她们的耳朵对于低音会产生很大又很快的反应,即使在白天双方有摩擦,试着在晚上拨通电话给她,一切都会好起来,修饰你的嗓音,说话太大声女人不会欣赏。“没什么特别的事,只想听听你的声音。”男人在女人意想不到的情况下,拨个电话温柔地说,那是很受用的,因为电话是需要贴着耳朵听的,这样的“肉体接触”往往更真切,有种枕边絮语的“语境”。

悄悄话的说服力。大声说话往往意味着向对方夸大示什么,并有排斥对方侵入的嫌疑,对情侣而言,轻声细语地向她倾诉,可使她的警戒心和紧张感放松,当然也就较有说服她的可能。男人的耳语很容易让女人以为“他只有对我才会说这些话”。夜色之所以能打开女人的心扉,是因为它有耳语的氛围,并增加“私的感情”的光谱,男人在她耳边轻声细语,从某种意义上说,就是带引她进入夜晚的独特气氛中。一般而言,夜晚是私人的时间带,在此时段表露爱最能收效,所以想送礼物给心爱的她,最好是选择在黄昏或夜晚!

女人也会送礼,若是光明正大直接送给男性,大部分都只是一种“形式”而已;如果偷偷地放在他的抽屉中,这才表示真的喜欢他。反过来,男人如果想讨好一个女人,要善于经营秘密的氛围,

让她觉得你们的爱情是角落里的“菌”,而不是大路货。一个导演说,男人如果在地面上求爱不成,不妨考虑在地下室或者地洞里表白心迹,这样成功的几率会高些。

所以,一个体贴懂女人心的男人,要在爱人间经营一些专属“两人世界”的密语、典故、暗号、场景。

女性喜欢耳环,更喜欢耳语,引申开来,就是向往有秘密的爱情,和独立的“两人世界”。

A 孕妇的压力会“传递”给胎儿

发展心理学研究发现,母亲的压力会传递给胎儿。如果孕妇经历巨大恐慌、焦虑及其他情绪,这些心理变化会影响胎儿。美国心理学家研究发现,母亲精神紧张状况下,血液可能只流到她自己的主要器官,而不会输送给胎儿。由于应对恐惧而产生的肾上腺素会阻碍血液流向胎盘,这种状况将可能引起胎儿短暂的缺氧。

不过,怀胎十月,加上内分泌的变化,使得孕妇在这么长的一段时间里面偶尔出现情绪波动,出现高压状态,其实也很正常。但是如果持续长时间的高压状态和长时间的负面情绪,就可能

对胎儿的健康情况带来一些影响。比如,研究发现,高压状态下孕妇比正常状态下的孕妇早产的几率高四倍。而且,压力还会通过间接的方式影响到胎儿,压力使得孕妇更容易做出不良行为,比如吸烟、暴饮暴食、喝酒等等,这些行为都会导致胎儿的健康面临很大的风险。

廖丽娟曾经接触过这样一位职场女士,怀孕之后,本身的管理岗位客观上需要有人分担,后来干脆全部的工作内容都由他人替代,虽然企业没有明确表示什么,但是大家心知肚明,生产回来后两个人共一个岗位不可能,那就存在着竞争,让一个刚过哺

乳期的女子经历了一段时间产假之后立即产生很强的竞争力,怎么可能?结果这位女士在怀孕期间,从一些同事那里听闻这些信息之后,产生了很大的情绪波动,感觉很不服气又无能为力,结果失眠,常常半夜醒来哭泣……最后导致胎儿早产。

还有研究表明,母亲在妊娠期的情绪状态也会影响分娩。一个情绪易激动的孕妇容易发生不规律的宫缩,分娩也更加困难。不规律的宫缩会导致胎儿供养带来异常。分娩困难会导致胎儿出生后发生其他的问题。在出生时,遭遇产程延长的孩子对外界环境的适应过程更长,并且更易发怒。

B 孩子在子宫中就已经开始学习

心理学家还发现,在出生之前胎儿已经开始学习语言。在他们的研究中,怀孕的妈妈大声给胎儿朗读一个故事,通过巧妙的试验设计发现,出生一周的新生儿听到在母亲的子宫里面听到过的故事时,吮吸的频率会增加,反应也会更积极。廖丽娟表示:“这项研究告诉我们,胎儿已经在开始听语言,并且学习到了所

听到语言的一些特征。这说明,孕妇的阅读和听到的信息会影响到胎儿。”

胎儿在子宫中就能学习。学习的类型就是适应,当一个刺激反复发生的时候,胎儿变得少有兴趣,但当一个新的刺激出现的时候,胎儿的兴趣就会增加。超声波的研究发现,母亲一直听某个乐曲放松,胎儿听到这个乐曲

也会感到放松。如果胎儿反复听到某个曲子,就能学会随着音乐休息,而且比孕妇更早。这种学习能力在胎儿5个月时就能表现出来。总的来说,胎儿的适应学习和条件发射学习都在提醒孕妇,在怀孕期间,养成的一些良好的心理习惯,将会影响孩子的一生,包括情绪的稳定性、能力的养成,等等。

C 想要好心态不如把视角放到未来

有人说职场如战场,竞争压力大,很多女性为了职业生涯,把生孩子的计划一拖再拖,也有不少人怀孕之后,充满焦虑。

对此,廖丽娟的建议是,职场女性不妨在怀孕之前做好大致的生涯规划,比如什么时候要孩子比较合适,分析可能会遇到的困难并做好应对预案。这样即使发生了一些不愿意面对的情况,也能有所准备。廖丽娟说:“我曾遇到一位女士,在对家庭和自身的职业有了大致的规划之后,在单位开始酝酿一种自己可以怀孕的氛围,而且因为有了事先的预备

和告知,使得单位和自己都觉得这件事情已经水到渠成,而且由于大家都有比较从容的准备,所以,职场关系维护得不错,怀孕期间,她节奏从容,心态平和,所以宝宝出生得很顺利。”

当面临可能的情绪波动和高压状态的时候,学会一些放松的方法,会是很好的应对。这些方法包括深呼吸放松,肌肉渐进式放松,而对于女性来说,冥想放松的效果也是非常好的。想象自己在很放松状态下,感受到机体细胞的自由呼吸,并重新产生了积极的能量,每天有些这样的冥想

训练,不仅对孕妇有益,对每个高压之下的职场人而言,都是很有有效的方法。

在职场打拼难免有得有失,廖丽娟表示,怀孕期的职场女性,要尽量站在一生生涯发展的角度来思考问题,这样会比较容易淡然并真的放下。

“在整个怀孕期间以及哺乳期,很多职场女性虽然有一些基本的保障,但仍然难免失去很多——失去晋升的机会,失去外派培训的机会,薪资水平落到比较低的水平等等,这些都会让孕妇产生对比和心理的

落差。这个时候,我们可以试着站在未来的角度,想想自己十年以后,二十年以后,甚至是在一辈子结束的时候,会怎样看待当下的失去。想到十年之后其实很多机会还会再来,二十年以后,孩子健康成长生命变得丰实,就会很容易放下一切,专心尽心地哺育着孩子逐渐茁壮成长。”

西藏那曲直銷批發零售 品價首選

冬虫夏草

●南京东路七重天宾馆605室 ●南京市建邺大酒店
●中山北路联合大厦一楼 ●扬州市金陵饭店一楼

T:021-80456127 www.22222.cn