

加拿大现代女性比男性更有压力感 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/212/2021_2022__E5_8A_A0_E6_8B_BF_E5_A4_A7_E7_c107_212085.htm 加拿大统计局发现，现代人生活步调加快的结果，有一半加拿大人在个人生活和工作中都承受高度的压力，女性有此感受的比例又高於男性。统计局一份二〇〇一年的研究报告说，百分之四十五加拿大妇女因为想完成的事情太多，经常感到紧张与压力，男性只有百分之三十八。压力度在工作场所男女都差不多，造成差别的地方在家庭：为了尽家庭义务，百分之六十一女性不断有压力感，男性只有百分之三十九，可见职业妇女在办公室和家庭之间疲于奔波的现象，中外皆然。婴儿潮世代的妇女还要加上三明治世代的效应，上有父母公婆、下有子女要照顾，加拿大心理健康协会的压力管理专家波尔金恩说，这都要怪女强人并发症--社会期盼职业妇女不但什麼都要做，还要做得好。波尔金恩建议女性同胞眼光要务实些，因为一个人毕竟没有三头六臂，也不是千手观音，在人生的各个领域所能耗费的时间精力到底有限，如果家庭是主要目标，我们就无法在事业上(公司、办公室里)每天花十八个小时。统计局还发现，有财务压力的女性占百分之五十六，远高于所谓的一家之主--男性有财务压力感者只有百分之四十四。身兼健康与教育顾问的波尔金恩说，政府的托婴补贴、产假和同工同酬等政策，妇女可能一时无能为力，不过，个人的习性如果加以调整，对减低压力不无助益。例如，她说，杞人忧天型、酸醋桶型、凡事拖宕型和追求完美型的人，都带着特定颜色的眼镜看世界，会影响她们处理压力的能力。除

了心态的调整和价值观的确定，她说，压力大的妇女应从饮食和睡眠着手，因为吃和睡也会影响一个人的心情和精力，而一般大忙人会认为睡觉就是浪费时间，浪费生命。其实不然，睡眠对健康至为重要，因睡眠当中身体可以自我修补。

出国留学移民教育考试出国,留学,移民,澳洲,澳大利亚,加拿大,英国,美国,法国,日本,新西兰 加拿大统计局发现，现代人生活步调加快的结果，有一半加拿大人在个人生活和工作上都承受高度的压力，女性有此感受的比例又高於男性。统计局一份二〇〇一年的研究报告说，百分之四十五加拿大妇女因为想完成的事情太多，经常感到紧张与压力，男性只有百分之三十八。压力度在工作场所男女都差不多，造成差别的地方在家庭：为了尽家庭义务，百分之六十一女性不断有压力感，男性只有百分之三十九，可见职业妇女在办公室和家庭之间疲于奔波的现象，中外皆然。婴儿潮世代的妇女还要加上三明治世代的效应，上有父母公婆、下有子女要照顾，加拿大心理健康协会的压力管理专家波尔金恩说，这都要怪女强人并发症--社会期盼职业妇女不但什麼都要做，还要做得好。波尔金恩建议女性同胞眼光要务实些，因为一个人毕竟没有三头六臂，也不是千手观音，在人生的各个领域所能耗费的时间精力到底有限，如果家庭是主要目标，我们就无法在事业上(公司、办公室里)每天花十八个小时。统计局还发现，有财务压力的女性占百分之五十六，远高于所谓的一家之主--男性有财务压力感者只有百分之四十四。身兼健康与教育顾问的波尔金恩说，政府的托婴补贴、产假和同工同酬等政策，妇女可能一时无能为力，不过，个人的习性如果加以调整，对减低压力不无助益。例如，她说，杞人忧天型、酸

醋桶型、凡事拖宕型和追求完美型的人，都带着特定颜色的眼镜看世界，会影响她们处理压力的能力。除了心态的调整和价值观的确定，她说，压力大的妇女应从饮食和睡眠着手，因为吃和睡也会影响一个人的心情和精力，而一般大忙人会认为睡觉就是浪费时间，浪费生命。其实不然，睡眠对健康至为重要，因睡眠当中身体可以自我修补。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com