

对待压力 男女有别 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/294/2021_2022__E5_AF_B9_E5_BE_85_E5_8E_8B_E5_c67_294790.htm 日本男人怕上司，女人怕同事 最近一项来自日本的调查发现，成年男性最大的压力来自上司，次之是同事，而成年女性的最大压力则首先是同事，其次是上司；在引起最大压力的事情上，男女都首选工作，但第二位不同，男的是社交，女的是家事。这个结果从一个侧面反映了日本的社会文化特点。自从美国人类学家本尼迪克特出版研究日本的专著《菊花与刀》以来，有大量关于日本国民性的研究发表。在这些研究中，有一个基本达成的共识，即日本人对于工作全力以赴的精神、做任何事情都尽心尽力的态度是他们取得经济和社会发展的秘诀之一。在这个发展过程中，日本国民的生活节奏变得越来越快，工作对人的要求也越来越高，对工作的那根弦总是绷得紧紧的，特别是在经济不景气的时候，这种情况还可能加剧，因为工作紧张而造成的焦虑、抑郁，甚至自杀的现象在日本也普遍存在。此外，日本社会有明确的上下级关系，也有明确的两性角色分工，这样的协作有助于提高工作效率，人们也大都认同这样的关系与分工。在日本的工作场所，男性的角色要求主要是完成上司下达的任务，其次才是协调同事来达成团体的目标；而女性的角色要求则首要表现为协调同事关系，成为集体的“润滑剂”，其次才是处理与上司的关系，完成相应的任务。但是男性在工作以外，也要有大量的社会交往需要面对，所以，我们在影视中经常看见，日本的男性职员下班以后大多聚到小酒馆中，一方面是暂时缓解压力，更

重要的是进一步理顺与加强人际关系，而女性下班以后大多要回家料理家务，照顾老人和小孩等等。同样是面对压力，中国男性和女性的态度却与日本不尽相同。中国女人比男人压力大 北京零点调查公司曾经通过网上调查方式，对415位北京的公司白领进行调研发现：工作压力较大的人占到了调查总人数的41.1%，是工作压力较小的白领人数（占20%）的两倍。其中，男女对工作压力的感受大体相同，但女性的身心疲劳度远远高于男性。研究者认为，这可能与女性同时承担更多的家庭压力，以及女性面临压力的自然反应和疏散压力的方式不够积极有关。当然，这一结果与日本的调查不尽相同，也与两国不同的文化特征有关。美国人研究认为有生理原因 那么，面对压力，男女为何表现不一样呢？今年上半年发表在美国心理学会《心理学评论》杂志上的一份研究指出，人们面对压力做出什么反应，在一定程度上取决于当事人的性别，具体说，是催产素的多少。该报告对近年来数百个关于人和动物行为的研究做了总结，还得出一个结论，即男女压力反应存在差异的原因可能在催产素。催产素是一种情绪调节剂，能减轻焦虑和忧郁。男性和女性体内都含有催产素，只不过女性体内的含量更高。这会导致女性在压力下所表现出来的是一种被研究人员描述为“照料和友好”的反应，这意味着她们更可能从朋友和家庭中寻求支持。宾夕法尼亚州立大学克莱因博士认为，女人面对压力时，更有可能去保护和照顾她们的孩子，或是向亲友寻求安慰。男人则更有可能表现出一种“或战或逃”的反应。在压力面前，男人或是生气或是躲避。这可能是由于他们体内高水平的睾丸激素造成的。克莱因博士和同事发现，随着压力出现，男人体内

的睾丸激素水平会增加。同时，男人患上与压力有关的疾病，如高血压、酗酒的可能性也大。因此，研究人员推测，女性面对压力所采取的方式更可能对身体具有保护性作用，有利于长寿。把减压的主动权握在手里 几乎所有国家在经济快速发展的过程中，国民压力都会有所增加。人们不必为此感到惊慌与难以忍受。压力最终作用于人体，都需要先经过大脑的觉察、理解与判断。因此，个人仍然是控制压力的一个有效阀门。当外界压力过大时，可以选择离开一段时间，以求得调整。如果不允许离开，还有许多自我调整的方法。这些方法涉及饮食、运动、睡眠、美容、人际关系等几乎生活的各个方面。比如食物减压法，多吃含钙和维生素C的食物、辣味的菜；音乐宣泄法，听听适应某种心境的音乐，唱唱卡拉OK；人际互动法，比如倾诉、打牌、团圆；体育休闲法，玩玩最喜欢的项目，搞点刺激的运动，发泄一下积郁；甚至看恐怖片、嗅香味、养宠物等，都是很好的方法。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