中国妈妈“焦虑指数”出炉，都愁些啥

上海妈妈最焦虑，长沙妈妈未进前十　金融和互联网行业的妈妈易焦虑

近日，UC大数据发布了国内首份《中国妈妈“焦虑指数”报告》，报告显示，妈妈焦虑指数排名前十的城市均为一二线城市，其中最焦虑的是上海妈妈，长沙妈妈则没进前十；在年龄分布上，80后妈妈成最焦虑人群。

■记者 贺卫玲

哪里的妈妈最焦虑 长沙妈妈没进前十

报告显示，妈妈焦虑指数排名前十的城市均为一、二线城市，其中最焦虑的是上海妈妈。其次是北京、深圳、南京、广州、武汉、西安、天津、杭州、济南。

报告指出，作为第一代独生子女，80后妈妈面临的压力已远超她们父母，也超过90后与70后妈妈。学区房、子女入学、老人赡养、二孩压力等等都加重了她们的焦虑。

没进前十名，相信不少长沙妈妈表示不服。记者随机采访了30位长沙妈妈，有25位表示自己或多或少的焦虑，其中有10位表示自己常常焦虑。

哪一行的妈妈易焦虑 金融第一，全职妈妈第三

妈妈们的焦虑指数也与她们所从事的行业有关。工作压力越大，焦虑指数越高。通过报告发现，金融、互联网行业的焦虑妈妈人数远超其他行业。

值得注意的是，尽管没有工作上的压力，全职妈妈们也并不轻松。报告显示，全职妈妈的焦虑指数位列第三。她们的焦虑不止在教导孩子、处理家务，还要承受收入减少而带来的经济压力。

焦虑指数紧随全职妈妈其后的分别是个体户、媒体从业者、教职工、医务工作者、公务员。

哪些因素引发焦虑 没人带孩子，不敢生二胎

报告统计发现，家庭焦虑因素中健康、教育和夫妻关系居前三位。同时，妈妈们对自身也充满焦虑，首当其冲的是外貌形体、健康和职场问题。

“自从当了全职妈妈，感觉人生都灰暗了。”记者随机采访的一岁孩子的妈妈程翘是一名80后，生完孩子后就辞工做全职妈妈。然而孩子半岁的时候，老公也因供职公司发不出工资，辞职赋闲在家。一家三口的生活全靠“吃老本”维持，程翘只得想办法做起了微商，然而月收入也就几百元。祸不单行的是，程翘的公婆还被卷入投资骗局，背负了上十万的债务。

“只能省吃俭用开源节流，已经一年没买衣服了，不管怎么辛苦，也要把孩子带到上幼儿园，再考虑出去工作。”程翘说，每当焦虑难过的时候，也只有儿子是唯一的慰藉了。

刘芳（化名）是中南大学湘雅医学院的一名老师，女儿3岁，夫妻正在考虑二胎。但生下来孩子的照看成了大问题，因为双方父母年事已高，都帮不上忙。“请保姆我也不放心，真的好忧心。”刘老师说，要生二胎除非自己当全职妈妈。

在采访中记者了解到，大部分80后夫妻都是独生子女，家里四个老人加一个小孩，还要考虑生二胎，老人生病、孩子生病是80后妈妈最害怕的事情，如果和老公关系处理不好，更是雪上加霜。

焦虑如何排解 买买买成最好发泄方式

报告在描绘中国妈妈焦虑图谱时发现，焦虑妈妈们抱怨最多的是没时间玩、压力太大、失眠等问题，但在另一方面也展示出与孩子共同成长、超人妈妈等积极乐观的态度。

尽管妈妈们焦虑的因素各不相同，但她们的缓解方式却心照不宣——购物。除此之外，哭与吃零食也是她们调节焦虑的主要方式。但是这些方式显然只有短时效果。

“运动、看电影、听音乐、读书、练瑜伽、或者把孩子托付给可信任的人，去度一个小长假放空身心，都是很好的释放方式。”长沙市心理学会秘书长刘正华表示，当妈妈们需要倾诉的时候，找一个可靠的闺密好友安静地倾听自己，或者找心理咨询师，都是很好的方法。

观天下

【韩国妈妈】在孩子上学问题上焦虑

据《全球华语广播网》韩国观察员南黎明观察，这里的妈妈们对孩子的教育问题十分重视，因此在孩子就学的问题上，妈妈们往往会显得更为焦虑。在韩国，女人有了孩子不工作是一种常态，一旦有了孩子，妈妈们就会全心全意的培养孩子。一般小学生的妈妈们主要担心孩子们的安全和健康，中学生的妈妈们主要焦虑孩子能不能考上一个好大学，大学生的妈妈们一般就没有什么可焦虑的事情。

【日本妈妈】担心照顾孩子与社会脱节

《全球华语广播网》日本观察员黄学清介绍，日本的妈妈们并不比中国的妈妈轻松。日本政府和社会更鼓励在孩子3岁以前，妈妈每天陪伴孩子。尽管是全职妈妈，一些母亲也处于焦虑之中，担心几年的时间会与工作状态和社会脱节，担心自己会病倒不能照顾孩子。为孩子的学习焦虑在日本是普遍现象。

【法国妈妈】相对潇洒，不与别的孩子比较

法国的妈妈们，似乎显得更加“潇洒”一些，焦虑指数相对比较低。法国观察员魏伟琼介绍，法国的妈妈们很少会把自己的孩子和“别人家的孩子”作比较，也很少要求自己成为“完美妈妈”。

法国妈妈们很独立，有自己的空间和工作，会注意自己的形象。

法国很少全职妈妈，很少家庭会请保姆做饭搞卫生，即使妈妈们要上班，也是会尽量多的自己带孩子，但不会把所有的时间都给孩子，哪怕是全职妈妈也会在需要的时候允许和孩子分离一下，这样的做法应该也就是法国妈妈们调节情绪，避免焦虑的好办法。

■据央广网

求职、学习有困惑？别担心，“学长导师”来护航

本报5月17日讯 读大三了，该考研还是求职？专业学习和实际工作相隔有多远？这些都是在校大学生常见的问题。为了给在校大学生的求职和学习“保驾护航”，今天，中南大学举办“来自学长学姐的职场建议”百名优秀校友职业生涯辅导暨校友职业导师聘任系列活动。该校六大校区同时开展30余场专场活动，现场聘请了103名优秀校友担任学生职业导师，1万余名学生在活动中对生涯规划有了更加深刻的认识。

“我也曾经为现实和理想的差距感到苦恼，但我决不能放弃。所以当别人在应付工作时，我选择的是努力学习提升自己，最终也实现了自己的既定目标。”该校2012届毕业生孙文杰向学弟学妹们分享了自己如何从选调生成长为一名优秀公务员的故事，在他看来，成功的前提的是要把每件事做到自己的极致。刘荣华是中南大学土木工程学院2006届毕业生，现在已经担任南京大学物理学院教授。他告诫学弟学妹：“当你朝着一件事去努力时，如果觉得累那就对了，因为你正在走上坡路。”他的“心灵鸡汤”感动了很多人。

中南大学毕业生就业指导服务中心相关负责人介绍，此次聘请的校友职业导师以毕业10年左右的“新生代”校友为主，他们的成长经历和成功事迹非常有借鉴意义。该校还将建立校友职业导师库，为在校大学生生涯规划与求职就业准备树立榜样。该校资源加工与生物工程学院大三学生刘宁波认为，和一般职场专家、业界大咖等讲述的内容不同，“学长导师”的分享更接地气，将对自己的成长有更好的引导。

■记者 黄京 实习生 杨雪梅

我省专利综合实力首次跻身全国七强

本报5月17日讯 记者今天从省知识产权局获悉，国家知识产权局日前发布《2016年全国专利实力状况报告》(以下简称《报告》)，湖南专利综合实力全国排第七，较2015年上升三位，位居中部地区第一。

《报告》显示，2016年湖南在专利运用、保护、服务方面进步明显，位次均有不同程度上升。专利运用方面，从2015年的第15位上升到第10位；专利行政执法工作绩效指数(分)在全国31个省市中位列第二，比2015年上升了3个位次；专利服务方面则上升了2个位次。

“专利实力稳步提升，这说明湖南知识产权部门以抓增量提质、抓保护创新、抓转化运用、抓自身建设的工作体系取得了好的成效。”省知识产权局局长肖祥清表示，2016年，湖南全年三类专利(发明、实用新型、外观设计)申请量分别为25524件、29635件、12620件，发明专利申请量同比增幅最大，同比增长30.90%。肖祥清透露，我省下阶段将积极推进知识产权强省建设，积极探索知识产权综合管理改革，进一步提升知识产权综合能力。

■记者 李琪 通讯员 周闯 实习生 平孟