

• 新新视角 •

# 刘同学上大学的忧虑

一. 案例介绍

刘同学,女,19岁,大学二年级学生,高中时经常看到影视剧中对大学生生活的描述,心中充满向往,觉得大学生活会多姿多彩,自己也会有更多展示的空间。可是已经大学二年级的她,发现大学并不是自己想象的样子,每天除了教室就是食堂,过着两点一线的生活。即使这样,大一学年的学业成绩也没有预想的满意,最近还因为作息时间问题和舍友闹矛盾。看到身边有不少同学不但成绩优异,宿舍关系也很融洽,而且还在很多参加的学生活动中获奖。她开始怀疑自己,不知道自己期望过高还是能力太低。渐渐地整个人也变的焦虑和沉闷起来。

二. 案例分析

刘同学高中时期开始向往心中理想的大学生活,这是千万个同学都会产生的美好憧憬。然而,现实单调的学习生活,与理想憧憬不符,这就会不知不觉地产生失落感。随后,大一成绩也不如理想,说明刘同学高中时期上进心很强,成绩也不错,是个学习比较顺利,个性比较自信的人。现在,这在许多同学看来是正常情况的“成绩不理想”,对她就是挫折。由这个挫折引起的不良情绪叠加在上述失望的情绪上,按照《知觉生长模型》理论的说法,就是两次深刻的“刻痕”过程——不愉快的情绪表象被两次深刻地刺激,每

次都留下了深刻的痕迹,两次重刻,这个痕迹就更加深刻了。

随后,生活上与舍友闹矛盾,又是一次深刻的刻痕,重刻在不愉快的情绪表象上。持续不愉快的心境引起一系列心理过程:对比别同学,产生更大的失败感,失败感会加重不愉快的心情,并且动摇了自信心,自信心动摇,自然而然地是怀疑自己……而怀疑的过程和结果又都会再次刺激不愉快的情绪表象,加深它的痕迹。深刻痕迹又不断吸引兴奋能量进入并反映出不良心情,而每一次心情不愉快都是一次刻痕过程……这是个可怕的恶性循环。所以,刘同学现在需要尽快从不良心境中走出来,就是病从轻治,或者说防重于治。

三. 解决方法

- 1、文艺作品是生活的提炼精品,平凡生活才是实在感受,做好平凡事,做个快乐人,天天都精彩。
- 2、学会接受挫折;挫折和失败是成功之母,也是疾病和沉沦之母。自信+坚忍不拔=成功;自卑+放弃=沉沦。让她重拾自信;她确实不差。让她知道真实的人生;人生不如意事十常八九,这是绝大多数过来人的体会。走向社会,就要学习接受挫折。
- 3、掌握情绪调节方法;每当不良情绪出现,马上转移注意力,比如听音乐、多想些快乐的事情、逛逛街,找点事干等等,都可以调节情绪。



• 书籍推荐 •



《围城》从“围城”这个比喻开始,淋漓尽致地表现了人类的“围城”困境:不断的追求和对所追求到的成功的随之而来的不满足和厌烦,两者之间的矛盾和转换,其间交织着的希望与失望,欢乐与痛苦,执著与动摇——这一切构成的人生万事。

“围在城里的人想逃出来,站在城外的人想冲进去,婚姻也罢,事业也罢,人生的欲望大都如此。”在很多情况下,人之所以不幸福,不是因为拥有的少,而是因为想得太多。总是羡慕别人,不懂得珍惜,又怎么会幸福呢。

《围城》

• 心理测试 •

## 几年后你是富翁 OR 穷光蛋

如果你是大胖子,正在努力减肥时,你的朋友却想请你吃大餐,你直觉他的心态是什么?

- A、只是顺便叫你吃饭没有什么意思
- B、心疼你挨饿减肥太辛苦
- C、考验你减肥的意志力够不够坚强
- D、逗你开心希望你轻松面对减肥

心理解密:

选A:你会默默的努力充实专业,几年后的你会衣食无忧。这类型的人性格比较老实比较单纯,因此会默默的努力把自己份内的事情做好,因此在专业上也会努力的充实,虽然不会大富大贵,但是还是会因为专业而赚了很多的钱。

选B:你缺乏打拼的动力,几年后的你,还是只有这么多的钱。这类型的人比较安于现状,他会品味他的人生,在工作上的挑选上要合乎他的尊严或他的喜好为主。

选C:你是个潜力无穷的理财高手,几年后的你虽不会大富,却也是个绩优股。这类型的人学习能力很强,开始可以判断分析,因此很有机会成为绩优股。

选D:你太爱享受的个性,几年后的你会沦落到跟亲友借钱度日。这类型的人孩子十足,认为自己很开心很好,而且心肠很好耳根子很软。



• 心海明灯 •

## 敞开心扉,让你我自在交流 - 浅谈大学生就业问题

随着我国改革开放的深入,大学生就业问题日益成为社会关注的焦点。大学生的就业模式由统包统分向自主择业、双向选择、供需见面的模式转变,就业制度的改革也对大学生的心理素质提出了新的挑战,特别是近年来就业矛盾日益突出,就业难度日趋增大,给广大毕业生带来了巨大的心理压力。本文对大学生就业的心理问题进行分析研究,引导大学生学会面对问题,积极的自我调适,使自己顺利融入社会。

一、目前大学生就业存在的主要心理问题

1、焦虑心理

大学毕业生既希望谋求到理想的职业,又担心被用人单位拒之门外,担心自己在择业上的失误会造成终身遗憾,并对未来的职业生活感到心中没底,因此在就业过程中存在一定焦虑,成天想着各种不必要的担心,造成精神上紧张、忧心忡忡。

2、急躁心理

有的学生在整个就业期情绪始终处于亢奋状态,表现得心急如焚,有的学生东奔西跑,四面出击。因此,每年都有一些毕业生在并不完全考虑成熟的情况下就与用人单位签约。

3、抑郁心理

随着“双向选择”就业制度的确立,择业竞争的加剧,大学生承受的外在压力也就相应地增多、增强,择业过程中所遭受的挫折也必然比以前更大。有的学生在就业中受挫后不能正确调整心态,表现为不思进取,情绪低落。

4、自负心理

这种心理是缺乏客观地自我分析和自我评价的表现。目前在大学生人群中,“先就业后择业再创业”的观念还没有完全建立,在就业时有较多学生总想一步到位找到满意的职位和工作。一些大学生对自己的评价过高,认为自己知识丰富、各方面条件不错,理所当然地应该能够得到一个理想的职业。这部分毕业生总是向往高薪水、高职位、高收入,即使找不到合适的单位也不肯降低就业期望值。

5、自卑心理

这种心理表现在对自己的评价过低,不能正确认识自己的优缺点。部分大学生由于屡屡受挫,对自身能力产生了怀疑;由于来自非重点高校,在面对竞争对手时缩手缩脚,不能充分向用人单位展示自己的才华;由于所学专业较冷门,对自己的前途持消极态度。

二、大学生就业心理的自我调适

要让大学生形成健康的就业心理,需要社会、学校、家庭各方面的努力。但是,内因是关键,大学生必须从自我实际情况出发,积极调适自己的就业心理,主动自觉地适应环境,与环境保持协调,客观地分析自我与现实,有效地排除心理问题,从而保持一种稳定而积极的心态,达到合理择业、顺利就业和健康成长的目的。具体来说,可以从以下几个方面去努力:

1、客观冷静地认识社会和评价自己

正确认识社会和评价自我是进行自我调适的基础。大学生作为社会的个体,不可能脱离社会而存在,在求职择业前,首先应认清就业形势,了解职业对择业者的要求,同时正确地认识和评价自我。

2、积极调适自己的职业意向与职业抱负

部分大学生在求职过程中带有一定的自负心理。在求职过程中,大学生应当使自己的心理定位与就业目标相一致,做最好的打算,尽最大的努力。

3、克服盲从心理、增强自信心

自信与否,在很大程度上决定一个人能否成功。在就业形势日益严峻的今天,大学生在择业过程中要不断增强自主择业的意识,对自己充满信心,主动出击,学会展示自我、推销自我。

4、学会自我欣赏与自我接纳,提高耐挫伤的能力。

在求职择业过程中遭受挫折在所难免。大学生要正确对待挫折和失败,要学会自我欣赏与自我接纳,对自己的本来面目抱认可、肯定的态度,敢于竞争,不怕失败。

5、建立良好的人际关系,维护和增强心理健康。

因挫折造成不良情绪时,其消除的最简单的方法是适度的宣泄。良好的人际关系有利于师生之间、同学之间、朋友之间倾诉衷肠,分忧愁,解苦闷,使人情绪开朗。

