

•新新视角•

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 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 是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 快的情绪表象被两次深刻地刺激,每 都可以调节情绪。

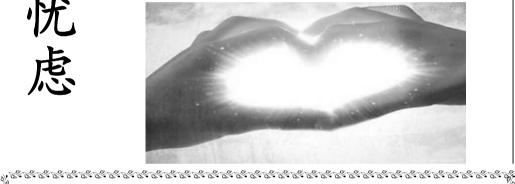
次都留下了深刻的痕迹, 两次重刻,这 个痕迹就更加深刻了。

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:对比别的同学,产生更大的 失败感,失败感会加重不愉快的心情, 天除了教室就是食堂,过着两点一线 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。

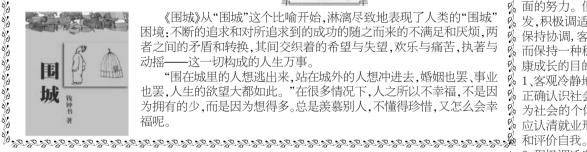
> 2、学会接受挫折:挫折和失败是成功之 母,也是疾病和沉沦之母。自信+坚忍 不拔=成功;自卑+放弃=沉沦。让她 重拾自信:她确实不差。让她知道真实 的人生:人生不如意事十常八九,这是 绝大多数过来人的体会。走向社会,就 要学习接受挫折。

3、掌握情绪调节方法:每当不良情绪出 上,按照《知觉生长模型》理论的说法, 现,马上转移注意力,比如听音乐、多想 就是两次深刻的"刻痕"过程——不愉些快乐的事情、逛逛街,找点事干等等,



•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 —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,而是因为想得多。总是羡慕别人,不懂得珍惜,又怎么会幸 福呢。

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。

S 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。

、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。

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。

、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

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,做最坏 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。

