

“蚁族”不是昆虫族群,是指毕业后没有找到工作的或收入很低而聚居在城乡接合部的大学生。请看——

拒当“蚁族”,及早规划人生

□ 记者 朱娜

近日,洛阳理工学院心理学会对2000名在校大学生进行调查,调查的题目是大学生最关心的问题是什么。其中,约六成人士表示对未来感到迷茫,更不知道该如何规划自己的人生。大学生如何使自己不成为“蚁族”?专家称,要及早规划自己的人生。

我会成为“蚁族”吗?

“从武汉一大学毕业13年,买不起房,讨不到老婆,从来就是住在城中村。”某论坛题为《有没有像我一样大学毕业13年了至今仍然是蚁族的》帖子引来全国网友热议,发帖人自称“穷人中的最穷人”,他毕业后在11个城市换了25次岗位,目前又失业了,买房对他来说更是遥遥无期。他后悔当初没有做好人生规划,希望年轻“蚁族”引以为戒。

此帖引起了我市许多大学生的关注,他们在为这名“老蚁族”感慨的同时,也在考虑应该如何规划自己的人生。在我市某高校读三的李先生说,本来临近毕业,由于工作没有着落,心

里难免会有一些焦虑和紧张,老觉得自己没着没落的,看到这个帖子后更担心了。迈出大学校门,他不知道将来会是什么样子,是不是十几年后,自己也会像这个“老蚁族”一样一无所有?

这并不是李先生一个人的想法,前面的调查结果就说明这是一个受到大学生广泛关注的问题。

迷茫的背后是逃避

长期从事大学生心理研究工作的洛阳市心理咨询会常务理事、国家二级心理咨询师吕红甫表示,一般来说,刚进入大学前两年的新生还处于新鲜的阶段,他们脱离了父母的约束,可以自由地掌握自己的业余时间,如穿衣打扮等也可以根据自己的喜好进行。同时,他们可以参加各种社团活动,当然也有吸引自己的异性。在他们的心里始终有一个想法,反正离大学毕业还有几年的时间,不用那么着急操心以后的事情。因此,这一阶段他们很

少考虑几年以后的事情,例如毕业后如何走向社会,如何能顺利地找到适合自己的工作。

“等到大三学期末和大四时,发现找工作并非如他们想象中那么容易。于是,他们开始紧张,担心自己的未来,后悔没有好好学习,没有及早规划自己的人生方向。”吕红甫说,一听到有人人才招聘会,有些大学毕业生就会不加选择地投递简历,也不对用人单位进行深入了解。他们在盲目找工作的时候,通常只看中待遇,而不看其长远发展的状况。有一部分大学毕业生即使找到工作,可稍有不如意便频繁跳槽,不能沉下心来干出点名堂。还有一些大学毕业生宁愿“蜗居”在经济发达的大城市,甘当“蚁族”,也不愿意到中小城市或县区就业。

其实,从大学生对未来的盲目追逐,也透视出他们不愿面对现实、逃避的一面。如果大学毕业后几年,一直找不到适合自己的职业,无法给自己定位。那么,结果只能是浪费自己的青春时光,在蹉跎

岁月中使自己变成“蚁族”。

应及早规划人生

“蚁族”的生活不快乐,当“蚁族”的滋味不好受。如何才能拒绝当“蚁族”?

吕红甫说,机会是给有准备的人的。多数大学生心理年龄偏小,通过4年大学生活的缓冲,他们的心理年龄才得以成熟。从进入大学那天起,就要为自己的将来打算。在学好专业课的同时,可以根据自己的性格、特长、兴趣和爱好,自己认为适合往哪个方向发展,从而对某一行业进行深入了解。在了解的同时也要看自己是否适应这个工作,如果现实和自己想象之间落差过大,认为自己不能适应这一行业,要及早寻找别的行业。同时,大学生不能一味闷头苦读书,也要适当参加一些社会活动,学会如何与人打交道,如何让自己拥有良好的人际关系。等到应聘的那一天,你所做的这些准备自然会让你更具竞争力。

“一句话的事儿”阳光话语心理能量透析系列之③

为无助的人说句支持的话

□ 记者 吴彬

无助的人最缺乏信心,在茫然无措中可能会做出一件甚至一连串错误的事。对于心里无助的人来说,一句支持的话,或许就能给连环错误画上句号。那么,支持到底能有多大的心理能量?且听心理医生的分析。

近日,台湾娱乐女星、综艺节目主持人小S的“家暴门”闹得沸沸扬扬。先是台湾《苹果日报》以头条惊爆:小S惨遭“家暴”,被丈夫许雅钧施以“家庭暴力”。称她之前因录像太晚

回家,夫妻发生口角后,小S拨打113家暴中心求援,向附近警察部门报案,这一下就炸了锅了,亲友团和粉丝们力挺的力挺、爆料的爆料,看得人眼花缭乱。而小S在第一时间站出来支持丈夫:“我老公每天抱我还来不及,他怎么会舍得打我?”面对媒体辟谣。

市第五人民医院心理医生潘振山说,我们姑且不讨论这条娱乐新闻前前后后的真实性,单从当事人心理上分析,小S的丈夫许雅钧面对媒体的镜头以及

小S粉丝团的爆料、责骂、质问,一时间人仰马翻,不知如何是好,处于典型的“无助状态”,心理上充满无奈、愤懑甚至低落的情绪,心理压力颇大。无助的人,缺乏信心和判断能力,社会支持系统缺失,面对压力时的基础心理状态不佳,心理上处于“失衡”状态,很可能做出违反常态的错误判断和决定,因此往往可能“一错再错”。身为妻子的小S,力挺老公,可以说给了他最大的支持。从心理层面分析,支持的

话语,能给当事人传递一种信任、肯定、理解和鼓励的态度。这种话会帮助无助的人重拾自信,重建社会支持系统,增加他的心理承受能力,找到一种心理上的平衡,还会调动其乐观、愉快等积极情绪,帮助当事人迅速摆脱困境。

因此,当我们遇到无助的人,不妨说一句发自内心的支持的话,它真的可能对他人产生神奇的作用。助人为乐,可能就是一句话的事儿。

心理故事

热情过度也是病

□ 记者 朱娜

她每天凌晨起床,把单位所有的厕所打扫一遍;听到邻居家孩子哭,就要主动带孩子,并把邻居的脏衣服洗干净;对人热情似火,对家人却冷冰冰。反差如此巨大,究竟为啥?

现象:对外人热情似火

李女士今年26岁,她本是一个性格内向、文静的女孩,很少主动与人说话。近来,她却像变了一个人似的,不仅对他人极其热情,而且还变成了“话唠”。

李女士每天到单位后,把每个同事的水杯里都倒满水,并且自己掏钱买来茶叶,为爱喝茶的同事泡上。李女士的这一举动,令同事们对她倍加称赞。李女士也更起劲了,每天3时起床,来到单位把所有的厕所和公共卫生间都打扫一遍。父母担心她累坏身体,便上前阻拦,但是拦都拦不住。晚上,李女士听到邻居家小孩哭了,主动敲门要求帮助带孩子,还给邻居家打扫卫生,把

脏衣服也洗了。

这么勤快,对人又热情,大家当然喜欢李女士!可是,这热情有点过头了。李女士不管遇到熟悉还是不熟悉的人,都会滔滔不绝地大说特说,别人想打断她都不行;夜里不管几点,只要她听到邻居家孩子哭,立刻就去敲门,即使邻居已经睡觉,将她拒之门外,第二天晚上,她仍然去敲门;每月发完工资后,李女士都要买礼物送给朋友和同事,不到10天她的工资就花光了。其实,李女士在家并不如此,她很少与父母说话,任何家务活儿她都不碰。

分析:热情过度也是病

女儿如此亢奋,父母只能整天唉声叹气,他们怀疑女儿得病了,便带她到河南洛阳荣康医院主任医师任朝晖处就诊。李女士一进门,还未等任朝晖开口,便开始侃侃而谈。李女士说,她感觉自己现在特别聪明,脑子里的

想法一个接一个,都来不及说,而且现在她精力充沛,晚上不睡觉白天也不累。在说话过程中,李女士眉飞色舞,不断地做各种动作,或从椅子上起来走两步,或者在房间里摆各种姿势。

任朝晖安排李女士住院做进一步观察。住院期间,李女士对病友热情得很,帮助他们洗衣服,打扫病房的卫生,把父母给她带的食物分给病友吃,隔三差五就要请病友吃饭。

根据李女士的这些表现,任朝晖判定她患的是躁狂症。躁狂症的显著特点有3个:动作多;思维快;情绪高。

任朝晖说,李女士的所作所为都符合这些特点,因此,可以判定她患的是躁狂症。

建议:热情要有度

治疗躁狂症必须要配合药物治疗。经药物治疗后,李女士的病情在很大程度上得到了缓解。但是,仍需要接受心理疏导。

心闻关注

扫墓后 请将忧伤封存

□ 记者 朱娜

清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。4月5日是清明节,这一天对有些人来说是悲伤、难过的一天,尤其对于丧偶的老年人来说是一道坎儿。

清明节是我们缅怀祖先和亲人的日子,与亲人阴阳两相隔不免有些伤悲,如果过分悲伤则会影响身体健康。市中心医院心理咨询科医生史静杰表示,清明节时人们通过扫墓寄托对亲人的哀思,通过此种形式把内心的抑郁释放出来。但是,怀念需要节制,不能太过于悲伤。尤其是高血压、心脏病患者更要注意,否则容易发生意外事件。年轻人



在扫墓时,可以给自己一个暗示,忧伤的情绪都要释放到这里。离开时要把忧伤、焦虑等不良情绪“打包”封存,不让它影响自己的情绪。扫墓结束后,要及时转移自己的注意力,可以多与人说话,以达到改善情绪的目的。但不要去过多谈及已故亲人,或有关生死的话题。春季阳光明媚、气候宜人,可以和朋友一起踏青或爬山,对忧伤失落的情绪也能起到一定的缓解和改善作用。

老年人在此时若表现得过分悲伤,多是因为平时的情绪得不到宣泄。他们可能在生活中有一些不如意,如孤单等,但是又无处诉说,此时刚好宣泄出来。这一天,子女要将已故亲人的照片、遗物等收拾好,以免老人睹物思人。子女也要多与老人说话,陪他们散步,或陪他们一起吃饭。但是要注意说话方式,语速不要太快,也不要讲一些不合时宜的笑话来缓和气氛。如果有小孩子,可以让小孩子一起去扫墓。有孙子、孙女在膝旁玩耍,可以弱化老人的追忆和思念,令老人倍感幸福和满足。