

大学生就业过好“心理关”

□ 记者 李永高

3月份以来,大学毕业生求职逐渐进入高峰期,不少毕业生正为找到一份满意的工作而四处奔走。据了解,现在不少单位在招聘时,会作一定的心理健康测试,甚至正在进行的南开大学2010年硕士研究生招考面试环节也增加了“心理谈话”项目。有关专家建议,大学生不仅要关注自己的学习,还要关注自己的心灵。

哪些不良心理会成为大学生求职、就业方面的障碍呢?

市心理咨询师协会副理事长、省荣康医院心理咨询科主任李曙亮说,单位在招聘时增加一定内容的心理测试,应该说是一种进步,此举有助于选拔到能力强、潜力大、心理健全的人才。从近几年的情况来看,阻碍大学生顺利就业的不良心理主要有攀比心理、依赖心理、不平衡心理、自卑心理、自负心理等。

针对以上问题,李曙亮指出,大学生在日常的文化知识学习中,要有意识地加强心理素质



的培养与提高。同时,社会、学校也应该对学生的心理素质加以积极引导,特别是情商和逆商(身处逆境时的心理)的培养,并逐步为学生建立完整的心理健康档案,定期开展心理“体检”与治疗。

谈到眼下的大学生就业,李

曙亮说,一些大学生在择业时不是从自身实际出发,尤其是看到与自己成绩、能力差不多的同学找到令人羡慕的工作、获得可观的收入时,为了获得心理上的平衡,就将自己择业的目标设计过高。另一些大学生存在“十年寒窗,一举成名”的心理,希望到生

活条件好,福利待遇高的大城市、大企业工作。这两种人都容易陷入“高不成、低不就”的苦恼。

因此,李曙亮建议,大学生要认清形势,客观审视自己,不要盲目攀比,对第一份职业定位太高。如果“既对又贵的”工作暂时不易找到,就先根据自己的兴趣、爱好、特长、专业等情况,放弃“贵的”,“只选对的”、“先生存”(自己养活自己)、“再生活”(养活家人,过好自己生活),积累了一些工作、生活经验后“再发展”(确立自己的事业,并为之奋斗一生),循序渐进,逐步调整,最终找到一份能体现个人价值的职业。

如果已经找到适合自己发展的工作,就不要“这山望着那山高”,轻言放弃。对身边人的意见,是需要综合考虑、认真对待的,不过,别人的看法、建议只代表其个人的观点,只能作为参考,自己要有主见,要自信,要清楚自己想要的是什么。

别让塑身衣束缚了好心情

□ 记者 吴彬

近日,随着气温迅速回暖,爱美的女士再次受到“玲珑曲线”的诱惑,束身内衣进入春季热卖期。医生提醒,经常穿塑身内衣,不但可能诱发多种疾病,还可能赶跑你的好心情。

本周,记者走访了涧西区、西工区多家内衣店,看到不少女士在挑选、试穿塑身内衣。连体的、分体的、局部的、整体的,市面上的塑身内衣款式繁多,可满足顾客不同的瘦身需求,穿上塑身衣,女士们立即“收腹挺胸”,拥有“前凸后翘”的美丽曲线。涧西区联盟路一家内衣专卖店的女老板说,进入4月,塑身衣开始热卖,每天销量都不错,生意好时一天能卖近30件。但从健康角度来说,医生认为过紧的塑身内衣百害无益,甚至会大大影



响你的情绪。

河科大一附院心血管内科副主任医师杨喜山认为,身心健康是相互联系,相互影响的。塑身衣往往通过束紧身体,将脂肪挤到不被人注意的部位,从而“塑造”出苗条的身材。但是,过分紧身而狭窄的衣裤,不利于身体血液循环,会造成皮肤、内脏的压迫感,四肢活动以及一些如坐、抬手、下蹲等动作也会因此受到一定限制。这些身体上的束缚,反馈到心理上,就会带来很大的约束感和压抑感。时常处在这种身心约束中,人的情绪表达也会受到抑制,容易出现低落、烦闷、焦虑、消极等不良情绪,好心情也就被心理上的阴霾遮盖住了。相反,宽松的衣裤令全身轻松而舒展,有助于缓

解不良情绪。

除此以外,过度束腰、束腹,容易妨碍膈肌的收缩和舒张,会使人感觉呼吸困难;下腔静脉受到压迫,回流到心脏的血流量便相对减少,便可能出现头昏、头晕等不适症状。过紧的束身衣可能使腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等脏器的位置发生改变,功能受到影响,诱发便秘、痔疮、肛裂等疾病。同时,腰、臀束得过紧,还容易引发各种妇科疾病,严重的可能导致不孕。

因此,杨喜山医生建议,从健康角度考虑,平时着装应当尽量放松自己的身体,塑身衣以及过紧、过窄的衣裤不提倡常穿。为了身体的健康和持续拥有轻松的好心情,请各位爱美的女性尽量远离塑身衣吧。

赏花拍照,我咋总不够美?

□ 记者 吴彬

“这里的花多漂亮,快来合个影!”随着咔嚓一声响,在镜头前满脸灿烂的几个年轻人笑着散开,争相跑到相机前看照片。“呀,我没照好,你们的还都不错。”“你照得挺好的,倒是我的表情有点僵”……这是记者本周在隋唐城遗址植物园偶然看到的一个片段,几个合影的年轻人似乎都觉得自己的照片没有别人的好看。

牡丹花会期间,许多游人都会拍照留影,只要稍加留心,您就会发现这么一个有趣的现象:第一眼时,人们往往觉得自己的照片总没有别人的顺眼,反复看几次后,自己的照片似乎好看了一些,不顺眼的情况会有所缓解。这是怎么回事儿呢?

市心理咨询中心副主任王海滨说,人们对自己的照片比

较挑剔,通常有以下几个心理方面的原因:

视觉习惯和“曝光效应”。王海滨说,人们印象中自己的形象往往来自于从镜子中的影像。而照片上,人们看到自己的肖像是与镜子影像左右相反的。心理学上有个“曝光效应”,即人们对一个事物的态度会随着接触次数的增多而变得更加积极,也就是我们说的“越看越顺眼”。

爱美之心和自我期望值。从心理上讲,追求美好事物是人潜意识里的一种心理需要,陶醉在美景中的人对照片中的美要求不知不觉中就会有所提高;而通常情况下人们对自我的关注往往比其他人更多,自我期望值也高于其他人,于是在看照片时往往希望看到完美的自己,容易产生“别人照片

比我的好”的感觉。

被关注时的紧张情绪。照镜子时,人们往往是自己看自己,通常是出于非常放松的自然状态,而照相时,却是被镜头和镜头后的目光密切关注着。心理研究者认为,人在被别人直盯着看的时候,往往会不自然地紧张,肢体和面部肌肉也会显得有些僵硬,再加上照片是平面、静止的,难免有瑕疵,不是没有完全掩盖住缺点,就是没能更好地突出优点,因此就可能出现“照片没有本人好看”的情况。

因此,王海滨建议,拍照时要轻松、自然,最好采用抓拍,这时人物的表情、姿态都相对好看;如果你总觉得自己的照片不满意,不妨在电脑上将照片左右调换一下,或许能得到惊喜。



“一句话的事儿”阳光话语
心理能量透析系列之④

为困惑的人 说句点醒的话

□ 记者 吴彬

荀子说:“赠人以言,重于金石珠玉。”遇到徘徊在人生路口的人、对生命有疑惑的人,及时用一句有用的话点醒他,有时可能会改变他的一生,甚至挽回一条性命。这就是一句话所蕴含的巨大力量。

日前,发生在福建的“南平血案”中,杀人恶魔转瞬瞬间让13名小学生倒在血泊中。在亿万民众扼腕叹息的同时,不少媒体纷纷把镜头对准了“杀人魔头”。这个叫做郑民生的男子年过四十,几次恋爱均以失败告终;中专毕业后,从事医疗工作,事业不顺,后辞职;他从小家境不好,性格内向、孤僻,和同事以及兄弟姐妹们相处得也并不很好。



市第五人民医院心理医生潘振山说,婚恋失败、事业受挫、人际关系不好,事事不顺心的郑民生处于人生低谷,对生活充满了困惑和不安。从心理角度分析,一个人连续经历失败的打击后,往往会失去自信,处于一种迷茫、徘徊、不踏实的心理状态。而且这些消极的情绪,会如影随形地伴随着当事人,使其陷入反复思索而不得的怪圈,严重干扰其正常的思想活动和判断。这些负面情绪不断膨胀,如果积累到一定程度得不到宣泄,就会像一个不断膨胀的气球突然爆炸,产生破坏性的结果。因此,对处于困惑之中的人来说,最重要的就是帮他缓解负面情绪,让他认清事情的矛盾点,从而做出选择性决定,走出困惑。但从媒体报道的情况来看,出事前32小时,郑民生半夜到四姐家讨面吃遭斥;出事前19小时,他在六哥家楼梯口想帮侄女煮饭遭拒绝……极度困惑时,郑民生得到的不是亲朋好友的关心和点醒,而是冷言冷语冷面孔,于是,备受刺激的郑民生拿起了匕首,以发泄其无法承受的心理重压……

其实,对连续遭受失败打击而备感困惑的人,说一句诚恳的、点醒的话,可以让迷茫的心灵豁然开朗,甚至能挽救一条生命。而这个巨大的力量来源,或许就是一句话的事儿。

面对身边的困惑眼神,赶快说出你充满理性的分析和话语吧!