

初求职,失落很正常

□ 记者 朱娜

大学生毕业后,要走入一个新的环境,难免会有些不适感和失落感。可有一类人把这当成不正常的事情,对自己进行否定、排斥,并把自己封锁起来。

李先生是去年毕业的大学生,从小学至大学他是一路绿灯,几乎是班里的得奖专业户,父母和老师都以他为荣。李先生也把自己定位为精英人才,可就在找工作和工作后这段时间,他彻底否定了自己。李先生大学毕业后,联系了几个工作单位,但都未能成功被录用。用人单位拒绝他的理由是,他不能与人很好地交谈。最后,在家人的帮助下,他到我市某事业单位工作。由于缺少工作经验,李先生在工作中出现了一些小错误,为人处事上也感觉跟别人有些格格不入,这让他备受打击。“为啥我这么一个优秀的人,现在反倒事事不如人,还要整天和这群老气横秋的人在一起?”李先生越想就越封闭自己,导致他出现焦虑、紧张,每晚睡觉前都要痛



哭一场来调节情绪。

“大学生从校园走向社会后,都会有一段时期的不适应和失落感,这是正常的表现。有一些大学生却把这些当成不正常的情况来看,从而不断否认自己、排斥自己,对其原来

的价值观产生质疑。”市中心医院心理咨询科医生史静杰说,这个阶段的大学生会产生恐慌心理,是因为找不到目的,有劲儿不知该往哪儿使。学生时期的目的就是好好学习,而走入社会后,控制和可操作性少

了,自己一时还找不到目标。学生时期的优秀,并不能说明走向工作岗位后也能一样优秀。对于自己不熟悉的工作,想要了解并胜任肯定要有个过程,在这个过程中,出点错误也是正常的,不要太放在心上,只要注意改正,不再犯同样的错误就行。

当大学生出现排斥情绪时,说明他的内心很脆弱,这也是一种自我保护。但是,不能一味沉浸到悲伤、质疑的情绪当中,久而久之,会产生严重的悲观厌世情绪,从而可能患上抑郁症。大学生在步入社会后,要清醒地认识到,自己永远在不断地学习;当遇到一些小挫折或犯小错误时,不要急于否定自己;认识自己的缺点是什么,注重练习实际操作能力,以免发生眼高手低的情况。

此外,走向工作岗位的大学生不要想着哪个工作岗位好,而要找适合自己的工作岗位。

娶猫为妻 别样的“移情别恋”

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 赵悦

近日,德国一名39岁男子娶15岁母猫为妻,且煞有介事地穿礼服、披婚纱,举行了结婚仪式,这则奇闻被各大媒体竞相转载。心理医生认为,该男子娶“猫新娘”,的确存在“非常心理”。

据报道,这个名叫乌韦·米茨谢里奇的男子是德国某市的邮递员,为了表达他对家里15岁母猫赛西莉娅浓厚的爱,他毅然决定:正式迎娶“猫新娘”。在这场怪诞的婚礼上,新郎米茨谢里奇穿着结婚礼服,戴着一顶黑礼帽,而“猫新娘”赛西莉娅则披着一身白色的婚纱。当“主持人”询问新郎新娘是否愿意结为夫妻终生相伴时,米茨谢里奇大声回答“我愿意”,随后当众亲吻了“猫新娘”。

对此,河科大三附院(东方医院)心理咨询科副主任医师、心理咨询师孙学东说,报

道中的“新郎”已经39岁,是有正式职业的成年人,他不爱女性爱母猫,可以说其心态是异于常人的。孙学东分析,迎娶“猫新娘”无法实现语言交流和夫妻互相扶养的义务;也不能进行夫妻生活,缺少婚姻的重要内容;另外,与“猫新娘”结婚,不可能有可爱的下一代。总之,迎娶“猫新娘”几乎无法实现正常婚姻本应具备的所有功能,可该男子还是将其付诸于行动,很大程度上表现出偏执性人格的特点,这通常与其本身的性格和成长经历等有关。从心理上看,生活中缺乏普通亲情、爱情、友情的人,更容易出现此类有异于常人的举动。

市第五人民医院心理医生潘振山说,从该德国男子迎娶“猫新娘”的事实来分析其心理,可能存在两种情况:一是

该男子过于理想主义,从而找不到合适的婚姻伴侣,二是该男子的某些经历让他对普通的婚姻灰心丧气。但不管哪种情况,他在心理上肯定是渴望婚

姻这种形式的,于是他“移情别恋”娶母猫,从而获得一种心理补偿。如果能自得其乐又不影响其他人,人们不妨对其宽容看待。



(资料图片)

没有不快乐的工作 只有不快乐的工作者

春节长假过后,许多打着“找一份理想工作”旗号的年轻人,开始蠢蠢欲动酝酿着一波跳槽计划了。而与人谈到过往工作经历时,也经常会发现,一些看似年纪轻轻的人竟然换过不下三四份工作。问其原因,答案不外乎“太累”、“无聊”。

下一份工作就是一片曙光么?“那可未必。”西南大学心理学副教授杨东说,“很多年轻人以为换了工作便万事皆有,其实不然。如果心态不改变,即使真换了一份工作,很可能

也是同样的结果。”其实,没有真正让人不快乐的工作,只有不快乐的工作者。这就如同打电子游戏,升级很困难,打怪兽很费力,重复性的过程很枯燥,可是很多人投入其中,享受到了乐趣。

在此过程中,尽量做到三点,把不快乐的状态扭转过来吧:发挥技能,同一份工作,每个人做出来不一样,尽量让岗位成为自己发挥特长的场所,比如同样是记者,有些人写得一手好文章让人折服,有人则以得体的谈吐让人如沐春

风。发掘乐趣,一位在职场多年的人力资源管理人员,发现自己非常享受为同事答疑解惑的成就感,于是去上了讲师培训课,更上一层楼,现在已成为优秀的企业内训讲师。发现意义,比如身为银行柜台服务员的人,若只认定这不过是一份“收钱付钱”的工作,那枯燥心情可想而知,然而,若能察觉工作为顾客所带来的变化,就能重新定义这份工作:“因为我,顾客们能如愿以偿做好财务安排,活得安心自在……”

(据《生命时报》)

鸟笼逻辑 惯性思维限制人

怎样把小鸟卖给一个从没养过鸟的人?答案不是苦口婆心地告诉他养鸟的好处,而是说服他在家最显眼的地方挂一个空鸟笼。设想你就是挂空鸟笼的人,只要有人来到你家,必然好奇地问你一连串问题:“鸟呢?”“飞了?”“是不是死了?”“怎么不再买一只?”如果你回答自己从没养过鸟,那么接下来的问题就更严重了:“不养鸟挂个鸟笼干什么?”“脑子是不是出问题了?”终于,你受不了这无休止的解释以及解释之后的尴尬,只好买了一只鸟放进鸟笼。这就是心理学上著名的鸟笼逻辑。

鸟笼逻辑告诉我们,大多数时候人们都受制于强大的惯性思维;鸟笼必定用于养鸟,结婚必先置办新房,社会必然分三六九等……这种惯性思维的益处是能够帮助我们迅速地认知和适应周围世界。然而,过犹不及,如果把惯性思维扩展到生活的每一个角落,就会成为一种刻板思维。鸟笼如果设计精巧,其实可以作为观赏品;号称“裸婚”的先结婚后租房,已逐渐为80后所接受;在北欧诸国,由于贫富差距极小,社会公平观念深入人心……所以,不妨偶尔尝试突破鸟笼逻辑,进行发散思维,也许“鸟笼”之外还有另外一片新天地。

鸟笼逻辑除了可以帮助推销员推销小鸟和其他商品之外,如果用之适当,还可以成为你生活的小帮手。如培养孩子的阅读兴趣,不要总是喋喋不休地跟他讲读书的重要性。在家里最显眼的地方摆放一些儿童读物,或许会是一种不错的做法。客人拜访的时候,说上句“真是爱读书的好孩子”,那么羞红了脸的孩子肯定会在客人走后乖乖地端起书本。(张晓)

做事拖拉 是抑郁征兆

俗话说:一年之际在于春,春天应该是斗志昂扬的季节,可越来越多的人天天喊着“春困”,工作懒惰,一再拖拉。

如今,有一些人明知自己整日慵懒散散,事事拖拉拖拉,也知道这种状态不好,却迟迟走不出阴影。旁人多半认为他们缺乏毅力,殊不知这也是抑郁心境的一种负面反应。

患有抑郁症的人有一些共同的特征:慢、缩、拖、呆。患抑郁症后,一个人从思维到行为的速度和强度都会有所减弱。例如思维过程会变得缓慢,说话有气无力,语速很慢;很简单的小事也反复思考,迟迟拿不定主意;对自己缺乏信心,办事拖泥带水。

除了工作上的拖拉之外,生活上得过且过就更为突出。生活节奏变得疏懒,常常发呆,不言不语,脑子空空,流露出内心深处的痛苦。

(据39健康网)

