

大学生求职焦虑心理透视②

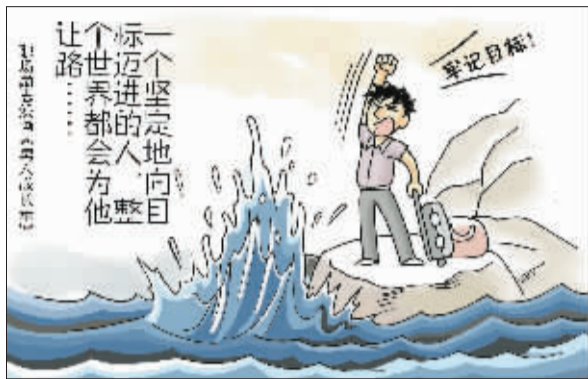
□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

“裸考族”，当心求职依赖

只要有招聘、有考试，即使没有提前看书、复习、做准备，也一律报名参加。在就业压力日益增大的社会现实情况下，这种遍地撒网、貌似积极的求职态度，在大学生中并不少见，有人称之为“裸考族”。但心理工作者认为，盲目而忙碌地“裸考”，不但可能不利于尽快找到合适的工作，还可能加重心理负担，甚至导致一些求职者对“裸考”这种形式产生心理依赖。

“裸考族”心态：闲着心会慌

西工区的女大学生小钟，22岁，毕业于我市某高校语文教育专业。从大四学期刚开始，各类考试她几乎都报名参加。研究生考试、普通话考试、注册会计师考试、国家公务员考试、各地方公务员考试以及各个单位的招聘笔试、面试等，最多时她两天参加3场考试。小钟说，周围像她这样“逢考必报”的同学并不少，她也坦言，各种考试、招聘接踵而至，她根本没时间也无法静下心来好好看书、复习，经常是毫无准备就上考场了，她和



同学们都称自己为“裸考族”。她还说，虽说多一次机会多一条路，但很多时候她只是为考而考，让自己沉浸在找工作的忙碌气氛中，“否则闲着就会心慌、失眠、焦虑、食欲不振”。

“裸考族”实质：缺乏目标

我市学生心理健康辅导团团团长、国家注册心理咨询师张素霞认为，“裸考族”的背后，暴露出的是求职者内心缺乏明确目标以及一拥而上的

从众心理。这类大学生求职者往往有这样的性格特征：自知力不明晰，没有很理性地分析自己的优势和劣势，以便在工作中扬长避短；自我定力相对较弱，容易受到宣传信息和别人行动的“感染”；缺乏计划和方向，“韧性”不足，在某个行业求职碰壁，立马转向另一个新的行业等。因为缺乏明确目标、成功率低，所以此类求职者越临近毕业越焦虑，天天游走于各个求职网站和招聘会，惶惶不可终日，凡有考试、有招聘，无备而战、屡败屡战。

反复“裸考”：当心求职依赖

张素霞说，这种貌似积极的“裸考”求职行为，如果不及调整，容易让人出现各种心理困惑：第一，自信心受挫。经历一次次就缺乏准备的考试和应聘，频频失败容易导致他们对自己能力的怀疑，严重时可能造成行为退缩，回避社会；第二，“方向感”变差。缺乏目标性、带有从众性的“裸考”，既浪费财力又浪费精力，还会使求职者在反复“裸考”中加重茫然和失落感，让其方寸大乱；第三，狂热求职依赖。求职者经常会面对家人、朋友等对自己就业情况的关注，这种关注无形中让其增加了压力和焦虑，有人就通过不断求职，使自己的求职焦虑暂时得到缓解，个别求职者可能出现求职依赖，陷入反复无目标的求职行为怪圈。

张素霞认为，走马观花地盲目求职不可取，“裸考族”应该积极调整心态，分析自己的特点，制定适合自己的明确目标，并树立信心，对就业初期可能出现的失败做好充分思想准备，有的放矢地出击，信心更强，成功率也会更高。

自杀也会传染

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

在人们对富士康的十二连跳惊魂未定之时，5月27日凌晨，又有一名男性员工选择踏上绝路，被称为“疑似第十三跳”。后经证实，该员工选择的方式为割腕，并非坠楼，但这是在同一企业连续发生的第十三起自杀事件不容置疑。工资待遇低、压力大、企业文化丧失等是导致13起自杀事件的原因，但如此连续的自杀“传染”现象值得警惕。市中心医院心理咨询科主任史静杰表示，自杀是一种心理传染病，可以在特定人群中蔓延。心理暗示、情绪传染都让自杀想法被引发和放大。

2010年1月23日，富士康19岁的员工马向前跳楼死亡至今，富士康已经连续有13名员工选择用自杀的方式寻求“解脱”。而且自杀死亡的方式竟然惊人的一致，令人不得不惊叹。史静杰指出，一个人决定结束自己的生命，必然有着很多令他看来绝望、无助的因素，找不到生存的意义和奋斗的价值等。当他无法忍受选择自杀时，同样会给许多抗压能力弱的人带来心理暗示，从而带动一些人在遇到相同情况时选择自杀的方式来解决问题。这时，自杀就会成为一种心理传染病。

据史静杰介绍，自杀是现代人类社会的十大死亡原因之一，全世界每年约有100万人死于自杀，平均40秒左右就有1人死于自杀。我国平均每2分钟就有1人死于自杀。为此，国际上把每年的9月10日定为世界预防自杀日。面对自杀问题，我们怎样才能阻止这种心理传染病？史静杰表示，自信心和良好的价值观、社会关爱的大环境，特别是与家人、朋友的联系，这些积极因素都是可预防自杀思想和行为的有效方法。对于一个企业而言，要做的首先是要加强对员工的心理疏导，帮助其找到奋斗的价值和未来的希望；其次要加强公共设施建设，满足员工的精神需求，像举办一些体育文化活动、建立一些文化娱乐设施等；再次要加强集体的温暖感，增强员工间的沟通和互相关爱之心。

另外，对于自杀事件的发生，人们不要有猎奇心理。媒体在报道过程中，可以参照世界卫生组织与国际自杀干预联合会2008年编写的《预防自杀：媒体从业者指南》，淡化自杀报道，不要刻意放大悲观情绪，因为过度渲染有可能引起自杀率增加。

心理故事

“我是一只骄傲的公鸡”

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

坚持认为自己是只公鸡，见人不说话先打鸣，喝水时仰脖朝天，走路凹腰翘臀……这种怪异的状态，让在深圳打工的布先生无法继续正常工作和生活，回到在洛宁农村的老家。心理医生说，这是癔病的表现症状，巨大的职业和生活压力，可能是最主要的诱发因素。布先生今年27岁，高中毕业后，因为经济拮据，成绩尚佳的他被迫放弃了高考，南下打工，搬运工、水泥工等各种脏活累活他都干过。由于聪明勤奋、踏实好学，布先生渐渐在深圳一家制造企业里站稳脚跟，做了组长，手下管着十几名工人。虽说他有了一份不错的工作，但在深圳消费高，每月除了房租、水电费、伙食费、交通费等生活必须开销，工资就所剩无几了。几年

前，父母借钱帮布先生在老家找了个媳妇，一年前女方也跟着他到了深圳，这样，布先生的生活压力就更大了。布先生所在的企业里，员工都要竞聘上岗，虽然只是个管生产的组长，竞争也很激烈。在布先生的记忆里，小时候奶奶说的一句话经常萦绕在耳边：“宁做鸡头，不做凤尾。”所以，他处处要求自己比别人做得更好。但是，由于学历的限制，他受到了一些不公平的待遇。于是，从2009年开始，布先生经常出现焦虑、失眠、浑身乏力、记忆力明显下降、食欲不振、体重减轻等情况。

2010年3月，总想着做“鸡头”的布先生，突然觉得自己就是一只骄傲的公鸡。他走路凹腰翘臀、昂首挺胸、叉着双腿，还总是侧着脸看人。当

同事跟他打招呼时，他先是不吭声，然后学公鸡打鸣，旁若无人地叫出很大的声音。即使喝水，他也像公鸡那样，一次含一点水，仰面朝天地咽下去。在别人看来，这是不可思议的怪异行为，而布先生却坚持认为自己就是一只骄傲的公鸡，公鸡就是这样的。一个多星期后，领导找布先生的妻子谈话，认为布先生已经不能胜任工作，让她带其回家休息。

河科大一附院心理门诊心理咨询师李曦说，布先生坚信自己是一只公鸡，属于癔病的表现症状。癔病是一种较为常见的精神障碍，其临床表现是多样的，病因也有很多，如遗传因素、精神压力、突发事件刺激等。就布先生的具体情况来分析，他是一个要强、内向、情感较丰富、对自己要求

较高的人。一个农村出身、学历不高的打工者，在竞争激烈的南方工作、生活，生存压力很大。而布先生小时候奶奶的一句话“宁做鸡头，不做凤尾”，给他很强的心理暗示。当来自各方的压力和矛盾聚集到一定程度，找不到出口时，就可能泛化，以怪异的形式表现出来，如把自己想象成公鸡等。这其实是人的心理防御机制在发生作用，为压力找到宣泄的途径。

因此，从心理健康方面来讲，李曦认为人们应该找适合自己能力、学历的工作、生活环境，不要过于严格要求自己。压力较大、性格内向的人，平时要多与他人打交道，培养乐观的情绪。如果出现把自己假想成某种东西的情况，要及时向专业心理咨询机构求助。

名医堂

为了方便读者求医问诊，我们特开辟《名医堂》栏目，特邀洛阳武警医院名医免费为您的健康把脉。只要有健康问题，可随时发短信到“健康短信平台”——15038696922，或通过QQ971408950互动咨询，我们将邀请名医为您一一解决。

需要就诊的患者也可直接拨打名医热线 65225959、65221999，寻求名医帮助。



特邀名医

魏华忠
外科副主任医师

从事临床工作40余年，娴熟开展外科多领域的常见病及多发病，对外科急症、重症和疑难杂病的诊疗有独到见解。尤其在烧伤、肛肠等治疗方面有创新成果，深受患者好评。

肛肠病答疑

患者问诊：李女士是某公司文员，最近经常便秘，排便疼痛、出血，便后更是疼痛难忍，这令李女士十分苦恼。

名医点评：根据李女士的症状，可能是患了肛裂、内痔或是肛门息肉，建议尽快到医院做系统的检查，以免耽误最佳治疗时间。1.如果是肛裂，需挑开梯膜带即可，手术时间短，快速消除疼痛。2.若是内痔，需手术微创治疗，目前武警医院引进国际先进肛肠消融系统，不碳化、无硬结、无痛苦，随治随走，可以大大减少传统手术给患者带来的创伤和痛苦。3.如果是肛门息肉，只用做个微小手术就会很快恢复。

专家提醒：据魏主任介绍，肛裂是比较常见的肛肠疾病，平时应多吃蔬菜、水果和含维生素较多的食物；保持大便通畅，每日便后坐浴，保持肛门清洁卫生；一旦发生肛裂应及时治疗，控制感染。

医患问答

王先生：最近一段时间经常出现恶心、呕吐、肠道反应，吃了不少胃药也没效果，怎么办？

名医回复：根据您的描述，可以初步判断您的胃黏膜已受到损害，可能是慢性胃炎或是胃溃疡，食用刺激性的食物会刺激胃黏膜，导致呕吐。建议您到武警医院做个胃肠彩超（不插管、无痛苦，防止二次伤害您的胃黏膜），确诊病情，判断是何种类型的胃炎和病情程度，进行针对性治疗。

李女士：我的白带是黄脓状并伴有血丝，这种情况很严重吗？

名医回复：您现在可能患有宫颈糜烂，是否严重要做妇科检查才可确诊。建议先做一次TCT，以排除宫颈癌的可能。中、重度宫颈糜烂建议最好选择微创治疗，目前先进的是国外海极刀微创修复术，全面清除糜烂面，无痛、损伤小，不影响宫颈弹性，保留患者的生育能力。一般中重度糜烂者只需一次手术就可以了，3分钟~5分钟即可，不影响工作和学习。