

大学生求职焦虑心理透视④

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

急于求成更易烦躁

大学毕业生自主创业,是近年社会鼓励和支持的又一就业新途径。而大学毕业生普遍存在社会经验不足、抗挫折能力有限的客观情况,如果因急于成功而坚持“自己当老板”,就可能在遇到重重困难后,产生多种心理压力,从而影响身心健康。

困惑

当理想和现实相撞

今年23岁的大学毕业生小张,家在涧西区,毕业于南京某高校,学的是工程设计专业。今年年初,他应聘到南京当地一家公司做技术人员,实习工资与他预期的薪酬相差甚远。一周后,他因工作上出现失误遭到上司训斥,自行离开。受学长自行开公司做老板的启发,小张认为“给别人打工没意思,自己做老板才有出息”,于是,他回到洛阳,想自己开一家设计公司。但是开公司需要的资金、技术、人脉等,他都还不具备,而且,他的想法也遭到了工人出身的父母的反对。

无奈、苦恼不已的小张,

在家人的埋怨声中日夜泡在网上寻商机,“反正我要自己当老板”。可是两个月下来,他始终没有找到切实可行的创业之路。于是,沮丧、失望、烦躁等情绪接踵而来,他的睡眠和消化也明显受到影响,经常精神恍惚,还不时与家人发生冲突。

特征

急于求成,过于浮躁

市第五人民医院精神科二病区主任、心理医生潘振山说,国家相关部门提倡和鼓励大学毕业生自主创业,但大学毕业生要有充分的心理准备,自主创业需要经过摸索、磨炼,是一个逐渐积累的过程,其成功不是一蹴而就的。但现在有一部分大学毕业生,盲目制定不切合实际或缺乏可行性的“自主创业”目标,将其当作一个减轻就业压力、“显得更有出息”的途径,其认知存在偏颇。

这类对困难预计不足、盲目坚持“自己当老板”的大学毕业生,通常要么对自己的专业能力特别自信,相信自己在

专业领域内能有所成就,要么就是专业成绩不突出,希望撇开自己专业,涉足其他行业。他们往往性格要强,对成功的渴望比较强烈,做事容易冲动,行动力也不足,比较浮躁、缺乏耐心。可越是急于求成,离“自主创业”的目标可能就越远,还可能促使烦躁、焦虑等负面情绪的扩大。

危害

增加焦虑,身心不适

潘振山说,急于求成、情绪浮躁的大学毕业生,在遇到困难和挫折时,其心理防御机制通常不够健康和完善,容易立即从自信转为自卑,他们往往会怨天尤人,寻找各种失败的外在原因,这在心理学上被称为“外射效应”。其结果很可能会进一步加重烦躁情绪,焦虑、抑郁等负面情绪也会随之而来。

经常陷入这种情绪内,容易引发人体植物神经功能紊乱,出现心慌、胸闷、多汗、失眠、多梦等身体症状;还可能导致消化系统功能下降,出现肠胃疾病;过多负面情绪还可

能导致身体免疫能力下降,给细菌、病毒入侵带来可乘之机。

建议

多些耐心,自我鼓励

从心理平衡调节和健康生活方式角度,心理医生给出了一些建议,对于那些因急于求成而导致焦虑情绪更加严重的毕业生来说,第一,不妨干脆给自己放几天假,暂时将就业的事抛到一边,找朋友出游、聊天,找到愉悦的情绪,让自己焦躁的心平静下来,其间可以通过深呼吸这个简单而有效的方法来放松自己;第二,冷静思考、分析自己就业的优势和劣势,趋利避害,给自己制定可行性较强的递进式职业规划;第三,坚持有规律的生活节奏和合理的作息时间也非常重要,这有利于人的身心健康处在一个相对平衡的状态;第四,要提醒自己多些耐心,多给自己加油打气,可以通过励志的书籍以及运动来带动积极情绪,从而在一定程度上缓解因焦虑导致的身心不适。

爱,支撑她强忍悲痛

□ 记者 吴彬

送女儿去高考的父亲被天降钢管砸死后,为了不影晌女儿高考,母亲强颜欢笑,对女儿隐瞒丈夫死讯30个小时。在这30个小时里,对女儿强烈的爱支撑着她,令她忍住了常人难以忍受的巨大悲痛。

7日,高考进行中。重庆一位父亲送女儿进考场后,被从天而降的钢管砸中头部,当场死亡。目睹惨剧的妻子冉女士,为了不影晌女儿,决定暂时隐瞒悲讯,对女儿撒谎说丈夫临时出差。面对女儿的质疑,她假装给丈夫打电话,和家人一起用手机给女儿发鼓励短信,第二天还“高高兴兴”地把女儿送进了考

场。而她自己,只能躲在被窝里抹眼泪。

我市国家注册心理咨询师张素霞说,惨剧前强颜欢笑,需要巨大的心理能量做支撑。从相关报道看,这位母亲是一名普通职工,如果没有这次意外,可能连她也不知道自己能如此坚强。心理学认为,在悲剧刚刚发生时,亲人往往一时无法接受突如其来死亡消息,因此,此时是悲痛情绪最浓厚的时候,人们往往需要借助眼泪、哭喊来进行感情宣泄,减轻悲伤造成的心理压力。可此时,为了让女儿在人生中的重要时刻不受干扰,母亲选择了隐瞒悲讯,她不但不能痛哭宣泄,还要强颜欢笑,精心准备谎言“欺骗”女儿。在这30个小时里,这位母亲一方面要面临女儿参加高考的心理煎熬,另一方面还要忍受中年丧夫之痛,其心理承受力受到了空前的考验。

给冉女士巨大心理支撑的,首先是她对女儿浓浓的爱。爱,这种美好的情感,能给人的心灵输送难以想象的心理能量。在面对丈夫的意外丧生和女儿十几年寒窗苦读后的高考时,为了不让她悲痛袭击正在高考期间的女儿,为了避免女儿立即听到令她无法承受之消息,冉女士强忍悲痛,变得异常坚强。

其次,从心理学上说,一个人所遭受的突然打击超出自己原来的心理承受能力时,人会启动一种自我保护机制,激发一种心理能量,支撑自己渡过难关。

另外,亲朋好友的陪伴和支持,也是冉女士面对灾难的巨大心理支撑。一个人遇到突发事件时,有人陪伴和分担,这种心理支持是无形但非常重要的。

因此,张素霞也希望,这对母女以后能互相陪伴、支持和鼓励,勇敢面对和处理已经发生的一切,走好人生的每一步,相信这是已故亲人最想看到的。

零帕族:把包袱当成生命的一部分

□ 记者 朱娜

“朋友奚落不要紧,告诉他们,我什么‘奴’都不是。”“月光不要紧,与其痛苦节流,不如勇于开源。”乍一听,这些话新奇又好玩,它们就是近日兴起的零帕族的经典语录。

最近,一篇名为《零帕族联盟语录征集令》的热帖现身网络后,引发不少网友共鸣。在网友的转载和追捧之下,零帕族以一个新型的群体出现,迅速风靡互联网。“事业不顺不要紧,30岁之前就是魔鬼训练营的课时。”“没房没车不要紧,这样更能享受财务自由。”……这些话都是零帕族的经典语录。何为零帕族?帕是压力衡量单位,零帕就是没

有压力。零帕族是继房奴、孩奴等之后的又一个全新族群,是指扮演现代社会各种角色、游走于现代社会的重压之下,仍然保持乐观心态的抗压人群。在当今充满各种压力的社会中,能真正做到无压吗?如果真的像零帕族那样做到了无压,是不是有些不思进取和消极呢?

市中心医院心理咨询科医生史静杰表示,无论哪一代人都面临不同的压力。但是,在“80后”这一代人身上表现得更为明显,这说明他们的心理承受能力过低,同时,他们对自己的期望过高。正是因为期望过高,而造成自我压

力过大。

有的人大学一毕业就进入房奴行列,房奴还没有解套,又背负起卡奴的枷锁。一个枷锁还未解开,就又套上另外一个枷锁,何时才是尽头?与其长期被奴,不如放平心态享受自己。零帕族就是这样,从他们的语录来看,似乎有一些不思进取和消极,但是从深层次来看他们也在进取,只不过抱着一种积极乐观的态度,来看待目前自己一无所有的状况。没有钱买房子,就先租房子住,一样可以生活;虽然现在收入较低,但是也可以适当买件衣服或下馆子吃顿饭来犒劳自己;

现在买不起车,不代表以后买不起。只有快乐地工作,享受一种无压的生活,才能不成为物质的奴隶。

但是,在现实生活中每一个人都会有不同的压力,想做到真正的零帕,似乎有点不太可能。零帕族把压力当成自己身体的一部分,带着压力往前走,不与别人攀比,自己的生活一样可以过得精彩。人生的意义就是让自己快乐,生活得相对舒适。如果始终抱着与别人攀比的心态,久而久之,自己如何才能快乐?零帕族的出现相对于卡奴、房奴等族群来说具有一定的积极意义,可以起到正确引导的作用。

名医堂

为了方便读者求医问诊,《名医堂》栏目特邀洛阳武警医院名医为您健康实时把脉。只要您有健康问题,就可随时拨打名医热线65221999、65225959寻求名医帮助。



特邀名医

郭丽娟
洛阳武警医院
妇科副主任

从事妇产科工作20多年,擅长治疗各类妇科炎症、子宫肌瘤、不孕症及月经不调等妇科疾病。熟练开展各类计划生育手术、微创无痛人流、宫颈修复术及各类产科手术。发表妇科专业学术论文10余篇。

求医问药 (妇科篇)

患者问诊:刘女士最近经常腰酸、腹痛,白带增多、粘稠,有血丝,不时还有异味,极大地影响了她的工作和生活。

郭主任点评:据症状初步判断刘女士可能患了宫颈糜烂,具体病情要通过彩超或彩色阴道镜等相关检查进行确诊。值得一提的是,洛阳武警医院最新引进体外脉冲导融及海极刀微创技术,对各期宫颈糜烂和盆腔、腹腔等妇科炎症均有显著疗效,穿透力强,直达病灶,一次治疗即可见效。如患有宫颈糜烂,建议选择海极刀微创修复治疗,有效阻断宫颈恶性病变,海极刀是目前治疗宫颈糜烂和炎症的黄金标准。

名医提醒:因为宫颈、盆腔、子宫、阴道与体外环境都是相通的,特殊结构使女性的生殖系统特别容易遭受外界致病菌的侵袭,平时一定要注意卫生保健,定期检查,做到早发现、早治疗。

医患问答

裴女士:我最近经常腰痛,大概快半年了,是不是得了什么妇科疾病?

郭主任回复:腰痛可以由多种因素引起,而对女性而言,主要有宫颈炎、子宫位置异常、子宫脱垂、盆腔炎、盆腔内肿瘤、妊娠女性、生育因素等,建议到医院做相关的检查,查准病因再进行针对性治疗。

白女士:哪种人流痛苦比较小,无后遗症?

郭主任回复:目前,对人体伤害最小的人流方式是双腔减压微管无痛人流术,其安全性高、可靠性强,避免手术感染及后遗症的发生,精确取出孕囊,不损伤子宫内膜,不影响今后再孕。

相关链接:洛阳武警医院是一所集医疗、保健、科研于一体的综合性医院。洛阳武警医院开设有内、外科,妇、产科,泌尿外科,耳鼻喉科,胃肠科,骨伤科,体检中心等十多个临床科室,医院坚持以一流的名医、一流的技术、一流的服务,竭诚为洛阳百姓的健康保驾护航!