

有焦虑喊出来 搞清楚自己什么“型”

□记者 杨寒冰/文 畅游/图



主讲人档案:王志英

山东大学教育心理学硕士、国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师



主讲人档案:孙成

工商管理硕士、高考志愿网总裁、生涯规划师、高考志愿填报指导专家,对我国的大学分布、专业设置、报考政策等有深入研究,擅长从职业生涯规划的角度指导学生填报高考志愿

因为在意 所以焦虑

如果应对一次平常的高考模拟考试,你会焦虑吗?很多人说:不会。

为什么应对高考的时候,你就焦虑了呢?答案很简单,因为高考重要,因为高考可能决定一个人一生的命运。

有心理专家进行了这样的比喻:当一个人去博弈的时候,如果赌注是一个泥碗的话,他在博弈的过程中心态就会十分放松,因为输就输了,顶多失掉一个泥碗。当他的赌注换成金碗的时候,这个人在博弈的过程中,压力就会增大,甚至会产生焦虑的情绪,因为一旦失败,他失去的可就是一个价值不菲的金碗。

模拟考试就好比那只泥碗,高考就相当于那只金碗。同样的博弈,同样的人,只是赌注变了,心理就发生了翻天覆地的变化。

适度的焦虑 很有必要

并无压力不喷油,人无压力轻飘飘。适度的焦虑是必要的,但是要学会处理焦虑。在讲座现场,王志英动员大家跟她一起高声大喊:“我是焦虑的,我可以焦虑,焦虑是正常情绪,焦虑是有积极作用的。”

不少学生表示:“喊过之后,心里轻松了很多。”

同时,王志英还给高三家长一些建议,与他们分享了“高考状元”父母的六大成功经验:

- 1.不送孩子进考场
- 2.告诉孩子高考只是普通测试
- 3.考前带孩子逛公园、看风景
- 4.家中复习环境与考场环境一致
- 5.言辞适度“冷淡”,后勤尽心保障
- 6.考前不定分数,考中不谈成绩

有目标 才更有动力

有了目标,人就会有清晰的方向感,就会为实现目标而付出努力。哈佛大学有一个非常著名的关于目标的跟踪调查报告。调查地点是一所小学。调查者让小学生写出自己的人生目标。

27%的人没有目标。20年后,这群人生活在社会的底层,收入不稳定,面临失业的危险,婚姻不稳定,常常闹离婚。

60%的人目标模糊。20年后,这群人过着相对稳定的生活,但对生活的满意度不高。

10%的人有比较清晰的短期目标。20年后,这群人生活满意度相对较高,从事着工程师、医生等高收入职业。

3%的人有清晰的长期目标。20年后,这群人成为各自所在业界的精英。

由此可见,目标对人生有着巨大的导向作用,选择了什么样的目标,就会有怎样的成就和人生。

了解自己 目标就更清晰

只有了解了自已,知道自己的兴趣所在,才能更好地树立目标。可是,你真的了解自己吗?父母真正了解自己的孩子吗?我们不妨借助科学的测评工具。

孙成给大家推荐了三个素质测评工具:

- 霍兰德职业兴趣测试
- MBTI职业性格测试
- 职业能力倾向测试

举例说明:霍兰德职业兴趣测试,由美国著名职业教育专家Holland经过长期实践研究编制而成,测评准确性高,被企业、学校广泛使用,可用来指导志愿填报、个人求职、企业招聘等。

霍兰德职业兴趣测试将人分为6种类型:现实性(R)、常规性(C)、企业型(E)、社会型(S)、艺术型(A)、研究型(I)。

◆**社会型(S)的特征:**喜欢社会交往,常出席社交场所,关心社会问题,愿为别人服务。

适合专业:心理学、社会学、广告学、治安学、侦查学、教育学、学前教育、护理学等。

适合职业:适于导游、教师、社会工作者、职业规划师、心理咨询师、服务行业人员、福利机构工作者。

◆**企业型(E)特征:**喜欢冒险,精力充沛,善于社交,自信心强,专注于目标,由于具备优秀的主导性和对人说服、接触的能力,特别适合从事领导工作或企业经营管理的职业。

适合专业:工商管理、财务管理、行政管理、人力资源管理、营销类专业。

适合职业:企业领导、创业家、市场或销售经理、公关人员、投资商、保险代理等。

◆**艺术型(A)特征:**具有想象、直觉、情绪化、理想化、有创意等特点,喜欢具有艺术性的职业环境。

适合专业:摄影、表演、播音与主持、广播电视编导、美术学、绘画、雕塑、工业设计等。

适合职业:作家、艺术家、摄影师、音乐家、诗人、雕刻家、漫画家、演员、导演、设计师等。

◆每个人的兴趣类型都不是单一的,除最主要类型外,还应看前三个类型的组合得分,得分最高的职业兴趣类型为E,组合类型为ESA型。

ESA型适合就读专业:人力资源管理、市场营销、旅游管理等。

ESA型适合职业:人力资源经理、市场营销经理、导游、酒店管理者等。

来听听 初中生活是啥样子

□记者 杨寒冰

从小学到初中,从儿童过渡到少年,初中的学习生活是什么样子的呢?

学科增加了哪几门?学习方法是否要进行调整?进入初中以后,将面临诸多的不适应,又该如何解决?

教育大讲堂第七十九讲,中学高级教师、市优秀教师、家庭教育指导师、市六中副校长朱彦黎,将就以上问题与家长及学生进行深入交流。

现场设有互动环节,家长可将自己的疑惑写在小纸条上,现场交给主讲人解答。

时间:5月24日(周六)9:30

地点:市六中(西关九龙鼎向东300米)报告厅

无须预约,免费听讲。欢迎有意听课者致电预约。

敬请关注本刊微信公众号——“洛阳晚报教育周刊”(lywbjyzk)。读者凭“洛阳晚报教育周刊”回复信息,即可在教育大讲堂现场领礼品1份。



上学大提分快

涧西校区:64110088
西工校区:60600777
洛龙校区:65225777

志愿填报不用慌 专家团队来帮忙

大学连年扩招,但高考志愿填报的重要性却从未改变!

上个“好”大学,就会拥有好前途?不一定!

权威数据显示:70%以上的学生没有选对专业,40%以上的学生因为专业

不对口难以就业。

高考志愿网专注于高考志愿填报咨询与指导,通过先进的测评系统,为考生自动推荐专业。目前,其专家团队已进驻洛阳,1对1进行咨询服务:

1.准确判断考生的兴趣和特点,明

确职业发展方向;

- 2.帮助考生选择适合的专业;
 - 3.根据分数结合专业定位大学;
 - 4.合理利用分数,降低填报风险;
 - 5.提供志愿填报最终方案。
- 高考志愿网为上千名考生量体裁

衣,制订志愿填报方案,成功率100%。

洛阳分公司地址:涧西区联盟路与天津路交叉口凤凰大厦9012室

网址: www.gkzy100.com **QQ群:** 210345237; **电话:** 0379-65185566