

你有“惧上”恐惧症吗？

上海推出 高校心理健康教育标准

近日，上海市教委等部门推出《上海高校心理健康教育工作评估标准(试行)》。

根据这一标准，上海将开展高校全体学生心理健康普查工作，并据此建立学生心理档案，对入学新生进行普查，建立心理健康报告制度。

该标准的评估考核内容包括心理健康教育组织管理工作、工作队伍建设、教育保障条件及其运用、教育活动、心理咨询与危机干预工作、特色项目等6个一级指标。在细分的25项二级指标中，明确提出：专职心理咨询教师必须在2010年年底获得中级、高级学校心理咨询师资格；专职心理咨询教师与全日制在校学生的比例不低于1:3000；每名学生的心理咨询日常行政经费不低于每年10元。评估结论分为优秀、良好、合格、不合格。

目前，上海已成立了10所高校学生心理健康与咨询达标中心、5个示范中心。（肖映）



谈到和上司沟通，很多下属都面露难色，尤其是很多白领丽人。尽管上司对自己很不错，而且彼此并无大的冲突，尽管心理上明白沟通的重要性，但是一旦工作起来，仍会自觉不自觉地减少与上司沟通的机会，或者减少沟通的内容。

我们姑且把这种不愿，甚至害怕和上司沟通的状况称为“惧上”症，我在咨询中就曾经遇到过一位有严重“惧上”症的白领丽人。

王小姐来找我的时候很苦恼。她做事认真细致，和同事、下属关系都很融洽，可是她不愿意和上司主动交流。她说其实挺欣赏自己的上司，认为他敬业、有才华、对下属负责，但她不知道为什么一见到上司就底气不足，对和上司沟通的事能躲就躲。有一次，因为没有听清楚上司的意思，导致上司交给她的工作被耽搁了。上司事后问她：“为什么你不过来再问一声？”她说：“怕你太忙。”上司很生气：“我忙我的，你怕什么？”

时间长了，王小姐一和上司沟通就紧张，出现脸红、心跳、说话不利索的状态。大家都认为王小姐怕上司，她自己也这么认为。上司看见她这样，也就很少和她单独沟通。一次晋升的机会来临了，王小姐很想抓住这个机会，但又犹豫了，因为升职后的工作会面临比较复杂的关系，需要经常和上司保持沟通。她觉得自己天生怕领导，问我怎样才能克服心理障碍。

通过咨询，我发现沟通的心理障碍来自王小姐的一些错误的沟通观念。另外，我也给了她一些沟通技巧方面的建议。王小姐意识到了自己沟通观念上的错误以及怎样提高自己的沟通能力。

王小姐的例子可以说具有一定的代表性，一个融洽的上下级关系对个人事业的发展是很重要的。在这里，我把王小姐身上存在的问题以及与上司沟通的一些技巧跟大家说说。其实只要注意下面几点，你会发现与上司交流并非想象中那么困难。

要抛弃“不宜与上司过多接触”的观念

王小姐认为，和上司走得太近别人会有看法，而且和上司说得太多，言多必失。这种习惯性的认识和观念用在她的工作环境中并不合适。合理的沟通观念应该是：和上司沟通是工作中的重要职责，你需要从中了解上司的意图，获得上司的支持，把握自己未来的工作方向，在计划上统一步调，避免向不同的方向用力，影响整体工作效果。

不要怕在上司那里“碰钉子”

通过咨询，我发现王小姐并不是天生“怕”上司，而是有一次向上司请示时，上司的言语比较严厉，让她受不了，后来她就越来越逃避和上司接触。沟通时不能得到上司良好的反馈，的确是影响积极性的。但是，经过调查发现，很多上司并不是真的要“折磨”下属，只是没有意识到自己的做法对下属的影响。所以当上司反馈不佳时，你首先需要做个判断，是否有可能让上司意识到他的问题所在。然后，你要么在合适的时候提醒上司，改变上司，要么做个“厚脸皮”的人，从心理上增强受挫能力。值得注意的是：不论上司的言谈举止是否合适，履行自己的工作职责才是最关键的。

用改进沟通技能的方法增强自信

沟通是一种重要的技能，在和上司的沟通中需要不断地提高自己的技能，比如在沟通内容上，要坚持使自己的观点清晰、重要内容有理有据，而且能够被理解；在沟通方式上，采用上司容易接受的沟通频率、语言风格、态度、情绪；刚开始的时候最好更多地采用面对面沟通的方式，熟悉之后可以采用电话、电子邮件的方式。（徐洁）

心理测试

从房间装饰看内在个性

现在，你站在一间没有任何装饰的房间里。你刚刚乔迁至此，这间房子里除了你别无他物。因此，你决定在墙上装饰点东西。你走到街上，看到照片、挂历、画、挂钟，每一样都十分精美。你会选择哪一件装饰这间房子呢？

- A 照片
- B 挂历
- C 画
- D 挂钟

选好了吗？请看答案：

A型

希望发生戏剧化的事件。你对每件事都充满好奇，但大多数时间你很在意别人的目光，故而常常流于追逐时尚。你容易冲动，没有耐性，与计划一词无缘。

B型

你比较虚荣、贪心。言谈举止往往不加修饰，做事冲动而不顾危险。既不按计划行事，也没有实际操作的经验。由于贪心作祟，制订出来的计划是不切实际的。

C型

缺乏现实观念。即使开始做一件事，由于没有计划能力，在希望与现实之间总是有差距。实现愿望的行动力总是不够，但有时却能如愿。

D型

你是在做某事之前一定要详细计划的那种人，不这样就会觉得不放心。所以当你行动时，已有相当成熟的计划。就连买一件衣服，也会预先确定从颜色到样式、价格。不过，在处理突发事件上往往缺乏灵活性。

心理诊室

如何看待“成功”？

不要只羡慕和尚有馒头吃，因为他要受戒

不为曾有的批评而气馁

当我们羡慕别人的成功时，要想到在成功背后都有不止一次的失败。可以说，成功越大，曾有的失败也越多。

当你看到以下这个人的经历时，你会认为他怎么样呢？他，21岁时做生意失败；22岁竞选议员失败；24岁做生意再次失败；26岁心爱的人永远离开了他；27岁精神崩溃；34岁时参加国会竞选失败；45岁竞选参议员失败；47岁竞选副总统失败；49岁竞选参议员再次失败。

在一般人眼里，这个人真是生不逢时，或认为生活对他是不公平的。但是，在他52岁时却当选了总统，他就是美国总统林肯。现在你会认为他是个失败者吗？生活就是这样，哲学家说过：你想取得成功吗？那就请加快的失败速度。挫折是不可避免的，他教会了我们谦虚，使我们在悲伤之余找到克服挫折的力量和勇气。

当一些人稍有成功时，便出于“识时务者为俊杰”而急流勇退，使他们不能取得或许会有的、更大的成绩。其中，多数人就是怕别人会批评或嫉妒。如果你是这样，那么你便不能取得真正的成功。因为你不具有不为批评的讥讽而气馁的品质，而这种品质恰恰是成功者所必须具有的。

有一则寓言：一片普通的稻穗中，有一棵长得特别高，引起了别的稻穗的不快，它们尽量破坏它的根，使它长不高，跟它们一样。终于有一天，它被科学家选走，成了优良品种。这些嫉妒它的稻穗逢人便说：它是我们中的一员，我们是优良的。

生活也是如此，在任何职业中，成功的人总是会遭到不成功者的批评，你越成功，批评者就越多。退缩与睡眠必报是愚蠢的，只要你取得更大的成功，那么他们最后只能表示钦佩，这才是你要做的。（新健）

www.lyd.com.cn

读客
洛阳新闻网



请登陆 [洛阳新闻网]
www.lyd.com.cn
免费下载

广告联系电话：0379-62880828
63227008 13503796014
编辑部地址：
洛阳新区开元大道报业大厦22层
邮政编码：471023
编辑部电话：（0379）65233602

第3期

13

洛阳晚报

生命周刊

2007年
1月20日
星期六

心理驿站

校对：李婧瑾