

心海

总第九十三期 2022年4月
心理健康报 校内发行
青岛酒店管理学院大学生心理辅导中心主办

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

青岛酒店管理职业技术学院第十七届大学生心理健康活动月方案

一、活动主题：

“疫”路同心 温暖守护 健康成长

二、活动目的：

通过组织开展一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的主题教育活动，积极宣传普及心理健康知识，为学生搭建锻炼心理品质、提高心理素质的平台，在全院形成人人重视心理健康、关注心理健康的良好氛围，全方位加强我院学生心理健康教育。

三、活动时间：

2022年5月-2022年6月

四、活动对象：

全院学生

五、组织单位：

院团委大学生心理辅导中心

活动具体安排表

活动名称	活动时间	活动地点	参加人员
班级心理健康活动评比	6月9日前	各班级	全院学生
优秀心理委员评选	5月下旬	/	全院心理委员
团体心理辅导	5月	综合实训楼101	学生自主报名
趣味心理运动会	5月下旬	操场	心语苑心理协会
心理健康日大型签名	5月25日	西餐厅前	全院学生
专兼职咨询师专业成长学习	5月	综合实训楼101	专兼职心理咨询师
心理沙盘成长	5月	沙盘室	学生自愿报名
心理委员培训	5月	腾讯会议	全院心理委员
心理健康校园短视频创编征集活动	6月2日前	/	全院学生
各二级学院开展心理健康活动	6月9日前	各二级学院	各二级学院学生

应聘心理：面试官的三个心理特征

心理导读：毕业季即将来临，童鞋们开始准备出动了。作为应聘者来说，了解对方的心理特征，做到“明明白白他的心”，就能变被动为主动。面试考官有以下三个基本心理特征应聘者应当掌握，即：最初印象和负面加重倾向、雇佣压力和暗示、赏心悦目。

最初印象和负面加重倾向

国外有学者研究后得出结论，至少有85%的考官在面试真正开始前，已根据应聘者的应聘资料对其产生了最初的印象。最初印象对面试的过程和结果有着十分重要的作用。根据心理学的原理。如你给人留下的最初印象不好，那么要改变这种印象将是很困难的，这就是负面加重倾向的作用。了解了考官的这一心理特征，我们就应当认真准备自己的应聘资料，尽可能让自己的缺点和不足被优点和特长所掩盖。当然更不要因为自己的穿着打扮、面试开始时的一举一动而给考官留下糟糕的印象。

雇佣压力和暗示

这里所说的雇佣压力，是指考官面临完成招聘任务的压力。考官的雇佣压力对应聘者来说是个机会。有人曾作过实验：将人力资源经理分成两组，告诉其中的一组，他们离完成招聘任务的指标还相差很远；而对另一组的人说，他们已快完成招聘任务了。结果，被告知离招聘任务相差甚远的那组，对应聘者面试的评价，要远高于另外一组。当然，应聘者较难知道考官的雇佣压力，但是，在面试中，考官完全可能无意识地流露出这种情绪，甚至主动引导应聘者正确回答问题。在大部分情况下，暗示不会很明显，而是会有点隐晦，比如，考官认为你的回答是正确时，他会面露微笑，或轻轻地点头。不失时机地把握考官的雇佣压力，及时地接住暗示，并沿着这条路走下去，你就可能达到目的。

赏心悦目

这里所说的赏心悦目不仅是指应聘者的穿着打扮，而更强调的是求职者在应聘时的眼睛、面部表情。有研究表明，那些善于用眼睛、面部表情，甚至简单的小动作来表现自己情绪的应聘者的成功率，远高于那些目不斜视、笑不露齿的人。有一项对52名人力资源专家进行的实验：让这些专家通过观看以前进行过的面试录像决定请谁来参加第二轮面试。这些专家被分成两组，一组观看的是一个有许多眼睛交流、显得精力旺盛的应聘者的录像，结果，26个专家中有23人邀请这个应聘者再次参加面试；另一组专家观看的是一个很少有眼睛交流动作，表现得没有多少活力的应聘者的录像，结果26个专家中没有一个人请他参加下一轮面试。

青年人心理成熟的标准

究竟什么是心理成熟？心理成熟的确切标准是什么？美国心理学家赫威斯特列举了 10 项发展任务，可视为青年人心理成熟的标准。不妨对照一下——你的心理成熟吗？

- 1、能在日常生活中与同龄人建立和谐的人际关系，包括同性朋友和异性朋友在内。
- 2、在行为上能够扮演适当的性别角色。
- 3、接纳自己的身体和容貌、不过分炫耀自己的优点，也不过分掩饰自己的缺点，发挥最大潜能。
- 4、情绪表达渐趋成熟独立、凡事不再依赖父母或其他成人的支持与保护。
- 5、有经济独立的信心。
- 6、能够选择适合自己能力和兴趣的职业，而且肯努力奋发，为取得该种职业而准备。
- 7、认真考虑选择婚姻对象，并开始准备成家过独立的家庭生活。
- 8、在知识、观念等各方面，都能达到作为一个公民所需要的标准。
- 9、乐于参与社会活动，也能在社会活动中对自己的行为负责任。
- 10、在个人的行为导向上，能建立起自己的价值道德标准。

常见心理问题求助问答

在为大家咨询的过程中，我们发现一些常常被问的“心理求助”，根据它们被问的频繁度，我们列出几个同学们时常在问的求助，并附以最精炼、本质的解答。希望在我们的抛砖引玉中，能让你找到帮助自己的方法。

【问题一：怎样才能忘记不快乐？】

解答：回答这个问题，我们可以用“逆向思维”——先来想想“我们为什么要记住不快乐呢？”心理学上有个词叫“未完成事件”，指曾经让人不快乐的事，会被记录下来，留在那等待未来的自己来完成它。比如丢了心爱的东西，当众出丑，朋友分别，恋人分手……这些不快乐都被记住了，几年之后，你有了新朋友，找到最适合的人恋爱结婚——你默默地完成了之前被记录为“不快乐”的那些事，把它们重新标记为快乐。你看，不快乐并不是只能被忘记的，它之所以不愿离你而去，时不时逗留在你心里，就是为了提醒你“快乐在哪里”。不快乐是被我们记录下来的一些“自我考验”，等着成熟一些的自己回来解决，当 25 岁的你，可以解决 16 岁时留下的

某个不快乐时，我们就可以骄傲的告诉自己“我真的长大了！”所以，不快乐不必忘记，放着就好，早晚你会搞定它的。

【问题二：我的性格好不好？】

解答：性格没有好与坏，内向、外向都可以是好性格。只要了解自己的性格，扬长避短，发挥优势，什么样的性格都会受到别人的欢迎，都有机会成为好性格。对我们每个人来说，决定自己性格好坏的，只有是否了解自己、接纳自己这一件事。多了解一些自己，就能知道如何展示自己性格美丽的部分，并适当的隐藏和修饰性格里尖锐的部分；而接纳自己，就是少和别人对比，尽量不把事情的成功和性格挂钩——“性格决定成败”只是口号，不是生活，生活的真相是“接纳自己决定成败”，只要你可以欣赏自己，你就会懂如何去给自己机会成功，同样，你也会懂如何让你的性格每天变美一厘米。



心灵鸡汤

被自己淘汰

我的一位朋友在英国伦敦大学进修工商管理专业期间，曾经参与过伦敦大学的专业论文评选。朋友的论文很被英国企业界一些成功人士看好。英国皇家某大公司的总裁亲自点名要他参加该公司一年一度的职位竞选。我的朋友决定竞争较为激烈的总裁助理一职。

面试答辩等一些程序全部完毕以后，我的朋友和另外四个对手进入了最后的决赛。决赛分为两个步骤，第一步是做上任第一天的工作安排。我的朋友在国内曾在某行政单位做过管理工作，朋友以他的完美的思维和东方人的谦虚赢得了赞美，结果他和另一年轻的选手胜出。第二步考查他们的内容竟是赛车。朋友的车技不错，速度很快超过那位对手，但不幸的是他们的路线出现了堵车，朋友等了一会儿，看到后面对手的车也跟了上来，为了能尽快甩下对手，他看了目的地地图，把车调回头去走另外一条路，结果是那位对手耐心等到赛车结束。而我的朋友因为走得太远了，当他到达目的地时对手早已经到达。他被公司淘汰。

那位总裁对他说：“你的性格在驾车时已经流露出来，一个人耐心地等塞车通了，那么他在工作即使遇到危机，也能理性地去解决，自我控制和有原则对于总裁助理这个职业很重要。希望它能让你明白你失败的原因。”

朋友严肃地对我说：“我不是被赛车公司淘汰了，而是被自己淘汰。”



心灵寄语：生活中出现一件事，有的人常纠缠在谁是谁非，情绪很长时间走不出来。而智慧之人一定跳出对错和情绪，来觉察这件事带给你的经验是什么、不足是什么、将来如果再做尽量避免什么…，这就叫成长。