心海

总第一百一十一期　2024年6月18日
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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

求职必读：大学生屡战屡胜的面试宝典

又到一年的招聘忙季。你做好面试的准备了吗？EQ高手应如何在面试时大显身手呢？

多收集应聘公司的信息

面试时当然得有备而去，举凡公司的规模、发展历史、经营项目及未来愿景，乃至于公司负责人的经营理念、管理风格、特殊事迹等，有心的你都该下点工夫研究清楚，不但可以更了解这家公司，做好“你为什么来应征？”的应答准备，也能先评估这家公司的前景与自己的生涯规划是否一致。

而更重要的是，事前的用心准备，在面试时会传达给主考官“我很重视这个机会”的讯息。

事先演练，消除应试焦虑

对于经常出现的口试问题，如果先做好应答准备，就能自信大增，焦虑不再。

口试问题一：“请做个自我介绍(或请谈谈你的优、缺点)！”

回答要点：这个问题主要是在测试你对自己的了解与人格成熟度，因此在回答中所谈的每一个生活经验，都必须能帮助主考官更了解现在的你，尤其是有关这份工作所需的重要特质。

高明的回答：“我大学重考一次，那段经验让我培养出更好的挫折忍受力及毅力。”这就对了！

白痴的回答：拉拉杂杂地叙述家庭背景，要不只说学历(这点对方看履历表就行了)，或者回答：“我没什么特别的”、“我没什么优点”；若未能适时表现你对自己的深刻了解及重要的能力特质，那可会错失良机。

口试问题二：“你为什么来应征这个工作？”

回答要点：这道题目在测试你的工作动机，所以回答重点该放在表达高度的工作热忱及自己的胜任度，别忘了要强调内在动机(成就感、自我实现等)，而在回答时若能阐述得愈明确，说服力就愈佳。不论公司的发展前景、自我生涯规划，甚或企业负责人的传记故事等，都会是极佳的回答题材。

高明的回答：“我一直很喜欢贵公司”显得太笼统；而“我曾在杂志上读到贵公司总裁的一篇专访，对于他的人性化管理风格留下深刻印象，因此我一直很向往能进入这样一个优质的公司工作”。就动人多了。

准备个人资料的备份

教你一个一举数得的妙招：准备一个公文包(或档案夹)，里面放几份你的书面应征资料作为备用，一来可以应不时之需；更重要的是，面试时手上有东西可握就不会手足无措，而更能显出自信。

心理减压20法

无论人生如何一帆风顺，总会有令人紧张、感到压力的时刻降临。误会、争执都可能增加心理负担。只有适时减压，才能保持良好的心境。

据研究，下列20种心理调节措施是行之有效的减压方法。不妨一试。

No.1　一吐为快。假如你正为某事所困扰，千万不要闷在心里，把苦恼讲给你可信的、头脑冷静的人听，以取得解脱、支持和指正。

No.2　开怀大笑。健康的开怀大笑是消除压力的最好方法，也是一种愉快的发泄方法。“笑一笑，十年少”，忧愁和压力自然就和你无缘了。

No.3　听听音乐。轻松的音乐有助于缓解压力。如果你懂得弹钢琴、吉它或其他乐器，不妨以此来对付心绪不宁。

No.4　阅读书报。读书可以说是最简单、消费最低的轻松消遣方式，不仅有助于缓解压力，还可增加知识与乐趣。

No.5　重新评价。如果真做错了事，要想到谁都有可能犯错误，若事与愿违，就应进行重新自我评价，才能不钻牛角尖，继续正常地工作。

No.6　放慢节奏。当局面一团糟无法控制时，不妨放慢节奏，不要把无所事事的事安排在日程表中，进行一次“冷处理”。

No.7　逐一解决。紧张忙乱会使人一筹莫展，这时可先挑出一两件当务之急的事，一个一个地处理，一旦成功，其余的便迎刃而解。

No.8　熄灭怒火。遇事切莫发火，学会克制自己，暂熄怒火。待怒气平息后，有助于你更有把握地、理智地处理问题，多想“车到山前必有路”。

No.9　做点好事。你如果一直为自己的事苦恼，不妨帮助别人做点好事，这样可缓解你的烦恼，给你增添助人为乐的快意。

No.10　眺望远方。一旦烦躁不安时，请睁大眼睛眺望远方，看看天边会有什么奇特的景象。既然昨天和以前的日子都过得去，那么今天和往后的日子也一定会安然度过。

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

心灵花园寄语：

生活中难免会遇到各种各样的沟沟坎坎。每次面临进退的选择，当你感到有恐惧和疑虑时，就如同面临一条拦路的小河沟，其实你抬腿就可以跳过去，就那么简单。在许多困难面前，人需要的，只是那一抬腿的勇气。

克服交往中的羞怯心理

羞怯心理产生的原因，从心理学角度来分析，缘于神经活动过分敏感和后来形成的消极性自我防御机制。一般情况下，过于内倾和抑郁气质的人往往习惯于内向活动，特别在大庭广众下不善于自我表露；自卑感较强和过分敏感的人也会在与人交往时，由于太在意别人对自己的评价而显得缩头缩脚，吞吞吐吐，表现得不自在。此外，幼时所处的环境、所受的教育以及曾经的挫折经历也会影响个人的交往，形成羞怯心理。如曾在大庭广众受到冷淡，以后遇到类似情境会引发羞怯感；还有人会把与某异性个体交往时产生的羞怯感扩展、泛化到几乎所有的异性，甚至同性身上，因此影响了正常的交往与生活。

每个人都有羞怯的时候，偶尔的羞怯在所难免，但若在社交中经常为羞怯的心理所笼罩，就需要有意地加以克服了。

接纳羞怯

羞怯的人想摆脱羞怯，其结果是越想摆脱，在交往中越注意自己的表现，羞怯反而表现越明显，逐渐形成恶性循环。因此，要接纳羞怯的表现，采取“有就让它有去”的态度，顺其自然，带着羞怯去做事，认识到羞怯只是生活的一部分，很多人都可能有这种体验，这样反而有助于使自己放松下来，克服羞怯心理。

人际交往

增强自信

羞怯的根源部分在于看不到自己的优点，总认为自己无能，害怕不能给别人留下好印象。实际上，任何人都有自己的长处和短处，只要学会欣赏自己，增加交往的勇气，就会表现得更加出色，也会博得更多人的喜爱和肯定。如果总是把自己想得很糟糕，过低地评价自己那么在交往过程中难免会变得迟疑、谨慎、紧张、不安。被人评论是件十分平常的事，不必过分在意。一味地在意别人的看法，往往会限制了自己，结果是越怕越不敢说，越不说越怕说，使羞怯心理越来越严重。

多争取锻炼机会

针对自己怕羞胆怯的心理，可以有计划地采取一些训练方法，增加自己锻炼的机会。

1. 中心转移法，即在大庭广众的场合，全神贯注地做自己的事情，不管自己是否紧张，努力坚持下去。
2. 多向交流法，即多结交个性开朗、外向的朋友，并与他们保持密切的往来，可从他们身上习得泰然自若的风度举止。
3. 反向训练法，即强迫自己到最令自己胆怯的情境中去。如羞见陌生人，就强迫自己多与不认识的人打交道；如害怕在众人面前发言，就迫使自己多争取这种发言的机会。久而久之，就可以习得克服羞怯的有效方法。
4. 自律性训练法，即当临场出现不安时，想方设法控制紧张情绪的外露，在心里不断地给自己积极的暗示：“我不害怕，没什么可怕的。”采用这种方法可以消除压力，放松心情，对于克服羞怯也十分有效。

克服羞怯感的训练可采用循序渐进的方式，先在自己熟悉的环境中锻炼与人交往，然后再逐步增加情境的陌生性与难度。

许多著名人物如美国前总统卡特及夫人，英国王子查尔斯，四次获奥斯卡金像奖的女影星凯瑟琳·赫本，第23届奥运会四枚金牌得主卡尔·刘易斯等人，都曾坦率地承认自己曾经是一个十分怕羞的人，可他们经过有意识的磨炼，最终克服了羞怯心理，拥有了令人瞩目的成功，纷纷成为社交界的明星。所以，只要坚定信念，持之以恒，就能战胜羞怯心理。

心理万花筒

几种常见的心理效应

1.“南风效应”：法国作家拉封丹曾写过一则寓言，讲的是北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来一个冷风凛凛寒冷刺骨，结果行人为了抵御北风的侵袭，便把大衣裹得紧紧的。南风则徐徐吹动，顿时风和日丽，行人因为觉得很暖和，所以开始解开钮扣，继而脱掉大衣。结果很明显，南风获得了胜利。这就是“南风效应”这一社会心理学概念的出处。“南风效应”给人们的启示是：在处理人与人之间关系时，要特别注意讲究方法。北风和南风都要使行人脱掉大衣，但由于方法不一样，结果大相径庭。

2.马太效应：“马太效应”一词是美国科学家罗伯特·默顿提出的。他以此来概括这样一种社会现象——对已有相当声誉的科学家做出的贡献所给予的荣誉越来越多，而对那些还未出名的科学家则不肯承认他们的成绩。

3.奋起效应：当一次大的挫折后，受挫人不仅不气馁，反而激发起改变现况、奋力向上的意志，从而迅速成功的心理效应，即奋起效应。

☆☆

◆心理测验◆

你选哪个面具？

班里要举行一个化妆晚会，为了避免别人认出来，每人都必须戴上一个面具，下面有5个面具可以供你选择，你会选择哪一个呢？

1 开心的脸　2 生气的脸　3 哭泣的脸　4 做怪样的脸　5 毫无表情的脸

【简析】

选择1 你是一个很有主见的人。这样的性格使你不喜欢掺和别人的事，也不喜欢别人掺和你的事。这样的行事方式虽然有好的一面，但也容易给人高傲的感觉，不容易使人亲近。

选择2 你是一个不愿与人分享秘密。但喜欢打听别人秘密的人。这可能很容易招人讨厌。如果你真想赢得友谊的话，还是对别人的秘密保持必要的尊重吧。

选择3 你很容易向人袒露秘密。有的人会觉得你很坦率，但有的人可能会觉得和你做朋友太“麻烦”。一个没有秘密的人会给人很轻飘的感觉，也许你和选择1的人综合一下就好了。

选择4 你很聪明，能让很多人愿意向人倾诉秘密，你也乐意为他们出谋划策。可真正与你相交很久的人就能感受到，你似乎缺少一点真诚，所以，你千万不要聪明反被聪明误哦！

选择5 简单看来你似乎对事情有点不那么认真，其实你恰恰是那种最能担负朋友重托的人。为什么选这样一个面具呢？如果你能笑一下那可是太好了！