

心海

总第一百零二期 2023年5月25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



做好就业准备

大学一年级是准备阶段，把自己从高中的紧张还原成轻松状态，广泛学习知识，提升综合素质。真正的就业准备从大二开始，要做几件事情：第一，搞清楚毕业后找工作的主要方向；第二，增加通用技能，比如英语水平、电脑操作；第三，积累实践经验，大学三年级寒暑假，一定要实习，准备好与人打交道的心态。

就业的必备条件

作为大学生应该首先问问自己，找工作的目的究竟是为了什么？还有你目标是做什么样的工作？因为当今很多大学生在读了大学后，对自己真正想做什么是很模糊的。建议大家不妨拿一张纸，把你的条件、喜好，把五年、十年的目标列一下，做一个比较。这样会有助你做决定，更好的规划自己。

如果你已经比较清晰自己想做什么事，你就尽自己最大努力去找，有时候刚开始很难找到百分之百如意的工作。但是如果能够达到你目标的70、80%你就可以去了。

第一份工作时最重要的心态

面对第一份工作时，不要去想成败，而是应该去想我怎么样全力以赴地把这份工作做好。你全力以赴以后做成功了，那表明你做这件事情是合适的。如果说全力以赴以后依然做失败了，也很正常，因为你没有工作经验，也许这份工作不适合你做。只顾耕耘不问收获，是做第一份工作时最重要的心态。

用人单位看重的素质

一个人的工作由两个要素组成：专业素质和综合素质。从综合素质来说，在现任新东方教育科技集团董事长俞敏洪看来有五种：第一诚恳和诚信，这个人看上去可靠，行动上也是可靠的；第二是踏实，你一浮躁，重任就不会交给你；第三是沟通能力，很多人很有才能，同时也不能缺乏沟通能力；第四是创新能力，能提出新思想，让我感觉到你的价值，那么你的位置就会上升；最后一个是无私，每个人都有私心，关键是要把私心限制在大家可以接受的范围之内。

以上几点放在头脑中，不仅就业会成功，事业也会勇往直前。

谈 谈 就 业

磨练坚强的意志

意志是一个人力量的象征，是成就事业的基石。对大学生来说，可以从以下方面着手磨练自己的意志力：

- ◎ 目标由近至远，由低到高。当你经过努力，达到一个个近目标时，你就会信心倍增，更加勇往直前地朝着目标努力。
- ◎ 战胜自己。在和外界力量的斗争中，要善于克服不利于发挥自己优势的弱点和消极因素，以增强自身的力量。
- ◎ 用座右铭鼓励鞭策自己。座右铭言简意赅、精炼醒目，镌刻左右，每日读之，对人具有强烈的自警、自策、自励之效。
- ◎ 多读好书。书籍给予人们的力量是巨大而长久的，通过多读好书，可以为自己找到意志锻炼的直接榜样。
- ◎ 忠于自己的诺言。既然自己决心办到某件事，那就要尽力实现自己的诺言。当然忠于诺言也并非不顾客观条件一味蛮干到底。如果经过努力，确实难以实现，或需要对原计划、目标进行修改调整，就不必勉强，而应作适当调整。在实现诺言的过程中，意志是同样可以得到锻炼的。



“5·25”心理健康日

每年的5月25日是全国大学生心理健康日。5·25是“我爱我”的谐音，发起人通过这个节日告诉大家：爱自己才能更好地爱他人。爱自己重要基础是拥有健康的心理，主动关注自己的心理健康，积极主动地调节负性情绪，是提升综合健康水平的重要组成部分。

心理健康的五种营养素

导读：身体的生长发育需要充足的营养，事实上，心理营养也非常重要，若严重缺乏，则会影响心理健康。

首先，最为重要的精神营养素是**爱**。爱能伴随人的一生。童年时代主要是父母之爱，这个阶段若得不到充足和正确的父母之爱，将影响其一生的心理健康发育。少年时代增加了伙伴和师长之爱，青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要。中年人同事、亲朋和子女之爱十分重要，它们会使人在事业家庭上增添信心和动力，让生活充满欢乐和温暖。而老年人晚年幸福是关键。

第二种重要的精神营养素是**宣泄和疏导**。心理负担若长期得不到宣泄或疏导，则会加重心理矛盾，进而成为心理障碍。适当的宣泄和疏导可吹散盘旋在心头的不健康的浊气。

第三，善意和讲究策略的批评。一个人如果长期得不到正确的批评，势必会滋长骄傲自满的毛病，但过于苛刻的批评和伤害自尊的指责会使人产生逆反心理。遇到这种心理病毒时，应提高警惕，增强心理免疫能力。

第四，**坚强的信念与理想**也很重要。信念和理想犹如心理的平衡器，它能帮助人们保持平稳的心态，度过坎坷与挫折，防止偏离人生轨道，进入心理暗区。理想和信念能使人在面临困难和挫折时，保持积极健康的心态。

第五，**宽容**是心理健康不可缺少的营养素。宽容是一种人生境界。人生在世，不如意事常八九。宽容是不拿别人的错误惩罚自己，是自己不和自己过不去。面对不顺心如意的人和事，宽容是脱离种种烦扰、减轻心理压力的法宝。



~~~~~  
每一条河流  
都有自己不同的生命曲线，  
但是每一条河流都有自己的梦想——  
那就是奔向大海。  
我们的生命，  
有的时候会是泥沙。  
你可能慢慢地就会像泥沙一样，  
沉淀下去了。  
一旦你沉淀下去了，  
也许你不用再为了前进而努力了，  
但是你却永远见不到阳光了。



所以我建议大家，  
不管你现在的生命是怎么样的，  
一定要有水的精神。  
像水一样不断地积蓄自己的力量，  
不断地冲破障碍。  
当你发现时机不到的时候，  
把自己的厚度给积累起来，  
当有一天时机来临的时候，  
你就能够奔腾入海，  
成就自己的生命。

\*\*\*\*\*  

## 给自己情绪找个“情绪垃圾桶”

学习、与人交往、谈恋爱、外出兼职，大学生面临着许多的问题与压力。考试将至，各种烦恼、压力纷纭而来，抑郁、焦虑是最常见的情绪障碍。为了保持身心健康平衡，每个人都需要有个让情绪“倒垃圾”的畅通渠道。

### ●书写

用纸笔将困扰自己的烦恼记录下来。书写是通过整理思路、剖析自己那些支持不良情绪的想法，调整不恰当的观念、态度，来平复心情，自我排解，从而达到心理保健的过程。

注意：尽量从积极的角度书写，多肯定自己，不要夸大负面事件以及不良情绪，才不会令不良情绪越陷越深。

### ●倾诉

朋友的客观立场，往往能够调整自己不恰当的期望值，抒发不良情绪。所以，平时还是要多储备人际关系，结交不同类型的朋友。

### ●音乐、电影

通过听音乐、看电影，转移注意力，把感觉投注到外界，有助于缓解压力。

### ●运动

有研究表明，有氧运动有助于改善抑郁症状。因为抑郁的人往往情绪低沉，而运动消耗身体热能，改善体能，有助于运动者重拾信心。

### ●出游

安排一个两三天的短假，用一个全新的环境让身心放松，有助于缓解焦虑。度假归来，往往也能更冷静地分析解决问题，从根本上解决压力源。