



Q:老师,你好!我是一名大四的学生,现在同学们都已经基本上落实工作,而我还没有落实自己的工作。我之前在一家民营企业里面实习,但是我当初嫌这个公司太小,就没有留在那个公司。后来我继续找工作,但是却处处碰壁,至今都没有签下中意的一家公司。现在眼看着就要毕业了,同学们也都找好了工作,但是就我自己一个人还在晃晃悠悠的。我心里很着急也很焦虑,我觉得自己一无是处、毫无价值。老师,你说我该怎么办?

A:你好!首先非常感谢你对华东师范大学心理咨询中心的信任,愿意将你的心事告诉我们。

从你的来信中可以看出,现在的你非常焦虑,同时也对自己的未来职业规划有点茫然。我非常能理解你现在的状态,因为我也是从毕业季走过来的人。你提到自己之前在一家民营企业实习,但是觉得这家公司太小,没什么发展空间,所以没有选择留下。尔后,磕磕绊绊,似乎都不顺利。看得出来,你对自己的未来有些期许,但是现实却并不如愿,没有找到自己满意的公司。其实,我们知道就业是一种双向选择,比如你之前的公司看中你,但是你却对它不满意;在接下来的寻找中,或许你碰到了自己中意的公司,但是对方对你并不满意。所以,在择业的过程中我们要时刻对自己的定位和目标进行微调。

首先,清楚自己的定位。很多人在选择工作的时候,都会考虑到自己的兴趣爱好,但是实际上当你把兴趣、爱好变成你的职业工种的时候,你发现事情并非如你所想那么纯粹,所以你自己要清楚了解自己能做什么、适合做什么。不过,现在的你还年轻,一切可能性都是有的,最重要的是你自己做好取舍,给自己一个正确的定位。比如,将薪资、工作地点、公司规模、兴趣、专长等这些影响自己工作选择的因素分别做个权重和排序,那么在你寻找工作的时候就会清晰、明朗很多。

其次,正视自己。无论你选择什么样的工作,在正式参加工作之后,总会有些与你的预期不同的情况出现,对于这些情况,你要做好准备。同时,不要太看重一个决定,不要过于在意他人的看法,你要问自己,你想要什么?路是自己走出来的,穿过荆棘路,前面的阳光大道会让旁人羡慕你!

最后也是最具争议的一点,究竟是先就业还是先择业。从你之前的情况来看,你想选择自己中意的公司,但是择业往往比就业要困难。所以你可以根据自己的实际情况进行微调,是否自己愿意先就业再考虑其他的选择。当然,一切都要听从你内心最真实的想法,但是请记住每个决定都会有一定的代价和与之而来的问题。长风破浪会有时,直挂云帆济沧海!希望你在接下来的寻找中能够顺利!

华师大心理与认知科学学院研究生
华师大心理咨询中心网络咨询师 赵思思

【特别声明】

本栏目中的案例来自于网络。为保护学生隐私,本文中的案例系根据真实信件修改,已隐去任何可能暴露隐私的线索。特此声明。
华师大心理咨询中心 预约电话 62233062

你的性格有“瓶颈”吗?

性格决定命运。很多时候,不是你不与人为友好,不是你不想成功,而是你性格的瓶颈导致了这些。

- 测试题目>>>
- 风雨交加的夜里,一个男子在路上独行,你猜他现在是怎样的心情?
- A.思考问题,满腹心事。
B.享受孤寂。
C.只是忘记带伞,不想在雨中狼狈奔跑。
D.刚结束一段感情,失魂落魄。

- 测试结果>>>
- A.能很好的控制自己情绪,在别人眼里你是个好人,但也令人感觉比较中庸。你能很好地控制自己的情绪,轻易不会和他人发生冲突,在别人眼中,你是一个听话乖巧的好孩子。但这样也往往给人一种中庸的感觉。喜欢你的人觉得你很懂礼貌,很有教养;不喜欢你的人却认为你活的太假、太累。
- B.总是专注于自己的目标,不太喜欢受到约束。你总是专注自己的目标,不太受约束。常常表现出冷漠的样子,让人以为你

我有话说

性格是指与社会道德评价相联系的人格特质,它表现一个人的品德,受人生观、世界观、价值观的影响。概括地讲,性格就是个人在对人、对事的态度和行为方式上表现出来的心理特点,如理智、沉稳、坚韧、执着、含蓄、坦率等。性格是在后天社会环境中逐渐形成的。人对现实的态度和与之相应的行为方式的独特结合,构成了一个人区别于他人的独特性格。一个人的性格特征将决定其交际关系、职业选择、婚姻选择、生活状态以及创业成败等诸多方面。因此,明确自己的性格,了解其特点,从而有意识地利用性格中的优点,克服其缺点,你将成为一个更优秀的人。



很孤僻。只有相处久了才会知道,其实你内心热情似火。然而这是一个需要持续很久的过程,一开始的冷漠往往让别人对你的印象大打折扣。

C.天性爱玩。你是个爱敲边鼓的人,出发点并没有什么恶意,很多时候只是在凑热闹,爱玩是你的天性。但是请注意分清场合。收敛

性格没有好坏之分。不同的性格,各有其利弊。内向的人可能比较少言,不善交往,但他们会比较专注,更具有内省性。外向性格的人虽然口才尚佳,善于交际,但往往容易分心,缺少持久性。因此,性格没有好坏,却各有千秋。

虽然没有完美的性格,但我们应该了解自己性格中的“瓶颈”,并且努力改变和克服,以优化自己的性格。“瓶颈”即性格中的弱点。在一些情况下,这些弱点会阻碍我们的行动,影响我们取得成功。例如,天性爱玩的人容易分不清场合,在重要、正式的场合随意开玩笑,或是做出一些轻浮的举动;不愿受拘束的人,总是太过自我,忽略他人的感受,令人难以接近;性情中人,总是不懂人情世故,与人相处缺少委婉圆滑,令人生厌;中庸的人

心情故事

内省力·自知之明

便足矣。思想随着四肢退化,目光短浅,并且毫不自知。好吧,我承认我现在处于严重的悲天悯人状,心脏中的每一个角落以及大脑里的每一根神经无不充满了抑郁气质。是的,此刻的我很自卑。我实在没有料到,那十分钟的我会如此紧张,我怀疑面试官都可以通过我身体的颤抖测到我的心跳。我的身体中始终住着一个自卑小人,正常生活中异常低调,一到关键时刻就出来招摇。

说从前的横冲直撞是不谙世事,那如今的怯弱就是深谙世事的结果?非也。懂得多,的确会让人变得胆小,像毒胶囊,假酸奶搞得终日人心惶惶,不知何物可食,生怕啖错食物而致一命呜呼。人们显然是把伤害最大化了。真正了解事情的人也就不会害怕了。就像曾经我的一个老师说:较之地球的历史上每一次冰期都会有巨大的气温变动,现在的全球变暖根本算不上变化。很多时候,都是因为处于半懂不懂的状态,才会出现极端的,不合理的想法和做法。对自己的认识亦

起爱玩爱闹的个性,至少在工作中你会收获的更多。

D.性情中人。你是一个性情中人。你看着很傲慢,为此会招惹不少麻烦。你看顺眼的人就成为死党,不顺眼的人就成为敌人。这样很容易与人为敌。这并不是你的错,只是你太爱憎分明。

虽然表现无功无过,但往往缺少挑战的勇气,难以取得卓越的成就。当十分清楚自己性格中的弱点时,我们必然会提高警惕,扬长避短。少一些肆意,爱玩的人也能在正式场合中表现得当;少一些随性,自我的人也能被更多的人接纳;多一些婉转,性情中人也能建立融洽的人际关系;多一些勇气,中庸的人也能取得巨大成功。

播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。性格决定命运,而行动改变性格。不要为自己性格的缺陷而懊恼,一个小小的行动就可以优化性格,令你更加优秀。了解了自性格的“瓶颈”,不如现在就开始改变吧!

华东师范大学心理咨询室助理 夏夏



如此。

其实每个人都会在受挫的时候自卑,成功的时候得意,不应武断地说自己没用,或者过分自信以至自负,中立,站在第三者的角度看待身体里的自卑小人和自负小人,公平公正的裁决,进行内省,从而达到了解自己的目的。

上海师范大学 陆君怡