

你也是屡战屡败的『毕剩客』？

专家支持：刘勇
采访：朱砂
杨浦区复馨社工师事务所总干事
复旦大学社会学系实习督导主任

【专家调查档案】

投递简历，参加求职面试，是大多数走出校园的年轻人迈入职场的第一步。然而，很多在学校里表现不错的年轻人，却在求职面试中屡战屡败。是什么将他们挡在了职场门外？从小到大，过五关斩六将经历了千百次大大小小的考试，为何却在完成学习后，被用人单位的面试难倒成了“毕剩客”？

【事件回放】

日前，佛山召开了今年规模最大的“毕剩客大会”，它是专门针对离校未就业毕业生的专场招聘会，吸引了众多的毕业生前来寻找工作。在招聘会现场，记者看到，有不少毕业生带着父母去应聘。在一家工业设备公司摊位前，一位父亲拿着孩子的简历，正在咨询工作方面的内容。负责招聘的关小姐在咨询求职者情况时，也是求职者的父亲在回答。“你们这个招学徒的岗位要不要交学费？具体在哪里上班？一天工作几个小时？会不会很辛苦呢？”该名男生的父亲问了好几个问题，而这位男生则特别胆怯地站在旁边，一语不发。当关小姐问他从哪个学校毕业、参加过什么活动时，竟也是其父代为回答。

（来源：广州日报）

A

参加求职面试，对于很多年轻人来说并不是件轻松的事情，最为常见的心理问题就是恐惧。一般表现为面试前不安、害怕，面试中紧张、记忆力下降、语言表述能力下降等，个别严重者还会出现一些躯体化的症状，如头晕、短时的思维停滞等。对于这种在面试时的恐惧心理的成因，刘勇分析指出了以下几个方面

首先是信心问题，这其中又可以粗

B

要解决社交方面遇到的问题，要先弄清是什么原因导致的。心理层面的原因往往是自尊心较强，而自信心却较弱，害怕被别人否定、拒绝。也有人是因为社会化不足，导致其在社交中遇到困难。“这类情况一方面可能来源于家庭，比如从小性格被压抑，或者是父母教育缺失，尤其是对于他们社交技能的传授不足，或者是生活环境经常变换，导致孩子不能获得一个稳定、适应的环境而出现适应方面的障碍。另一方面是源于社会化

C

刘勇提醒说，准备参加求职面试的年轻人，要适当注意自己追求完美的心态，不必苛求每一个细节都是完美的。“很多应试者是出于对应试职位的重视而出现这种追求完美的心态。他们不能允许自己有任何的错误和失误。他们会在面试前做大量的准备工作，把所有的细节都考虑遍，想做到万无一失。在面试过程中，希望自己所有的回答都能令面试官满意。我曾见过这样一个案例，那位求职者在面试前为自己制作了非常详细的求职计划。包括：针对不同企业的着装方案，面试前一天的作息时间和饮食安排。到了有面试通知的前夜，反复检查自己需要携带的资料，认真准备面试当天的早餐，反复向所有朋



插图 孔雀

不自信引爆恐惧心理

略地分成两种，一种是缺乏自信，虽学有所成，但是不清楚面试方到底会问哪些问题，担心万一所提的问题正是自己薄弱的环节；另一种确实是专业知识和能力不足而没有信心，这种人往往是抱着侥幸的赌徒心理，想着万一考官所提问题是自己知道的，或是糊弄一下可能就过关了，但是又担心被考官戳穿了会很难堪。

除了信心外，社交问题也是困扰不

社交困难阻碍求职之路

过程的缺失，社会化是一个连续一生的过程，一般会经历儿童社会化、青年社会化和继续社会化三个过程，对某些人来说还要经历再社会化的过程。个体通过各个社会化的过程而获得不同的角色。如儿童社会化是在掌握语言的基础上，学习生活技能和基本的社会规范；青年社会化则是在受到更多外在因素影响而加强生活技能和社会规范。这两者都会涉及到社交方面的问题，如果在社会化过程中受到某些挫折，就会相应地影响

参加面试不必苛求完美

友确认行车路线，检查面试用的着装。面试当天如果等车超过一定的时间就坚决打车，一定保证提前到达，到达后反复整理服装……面试结束后会将自己的面试经历，考官的提问内容和自己的回答内容反复地推敲，还会向身边的亲友反复地征询自己面试时的回答会给考官留下什么印象。如果在面试途中发现衣服有一点点的污渍或者瑕疵，他甚至会马上跑到商场去买件新衣服换上。追求完美不是错，毕竟一份心仪的工作对每个人来说都是非常重要的，但是过分地追求往往会带来很多的烦恼和压力，有时候这些烦恼和压力会大于你的职位所带来的荣誉和价值实现感，让你身心疲惫。”

少求职面试的年轻人的难题。“一些学历很高、成绩也十分优秀的学生却在求职面试中屡屡失利，让他们身边的亲朋、老师都觉得不可思议。究其原因，不少人是由于在人际沟通能力上的不足造成了面试中的失利。”刘勇说，这类人在面试中常常会感觉不自然，回避面试考官的视线，不敢抬头、不敢和对方对视，尤其是面对那些说话严厉或者脸部表情较为严肃的面试考官时，恐惧的情绪会加重。

到个体的社交技能，甚至对个体的社交行为造成障碍。”

个人的认知偏差也会带来社交上的问题，这多半是由于不正确的思维方式造就社交中的恐惧。比如某些过分的完美主义者会因受到打击而引起过分的自身反省。还有的人遭遇社交困境是源自自己的性格，比如，其性格本身就害怕做错事情，或者出现意外，而害怕和人交往，担心和人交往时被人发现自己的某些缺点，从而出现回避的现象。

每一个求职者都希望自己的能获得更好的职位，抱着这样的想法，在定位时就会尽可能定得高一些。这带来的结果往往是被人说成好高骛远。在刘勇看来，这种情况的主要原因是不能准确的认识自我，以及为了避免他人的质疑所带来的压力而随大流走。例如，同样专业的毕业生在一起，往往就会进行比较，不同的单位中，彼此的职位、福利、薪酬待遇、工作环境，甚至于出差频率、住宿标准等细枝末节的事情都会拿来比较。很多人害怕自己比不过别人而被嘲笑，于是便尽可能寻求高职位，却忽视了当期望脱离实际，既会影响自己求职的成功率，又会给自己带来更大的困扰。



扔东西

◎ 罗西

每次出门旅游，都整一大箱行李，吃的穿的用的玩的，恨不得锅碗都带上，原因就是“万一要用呢”？可是旅游回来，很多东西连动都没动。人生的旅程大抵也是如此，你拼命学了一大堆没用的知识，低三下四地结交了一大群你不喜欢的人，买了一柜子打折的衣服……你大约心里也曾想：一旦用得着呢。人的成熟，应是更懂得怎么放空、简单、自在。

啥都不想扔是种心理疾病。有研究表明，面临选择是否保留某件物品(哪怕是旧报纸、不用的牙刷)时，患上“囤积强迫症”的人大脑会过度活跃。然后，就离潜伏或明显的抑郁症不远了，因为“压力”是“压”出来的。囤积病从其词源来看是指“无节制囤积的兴趣”，目前已知的唯一疗法是经常进行挑选、取舍。

有人说：“我家以前堆着一大间东西，我妈都不让扔。我就问我妈，哪件东西是你3个月之内用过的(非季节性的东西)，结果，我妈只说出一两件。于是我就把其他东西都扔了。”确实3个月都没用过一次，说明根本就

用不着。生活里，很多人对无用的旧物舍不得扔，或者不习惯扔东西，哪怕是一个空酒瓶。我觉得，这更像是不愿意倒垃圾。物件要经常清理，其实心里的事情、烦恼、压力……也要常常卸掉，人生要学习做减法，特别是一些创业者，心里堆积太多东西、要求、负担，甚至理想，容易嘈杂、爆棚、受不了。现在，有些企业家时兴上山“看病”，修道闭关，断绝一切社交，暂时脱离喧嚣，晨钟暮鼓，朝花夕拾，其实就是在“排毒”“解压”“清理”。

人往往比较贪心，想要全部占有。当面临抉择时，就要为自己的人生做个减法，懂得选择，学会取舍。人的精力是有限的，要根据自己的实际所需去减少不必要的追逐。减法不意味着失去，而意味着更大的收获。在这短暂的年华里，有些事情，我们不做就老了；有些事情做着，还没回神，也就老了。

“扔东西”相关的另外一个境界，就是“简洁”，简洁才可以

优雅。苹果的简洁，伟大之处在于对人性的尊重，“在维持简洁的基础上将功能尽可能做强大，而且是大到我们通常想

象不到的程度。没想到 iPod 能装那么多东西，没想到 iPhone 如此好玩……”而最重要的是这一切又如此简单。所以，我们一般不会用功能强大来形容苹果，但用优雅和品位来形容它是很贴切的。路德维希·密斯·凡的罗说：少即是多(less is more)。

扔东西，是解压，其实也是优雅的开始。

