

又到大学毕业季,心理专家提醒:

## 择业看性格 远离“焦虑症”

“马上就要毕业了,同学们都找到了工作,而我却一片迷茫,不知该找什么样的工作,每天吃不好睡不好……”大四学生小何的表情显得十分凝重。小何咨询的问题,是现在很多大学毕业生普遍出现的一种心理问题,他们想选择自己喜欢的工作,但又不愿意承担万一选择失败的责任;想听从父母的建议,但又不甘心就这样放弃远大的理想抱负。因此,便会出现选择难题,“毕业焦虑症”也接踵而来。

从心理学角度来讲,性格是指稳定的行为方式和发生在个体身上的人际过程,目前心理学家达成普遍共识,在众多的人格因素中,五格维度在个体行为表现中的证据不断被发现和证实,“大五人格”能更好地预测个体的职业选择和类型。

**第一个维度是神经质。**神经质维度是指人们情绪的稳定性与调节能力。那些在神经质维度上得分高的人经常会感到忧伤,情绪容易波动,更容易对日常生活的压力而感到心烦意乱。

**第二个维度是外向性。**其一端是极为外向,另一端为极为内向。外向者非常爱好交际,通常表现

为精力充沛、乐观、友好和自信;内向者的这些表现则不突出,但这并不等于说他们就是自我中心和缺乏精力。

**第三个维度是求新性。**在求新性上得分高的人思维活跃,独立思考能力强,对新观念积极探求和接受,发散思维和智力较好;得分低的人多数比较传统,喜欢熟悉的事物胜过喜欢新鲜的事物。

**第四个维度是随和性。**随和性维度上得分高的人乐于助人,富有同情心,可以信赖;而得分低的人多抱有敌意,为人多疑。

**第五个维度是尽责性。**是指我们如何控制自己,如何自律。该维度得分高的人做事有条理、有计划、并能持之以恒;得分低的人做事马虎大意,容易见异思迁,不可靠。

**【心理处方】**在考虑、参考完人格因素的基础上,要评估自己现有的基础能力,进行综合评估,做出最后的选择。评估自己的基础能力包括:原生家庭的经济状况、家庭背景、学习实习经历、身体条件等。还要考虑当下最需要迫切解决的是什么问题,如果当下最需要满足的是基本生活需求而不是理想,那么就选择能够



让自己解决基本需求的职业,然后再去实现自己的理想抱负;如果已经有足够的经济能力,那么就选择自己更喜欢的职业,制定长期计划与短期目标,一步一步去实现。做出选择后,很重要的一点是要对自己没有选择的那部分在心理上做告别,不后悔、不惋惜,坚定自己的选择,勇敢地走下去。如果真的偏离了方向,要勇于承认错误,再次做出新的选择。

火箭军总医院心理科  
心理学博士 杨薇 (莫鹏 整理)

职场好领导  
七种高境界

《老子》中有句话:“授人以鱼,不如授人以渔。”用在职场上,这提示领导者不仅要满足员工的物质需要,更要教会他们做事的方法。根据美国心理学大师马斯洛的“需要层次理论”,下面7种境界是一个好领导不得不学习的,普通员工也可以从中悟出职场的为人之道。

**授人以鱼:给员工适当收入**一定的经济能力是一个人生存的基础,管理者应以“模范者”的身份带领员工开拓业务,给团队带来丰厚的收益,也使员工获得与之劳动相匹配的收入。

**授人以渔:教员工方法和思路**遇到难题,领导不主动提供解决办法,而让员工自己去思考,并从旁指导、协助。员工短期内很痛苦,但通过独立思考,能慢慢掌握做事的规律和方法,才能获得长远发展的能力。

**授人以欲:激发员工上进欲望**这样的管理者并不急于给员工布置任务和灌输公司愿景,而是鼓励员工发现自己的职业目标,然后巧妙地引导他们将个人目标与公司愿景结合起来,从而产生一种努力的内在动力,使之变得积极进取。

**授人以娱:把快乐带到工作中**此类领导特别了解员工的性格、爱好,组织最新的团队游戏,塑造欢乐、信任、亲密、彼此支持的氛围,让团队里的每个人都有归属感。

**授人以愚:传递务实稳重思维**正所谓大智若愚,领导不走捷径、不投机取巧,才能在整个团队里营造一种浩然正气,团队成员也自然会效仿。这样,每个人都有自尊,充满责任感和集体荣誉感。

**授人以遇:创造成长发展机遇**对很多年轻人来说,学习做事、施展所学的机会甚至比金钱更重要,管理者给予他们平台,放手让他们去挥洒热情,实现创意,会使团队中的每个人都热情洋溢。

**授人以誉:帮员工获得赞誉**管理者懂得欣赏每个人,经常在员工身上发现优点,对好的表现给予称赞,说来简单,却是最有效的激励。这样的团队里,员工会因为得到欣赏,而更愿意努力,表现出最好的自己。

心理咨询师 王璇

## 心理缺陷,运动帮你克服

如果一个人存在下述心理方面的缺陷,可以选择相应的运动来进行缓解。

**孤僻**这种人天生不大合群,不善于与人交往,容易被社会孤立起来,一不小心就使学习和生活陷入四面楚歌的境地。

**运动处方:**建议少从事单人的运动项目,多选择足球、篮球、排球或是接力跑、拔河等团队性体育项目。

**理由:**坚持参加这些集体项目锻炼,能增强自身活力和与人合作精神,使运动者更加热爱集体,逐步适应与同学、朋友的交往,从而逐渐改变孤僻性格。

**胆怯**此类人天性胆小,害怕承担失败的风险。

**运动处方:**建议参加游泳、溜冰、拳击、滑雪、单双杠、跳马、平衡木等运动项目。

**理由:**这些活动要求人们必须不断地克服害怕摔倒、跌痛等种种心理畏惧,以勇敢、无畏的精神去战胜困难,方能越过障碍。

**紧张**此类人一遇重要场合或考试就惊慌失措,严重时大脑一片空白,从而导致正常水平无法发挥。

**运动处方:**这些人要克服性格缺陷,应多参加竞争激烈的运动项目,特别是足球、篮球、排球等比赛活动。

**理由:**赛场上风云变幻,紧张而激烈,只有拥有沉着冷静的心态,才能从容应对。若能时常经受这种激烈对抗的考验,人在遇事时就不至于过分紧张,学习就会更加从容。

朱志高 (广东)

## 摆脱负面情绪 享受生活③



别人怎么看待你,完全与你无关。



花更多时间跟这样的人在一起:年龄大于70岁、或者小于6岁。



生命太短暂,我没时间讨厌你。

## 心灵鸡汤

不要装得太坚强,别人会把它当成伤害你的理由。

该放下时且放下,宽容别人,其实就是给自己留下一片海阔天空。

苏珊 (宁夏)