

2018 年第 4 期

郑州工程技术学院图书馆

悦

规划生涯

生涯规划，你不知道的秘密

大学生职业生涯规划探索与研究

如何正确有效的进行职业生涯规划？

读

主管：郑州工程技术学院图书馆

主办：信息咨询部

刊期：2018 年第 4 期

(总第 28 期)

超越理性

有趣的灵魂，究竟是什么样子

思想越多，乐趣越多

庄子：孤独让一个人变得出众，而不是合群

目 录

自 控 自 强

我是怎么做到每天只工作三小时也能完成每日工作

提高自控力的七个秘诀

心 理 百 态

为什么越是亲密的人，越容易不耐烦？

你回避社交，不是因为你内向

对不起，你关于抑郁的认知很可能是错的

我是怎么做到， 每天只工作三小时也能完美完 成每日工作的



文：汤小小|本文转自公号：汤小小（ID：
tangxiaoxiao66）

自从我说了自己每天只工作三小时后，读者的兴趣便全从我的文章转到了这个细节上，都想知道，我是如何管理时间的。

先说一下我每天做的事情吧，不然大家要怀疑这三小时我是不是只用来说话。

我是自由职业者，主要精力放在写作这一块。每天大概写三千字，有杂志稿有公众号稿，跟编辑沟通选题，查历史资料（因为我经常写历史文）。打理公众号、微博、博客、空间等，偶尔做培训，听课，回答学生疑问等。这些东西写出来就一个字：杂。

说实话，对于时间管理，我是门外汉，

从来没有接受过任何培训，也没有看过几本这方面的书，基本上，都是自己根据需要不断调整，最后形成了一套独特的方法。其实我本来没打算分享我的时间管理法的，因为太不专业，太个人化，但既然大家这么感兴趣，我就只好献丑了。但我要先说一下，不要把时间管理看得太复杂，也不要把它看得太神秘，适合自己的就是最好的，哪怕它不专业呢，哪怕它很渣呢，能帮到自己就好。

我喜欢简单粗暴的方式，但适合我的，不一定适合任何人。所以，权当抛砖引玉，给大家一点启发吧，能借鉴的就借鉴，不能借鉴的就扔掉。如果在此基础上，你能总结出自己的方式，那今天这篇文章就算没白写了。

一定要把计划写下来

可能很多人对于第二天的工作，都会有一个大致的计划，并且觉得，在脑子里想一想就好了，写出来岂不浪费时间？但是，用脑子想和写下来，结果会截然不同。因为如

果不写下来，你的脑子会一直想着那些事，没有办法静下心来。而且如果有意外事情插入，可能你就会忘记最初的计划到底是什么。把计划写下来的好处，除了不会忘记，更重要的是，它会让你变得很笃定。白纸黑字写在那里呢，一件一件去做就好，这样可以有条不紊，提高效率的同时，让你轻松很多。我有时候会偷懒，懒得写，结果就是，一旦我不把计划写下来，工作的时候就容易失控，该做的事情没有做，不该做的又做了一大堆，或者常常刷网页浪费了时间。而一旦我把计划写下来，效率就会特别高，而且看着计划一项项实施，特别有成就感。

计划要尽量写得详细一点，比如我要和哪个人谈事情，大概谈什么，时间控制在多少分钟，都会写出来。这样我就不会说废话，不会浪费彼此的时间。所以，抽一点时间，把计划写下来吧，虽然会花去一点点时间，但完全值得。

黄金时间做重要的事

这一点大家应该都听说过，反正我听过

无数遍。对我来说，最重要的事情就是写文章，因为它是一切的基础，没有文章，一切都无从谈起。何谓黄金时间？就是你精力最好，最容易专注，而且周围环境会相对安静的时刻。这个时间最好在一小时以上，可以让你静下心来做最重要的那一件事。

这个时间就要自己去寻找了，每个人的情况都不同，不能一视同仁。对于写作的人来说，很多人都觉得晚上是黄金时间，但我不行，一是因为晚上上网我眼睛会不舒服，二是因为晚上家里比较吵，所以我试了很多个时间段，最后发现我的黄金时间是早上八点到九点。这个时间头脑清醒，家里又比较安静，于是我每天都利用这段时间写一篇文章，基本上我所有的文章，都是这个时间段写出来的。找到你一天当中最核心的工作，用黄金时间去做它。因为重要的事情需要郑重对待，而且重要的事情完成得好，不但让你一身轻松，也对你的工作真正有益。

专注，专注，专注

如果你三心二意，再漂亮的计划，恐怕

也不能保证按时完成，就算勉强完成，恐怕也不能保证质量满意。只有专注，把所有的注意力都集中在你正在做的那件事上，效率才会高，效果才会好。

怎样做到专注？最基本的一点，就是别让自己被乱七八糟的事情打扰。我写文章时都是断网的，天大的事都不管，一心一意先把文章写完再说，写完后再做别的。计划中的事情没有做完，即使我上了QQ，开了邮箱，对于那些留言或要回复的邮件，我也会推后一点，等要做的事都做完，再去处理这些。

所以大家无论在QQ还是微信上给我留言，都很少能第一时间得到回复。这并非我对人不尊重，也不是说你们的留言不重要，而是凡事都有个先来后到，有个轻重缓急，不然，在互联网时代，你很容易被他人绑架。

据我的观察，这一点是最难做到的。因为常常有人对我说，本来想写一篇文章的，可就是忍不住刷网页，本来想学一点英语的，可就是忍不住刷朋友圈。

这样三心二意，身在曹营心在汉，怎么

可能快速又高质量地完成你想完成的事呢？

反正，我必须把所有的计划都完成以后，再去刷网页，再去刷朋友圈，再去做一些烧时间的事。

利用好碎片时间

有时候我们可能没有大片的时间可以利用，但是手头的工作又比较多，这个时候就要考虑利用碎片时间了。比如午餐后回一个邮件，晚饭前处理一下微信留言。那些不需要花太多时间，也不需要多么专注的事情，都可以在碎片时间去做。

我记得刘墉曾经在文章里写过，他会利用煮咖啡的时间构思一篇文章，会利用看新闻时的广告时间发一个传真。所以，即使他身兼数职，看上去依然悠闲得很，依然有大量的时间写文章。

我觉得他把碎片时间用到了极致，简直一分一秒都不浪费。利用碎片时间的好处是，可以留下大片时间做重要的，需要专心做的

事,而且避免你疯狂刷网页刷朋友圈之类剁手行为。

我也有刷微信停不下来的不良嗜好,所以我一般都是午睡前看微信,这样能把时间控制在半小时之内,因为时间一到,就太困了,想睡觉啊。这样就避免了自己无节制地刷微信。所以,利用碎片时间,不但节省时间,还能帮你控制一下你无法控制的事情。

每天检查计划完成情况

光写计划还不够,光按照计划去做事还不够,因为这个过程中肯定会出现偏差。比如你本来打算一个小时完成的事,可能拖到了两个小时。所以这个时候,总结就变得非常有必要。

有一段时间,我每天临睡前都会把这一天的工作和用时写下来,跟计划对照。这样一对照,就发现很多问题,比如本来计划刷半个小时微信,结果刷了两个小时,本来计划看一个小时的剧,结果看了三个小时,本来计划一个小时写完的文章,结果用了一个半小时。看到这些偏差,就应该开始思考。

是计划写得太苛刻吗?还是今天不够专心?还是没能有效控制自己?

找到问题所在,然后去调整。

我这么做的时候,基本上不会出现看书太晚或微信刷得太多的情况,而一旦我有所松懈,不再去总结,就往往会出现失控的局面。看书到十二点还不睡,微信刷一晚上。一旦意识到局面失控,我就会老老实实每天总结,然后情况就会慢慢好转。

让自己休息好

这一点看似与时间管理无关,但它真的很重要。你不能指望一个睡眠不足的人高效工作,同样,你也不能指望一个筋疲力尽的人状态良好。就比如我吧,如果晚上看书太晚,或者失眠,第二天肯定状态不好,做什么都没劲。能勉强做完已经不错了,还指望质量让人满意?但是,如果工作没有质量,跟不做有什么区别?

我还有个坏习惯,就是一到周末就想休息,不管多少事等着我,我都没有动力去做,

就想躺在床上追剧，就想看一些闲书，或者出去赏赏花看看景。一度我以为自己有病，一个每天工作三小时的人，居然也要跟别人一起过周末，真是厚颜无耻啊！但是后来我发现，这种情况绝对不只我一个人有，很多人都这样，一到周末就想闹罢工，勉强工作也会各种不开心。

所以后来我不再强求自己，除了平时休息好，周末再忙，也要让自己休息一天。我们管理时间的目的，不是为了让自己更忙，而是为了让自己有时间休息啊，如果该休息的时候不能休息，我们会绝望的。尽量把工作安排在工作日吧，周末可以安排一些不费脑的事情。

提高自控力

我不得不残酷地告诉你真相，这个才是重点！你控制不住自己，再好的方法也是白搭。

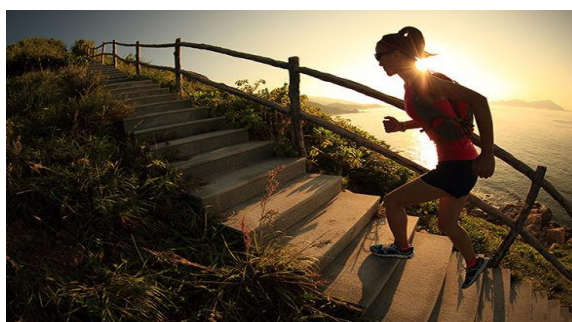
经常有人跟我说，他计划写得很好，可是一旦要实施的时候，就是想偷懒，就是不想做，就是会被一些乱七八糟的事情打扰，

怎么办啊？凉拌！你都管理不好你自己，我能有什么办法？

这世上所有看起来很复杂的事情，其实都非常简单，比如上次写的减肥，秘诀就是坚持啊，时间管理的秘诀就是控制自己啊。最关键的部分你做不到，所有的技巧都会变成花拳秀腿，除了供人欣赏，什么用都没有。在我看来，时间管理真的一点都不难，也没有多么高大上，更没有神乎其神（可能我无知无畏吧，时间管理大神请无视）。你自控力好，即使方法欠缺，也会做得比一般人好，你自控力差，即使给你一万种方法，你也还是那个样子。

至于怎么提高自控力，以后有机会我再跟大家分享。总之，管好你自己，管好你的时间，每天工作三小时就可以实现。

提高自控力的七个秘诀



文：汤小小|本文转自公号：汤小小（ID：

tangxiaoxiao66)

一次只做一件事

上次在《我是如何做到每天只工作三小时的》文章里，讲了几点时间管理的方法。我说过，时间管理最重要的是自控力，如果你控制不了自己，再多的目标，再多的方法，都没用。

而生活中，确实有太多的人自控力有待加强。包括我自己，其实也有很多失控的时候，比如我一看书就停不下来，一追剧就忘记时间，一玩游戏就无心工作，都属于失控状态。

一个人不能控制自己，不但耽误工作，还会让人有非常强烈的挫败感。每次我追剧睡太晚，都会自责好久，不停地骂自己，情绪这么坏，有损身心健康啊。

所以我觉得，提高自控力，除了对工作学习有益，对心情对身体对生活都大有益处。不要觉得，努力提高自控力，是对自己要求严苛的人该干的事儿，我们每一个人其实都有必要提高。那么现在，大家就跟着我一起，来看看提高自控力的几个小秘诀吧。

1

这个时代真是太忙了，很多人都告诉我们要一心多用，要多任务切换。我曾经也在文章里过，有人同时做几件事，这样最大限度地节省了时间，学到了更多东西。但是我很遗憾地发现，其实很多人没有办法多任务切换，包括我自己。我连一边运动一边思考都没有办法进行，因为那会让思考的效果大打折扣。既然不能，那就先不要勉强，我们先一次只做一件事。这样没有太多的干扰，更容易专注。人一旦专注做某件事，就不会东张西望，不会想东想西，自控力会在不知不觉中得到提升。

所以，做某件事时，就把所有的东西都关闭，不要试图花一份时间做两件事，能做好一件已经很不错了。当然我并不是说不能一心二用，如果自控力已经很好，你能同时做几件事还轻松自如，还能把每件事都做好，那你当然可以做。如果不能，就老老实实一次只做一件事。

2

专注时间要循序渐进

很多时候有这样的情况，如果让你专心

看书半小时，你可能很轻松就能做到，但如果让你看两个小时，你可能就会思想开小差，就会觉得很痛苦。

这个时候，最好的办法不是强迫自己一定要坐够两个小时，也不是自责，而是改变你的计划。你能坚持半个小时，那就把你做一件事的时间定为半个小时，几天后，再定为四十分钟。只是提高十分钟，一般人都能接受。等你能轻松坚持四十分钟的时间，再提高到五十分钟……

这样循序渐进，最后你会发现，你专注做事的时间越来越长，最后长到你自己都无法想象。你要相信，人的潜能是无限的，有些事情你做不到，并非你真的做不到，有可能只是方法不对。

3

远离消极的环境

永远不要小看环境对人的影响。如果你身边的人都积极上进，你就不好意思太懒惰，如果你身边的人都斤斤计较，你也没有办法太大方。逆势而为，必定事倍功半，顺势而为，才能事半功倍。你身边有人三分钟热情，

一件事做不到几天就放弃。有人负面情绪爆棚，天天各种郁闷抱怨。有人特别喜欢在你工作时打扰你，不停地找你聊天，发一些无关紧要的链接。

跟这样的人关系太亲密，你的自控力一定会大打折扣。你会不自觉地想，别人都这样，我为什么要傻傻地坚持？而且，那些人的打扰，也让你没有办法专心。

最好的办法，不是什么让内心强大，不受外界干扰，这个一般人做不到。我们都是普通人，我们能做到的，最简单的方法，就是远离这些消极的人。不要怕得罪人，道不同不相为谋，你想提高自控力，他们自控力那么差，已经不能一起愉快地玩耍了好吗。

4

适当犒劳自己

我们每天要做的事情肯定不止一件。在你自控力不是很强大的时候，不要试图不浪费一分一秒，不要试图连轴转。那样会让你很累，会消磨你的乐趣和信心。一件任务完成后，不妨小小地犒劳一下自己，喝杯咖啡，跟人聊几句天，运动一下，发一会儿呆。这

会让自己心情大好，继而有动力投入到下一个任务中去。当然，犒劳自己的方式也有讲究，最好是那些不烧脑的娱乐，看书学习追剧之类的就不要了，那容易让你陷入泥潭收不回来思绪。

一天所有任务都完成了，也要犒劳一下自己，听点音乐，吃点好吃的，买一件一直心仪的东西，都会增强你的自信心哦。如果一个月的任务都完成了，那更要好好地犒劳自己，出去旅行，跟朋友聚个餐什么的。值得庆贺的事，在我们的潜意识里，就是重要的事，而重要的事，我们必然会认真对待。认真对待的结果，一般都不会太差。

5

积极的暗示

有些人是天生的消极派，无论做什么事，都会抱怨个不停，同时不停地想：这件事情我怎么可能完成呢？怎么这么难啊！

通常你这么想的时候，就预示着你很可能会放弃。一件事情看不到希望，让人做得那么痛苦，不放弃还等什么？所以消极的心理真的很不利于自控力的养成。多给自己一

些积极的暗示吧。可以先从语言上入手，跟任何人谈论你要做的事情时，都使用积极的词语，说它很好，很有前途，很有希望，不是太难。而不是说很糟糕，很费劲，很脑残，很难很难。

积极的暗示，会让我们心情变好，会让我们充满斗志，会让我们不断增加信心。而任何一件事情，都需要有信心才能很好地完成。

这世上的任何事，都有好有坏，你尽量去想它好的一面，看到它好的一面，这些好，会让我们有坚持下去的动力。曾经我被无数次拒稿的时候，就在这最糟糕的局面里，看到了好。我不停地对自己说，拒稿说明编辑看了，说明我没有白写白投，那还有什么好担心的，我唯一要做的就是不断提高自己的写作水平，只要我写得好，肯定能发表。后来的事情证明果然如此。所以，收起你所有的消极情绪和词汇吧，积极地去做事，你会发现一切都变得简单而美好。

6

改掉那些不好的习惯

有些人习惯一边开着微信一边看书，结果看了几页，就忍不住去瞄一眼微信。

有些人习惯工作前不停地刷网页，直到再也刷不出新东西，才肯老老实实去工作，而这时候又猛然发现，时间已经不多了，于是工作只能马虎应付。

大多数人都会有一些坏习惯，既然是习惯，我们就认为没有办法改，从而放任自流。

真的没有办法改吗？小孩子习惯一边吃饭一边看电视，大人坚决不允许，或者给一点惩罚，他往往也能改掉。改掉坏习惯又不会死人，我前面说了，人的潜能是无限的，你不去尝试，不下决心改，怎么知道改不掉？从现在开始，和坏习惯做斗争，看书时别说开微信了，直接把手机关掉。工作前别刷网页了，直接进入工作。也许刚开始有些痛苦，很难进入状态，但只要你坚持一段时间，就会发现一切都没什么大不了。一个新习惯顶多 30 天就养成了，坚持住这 30 天，你的自控力就会有质的飞跃。

7

做你喜欢的事或喜欢上你做的事

前天跟一位朋友聊天，她说自己干什么都不专心，看一会儿书又想去看电视，看一会儿电视又想干别的。但只要一写作，她就能专心，就不会想要去做别的。

原因当然是因为她喜欢写作。

这个应该很多人都有体会，我们喜欢某个剧，能一口气追下来，如果不喜欢某个剧，追半集都很痛苦。做其他的事也一样啊，只有喜欢的，我们才能愉快地坚持，不喜欢的，坚持就是一种痛苦。最好的办法，当然是去做你喜欢的事。但现实是，很多人没有办法去做自己喜欢的事，那就只能退而求其次，去喜欢上你做的事。后者有点难，但无数的前人也总结了经验，无非是心态积极一点，看到它的好，不断地钻研，让自己的价值不断提升。做到这些，慢慢地你就会发现，自己正在做的事，其实也挺有趣的。

好了，由于篇幅问题，提高自控力的秘诀暂时就说这七个吧。这七个只要你做到了，自控力基本上就不会有太大问题。你也会因此发现，工作生活都变得井然有序，轻松很多。

生涯规划，你不知道的秘密

职业生涯规划 (career planning) 也叫“职业规划”。在学术界人们也喜欢叫“生涯规划”，在有些地区，也有一些人喜欢用“人生规划”来称呼，其实表达的都是同样的内容。又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、价值观，特点进行综合分析并权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的计划。

在市场经济中，社会竞争日趋激烈，“预则立，不预则废”，生涯规划显得十分重要，尤其是中学生，其前提是正确认识自我。因此，客观上要求初高中阶段学生在高考前就应通过选校生涯规划系统测评工具探索自我，制定符合自身实际情况的生涯规划，选择满足社会发展需要和自己有兴趣的专业，还要重新认识自我，调整自己的生涯规划，并积极作好知识、技能、思想、心理

诸方面的准备，努力实施生涯规划。实际上，中学阶段是认识自我的主要时期，是职业生涯规划形成的关键时期，职业生涯规划教育应从初高中生抓起。 [1]

大学生生涯规划，对大学生而言，就是在自己兴趣、爱好的前提下及认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所做的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的生涯一个清晰的定位。

大学生首先需要进行自我评估，结合专业性的生涯规划机构，借助于潜能、人格、兴趣测验，判断自己的发展方向，确定自己未来的发展目标，进行正确的生涯设计，然后制定出恰当的行动计划，认真执行，并且不断作出评估与反馈。在校期间进行不间断的完善和补充，使自己与社会发展，所学知识的专业进步，自身潜力与将来发展能够同频共振。

生涯规划对所有人来说都很重要。对于小学生、初中、高中大学，生涯规划将对其

一生的成就产生重大影响。这种影响，主要通过选校生涯规划教育测评系统和生涯规划来实现。

在了解自我方面，生涯规划教育测评系统可以起到很好的作用。在西方，每个学校都有心理学系，潜能测评很完善。在中国心理学专业比较少一些，学生在大学期间很少有机会接受系统的心理学教育，很难系统地自我了解。这时候就需要专注于中学阶段生涯规划教育与对口升学指导综合服务平台，其中生涯测评可以起到重要的辅助作用，帮助学生系统地自我了解。

职业测评是否有效关键在于：1、测验本身的信效度如何；2、测验的题目是否隐蔽；3、测验的内容是否是岗位胜任力要求的；4、使用测评的人是否了解该测试。测评工具的信效度是测评的关键，一个没有信效度的工具，还会起到误导作用。清华大学就业指导中心曾经对清华和北航两所高校做职业测评的评估表示，大学生用了测评后有超过半数认为，做职业测评可以帮助他们做职业选择。同时测评工具对就业指导中

心的工作也起到了很好的辅助作用，学生认为有了这种工具，就业指导中心真正起到就业指导的作用。

在社会竞争日趋激烈的当下，“凡事预则立，不预则废”这句《礼记·中庸》中的话愈发显得重要，生涯规划也因此成为越来越多人的必修课。生涯规划不仅可以让他找到自己兴趣所在，赚到更多的金钱。更重要的是在生活和工作中，事业和家庭中找到平衡的支点，全面提升生活质量。通过生涯规划释放出一个人的潜能，并在人生的不同阶段都活出自己的精彩。

从学校走向社会，大学生将会面对一个全新的世界，在这个社会里，使大学生能够立足的是所选职业，它不仅是生活的基础，更重要的是它所体现出每个人存在的价值。

但调查发现，相当大的一部分大学生对于自己将来没有一个非常明确的定位，不知道自己将来一定要做什么。他们从学校走向社会，许多人一开始根本没有考虑到事业会怎么样，在找工作时一个是看哪个单位的牌子大，再就是哪个单位能出国，第三就

是挑哪家单位待遇高,而并没有考虑到自身的发展问题。因此,进行学业规划,针对个人特点,确立未来发展方向,对一个人的一生来说,显得格外重要。但学业怎么发展,是有一系列科学讲究的,这个科学实际上就是生涯设计的过程或者方法。大学生们要根据生涯规划理论与原则以及成功的标准,掌握正的生涯设计方法,准确进行自我定位,合理规划人生,列出具体措施和日程,通过具有前瞻性的生涯设计,减少在人生路上的徘徊犹豫,避免浪费时光,为主动迎接未来发展的挑战好充分准备。

大学生制定学业生涯规划,有利于自我定位、认识自我、了解自我,明确自己的方向,明确自己的人生目标。他们在进行规划的时候,都会问:“我想干什么?我能干什么?准备什么?就业环境如何?”这样,就有助于在校生的个性化发展和创新人才的培养。个性张扬,而非“个色”发挥。在校大学生可以自己找点事情做,如自己对写作感兴趣并有一定的能力,可以试着写一本书。找出自己特长的东西,并发挥这种特长。

因此,大学生及早制定属于自己的学业生涯规划是十分必要的,而制定学业生涯规划也需要遵循一定的原则,对自己的认识和定位是重要的。在全球化的竞争之下,每个人都都要发挥出自己的特长。从事热爱的工作,这样的人才是最幸福和最快乐的人,他们最容易在事业上取得最大的成功。“知己”十分重要,“‘知彼’也是同等重要的。”

大学生职业生涯规划探索与研究

初金哲, 赖铁枫

(黑龙江八一农垦大学 会计学院, 黑龙江 大庆

163319)

当今社会,大学生面临着就业难得问题尤为突出,失业概率逐年增加,多数大学生面临着毕业找不到工作的问题。究其根本,两点原因:其一,信息和网络越来越普遍和发达,使得大部分实体经济受到了强烈的冲击,导致实体店铺纷纷倒闭,社会为大学生提供的岗位越来越少,经济体制面临着改革与转型,大学生数量逐年递增,非应届大学生会与应届大学生争抢就业岗位和资源,最终导致应届大学生就业困难。其二,大学

生在上学期并没有对自己今后的工作和发展做好定位,没有做明确的职业生涯规划,导致毕业找工作时迷茫和困惑,最终碌碌无为。

一、职业生涯规划的概念以及意义

(一) 职业生涯规划的概念

职业生涯规划是指,对个人的定位和发展相结合的认识剖析,对决定个人今后发展方向问题的认识、分析、总结。确定今后发展的目标与方向,为选择的事业和工作进行不懈的努力,对每一段时间、每迈出一步都做好准备和策划,对实现目标的每一步骤都作出合理的安排,已达到最终实现的目标。

(二) 职业生涯规划的意义

大学生进行职业生涯规划可以充分的了解、认识自己,对自己有很清晰的定位,通过对于自身的定位能够确立生涯目标,随着个人的不断进步,职业生涯也会更加完善,进行职业生涯规划也会更加健全。

二、大学生职业生涯规划的必要性

对于高校应届大学毕业生来说,做好职业生涯规划有利于认清自我定位,确立发展方向,明确发展目标,树立科学发展观。

(一) 认清自我

近些年来许多大学毕业生在找工作时出现迷茫的现象,其主要原因在于其无法做到认清自我,自我定位不够准确,造成找工作时高不成低不就的现象。理想工作找不到,普通工作不愿做。所以在大学生上大学期间做好职业生涯规划是非常有必要的。

(二) 确立发展目标

在大学期间大学生普遍存在懒散和迷茫的现象,没有明确的发展方向和奋斗目标,大学毕业找工作时就会出现四处碰壁的现象,如在刚上大学时就接受职业生涯规划教育,自身做好职业生涯规划就会明确发展方向、确立发展目标,并为之努力奋斗,最终找工作时一定会有一个满意的结果。

三、大学生职业生涯规划存在的问题

当今新经济体制下高校大力开展大学生职业生涯规划教育课程,但仍处于起步阶段,课程内容有待完善,授课教师应具备充足的知识储备量和丰富的教学经验,由于大学生就业压力与日俱增课程性质应修改为必修课程。

（一）课程内容单一

近些年来，高校逐步开展大学生职业生涯规划课程，但是上课的形式和内容大多流于课本以及课堂中，无法用实践和理论相结合的方式进行授课，导致学生对于课程兴趣不高，学到的知识不够充足，对于自身职业生涯规划认识不够清晰。

（二）授课教师水平有待提高

许多高校在进行大学生职业生涯规划课程中所选用的教师，大多都是自己学校的教辅人员，教辅人员对于大学生职业生涯规划这一门课程的专业知识了解有限，无法做到对大学生最专业的讲解和解答，授课内容也相对匮乏。高校应聘请专业人士和知名企业家、学者来到学校进行大学生职业生涯规划的授课，用亲身经历和专业的理论知识让学生吸取营养，达到课程的目的。

（三）课程性质有待完善

高校开展大学生职业生涯规划课程，课程性质定位为基本素质选修课，选修课意味着大学生可以有选择性的上课，不喜欢这一门课程也可以选择其他课程取得学分。这种课程

性质无法达到让每一位大学生都能接受到大学生职业生涯规划的教育，所以课程性质应作出调整，将选修课改为必修课，让大学生都能够接受教育，作出自身的职业生涯规划。

（四）缺乏实践环节

当前高校大学生职业生涯规划课程设计更加注重理论知识的学习，往往忽略了培养学生的动手实践技巧和能力、增加学生的社会阅历和经验，就业平台和市场瞬息万变，大学生必须清楚的对自身进行定位，了解到在就业中会遇到的苦难和挫折，具备良好的心理素质和抗压能力，提升大学生自身的就业竞争能力。所以授课教师必须有针对性的教学，不能只注重书本和课堂知识，要带领学生多了解现如今社会就业的竞争残酷和就业机会的把握与选择，让大学生在学校就可以了解到社会上实时的就业现状和就业机会。同时可以举办相应的求职比赛和职业生涯规划大赛等，以此来提高大学生们对于理论水平的学习和实践的模拟，不断提高学生的就业的成功率。

四、总结

大学生的就业情况不仅仅与其专业知识水平有关，也与其自身定位、发展方向、奋斗目标有关。大学生通过对自身的职业生涯规划来明确自身定位、确立发展方向、实现奋斗目标。最终取得满意的工作，大学在上学期接受职业生涯规划课程，进行自身职业生涯规划是对其今后发展的重要导向。就业问题是现如今社会的重要问题，大学生就业问题是我国就业问题中最为重要的突出问题，高校需要认真探讨与摸索、科学的分析与把控大学生毕业就业困难问题的导火索。解决大学生毕业就业困难问题是需要国家出台政策、高校坚决执行、社会接纳大学生、老师和家长正确引导、大学生自身努力学习才能实现与完成的重要工作。

如何正确有效的进行职业生涯规划？

一、找到核心竞争力 SWOT 分析一个人求职利器

SWOT 分析是市场营销管理中经常使用的功能强大的分析工具：S 代表

strength(优势)，W 代表 weakness(弱势)，O 代表 opportunity(机会)，T 代表 threat(威胁)。市场分析人员经常使用这一工具来扫描、分析整个行业和市场，获取相关的市场资讯，为高层提供决策依据其中，S、W 是内部因素，O、T 是外部因素。您在求职时，可以不妨采用这一工具对自己进行一番从里到外的体检。SWOT 分析是检查您的技能、能力、职业、喜好和职业机会的有用工具。如您对自己做个细致的 SWOT 分析，那么，您会很明了地知道自己的个人优点和弱点在哪里，并且您会仔细地评估出自己所感兴趣的不同职业道路的机会和威胁所在。

一般来说，求职者在进行 SWOT 分析时，应遵循以下四个步骤：

1、评估自己的长处和短处

我们每个人都有自己独特的技能、天赋和能力。在当今分工非常细的市场经济里，每个人擅长于某一领域，而不是样样精通(当然，除非天才)。举个例子，有些人不喜欢整天坐在办公桌旁，而有些人则一想到

不得不与陌生人打交道时,心里就发麻,惴惴不安。请做个表,列出您自己喜欢做的事情和您的长处所在(如果您觉得界定自己的长处比较困难,您可以找一些测试习题做一做,做完之后,可以发现您的长处所在)。同样,通过列表,您可以找出自己不是很喜欢做的事情和您的弱势。找出您的短处与发现您的长处同等重要,因为您可以基于自己的长处和短处做两种选择:一是努力去改正您常犯的错误,提高您的技能,二是放弃那些对您不擅长的技能要求很高的职业。列出您认为自己所具备的很重要的强项和对您的职业选择产生影响的弱势,然后再标出那些您认为对您很重要的强、弱势。

2、找出您的职业机会和威胁

我们知道,不同的行业(包括这些行业里不同的公司)都面临不同的外部机会和威胁,所以,找出这些外界因素将助您成功地找到一份适合自己的工作,对您求职是非常重要的,因为这些机会和威胁会影响您的第一份工作和今后的职业发展。如果公司处于一个常受到外界不利因素影响的行业

里,很自然,这个公司能

提供的职业机会将是很少的,而且没有职业升迁的机会。相反,充满了许多积极的外界因素的行业将为求职者提供广阔的职业前景。请列出您感兴趣的一两个行业,然后认真地评估这些行业所面临的机会和威胁。

3、提纲式地列出今后五年内您的职业目标

仔细地对自己做一个 SWOT 分析评估,列出您从学校毕业后 5 年内最想实现的四至五个职业目标。这些目标可以包括:您想从事哪一种职业,您将管理多少人,或者您希望自己拿到的薪水属哪一级别。请时刻记住:您必须竭尽所能地发挥出自己的优势,使之与行业提供的工作机会完满匹配。

4、提纲式地列出一份今后 5 年的职业行动计划

这一步主要涉及到一些具体的东西。请您拟出一份实现上述第三步列出的每一目标的行动计划,并且详细地说明为了实现每一目标,您要做的每一件事,何时完成这

些事。如果您觉得您需要一些外界帮助，请说明您需要何种帮助和您如何获取这种帮助。举个例子，您的个人 SWOT 分析可能表明，为了实现您理想中的职业目标，您需要进修更多的管理课程，那么，您的职业行动计划应说明您何时进修这些课程。您拟订的详尽的行动计划将帮助您做决策，就像公司事先制定的计划为职业经理们行动指南一样。诚然，做此类个人 SWOT 分析会占用您的时间，而且还需认真地对待，但是，详尽的个人 SWOT 分析却是值得的，因为当您做完详尽的个人 SWOT 分析后，您将有一个连贯的、实际可行的个人职业策略供您参考。在当今竞争白热化的市场经济社会里，拥有一份挑战和乐趣并存、薪酬丰厚的职业是每一个人的梦想，但并不是每一个人都能实现这一梦想。因此，为了使您的求职和个人职业发展更具有竞争性，请花一些时间界定您的个人优势和弱势，然后制定一份策略性的行动计划，务必保证有效地完成它，那么，您的前景将灿烂而辉煌！

二、兴趣与工作相结合

踏实的个性，使你觉得工作是生活的工具之一，合乎兴趣的工作才是事业，唯有将自己所长以及所爱的兴趣与工作相结合，做一最好的搭配合，才能称作事业--一个你永远都会努力的工作。也许有人会问，该如何对自己的工作感到兴趣呢？最好的方法就是挑选对自己适性、适情的工作，因为如果该工作能符合自己的喜好，便可从中产生很大的兴趣。

如何找出自己的喜好？方法很简单，只要拿出一张纸，依照以下的指示，记下自己最擅长的项目或专长：

- 1、写出自己拿手的项目，例如：绘画、唱歌、跳舞、写作、演讲、弹奏乐器等。
- 2、写出让自己引以为傲的特质，例如：细心、体贴、温柔、宽容、知错能改等。
- 3、写出自己和周遭亲友相处的关系，例如：能为别人着想、急功好义、打抱不平、见义勇为等。

只要站在客观的立场，列举出自己的各种专长、成就和特质后，便能得知自己感兴趣的项目有那些，然后从其中找出最适合发

挥的才能，好好发挥所长，就能认真努力工作而不感到辛苦。乐在工作，从工作中找到满足感，并对自己选择的工作不以为苦，人生绝对是快乐百分百。

三、心态决定命运 怎么来定义心态？

心态就是性格加态度。性格就是一个人独特而稳定的个性特征，他表现一个人对现实的心理认知和相应的习惯化的行为方式。态度是个人对客观事物的心理反应。在一定的社会环境条件下和一定的个人能力基础上心态决定命运，但什么决定心态，我认为个人的综合素质决定心态，个人的综合素质就是个人的脾气、性格、能力的总和。个人的综合素质对每个人的健康、工作、学习、家庭等各个方面都起着重要的作用。

引出来了的一个问题，就是员工的职业生涯设计问题。你认识到了员工的能力分高中低，又认识到了每个人对自己的评价又分高中低，以这种心态能力关系为基础的员工职业生涯设计重点就出来了：就是给能力高的同时又心态平和的员工做职业生涯设计，因为他们是团队的核心骨干，他们的能

力水平真正发挥出来的时候，你的团队就发展了。还有第二层骨干员工，一般每个子公司做两层骨干的职业生涯设计就够了，你不用给每个人都做。刚毕业一个学生就给他做职业生涯设计，你能给设计出来吗？你设计不出来，你怎么设计有些人心理也不会平衡。对新员工的要求就是要认真地学习、踏实地工作，职业化地做好每一项工作，在实践中锻炼和提高各种才能。新员工从学校出来走向社会，我们只简单地要求他们要正确地对待自己、对待工作是做不到的，每个人都有大约两年的不稳定期。在这个期间不适合进行个性化的职业生涯设计(特殊的例外)，但是我们要用兄姐般的亲情、师傅般的感情、用制度化的导师去亲近他们、感召他们，使他们更快地接受合力文化，更快地融入我们的大家庭。领导从中发现并培养各类骨干，使他们得到充分的发挥。所以职业生涯设计这项工作给谁做、什么时候设计、怎么设计，这是一个课题。在实践中，是领导和骨干双方心理认知程度的统一。

职业生涯设计的另外一个极端就是淘汰，淘

汰掉那些把自己定位高得离奇的人，不管他能力多大，早早地把他淘汰掉，有些人你是永远无法把他从自我的高定位上拉下来的。人才流动中第一次可能是升值的，流动两次、三次就开始贬值了。遇到求职的人员，你看他撞的单位多，你给他少点，让他明白人才在流动当中并不见得是升值的，还有贬值的时候。所以说从心态分析当中，总结出来两条来，一个是给骨干做职业生涯设计把他培养起来；另一个是自我评价离奇的人你客客气气地请他走人就是了。独之秀职业生涯规划咨询机构专家张平提醒：

求职不一定要打破一切常规，最关键的是必须找到自己适合和而且能胜任的工作为载体，才能实现个人的职业价值。有效利用专业、经验、技能优势能够保证个人的价值，当然，如果个人的确不适合相关专业或工作，也要实施规划性价值转移，找到自己的竞争力所在。盲目将肯定受到市场的惩罚，职业碰壁将是必然。使自己有一个良好的心态，设定好自己的中、长、短期职业目标，实现自己的职业发展和增值。（来自百度

文库）

有趣的灵魂，究竟是什么样子

哲学，认识你自己

某天，你从睡梦中醒来，
是否曾怀疑过存在的意义：

我是谁？

我是一个怎样的人？

什么决定了我是我自己？

.....

苏格拉底说，

哲学就是“认识自己”。

哲学，并不空洞，

它是一种思考事物的方式，

它属于任何人。

哲学的意义在于，它告诉你，

每一个胡思乱想都有意义，

每一个“幼稚”的想法，

都可以得到辩护，

甚至成为理论。

而这或许正是哲学的魅力所在，

可以从日常的点点滴滴，
窥见世界的奥秘。

——尼采



你，
是自己人生路上唯一的导航灯
每个人都是一个整体，本身就是世界。

——黑格尔

但凡不能杀死你的，最终都会使你更强大。

——尼采

对爱情的渴望，对真理的追求，对人类苦难
不可遏制的同情心，这三种简单而又强烈的
感情支配了我的一生。

——罗素

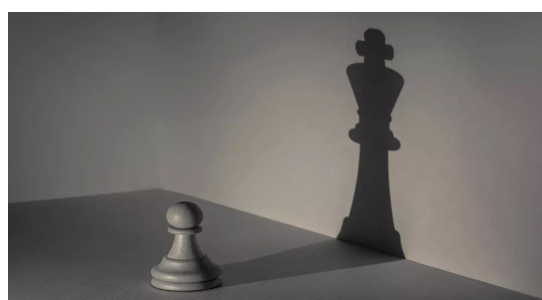
一个民族有一群仰望星空的人，才有希望。

——黑格尔

聪明的人，只要能掌握自己，便什么也不会
失去。

如果问，在人生中最重要才能是什么？那
么回答则是：第一，无所畏惧；第二，无所
畏惧；第三，还是无所畏惧。

——培根



活得通透，自带光芒

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。

——尼采

没有人生活在过去，也没有人生活在未来，
现在是生命确实占有的唯一形态。

——叔本华

最长的莫过于时间，因为它永远无穷尽；最
短的也莫过于时间，因为我们所有的计划都
来不及完成。

——伏尔泰

不经巨大的困难，不会有伟大的事业。

——伏尔泰

只有以一些珍贵的事物作为目标，生命才有
价值。

——黑格尔

只有经历过地狱磨难的人，才有建造天堂的
力量。

——尼采

合理地安排时间，等于节约时间。

——培根



不要为自己持独特看法而感到害怕，因为我
们现在所接受的常识都曾是独特看法。

——罗素

**用最少的浪费面对现在，
用最多的梦想面对未来。**

若无热情，世界上一切伟大的事业都不会成
功。

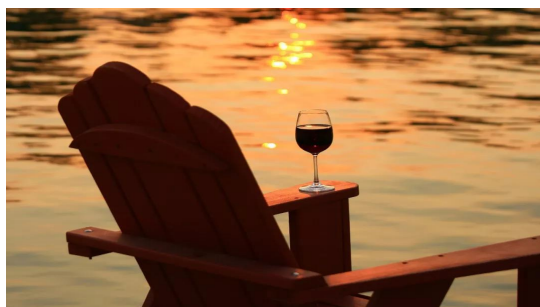
——黑格尔

一旦获得内在自由，我们就变得异常强大，
更有深度、更善内省、更宁静平和，更可能
克服艰难险阻。

——史怀哲

人生如同道理，最近的捷径通常是最坏的路。

——培根



把幸福紧紧攥在手中

——伏尔泰

幸福的获得，在极大程度上是由于消除了对自我的过分关注。

——罗素

人们对痛苦的敏感几乎是无限的，但对享乐的感觉则相当有限。

——叔本华

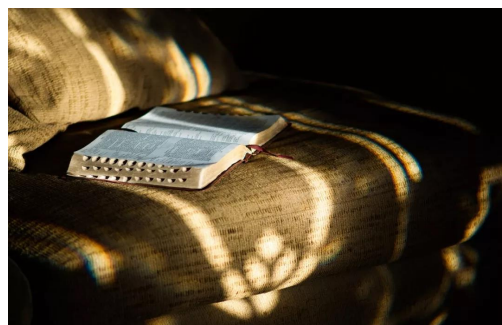
不学会幽默和风趣，人就太苦了。

——康德

我们往往没有弄清人生什么最宝贵，而把那些次要的看得太重要了，把你的全部力量都使在那里，结果呢？得不到，你痛苦；得到了，你也并不幸福。老天给了我们每个人一条命一颗心，把这条命照看好，把这颗心安顿好，人生就是圆满的，就是幸福的。

——周国平

使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋子里的一粒沙子。



内心有诗和远方，
行动注入山川湖海。
愚昧无知，是一切痛苦之源。

——尼采

无知者是不自由的，因为，和他对立的是一个陌生的世界。

——黑格尔

当我们第一遍读一本好书的时候，我们仿佛觉得找到了一个朋友；当我们再一次读这本好书的时候，仿佛和老朋友重逢。

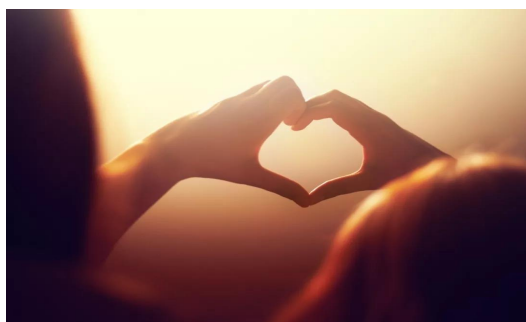
——伏尔泰

读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理之学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩；凡有所学，皆成性格。

——培根

一切伟大的著作都含有乏味的部分，一切伟大的生活都含有沉闷的努力。

——罗素



寻找弥足珍贵的情感

里的刺猬，互相靠得太近，会觉得刺痛；彼此离得太远，却又会感觉寒冷。

——叔本华

如果把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐，而如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半的忧愁。

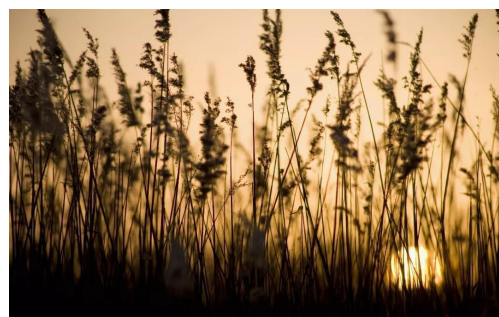
——培根

我感到难过，不是因为你欺骗了我，而是因为我再也不能相信你了。

——尼采

爱情之中高尚的成分不亚于温柔的成分，使人向上的力量不亚于使人萎靡的力量，有时还能激发别的美德。

——伏尔泰



激发内心的力量与美德

有两种东西，我对它们的思考越是深沉和持久，它们在我心灵中唤起的敬畏就越清晰，一是我们头顶浩瀚灿烂的星空，一是我们心中崇高的道德法则。

——康德

谦逊基于力量，高傲基于无能。

——尼采

是你人生的“药方”。

人的行为准则是，维护自己的尊严而又不妨

碍他人的自由。

——培根

乞丐并不会妒忌百万富翁，但是他肯定会妒

忌收入更高的乞丐。

——罗素

雪崩时，没有一片雪花觉得自己有责任。

——伏尔泰

哲学，思想的力量。

人生中暗含着很多哲学，

而哲学是一种态度，

一种好奇心，

一种爱好智慧的思维。

苏格拉底说，

不被审视的人生不值得度过。

哲学，

它恰恰就在于帮助你“审视”，

思想越多，乐趣越多

作者/叔本华

节选自《人生的智慧》

伏尔泰说得好：“没有真正的需求，就没有

真正的乐趣”。

因为怀有需求，譬如想要欣赏大自然的风景、

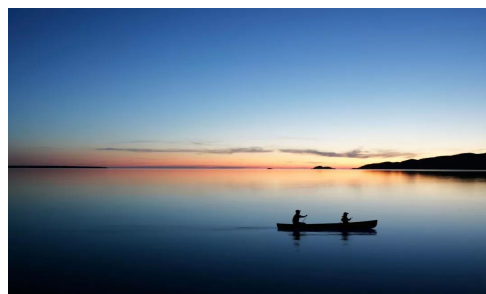
文学、艺术等美好的事物，所以能享受乐趣；

而对大部分人来说，即使被美景包围，也视

而不见，感受不到乐趣。

就好比是我们要如何期望一个老朽之人坠

入爱河呢？简直是徒劳的。



在思想智慧方面享有禀赋的人，除了日常的

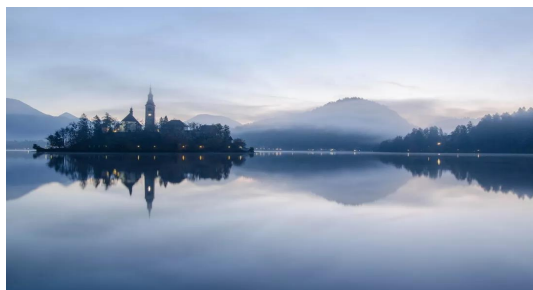
个人生活之外，还享受着精神的生活，并且

逐渐将精神生活作为唯一的真正的生活。

实际上，日常的个人生活不过只是一种生活

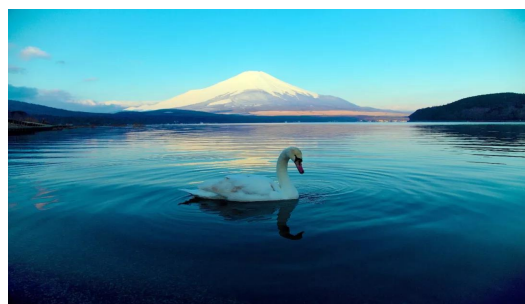
方式，只是获得精神生活的一种手段而已。

很多人过着浅薄、空虚和充满烦恼的生活，甚至将这样一种庸庸碌碌的生活视为人生目标。



而对于那些聪明的人来说，会始终把对精神的追求放在其他一切追求之上：通过内在和知识的持续提升增长，生活的境界逐步提高，使之越来越连贯，并具有恒久的强度与统一性，就像精心雕琢的艺术品逐渐成形。

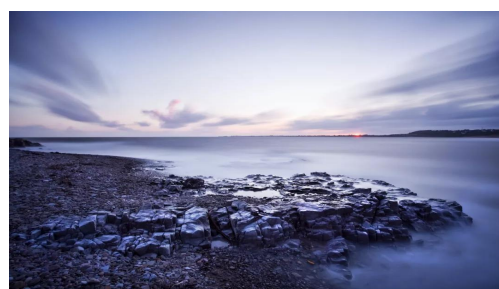
与之相较，致力于追求个人舒适的人生，或许其宽度确实得到了拓展，却无法加深深度。可惜的是，这种所谓的“安逸生活”对大众来说就是人生的目的，却不知道自已终此一生无非是做了一场可怜的表演。



每天的日常生活，若没有激情来驱动，就十分平淡乏味；而如果有激情，又很快会变得痛苦。

只有那些思想禀赋超群的人才是幸运的，他们的智力超出了意识欲望所需，能够在日常生活之外，同时享有精神的生活，没有痛苦且妙趣横生。

享有精神生活，只依靠闲暇（意即，当智力无需由意识欲念来驱使的时候）是不够的，必须要有真正充足的力量，摆脱意识欲念的拘囿，才有资格从事纯粹的精神活动。



恰如塞内加所言，“无知的玩乐也是一种死亡，相当于活死人之墓”。

根据每个人思想能力程度的不同，与之相对应的精神生活可以无限发展没有止。

小到收集昆虫标本，观察鸟类，研究矿石、硬币之类，大至创作诗歌或哲学作品，收获思想的最高成就。

精神生活不仅可以帮助我们避免无聊，还可以使我们免遭无聊的坏影响——将自己的幸福全部寄托在客观外在世界的人们，必然会受到各种各样的不幸、损失，甚至穷奢极欲带来的影响，其中还包括交友不慎导致的烦恼。

唯有精神生活可以保护我们远离这些危险——譬如我的哲学虽从未带给我实惠，但是却使我避免了许多损失。（转自央视新闻）

庄子：孤独让一个人变得出众，而不是合群

庄子说：“独往独来，是谓独有。独有之人，是谓至贵。”

是孤独让一个人变得出众，而不是合群。和别人在一起，我们总处于社会状态；只有在孤独中，我们才接近自然状态。孤独是自己走向自己。当我们不用被迫与他人对话，才有时间与自己对话。

社交可以体现一个人的外在价值，但孤独却能塑造一个人的内在价值。



叔本华说：“只有当一个人孤独的时候，他才可以完全成为自己。谁要是不热爱孤独，那他就是不热爱自由，因为只有当一个人孤独的时候，他才是自由的。”

孤独是一种最本质最昂贵的自由。因为只有孤独的人，才能拥有真正的自我。不能享受孤独的人，不配拥有自由！

杜拉斯说：“一本打开的书也是漫漫长夜。”庄子的书，就是孤独的暗夜之中，大声唱出的一首自由之歌。

白落梅说：“红尘陌上，独自行走，绿萝拂过衣襟，青云打湿诺言。山和水可以两两相忘，日与月可以毫无瓜葛。那时候，只一个人的浮世清欢，一个人的细水长流。”

其实，享受孤独和自由，就是在享受人生。



享受孤独，与世俗相处

庄子说：“日出而作，日入而息，逍遥于天地之间，而心意自得。”

庄子的精神境界高，乘物以游心，独与天地精神相往来，同时庄子并不是隐士，而是混俗人间，藏身于人群中。

庄子钓鱼，看鱼儿游来游去，能感受到鱼的快乐；一段时间以编草鞋为生，有时穷得去借粮食，却不妨碍他的快乐和自足。

享受孤独，最能体现庄子的精神在俗世生活中的历练。

享受孤独，是清淡恬然的欢愉，与物质无关，与利益无关，它应是一种心灵的修行，无需豪情壮志，却需豁达之心；无

需禁欲绝俗，却需冷静自持；无需归隐山林，却需淡泊名利。

庄子把心灵自由看得比名利地位要重要得多。

当楚王派使者来邀请他担任楚国相时，庄子正在钓鱼，对使者他讲了一个典故：一只龟死后，它的尸体被放在庙堂之上，受人祭拜，尊之为“神龟”。

庄子问两位使者：“对这龟来说，是死后留下尸骨让人崇拜好呢，还是活着在泥水里撒欢好呢？”

两位使者说：“还是活着在泥水里撒欢好！”庄子说：“你们回去吧，我也选择在泥水里撒欢！”



享受孤独，顺人不失己

庄子讲了一个“虚舟（空船）”的小故事：

有一方舟在渡河行进，突然被一条船撞上，方舟上有一个脾气暴躁的人，立即向撞来的船高喊着要对方回避，一呼不听，再呼不听，到了第三次呼喊时，便骂声连连，就在此时却发现撞来的船上，竟然空无一人，不仅骂声停止，而且哈哈大笑起来！

人如果能像虚舟那样在世上遨游，就不会触犯任何人。

庄子说：“唯至人乃能游于世不避，顺人而不失己。”

如果我们怀有一颗自足的心，顺人而不失己，不有待于外物，那么就像小船一样，虽然几番风浪，却不会沉下去，在风平浪静之后，仍然可以保持着本来的状态漂浮在水面上，好像什么都没有发生过一样，将狂风暴雨都容纳进内心，却不为之困恼和苦闷。

享受孤独，是一种心境，“把酒祝东风，且共从容”，不过分严苛，也不过分放纵，以平和的心态去面对一切。

享受孤独是一种姿态，是一些人行走于纷繁世间的姿态，不急不缓，享受一季花开的明媚，守候一季飘雪的纯澈；不被浮名蒙蔽双眼，不让虚伪遮住心灵。他们谦恭，温雅，与世无争，但他们有傲骨，有锋芒。



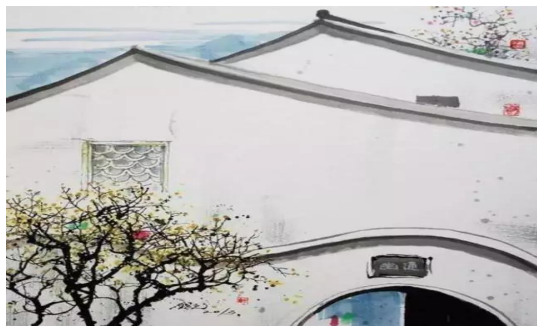
享受孤独，与造物者游

陈子昂《登幽州台歌》：“前不见古人，后不见来者。念天地之悠悠，独怆然而涕下。”

在时间的长河里，在浩瀚宇宙中，作为个体的人，在这时空里卑微如尘土。

我们生在世界是孤独的。这孤独是多么强大的存在，它不属于成为你无病呻吟的措辞，而是你头顶之上笼罩万物的苍穹。

这孤独是上天的赏赐，不会带来什么，
貌似也不会带走什么，但却在那惊鸿一瞬
让我们看到了生命的伟大与荒芜。



**庄子说：“天地与我并生，而万物
与我为一。”**

庄子认为，人作为一种超越性的存在，
必须突破自身局限，视死生为一途，和宇
宙融为一体，才能获得绝对自由。

**庄子说，“在上与造物者同游”“独
与天地精神往来”。**

庄子的“道”是宇宙生命的标记，归
根到底是人的心灵在自我超越中所达到的
最高的存在状态。这种状态不是纯粹主观
的，而是主客、内外合一的，因而才是自
由的。

所谓绝对自由就是与“道”合一，与
“天地精神”相往来。这种自由的获得，

靠的是生命体验而不是客观认识。（本文
转自：诗与文的屋檐下）

为什么越是亲密的人，越容易 不耐烦？

**在这个时代，耐心渐渐成为了奢侈
品。我们对亲密的人，越来越容易感觉
到不耐烦、嫌弃、烦躁、爱发脾气。**

- 送孩子上幼儿园的时候，希望他赶紧收拾完去学校，稍有点磨蹭就会对他大吼大叫
- 对于伴侣对自己不够好、不够关注的地方，表现出容易愤怒
- 工作中，下属的工作稍有不到位，就觉得他耽误自己的工作进度

归根结底，不耐烦，就是受不了别人做事情不合自己心意，受不了别人占用你更多的时间。但人在对别人不耐烦的时候，看起来是在对别人发火，自己心里其实特别委屈。不耐烦的人，他的挫败感是很强的。

他只想完成一个任务，不是想针对谁，

可是别人却不配合他。发泄不会让他觉得很爽,只会让他觉得自己更失败,更走投无路。其实,对别人的不耐烦,都来自于对自己的不耐烦。我们自己生活的焦虑感很强,难受。对自己各种不满意,觉得自己什么都做不好,做起来还特别累。工作、父母、生活、孩子、感情、亲戚、社交、自我,这么多人这么多事情都需要自己操心,一地鸡不耐烦的人,心理空间已经被自己的情绪装满了,实在装不下更多的情绪了。他每天都在满负荷前行,特别累。这时候如果有人再刺激他,给他多一点情绪,他就要爆炸了。这就是为什么人容易没有耐心,因此实在装不下更多的情绪了。

怎样才能变得有耐心?

1 增加自己的心理空间

像是手机一样,如果你的内存充足,你就可以运行几个大的 app 而不会卡顿了。内存空间不足,强行运行 app,手机就会发热。心理空间不足,强行处理失控事件,身体就会发热。烦躁,就是身体发热的情绪表

现。

2 学会放过自己

其实你不需要那么多的责任心,不需要那么上进,不需要那么用心,不需要那么操心。

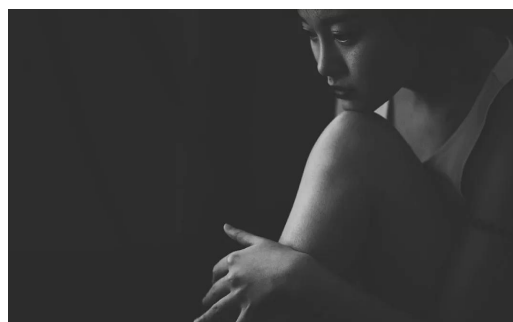
接纳平凡的自己。你没有你想象的那么有能力。强行做很多超支的事,就是会透支自己。

透支自己,就会转移到亲近的人身上来补偿。

3 有限性

有限性,是每个人的成长过程中都必须要学会的三个字。事业成功、孩子成功、好人形象等,都是有代价的。都会伴随着系统中爱你的人的牺牲。慢下来,停下来,少操心,别着急。人生苦短,及时行乐。别太难为自己。

你回避社交,不是因为你内向



知乎有一个热门提问，社交恐惧是怎样
的体验？获得最高赞的回答：
跟人相处很累，带来的压力感远远大于
舒适感
路上怕遇到熟人，更怕遇到半生不熟的
人
人多的地方就会不安，第一反应永远是
躲
过度在意别人的看法，担心自己会出错
害怕麻烦别人，或者别人厌烦的表情，
欠的人情总想加倍地还
害怕尴尬拼命找话说，常常把天聊死，
最后干脆不说话
心里又很羡慕那些很阳光很活泼，受欢
迎的人
.....
类似以上小小的社交，往往需要我们耗
费大大的精力去“应付”，身心俱疲。为了
摆脱社交中这种不自在、不舒服、恐惧的感
觉，我们通常有两种应对方式：

一是回避。

能躲就躲，能不说话就保持沉默，尴尬
了就不停看手机，还给自己找了一个合理的
理由——“我性格内向”。但最终你会发现，
越是回避社交，越会强化你的恐惧。

二是强迫。

在不得已的时候，强迫自己社交，硬逼
自己“谈笑风生”，紧张到浑身冒汗不说，
还常常陷入尬聊，给自己贴上标签——“我
不擅社交”。最后感受到一次比一次强烈的
挫败感，再次躲起来。

很多时候，你以为只要避开社交，躲进
自己的舒适圈就好了，或者以为强迫自己融
入，次数多了自然变得擅长。

但你没有意识到的是，这样的处理方式，
正在让你陷入“社交恐惧——回避——
强迫尬聊——受挫——彻底恐惧社交
——否定自我”的恶性循环当中，你再也
无法鼓起勇气自如地社交，自信心备受打击，
甚至人生际遇也悄悄发生改变。

你回避社交的同时，

也回绝了更多人生的可能性

奥斯卡金像奖评委、好莱坞美籍华裔女演员陈冲，曾在《鲁豫有约》聊起自己的社交恐惧，让她失去了很多宝贵的机会。

她谈到，在自己年轻的时候，和人相处容易紧张、不自信、不舒服，不能很好的展现自己，尤其是面对异性的时候，交流很不自如，让自己无意中错过人生的很多可能，不一定是伴侣、情人，还有朋友，思想的交流机会，成为她的一种限制，至今都觉得遗憾。



社交恐惧还会在不知不觉中

成为你人生中最大的绊脚石

它让你在好的工作、好的恋人、好的前景面前，没有能力好好把握，让你吃很多“亏”。

在领导面前全身不自在，诚惶诚恐，没

办法自信地汇报成绩，看着实力不如自己的人反而得到更多的认可。别人在台前风光无限，你却只能躲在幕后任劳任怨。

在客户或者合作伙伴面前，感到局促不安，心里发虚，不知道该聊些什么。别人获得了更好的发展前景，你却停在原地。

自己有好感的异性，不敢主动接近，越想靠近越回避，别说让对方喜欢自己，甚至连朋友都算不上。把一段本该美好的感情埋在心里烂掉，留下很多遗憾。

人群中没有存在感，经常被忽视，很难融入一个圈子。也不敢为自己争取，不会展示自己，尤其在很厉害的人面前。因此错失了结识优秀的人的机会，错过很多优质的人脉。

同时，加州理工学院研究发现，长期躲避社交，还会改变大脑分泌的神经化学物质，让性格变得更加敏感、胆小，更容易表现出易怒、压抑、注意力散漫等状态。社交恐惧的

人，在生活中还更少体验到快乐，更多地体验挫败感，甚至衍生出抑郁、精神分裂等心理疾病。

告别社交恐惧，你值得更好的生活

社交恐惧，就像是一个人人人为地给自己套上一个枷锁，把自己牢牢困在原地，无法与人亲密，无数次感觉自己是个装在套子里的人，变成一座孤岛。

中国心理学会首批心理督导师施承孙老师，在 1997 年至今的 20 多年里，帮助很多人走出了不敢社交的阴影。

他吃惊地发现，社交恐惧、社交焦虑、害羞、内向的人，其实有很多丰富多彩的想法，是非常优秀和有趣的人，只是自己不懂挖掘。

在经过系统训练之后，他们同样可以自信地讲话，可以在交往中感到舒服自在，善于用独特的沟通方式，在人际中游刃有余，甚至做到比外向者更优秀。

人总是活在关系中，需要与人连接，需要被关系滋养。社交恐惧并不是天生的，也不是个性使然，你只是缺少正确的方法得到改变，那么好的你，本应该值得更好的生活，别再让社交恐惧成为你人生的绊脚石。

对不起，你关于抑郁的认知很可能是错的



文 | 罗近月

来源 | 美灵心生活 (ID:meilingxinli)

人们对抑郁症患者有一种固有的认知：「他们看待世界是悲观的」。仿佛他们带着一个有色眼镜看待世界，把原本五彩斑斓的世界蒙上的灰尘。

◇1

那么「抑郁有好处吗」？
或许还真有！

如果你有接触抑郁的朋友，或者作为心

心理咨询师接触过抑郁的来访者，你可能会有一种感受，他们在表达自己的情绪情感时，显得有些夸张，仿佛一丁点小事令他们有非常强烈的负面感受。

在诊断手册中也强调，患者的情绪低落不能归因于现实中的重大事件。换句话说，抑郁在很多人心目中，难免会被看作是「小题大做」。

「我觉得周围人都看不起我」

「周围人？真的吗？」

我们开始质疑他们的想法，甚至把这些想法冠上「非理性认知」的标签，试图改变他们的想法和信念。

可是，或许，他们的想法才能加符合现实，过于乐观和浪漫的反而是我们。

◇2

很多人都对抑郁倾向的人有偏见，闻抑

郁而色变，全然不去分辨什么是抑郁情绪，什么是抑郁症，歧视那些看起来内向，时常「扫兴」的人。

这是完全不合理的。

虽然严重到了抑郁症的程度的人是绝对需要就医的，但在正常范围内出现抑郁倾向，反而会给我们带来一些好处。

不信？那就看看下面的这个心理学实验。

1979年，阿洛伊（Lauren Alloy）和艾布拉姆森（Lyn Yvonne Abramson）做了一个实验，他们邀请到了一群抑郁程度不同的大学生，并将他们分为轻度抑郁和不抑郁两组。

实验的内容就是请两组学生判断，当他们按下下一个按钮时灯是不是会亮，而结果显示，**轻度抑郁的大学生比不抑郁的大学生做出的判断就是要更准确。**

惊到了没有？这还没完呐！

随后两组学生又做了两次对自己整体表现的自我评估，一次没有反馈，一次有反馈，而结果又是轻度抑郁的大学生做出了更准确的评估。

嗯……你心里是不是在想：这一定不是真的，一定是侥幸！

是吗？那我们再试一次。

两组学生又在完成任务后立刻和一段时间后评估他们的表现，同样，又是轻度抑郁的那组给出了更准确的评估。

于是，根据实验结果，阿洛伊（Lauren Alloy）和艾布拉姆森（Lyn Yvonne Abramson）提出了**抑郁现实主义（depressive realism）**的假设。

虽然抑郁倾向的人总是被认为看问题更消极，但抑郁现实主义认为，这种消极可能使他们看问题更准确，那些积极乐观、丝毫不抑郁的人反而看问题是有偏差的。

之后的大脑的功能性磁共振成像研究也证明了，抑郁症患者对正面和负面社会事件的因果归因比非抑郁参与者更准确。

到此为止，这个效应已经得到了全面综合的证据。

不止是你大脑经历了一场海啸，心理咨询业也经历了一番动荡。

认知行为疗法（也就是 CBT）的理论也因此受到了一些质疑。CBT 是心理咨询中主流的技术流派，也是美国唯一可以进入医疗保险的技术，它认为抑郁的人

是因为看待问题是非理性的，因此需要将之矫正至理性、客观的程度。抑郁现实主义 (depressive realism) 的假设一度动摇了 CBT 的理论基础。

不过需要注意的是，这一理论仍然存在不少争议。主要有以下三点：

(1) 抑郁与非抑郁的人在「评价自我」和「评价他人」上时有显著不同。在我们提到的阿洛伊和艾布拉姆森的实验中，研究者发现：抑郁的人评价自己没有偏见，评价他人却更积极；而不抑郁的人评价自己更积极，评价他人却没有偏见。

(2) 抑郁与非抑郁的人在评价「公共场合参与者的思想」不同与对自己的评价。抑郁的人比不抑郁的人在评估「公共场合参与者的思想」时显得更消极。

(3) 在时间上，抑郁者对自我准确的评价是不稳定的：

抑郁的人对自己的评价虽然在刚结束的时候更准确，但经过一段时间后会更消极；而不抑郁的人虽然一开始并不准确，但过段时间就修正了。

总之，抑郁的人的观点在总体上并不一定准确。但需要我们十分注意的是，他们也并不是矫情或「小题大做」，相反他们在某些时候、某种程度上比我们更能看到真相。希望大家能在今后的生活中辩证运用这些效应。

参考文献： Depressive realism & Positive illusions