



SIFT/LIB

图书馆特色专栏快递

2009年第1期 总第28期





图书馆特色专栏快递

(2009 年第 1 期 • 总第 28 期)

主 编: 罗玉英

副 主 编: 王群 谢丹迎

编 辑: 李岩 向玲

责任编辑: 谢蓉

制 作: 俞荫成

Email: library@shift.edu.cn

目 录

一、 考研专栏

教育部、国家发展改革委关于下达 2009 年全国研究生招生计划的通知.....	1
名师指导: 2009 考研复试英语口语速成方略.....	3
解读考研版哈姆雷特问题: 调剂还是复读?	4
2010 年考研: 专业课复习启动的六大准备?	6
大一学生加入考研一族 专家: 别让考研误了本科学业.....	7

二、 就业专栏

国家促进普通高校毕业生就业政策公告.....	9
就业指导: 如何搜集和利用就业信息.....	10
新政: 大学生创业注册资本可“零首付”.....	12
大学生就业劳动合同签订中存在的问题分析.....	13
全国大学生就业公共服务立体化平台 2009 年上半年招聘活动安排... ..	16

三、 留学专栏

英留学签证“计点积分制”—— 评分系统指导文件正式出台.....	17
德国: 自保金微降 外国学生学习能力考试推行.....	18
留学新西兰积累工作经验可为移民加分.....	18
2010 年美国研究生留学规划提前准备.....	19
2009 年留学新加坡应选择什么专业.....	20

四、 心理咨询专栏

乐队花车(从众).....	25
什么是回避型人格障碍.....	25
情绪疏导: 该如何处理愤怒情绪.....	26
心理压力影响免疫能力.....	28
从买衣服看人际成熟度.....	30



2009年3月 第1期 总28期 上海对外贸易学院图书馆编

本期导读

- ◆教育部、国家发展改革委关于下达2009年全国研究生招生计划的通知
- ◆名师指导：2009考研复试英语口语速成方略
- ◆解读考研版哈姆雷特问题：调剂还是复读？
- ◆2010年考研：专业课复习启动的六大准备
- ◆大一学生加入考研一族 专家：别让考研误了本科学业

教育部 国家发展改革委

关于下达2009年全国研究生招生计划的通知

教发[2009]4号

各省、自治区、直辖市教育厅（教委）、发展改革委，有关省（直辖市）科委（科技干部局），新疆生产建设兵团教育局、发展改革委，有关部门（单位）教育司（局），中共中央党校，解放军总政治部干部部，各研究生招生单位：

根据《国家教育事业发展规划“十一五”规划纲要》确定的发展目标，以及《教育部办公厅国家发展改革委办公厅关于编制2009年全国研究生招生计划的通知》（教发厅函〔2008〕92号）有关精神，经研究，2009年研究生招生计划安排475000人，其中国家计划386931人，委托培养和自筹经费招生计划88069人。招生规模中，博士生60000人，硕士生415000人。现将计划下达给你们，并就有关事项通知如下：

一、认真学习贯彻党的十七大精神和党中央、国务院关于提高高等教育质量的决策部署，深入实践科学发展观，继续适度发展研究生教育，着力调整优化学科专业和层次类型结构，着力扩大应用型人才，特别是专业学位研究生培养规模，积极推进培养机制改革和创新，努力提高研究生培养质量，促进研究生教育事业健康、协调发展，为建设创新型国家和人力资源强国服务。

二、要以经济社会发展需求为导向，提高人才培养的适应性，缓解人才供需的结构性矛盾，更好地适应国家科技创新、经济结构调整、产业升级的需要，加大招生学科和专业结构调整力度。重点支持能源、信息、生物、海洋、航天、新材料、先进制造业等前沿技术和基础学科相关专业的招生；重点安排应用性较强、社会需求较大的工学类、环境保护类、农林类、地矿类等相关领域的学科招生；坚决限制毕业生就业压力大、社会需求不足的学科和专业的招生规模。

三、按照教育部关于做好2009年推荐优秀应届本科毕业生免试攻读硕士学位研究生和直博生工作的规定，2009年继续安排一定数量的农村学校师资计划，专项用于为农村学校培养教育硕士师资，不得挪用。农村学校师资计划已含在下达给有关招生单位的硕士生招生总规模和国家计划之内。

四、2009年继续在少数高校安排强军计划，为部队培养急需的硕士层次工程技术人员，以适应国防现代化建设的需要。继续实施为西藏培养硕士层次人才的援藏计划。强军计划和援藏计划均已含在下达给有关招生单位的硕士生招生总规模和国家计划之内。

五、各招生单位要积极贯彻中央关于深入推进西部大开发、全面振兴东北地区等老工业基地、大力促进中部崛起的区域发展战略总体部署，根据本单位研究生培养能力、办学条件等实际情况，尽可能扩大为中西部地区、民族地区、边疆地区以及东北地区等老工业基地定向或委托培养研究生的招生规模，为促进区域经济社会的协调发展服务。

六、经教育部批准开展联合培养博士或硕士学位研究生工作的单位，其 2009 年联合培养研究生的招生规模已含在合作方（即学位授予单位）的招生规模之内，分单位招生规模安排情况详见附件 2。有关单位应按照《教育部关于开展联合培养研究生工作的通知》（教研〔2003〕3 号）的精神，加强对联合培养工作的管理，确保联合培养研究生的质量。

七、为提高思想政治理论课骨干教师和高校辅导员的政治素质、专业水平，2009 年继续实施“高校思想政治理论课教师攻读马克思主义理论博士学位”（详见附件 3）和“高校辅导员攻读思想政治教育博士学位”专项计划（详见附件 4），上述两项计划均已含在下达给有关招生单位的博士生招生总规模和国家计划之内。

八、按照《教育部等五部委关于印发〈培养少数民族高层次骨干人才培养计划的实施方案〉的通知》（教民〔2005〕11 号）和《教育部办公厅关于下达 2009 年“少数民族高层次骨干人才”研究生招生计划的通知》（教民厅〔2008〕8 号）精神，已下达的 2009 年“少数民族高层次骨干人才”研究生专项招生计划为国家定向培养专项计划，在有关研究生招生单位研究生招生总规模和国家计划之外单列（详见附件 5）。

九、研究生招生计划是国民经济和社会发展宏观调控的重要指标之一，各地方、各部门、各招生单位要坚决维护国家计划的严肃性，认真遵守国家有关研究生招生的政策和规定。招生单位录取的博士生、硕士生人数不得超过国家下达给本单位的博士生、硕士生招生规模数。个别招生单位在录取阶段确需调整招生计划的，由其所在地的省级高校招生办公室（研究生招生办公室）将调整意见汇总后于 2009 年 5 月 8 日前报教育部审批，有关材料报送教育部高校学生司。

十、各招生单位应按要求认真填写《2009 年博士生分专业招生计划汇总表》（详见附件 6）、《2009 年硕士生分专业招生计划汇总表》（详见附件 7）和研究生分专业招生计划数据库（结构及要求详见附件 8）。数据库于 3 月 10 日前通过中国研究生招生信息网（公网网址 <http://yz.chsi.com.cn>，教育网网址 <http://yz.chsi.cn/>）上传，经所在地省级招办审核后报教育部。汇总表于 3 月 12 日前送交主管部门及所在地省级招办，由省级招办汇总后于 3 月 30 日前统一报送至教育部高校学生司。

十一、解放军系统的研究生招生计划由解放军总政治部干部部安排，并将计划安排情况抄送各招生单位所在地省级高校招生委员会。

请各招生单位按照本通知附件确定的招生规模，做好分专业招生计划的安排。

中华人民共和国教育部

中华人民共和国国家发展和改革委员会

二〇〇九年三月二日

附件：

1. 2009 年联合培养单位招生规模安排.xls
2. 2009 年分单位研究生招生计划.xls
3. 2009 年高校思想政治理论课教师攻读 博士学位招生计划.xls
4. 2009 年高校辅导员攻读思想政治教育专业博士学位计划.xls
5. 2009 年“少数民族高层次骨干人才”研究生招生计划.xls
6. 2009 年博士生分专业招生计划汇总表.doc
7. 2009 年硕士生分专业招生计划汇总表.doc
8. 2009 年研究生分专业招生计划数据库结构表.doc

来源：教育部门户网站 <http://www.moe.edu.cn/> 2009 年 03 月 02 日



名师指导：2009 考研复试英语口语速成方略

很多即将参加复试的同学都很担心英语口语这一关的考试怎么通过。对于很多基础差，尤其是听说能力比较薄弱的同学来说，面对口语的准备，有种不知如何下嘴的感觉。英语复试中的口语部分注重的是同学们说英语的能力，让导师了解你的一些基本信息是非常重要的。对口语的考查，各个学校各不相同。

有的学校制定了非常详细的标准和流程，甚至规定了每个老师发问的方式和时间；有的只是面试老师的自由发挥，成绩也基本上由面试老师主观判定。一般面试的老师都是该系外语比较好的老师，有很多老师到国外留过学或者做过访问学者，所以外语都相当好，就算他们语音语调不好，听力都相当好，所以他能够百分百分辨出你的口语能力如何。

因此，不管面试是否严格控制，提前准备话题在英语复试中显得很重要，复试英语的口语准备是有规律可循，可以把握以下几点做一下提前的准备：

一、自我介绍

只要是涉及到有英语的面试，自我介绍是必须要准备的，自己写好背好，大概 500 字左右，说 2 到 3 分钟。找一个会英语的伙伴或朋友帮忙。如果周围没有适合的人选，也可以自己训练。准备好的东西会说的很流利，这样能给他一个好的印象。一般包括这样的内容：名字，原来毕业院校，你平时的爱好兴趣等，现在所报考的专业，你为什么报考该专业，你对该专业怎样的感兴趣，对当前该专业发展的简短评价，以及你准备以怎样的态度去研究该专业等等。

二、准备一些可谈论的话题

考试常常会包括其他一些内容，对有可能问到并展开的话题也要有所准备。要事先阅读一些相关文章，积累一些有关词汇。一般来说，如果有外教面试，感兴趣的话题常常是考生所在国家或地区的文化和风俗习惯，如气候特征，特色食品，婚庆习俗，重大节日，名胜古迹，休闲娱乐等。同时，考生也要关心社会上发生的大事和时事。最好经常阅读一些英文报刊和收听英语广播，或跟同伴及朋友一起讨论一些话题，这些都将有助于自己组织思想和练习表达的逻辑性。

三、准备用英语讲解自己专业

口语测试时，一些老师是直接问一些问题，如果他刚好研究你那个方向，那就问得更专业一点，他当然比你了解的多，而且还是英文！常常会有同学听不懂他提的问题！如果你对专业词汇并不熟悉，那么你的自我介绍就最好准备充分一点，会占去一些时间，他就没时间问你别的问题了，而且一下子说了一大串流利标准的英文，他当然给你高分。

老师有可能要求你就本专业展开话题，考查你用英语讲解陌生概念的能力。因此熟悉本专业常用的英语词汇，适当阅读最新的专业外文期刊是必要的。如果老师问专业的，你很可能这个词都不认识，这怎么办呢？

需要注意：用英语问专业问题，没有一个老师会期待你有一个很好的回答，因为老师知道一个本科生是没有办法用英语来表述专业问题的。基本上大家都跟你一样的，不会回答的很好。不过，同学们只要动脑筋，用智慧，在参加复试之前的时候，自己用英语准备至少三个专业问题以及相应的回答就没有太大的问题了。

来源：文都教育一考研辅导站 <http://kaoyan.wendu.com/> 2009 年 03 月 20 日



解读考研版哈姆雷特问题：调剂还是复读？

题记：哈姆雷特有一个深入人心的问题：生存还是毁灭。现实生活中，也有一个摆在众多考研学生心中的哈姆雷特式的问题：调剂还是复读？调剂意味着放弃了理想的院校；复读意味着汗水和风险，我该怎么办？

传统考研中，考生多集中关注第一目标院校的遴选工作；但随着热门学校的聚焦功能以及热门专业的激烈竞争，由于诸多客观因素和主观因素，众多优秀学员难以一次实现进入名校读研的梦想，在这种情形下，调剂成为“曲线救国”的不二选择。

对于报考 34 所自主确定复试分数线高校但未能进入复试的学生而言，当务之急以及重中之重的是需要明确自己的选择和定位——是否进入调剂流程。因为对于报考 34 所院校的学生来说，一般信心较强，本科就读高校好，而且一般也认为自己考入 34 所第一志愿院校是迟早的事情，只要自己努力就可以实现梦想；另外一种学员就是对于名校有一种名校情节，往往是在高考时由于发挥等各种因素导致高考成绩发挥不太理想，未能实现进入自己心目中的名校读书的梦想，在大学四年中，心目中的核心目标就是希望通过考研来实现进入名校的梦想。而且，就实际情况而言，之所以教育部确定 34 所高校提前确定分数线，一方面是因为这 34 所高校相对于其他高校而言有着学科上的优势地位，名气更大，排名靠前；另外一方面也是通过这种制度设计让 34 所高校有着更多挑选优秀学员的机会，因为更多学员因为分数线的自主确定有了多一次的考试机会和选择机会。

笔者认为，在作出决策的时候，应该还要考虑以下几个问题：

1. 一个成功者的背后有无数个失败者

很多考生认为复读一年，考上理想中名校的希望一定能够实现。基本的想法是，再复习一年，教材和各种资源也更加熟悉，在今年的基础上增加 20 分应该没有问题。但是这种想法是一种理想的状态，因为在一年中，变化是非常大的，尤其是对于应届的学生而言，在学校准备考研，时间和信息面都非常丰富，如果回家或者在外地居住，能不能坚持一年的考研生活，还需要考虑清楚。尤其是人面临着一种失败之后的打击，是否有必要坚持，这个问题值得讨论。在我们进行研究生招生的多年活动中，这种失败之后重新考取的人确实也有，但相对而言概率很低，更多的是作为励志故事存在，绝大多数是陷入了一轮又一轮的失败怪圈。

2. 关键问题是否想清楚

在决定复读之前，一定需要问自己几个问题：

第一，我失败之后还能不能重新鼓起勇气，而且这种勇气是需要持续一年，而且这种勇气是在面临着周围同学工作或者考上研究生的整体氛围中长期存在。

第二，我重新复习考研，如何准备，在什么地方准备，经济问题如何解决，家庭条件是否可以支持我继续学习。

第三，我的个性如何？是信奉“坚持就是胜利”还是认为“条条大路通罗马”。

上述的这些因素都是会影响到你的决策的个性化因素，他人的故事都仅仅是你作决策时候的一个参考，因为这些决策的后果都是由你自己承担。

从我以往的经验看，比较好的方法是列一个表格，如果答案是“是”，在复读选项上打一个“√”；如果答案是“不是”，在调剂选项上打一个“×”；如果选择复读的比值大于或者等于 6，你可以复读；否则，还是调剂更加符合你的实际情况和你的做事风格。

	复读	调剂
本次考试取得目前分数是没有发挥好还是水平基本得到发挥		
本人第一次考研还是第二次以上考研		
父母等亲属是愿意继续支持复读还是希望我先参加工作		
本人是否已经和复读考研的同学交流过复读的经验和体会		
本人的性格是目标坚定型吗？		
本人是否已经对复读的种种心理因素和实际困难有了充分的准备		
喜欢还是不喜欢《士兵突击》中的许三多		
喜欢还是不喜欢《我的团长我的团》中的团长		
是否不满意本科就读的高校		
本人在此之前是否经历过大的挫折		

3. 树立“次优选择就是最优选择”理念

每一个人都试图在每一件事情上做得完美，然而，完美仅仅属于上帝的专利，完美的人只能被上帝收回，完美的计划要么留存在百年之后供学者欣赏；要么就只是马其诺防线，过于完美，却无法跟得上形势的变化。苏联人是世界上最鲁莽的一个民族，凡事不思而行；中国人是世界上最沉稳的一个民族，凡事先制订好最熟悉而完美的路线图，才会一步步地前进。——折合在中间的民族是美国人和日本人，所以它们都成功了。

放在考研上，最优选择当然是考上第一志愿院校的研究生；但是在最优选择无法实现的情况下，如何进行下一步——复读还是调剂？这往往是摆在考研人面前的一个终极难题，也是一个理性化选择次优方案的过程。

众所周知，复读会面临众多的不确定因素，难道你能保证你明年一定比今年发挥好？难道你能确保明年的招生计划比今年多？难道你就一定会属于少数的幸运儿？如果你选择的是次优方案，尽管和理想中的最优方案会有差距，但对于目前的你来说，这就是最优的方案。因为次优和最优往往是会在不同条件下相互转换的。

消极的怨天尤人，甚至自怨自艾，都是无用的，制度是不会可怜你的，能够救你的只有你自己。如果不把握现在的你，将来的你如何实现自己的梦想。对此，我想送一句话给大家，那就是一定要实现“屡战屡败”到“屡败屡战”的转变。

清曾国藩在带领部队讨伐太平天国初期战势失利，使其陷入绝望，投入江中，想以自杀谢罪或者说是洗辱，所幸被随从救起。最初，曾给皇帝的奏折使用的是“屡战屡败”字眼，但经曾的核心幕僚商议，认为不妥，遂改为“屡败屡战”。朝廷见后认为其勇气可嘉，虽败犹荣，于是以资鼓励。

仅仅是顺序的调整，却带来了整个人生态度的变化——“屡战屡败”是消极的，给人灰暗感觉；而“屡败屡战”却是一种积极乐观向上的态度，代表着一种越挫越勇的人。

在我过去的观念中，总认为“猫有九命”是一句民间俗语，殊不知此语出自佛经。佛集诸弟子讲经，有一猫伏佛座下，屏息静听。弟子询佛：此猫是否亦通经典？佛曰：“猫有灵性，其命有九，人只得一”。科学家发现，当猫发现自己失去平衡的时候，它的耳朵平衡器官马上会通知到它的大脑，大脑接到这个信号之后，猫就开始调整身体的各个部位，找到以目前状态掉在地上最小冲击的姿势。我想，随机应变、应时而宜就是猫的灵性的最大体现，如果知道自己要摔了，还要坚持摔的漂亮，那就是值得商榷的想法了，毕竟不是人人都可以当得了许三多。

调剂，我想也是猫有九命的另类体现：调剂不通过，我没有失去任何东西；调剂成功，我多了一个选择——可以选择上也可以选择不上，更重要的是这种选择验证了我的实力，增强了信心。

最后，总结一句：第一志愿院校失败，没有关系，还有调剂；调剂成功，我再做选择。我就是打不死的九命猫！

来源：启航教育官方博客 <http://qihangjiaoyu.blog.sohu.com/112651245.html> 启航学校龙图法学院唐教授 2009年03月20日



2010 年考研：专业课复习启动的六大准备

“好的开始是成功的一半”。考研的准备工作必不可少，但是要准备些什么？可能这个问题对于刚刚要决定考研的各位还比较模糊，万学海文将从以下几个方面介绍考研的准备。在这里首先要提醒大家的是请密切关注准备过程中的第二点，因为它是你衡量自己考研难易度、考上几率、付出努力程度等方面的指标，在你决定要考哪所学校之前，请做好这方面的准备。

1、心理的准备：

万学海文一直强调良好心态的重要性，由于这是踏上考研之路的第一个阶段，因此做好心理上的准备是很有必要的。考教育学的同学很多都是跨专业的，所以他们都会选择考一个好的学校，所以每年的竞争都很激烈，甚至是惨烈。所以，每一个有志于考研的同学都要做好打苦仗、打硬仗的准备，要准备好迎接最严峻的挑战，因为你的竞争对手都是很强的，稍有不慎就有可能一年的努力付诸东流。所以，每一个考生，只要是真正想考的，都要端正好自己的态度，踏踏实实地学习，认真真地准备，争取在初试的时候考到一个理想的分数。对于跨学校跨专业的同学来讲，你们所要面对的专业课考试是难度最大的考研，因此要做好最艰苦的战斗的准备，等到成绩出来之后，不管结果如何，不要让自己觉得遗憾，这就足矣。

2、报考学校专业相关信息的准备

学生对于自己要报考的学校和专业要有一个全面的认识，这就要求同学们在最开始的阶段一定要花大量的时间去通过各种行之有效的方式搜集信息。这也是考研必须要做好的第一步工作。这些信息包括：本学校本专业在全国的大概排名，本专业的就业前景，本专业的拟录取名额，本专业往年的报名录取比，专业课的指定书目，专业课的考试科目分配，专业课的出题风格、难易程度等等。这些能够考虑到的与自己切身利益相关的信息一定要搜集到，并结合自身状况进行分析。做好了这一步，你的考研才真正开始。不管怎么样，你所选择的专业必须是你真正感兴趣的专业，这一点很重要。因为在你成功之后你会和你的导师一起，参与与本专业有关的各类专项课题，撰写论文书稿等等，如果你对本专业有很浓厚的兴趣，就一切都很容易，否则，即使考上也很痛苦。所以，选好专业是考研的第一步。有的同学对自己的本科专业兴趣浓厚，就可以在本专业继续攻读。有的同学并不是很喜欢自己的本科专业，可以根据自身状况考虑跨专业考研。选择好专业以后，然后再根据你所选择的专业选择一个你心仪的学校。

3、时间的准备

由于考生的专业基础差异很大，所以复习时间长短根据个人情况灵活掌握。总体上的指导方针是：本专业的学生在初始阶段可以适当少用些时间，但是跨专业的学生一定要在这个阶段就要在专业课上倾注大量的时间和精力。这完全是由专业课在整个考研体系中的地位和作用决定的。专业课的成绩是决定你最终能否被录取的关键之所在，因为在过线的基础上，公共课的区别不会很大，同学之间的成绩也不会差很多，但是专业课的分数将会把所有同学的档次完全拉开。因此，跨专业的学生在这个阶段要在复习时间上予以适当的倾斜，而且最好每天都要坚持看。

4、相关资料的准备

专业课笔记是对指定参考书最好的补充，可以和课本结合使用。这里对专业课笔记要做如下三点说明：一个就是专业课的笔记质量差别很大，一种是如果你报考了辅导班，有些辅导班会有往年的高分学子精心整理过的很详细很实用的笔记，这种笔记是往年高分学子的心血所在，其价值不言而喻，而且他们自己的成绩已经说明了这份笔记的价值。一种是网上卖的很多的一届又一届学生传下来的用处不大的笔记，广告宣传做得有声有色，其实东西没有太大价值。所以同学们在选择笔记时一定要慎重选择。二是笔记的购买渠道。买笔记的重要渠道就是通过互联网或者是通过认识的往届学长联系。不管通过何种方式，最好是能够亲眼看看，做一下鉴别再买。不要不鉴别就盲目购买，每年考研的学生在买笔记的事情上上当受骗的不在少数。购买了不好的笔记不仅仅是经济上的损失，更重要的是影响学习的心情。三是自己整理笔记与购买笔记的对比。有的同学可能会说，我不需要购买笔记，自己看完书之后根据自己的理解去整理就是，其实这是一个好办法，虽然整理笔记的过程是一个很耗费时间和精力，但是它使你的知识系统化。如果能够把别人精心整理过的直接拿过来更好。如果通过某种途径已经得到了好的笔记就仔细阅读，方法是应先复习书本，后复习笔记，再结合笔记来充实书本，使二者的作用有机结合。

5、制定学习目标和学习计划

首先给自己订两个目标：第一个长期目标，也就是要在基础复习阶段复习到什么程度。对一般考生来说，应该达到的预期效果是通过这个阶段的复习，将课本以及所有的课后题都过一遍，对该课程有了全面的了解：熟练掌握了哪些章节、哪些知识点是重要的，在这些知识点中，哪些已经掌握了，哪些还没有掌握透彻，需要下一阶段多花点时间在它上面！第二个短期目标，要达到的预期效果是在这一周内要学习哪个知识点，掌握到什么程度。万学海文希望各位考生能准备一个笔记本将上面自己订的目标写到笔记本里面，相信你会感到非常有用！

其次，就是制定适合自己的学习计划。学习计划是你复习的总体思路，必不可少，也许会根据每天的实际情况有所调整，但你一定要保证你有自己的学习计划，学习计划包括总计划——在准备考研的这几个月（3月——第二年1月中旬）中你都要获得哪些方面的知识；阶段性计划——每一个月或每一个周你都要学些什么，想要达到什么效果；每日计划——每天的时间安排。这部分内容各位可根据自己的实际情况自己设定。

6、是否有必要旁听

有同学问是否有必要在北师大这样的学校听一下各位老师的专业课，这样是不是对考研很有帮助。万学海文的意见是，如果你有这个条件，完全可以过来听一下，这对你会有很大的帮助，因为，虽然课堂上老师是以教学为主，培养学生能力，会拓展很多与考试无关的东西，但是它会将重点知识重复地告诉同学们，这就是为什么每年考研本校同学的平均分数都比外校同学平均分数高的一个重要原因。当然了，如果你的条件不允许，也没有必要很在意这个，你完全可以找几个都考北师大的同学一块学习，相互帮助，这是一种很好的学习方法，可以使你事半功倍。

来源：海文考研官网 <http://www.hwkaoyan.com/> 2009年03月13日

大一学生加入考研一族 专家：别让考研误了本科学业

大一学生刚入学就忙着准备考研？

近来，在各大高校的bbs上，大一新生求助如何准备考研的帖子成千上万。一时间，“考研”几乎成了各个高校最热门的话题，许多大一刚入学的新生纷纷加入了考研的行



列。记者在北京邮电大学、北京师范大学、北京工业大学等学校的自习室看到，考研自习大军中已经不难看到大一新生们稚嫩的脸庞。

据了解，很多高校的大一年级一个班里百分之四十、百分之五十的人已经决定开始准备考研，有的学校甚至出现了“考研宿舍”，宿舍的全体同学吃过饭后集体去上自习。这也使得许多大二大三的学长们抱怨连天：“本来自习室就不够用的，现在又多了这么多大一的学弟学妹们，自习更要抢座了！”而在北京以外的其他地方，这种现象更加普遍，武汉理工大学的小张对记者说，他们班的同学刚一入学就发表了“考研宣言”，声称“考不上研，誓不为人”。而这样的宣言几乎立即得到了全班同学的支持。山东大学的小武说，他们年级几乎每个班都有将近 70% 的人打算考研。很多人下课后的第一件事都变成了去上自习。

大一新生为何如此急于准备考研？

虽然招聘会是一场接一场，但看着学长们整天唉声叹气，为找不到工作而烦恼，大一的学弟学妹们真切地感受到了求职的艰难，这使得他们毅然决然地加入到考研大军。“现在研究生博士生就业都困难，我要是只当个本科生，我上哪儿找工作去呀！”北方工业大学工商管理系大一学生小黄认真地对记者说。

“我们班一半以上的同学都要考研呢！”小黄的同学也随声附和道。而中国政法大学经济法系的小孙一边翻着从学长那里借来的厚厚的笔记，头也不抬地对记者说：“现在企业都注重学历，光是本科哪够用啊，不考研不行啊！”

记者在采访中发现，不少大学生准备考研不只是为了将来就业考虑，在他们的心里，“本科生就业太难了”。目前大学生艰难的就业环境，学长们就业后巨大的工作压力，许多人不断被辞退、饭碗不保等等负面信息，使得象牙塔里的学子们对走向社会望而却步，他们更愿意继续做个学生。北师大数学系的小王对记者坦言道：“看着学长学姐们那么辛苦，我真的不想当个‘社会人’，考研的话我们还能过几年学生的日子。”

“全民考研”大可不必

对于大一新生是否应该急于准备考研，很多人都抱有不同看法。有人认为大一不应过早准备考研，因为考研是一件长期而艰苦的事，战线不宜拉得太长。大三开始准备绰绰有余。有人则认为应提前准备考研，这样基础打得好，在最后的考试中才能胜出。

北师大数学教育系研究生导师朱文芳老师认为，因为绝大多数专业都要考数学和英语，所以不管是大一大二还是大三的准备考研学生，都应该从大一开始认真学习这两科，为将来打好基础。但她同时指出，一般情况下不建议在大一的时候选择跨专业考研，因为跨专业考研本身就有很大的难度，而且大一开始准备跨专业就必然会影响本科专业的学习，这种学习方式是非常不理想的。

智联招聘职业顾问郝建分析，在智联招聘简历库中，只有 10% 左右的企业要求应聘者具有硕士学历。目前除金融、研发、教育、高层管理等少数专业普遍要求硕士学历以外，大多数企业更注重求职者的工作经验而非学历。如果本科生能胜任的工作，用人单位何必多花钱去找研究生？准备考研应该计算教育成本。人才专家指出，并非每个本科生都适合攻读研究生；单纯为了提升学历而考研意义不大。

来源：北京晨报 <http://www.morningpost.com.cn/> 王静怡 2009 年 03 月 12 日

一路相伴 祝你成功



本期导读

- ◆国家促进普通高校毕业生就业政策公告
- ◆就业指导：如何搜集和利用就业信息
- ◆新政：大学生创业注册资本可“零首付”
- ◆大学生就业劳动合同签订中存在的问题分析
- ◆全国大学生就业公共服务立体化平台 2009 年上半年招聘活动安排

2009 年 3 月 第 1 期 总 28 期 上海对外贸易学院图书馆编

国家促进普通高校毕业生就业政策公告

一、鼓励高校毕业生到基层、到中西部地区就业：

- 1、对到农村基层和城市社区公益性岗位就业的，给予社会保险补贴和公益性岗位补贴；对到农村基层和城市社区其他社会管理和公共服务岗位就业的，给予薪酬或生活补贴；
- 2、对到中西部地区和艰苦边远地区县以下农村基层单位就业并履行一定服务期限的，由政府补偿学费，代偿助学贷款；
- 3、对有基层工作经历的，在研究生招录和事业单位选聘时优先录取；
- 4、对参加“选聘高校毕业生到村任职”、“三支一扶”（支教、支农、支医和扶贫）、“大学生志愿服务西部计划”、“农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划”等项目的，给予生活补贴，按规定参加社会保险；项目服务期满并考核合格的，报考硕士研究生初试总分加 10 分，高职（高专）学生可免试入读成人本科；今后相应的自然减员空岗全部聘用参加项目服务期满的高校毕业生。

二、鼓励高校毕业生应征入伍服义务兵役：

- 5、由政府补偿学费，代偿助学贷款；
- 6、在选取士官、考军校、安排到技术岗位等方面优先；
- 7、退役后参加政法院校为基层公检法定向岗位招生考试时，优先录取；
- 8、具有高职（高专）学历的，退役后免试入读成人本科；或经过一定考核，入读普通本科；
- 9、退役后报考硕士研究生初试总分加 10 分；荣立二等功及以上的，退役后免试推荐入读硕士研究生。

三、积极聘用优秀高校毕业生参与国家和地方重大科研项目：

- 10、高校毕业生在参与项目研究期间，享受劳务性费用和有关社会保险补助，户口、档案可存放在项目单位所在地或入学前家庭所在地人才交流中心。聘用期满，根据需要可以续聘或到其他岗位就业，就业后工龄与参与项目研究期间的工作时间合并计算，社会保险缴费年限连续计算。

四、鼓励和支持高校毕业生到中小企业就业和自主创业：

- 11、对企业招用非本地户籍的普通高校专科以上毕业生，各地城市应取消落户限制（直辖市按有关规定执行）；
- 12、为到中小企业就业的高校毕业生提供档案管理、人事代理、社会保险办理和接续等方面的服务；
- 13、从事个体经营符合条件的，免收行政事业性收费并享受国家相关扶持政策；
- 14、登记失业并自主创业的，如自筹资金不足，可申请 5 万元小额担保贷款；对合伙经营和组织起来就业的，可按规定适当提高贷款额度；
- 15、参加创业培训的，按规定给予职业培训补贴；
- 16、灵活就业并符合规定的，可享受社会保险补贴政策。

五、强化对困难家庭高校毕业生的就业援助：

17、就业困难和零就业家庭的高校毕业生，享受公益性岗位安置、社会保险补贴、公益性岗位补贴等就业援助政策；

18、机关、事业单位免收招聘报名费和体检费；

19、高校可根据实际情况给予适当的求职补贴；

20、对离校后未就业回到原籍的高校毕业生，由各地公共就业服务机构免费提供就业服务并组织就业见习和职业技能培训。

来源：全国大学生就业公共服务立体化平台 <http://www.ncss.org.cn/> 2009年03月17日

就业指导：如何搜集和利用就业信息

就业信息对于每一位谋求工作的毕业生来说至关重要。择业决策的过程实质上就是一个与择业有关的信息搜集、处理和转换的过程。在择业过程中，无论是职业目标的确定、求职计划的设计，还是决策方案的选择，就业信息的搜集和处理都是基础。怎样搜集就业信息呢？本版整理了几个公司HR的建议，主题是就业信息的搜集、筛选的策略。



案例

在某大学毕业生宿舍，小赵在电脑前不停查找着各种HR网站的信息，智联招聘、前程无忧……他根据自己的专业和兴趣选择着就业岗位。虽然现在是冬末春初，仍有大滴大滴的汗从他额头滚落。而他邻床的杨阳早已胸有成竹，手中早就握着几个单位的就业意向书，从国企到民企，杨阳在犹疑不决，但脸上有种灿烂的神情。

是什么让同一个专业、同一个宿舍的他们在就业的重要关头面临不同的情况呢？经过采访记者发现，原因在于他们对于就业信息掌握的情况不同。

小赵只是单一地将搜集就业信息定位在传统的网站搜索，杨阳则有更多的想法，他说：“我觉得自己能在就业上脱颖而出，主要是因为手头有很多就业信息可以选择。从综合学校就业指导中心提供的就业信息，到我自己去心仪企业网站链接上搜集招聘信息，我在尽可能多地搜集和利用就业信息，我是赢在起跑线上。”

搜集什么

就业信息的内容十分广泛，作为初次择业的毕业生应主要了解以下两个方面的就业信息：

（1）就业政策和相关规定

第一，了解国家就业方针、原则和政策及相关的就业法律法规。它是毕业生就业的出发点和归宿，是不能违背的。毕业生只能在国家就业方针、原则和政策所规定的范围内，根据个人的情况选择职业。作为毕业生，必须清楚地了解就业法规、法令，学会用法律来保护自己。

第二，地方的用人政策。如北京市各县、区招聘的政策、人事代理政策、落户政策等。

（2）供求信息

第一，当年毕业生总的供求形势，即本地区与自己同时毕业的学生有多少，而用人单位的需求有多少，是供大于求，还是求大于供，或者两者基本平衡，哪些专业紧俏，哪些专业供大于求。

第二，用人单位的信息。在选择单位时，往往会出现这样一些错误：对用人单位情况不甚了解，于是在择业时带有随意性和盲目性。如只挑城市而不问用人单位的性质、业务范围；还有的只图单位名称好听就盲目拍板等等，这些都是片面的。那么如何避免一些假象，做到对用人单位有比较客观的评价，关键在于掌握用人单位的信息。

从哪获取

同学们必须积极主动掌握足够的就业信息，获取的信息越多，择业的视野就越宽阔。根据目前人才市场及地方的特点，大学生获得就业信息的途径主要有以下几条：

(1) 学校招生就业处。学校招生就业处的就业信息具有准确、可靠、多样、具体的特点,是毕业生获取就业信息的最直接、最有效、最主要的途径。学校收集的信息都会及时传至各系(处),或发布在学校网页的就业信息栏中。

(2) 通过各级毕业生就业主管部门、人才服务机构及其组织的有关活动获取信息。各级毕业生就业主管部门和人才服务机构,是沟通用人单位和大中专毕业生的桥梁和纽带,是为毕业生提供就业服务的专业机构。毕业生可通过他们组织的定期或不定期的人才交流洽谈会、大中专毕业生供需见面会等活动获取需求信息,这也是获取信息的重要渠道。

(3) 通过各级政府主管部门和就业指导机构搜集。这些主管部门主要是国家教育部和省教育厅、人事厅及各市的教育局、人事局。这些部门和就业机构的主要职责,就是制定辖区的毕业生就业政策,提供高校毕业生和用人单位的信息,为毕业生就业提供咨询与服务。来自这方面的信息也是真实可信的。

(4) 通过网络、报刊、广播、电视等媒体。需要特别注意的是,这种信息传播面广,竞争性强,时效快,成功率较低,而且其内容往往比较笼统,如果选用还应作进一步的了解。一些用人单位常常通过报纸、杂志、广播、电视等大众传媒介绍本单位的现状、发展前景和人才需求信息。

(5) 实习、社会实践、社交等活动。毕业生在实习、社会实践中可以直接与用人单位接触,可以更清楚地了解有关需求情况,让用人单位更多地了解自己。无论是现在“北京共青团青年就业创业见习基地”的建立,还是各地纷纷建立的见习机制,都是大学生社会实践重要、可靠的途径。

(6) 亲朋好友。通过家长、亲戚、朋友、老师、同学等渠道来获取就业信息,有针对性地扩大搜集信息覆盖面,有时会起到事半功倍的效果。这种信息针对性更强,通常具有毕业生所希望的行业或地区的定向性,对用人单位可以进行更具体的了解,易于双向沟通,因而就业成功率较高。

(7) 通过黄页掌握各单位地址、电话,通过打电话、写求职信或登门拜访获取用人信息。这种渠道主动性强、盲目性大、准确性低。但是,偶然的机遇,也有成功的可能,在缺乏就业信息的情况下,这也不失为一种获取信息的渠道。

当然,收集信息的途径还很多。总的来说,关键在于掌握主动权。

三种方法

(1) 全方位搜集法。把与你的专业有关联的就业信息统统搜集起来,再按一定的标准进行整理和筛选,以备使用。这种方法获取的就业信息广泛,选择的余地大,但较浪费时间和精力。

(2) 定方向搜集法。根据自己选定的职业方向和求职的行业范围来搜集相关的信息。这种方法以个人的专业方向、能力倾向和兴趣特长为依据,便于找到更适合自己特点、更能发挥作用的职业和单位。需要注意的是,当你选定的职业方向和求职范围过于狭窄时,有可能大大缩小你的选择余地,特别是你所选定的职业范围是竞争激烈的“热门”工作时,很可能给你下一步的择业带来较大困难。

(3) 定区域搜集法。根据个人对某个或某几个地区的偏好来搜集信息,而对职业方向和行业范围较少关注和选择,这是一种重地区、轻专业方向的信息收集法,按这种方法收集信息和选择职业,也可能由于所面向地区的狭小和“地区过热”(即有较多择业者涌向该地区)而造成择业困难。

求职者应当根据自己的实际情况,综合运用来搜集信息。

如何筛选

一般来说,毕业生通过上述渠道所搜集到的原始就业信息都比较杂乱,有相当一部分信息是没有用处的,毕业生应根据自己的实际情况和需求,对信息进行去粗取精,去伪存真,有目的、有针对性地加以筛选处理,使获得的信息具有准确性、全面性和有效性,使之更好地为自己的求职服务。把通过各种渠道搜集来的信息按地区、按性质进行分类,再按自己的择业标准进行等级分类,把那些自己感兴趣的单位列为第一等级,作为求职择业的重要选择方向。

在处理这些信息时应把握以下原则:

(1) 掌握重点。将收集到的所有就业信息进行比较,初步筛选之后,把重点信息选出,标明并注意留存,一般信息则仅做参考。

(2) 适合自己。每个人的情况不一样,毕业生应选择适合自己的信息。

(3) 注意信息的时效性。搜集到就业信息后,应适时使用,以免过期。

(4) 确定信息搜集范围时不能局限于“热门”单位,和周边较近的地区,这样一来,会大大降低就业的成功率。

链接

就业信息是指通过各种媒介传递的有关就业方面的消息和情况,如就业政策、供需双方的情况及用人单位信息等,它是毕业生择业所必须搜集和掌握的材料。

就业信息的种类有两种:宏观信息和微观信息。

宏观信息是指国家的政治经济情况,国家或地区社会经济的方针政策规定,国家对毕业生的就业政策与劳动人事制度改革的信息,社会各部门、企业需求情况及未来产业、职业发展趋势所要求的信息。掌握这些信息,就可宏观地把握就业方向。同学们在校期间,要关心国家政策的重大改革,对确立宏观的择业方向有着重大的意义。

微观信息是指某些具体的就业信息。如用人单位的需求情况、发展前景、需求专业、条件、工资待遇等。这些信息是在大学即将毕业时所必须搜集的具体材料。

来源: 人民网-教育频道 <http://dxszk.people.com.cn/> 大学生周刊综合整理 2009 年 03 月 16 日



新政: 大学生创业注册资本可“零首付”

上海市工商局发言人解读 8 项鼓励创业新政

大学生创业注册资本“零首付”、闲置厂房可建创意产业集聚区、农村宅基地允许出租开办小商店……在昨天的资讯发布会上,市工商局新闻发言人陈学军称,工商局为鼓励创业促进就业,从今年起实施 8 条新政,并对部分新政作了说明。

新政一: 毕业两年内的高校毕业生投资设立注册资本 50 万元以下的有限责任公司可“零首付”注册,自公司成立之日起两年内缴足注册资本。

说明: 该条对大学生作为投资主体提供了优惠条件。该政策出台后,每个大学生创业企业至少可降低 3 万元的创业成本。

新政二: 对本市失业人员、协保人员、农村富余劳动力、毕业两年以内的高校毕业生、残疾人、城镇退役士兵从事个体经营的,自其在工商部门注册登记之日起三年内,免收管理类、登记类、证照类等有关行政事业收费。

说明: 该条免去了以下费用: 个体工商户开业登记费(20 元/户)、变更登记费(10 元)、个体工商户管理费(营业额或收益额的 1.2%—2.4%)、重新登记、换发营业执照(20 元/户)、因遗失、损坏等需重新补(换)营业执照(10 元/次)、《营业执照》副本成本费(3 元/个)。

新政三: 上海市工商行政管理局网站(www.sgs.gov.cn)自今年 1 月 1 日起免费为企业设立登记、名称变更登记和注销登记发布企业法人登记公告,企业可不再通过其他商业媒体刊登上述登记公告。

新政四: 在不改变建筑结构、不影响建筑安全的前提下,鼓励利用闲置工业厂房、仓储用房等存量房产建设创意产业集聚区。支持园区内创意产业和不超过园区总建筑面积 20% 的配套服务经营者的登记注册。

新政五: 确有合理原因无法提交产权证的房屋,允许提交建设工程竣工验收备案证书(附建设工程竣工验收备案工程明细表)作为产权证明;经营场所在营业面积超过 5000 平方米的大型超市内,允许提交依法成立的大型超市的营业执照作为产权证明;属于公有非居住用房的,允许提交《公有非居住房屋租赁合同》作为产权证明。

说明: 有部分房产有合理原因却不能提供产权证明或者提供不便的,给予如下简化:

1、按照原来的做法，不能提交产权证的，需要提交土地使用权证明、建筑规划许可证和建设工程竣工验收备案证书。该条将“三证”简化为“一证”，即只要提交建设工程竣工验收备案证书；

2、有部分在大型超市内的企业需要单独办理营业执照的，由于超市设立时已提交过产权证明的，就不再需要重复提交；

3、有些公有非居住用房因历史原因没有办理产权证，其他相关产权证明文件创业者取得有一定困难，因此允许仅提交《公有非居住房屋租赁合同》。

新政六：经所在地村民委员会审查同意，允许农民以宅基地房屋自营或出租给他人开办个体工商户从事小型商业零售、“农家乐”等与农民生产生活密切相关的经营活动或者作为农民专业合作社的经营场所。

说明：由于现行政策将此类房屋也纳入住宅范畴，在无法改变使用性质情况下，使办理营业执照遇到了障碍。该条对利用宅基地房屋从事经营活动的，进行适当放开。同时，鉴于宅基地房屋本质上属于住宅房，该条将主体限制于个体工商户、农民专业合作社，行业上限于小型商业零售、“农家乐”等与农民生产生活密切相关的经营活动。

新政七：对于机动车运输（含货物运输和旅客运输）、个体演出、个体演出经纪等采用流动经营方式的个体工商户，经营场所登记可为经营者的联系地址。

新政八：从事翻译服务、软件设计开发、网络技术开发、电子商务、动漫设计等不影响周边环境和公共安全的经营项目的企业，允许其在区县府提供的场地内集中登记。

说明：在上海房租成本居高不下的情况下，经营者往往就在住宅中开展经营活动，无法办理营业执照。考虑到上述行业对居民影响较小，同时又不直接冲撞居住用房的相关规定，允许此类市场主体注册在区县府提供的创业园区或产业孵化区中。

来源：新闻晨报 www.jfdaily.com 记者 诸达鹤 2009年02月10日



大学生就业劳动合同签订中存在的问题分析

[摘要] 就业劳动合同，是大学生与招聘单位建立劳动关系，维护自身权利的法律依据。但在当今的就业市场上，大学生因为缺乏劳动法相关的法律知识以及他们自身各方面的原因，而与就业单位签订不合法或不平等的劳动合同，从而引起劳动纠纷。那么，如何减少这些因签合同而引起的法律问题，对那些即将走向工作岗位的大学生是十分必要的。

[关键词] 大学生就业；劳动合同；问题分析

一、劳动就业合同与大学生就业

劳动就业合同是大学生和用人单位确立劳动关系的基本法律形式，也是实现大学生劳动权利的法律形式。今天，大学生就业已从计划分配转变为自由择业，在这种形式下，就业劳动合同就成为规范劳动就业市场的重要法律依据，也是合同双方维护自己权利的法律武器。同时，大学生通过与用人单位签订劳动合同，使双方的权利义务规范化、明确化，以此来防止用人单位的不当解雇，违反约定支付劳动报酬和提供劳动保护条件等不合理现象的发生。另外，当大学生与用人单位发生劳动争议时，就业劳动合同就是大学生用来维护自己合法权益的有效证据。

二、目前大学生在签订合同时出现的问题

近年来，由于大学生与用人单位签订就业劳动合同而引起的法律纠纷频繁发生。究其原因主要是因为大学生缺乏社会经验和法律知识，因而在签合同时出现许多不合理的现象。以下是笔者总结的大学生在签合同时经常出现的几个问题。

（一）错误地认为就业协议就是劳动合同。经笔者调查发现，有相当大的一部分毕业生认为，有就业协议就不用签订劳动合同了，就业协议就是劳动合同。这种看法是错误的。就业协议是指毕业生在校时，

与用人单位、学校三方协商签订的,是编制毕业生就业计划和毕业派遣的依据。而劳动合同是毕业生与用人单位明确劳动关系中权利义务关系的协议,是上岗毕业生从事何种工种的依据。也就是说,就业协议签订在前,劳动合同订立在后。另外,它们所包含的内容也不同,就业协议的内容主要是毕业生如实介绍自身情况,并表示愿意到用人单位就业,用人单位表示同意接受该毕业生,学校同意推荐该毕业生,列入就业方案并纳入就业情况统计,它不涉及毕业生到单位报到后所享有的权利义务。而劳动合同涉及到劳动报酬、劳动保护、工作内容、劳动纪律等,劳动权利义务关系更为明确。因此,毕业生只有弄明白这两个合同的含义,才能更好地通过签订有效的劳动合同来维护自身的权利。

(二)越过就业协议直接签劳动合同。随着法律制度的不断健全,就业协议所包含的内容也越来越广泛。因此,很多毕业生就认为不用签就业协议而直接签劳动合同就可以了。专家认为,直接签劳动合同是有效的,但也存在一些缺陷。首先,就业协议需要经过学校签证,这有助于学校做好就业促进工作。毕业后,学校可以根据就业协议书把学生的档案直接寄给用人单位的档案保管部门,减少了周转的时间,提高了新单位办理手续的效率。其次,劳动合同只规范学生毕业后的就业行为,假如有一方在毕业前反悔,另一方将无法利用就业协议的一些特别政策保护自己。比如,就业协议上往往有违约金规定,违反协议者应支付违约金,而劳动合同必须根据劳动法规定订立,对违约金的设立局限性很大,根本无法像就业协议一样广泛保护。

(三)对自己在劳动合同中的权利和义务不了解。“就业压力大”是当代大学生找工作所面临的一个共性问题,因此,有些大学生在被招聘单位录用后,就急于与对方签订劳动合同,生怕“煮熟的鸭子又飞了”,认为签了劳动合同,自己的工作就会有保障,就会万无一失。而用人单位此时往往会利用大学生这一心理,在合同上做一些手脚,企图签订对企业有利的“一边倒合同”,使合同里的内容偏向于用人单位这一方。

(四)大学生对合同中存在的不合理条款敢怒不敢言。大学的普及,让很多学子走进了大学的殿堂,但同时,也让更多的大学毕业生面临着就业难题,而这给一些企业提供了利用廉价劳动力的机会,他们利用自己在招聘时的诸多优势,随意在合同中添加“霸王条款”,使一些毕业生签订一些不合法的劳动合同。例如,有的规定毕业生的试用期长达12个月,有的规定毕业生不得恋爱结婚,甚至还出现了“生死合同”。而现实是,一些大学生为了保住自己求之不易得来的工作,不得不与用人单位签订不合理的劳动合同。被社会称之为“天之骄子”的大学生竟不利用法律手段保护自己的合法权益,这实在是一个值得社会深思的问题。

(五)签订合同时出现的自身诚信问题。这里的诚信问题主要指大学生签订就业协议后出现的违约现象。因为现在找工作提倡双向选择,自由择业。有的毕业生在就业过程中,同时选择几家单位,但最先同意接受并要求与毕业生签订就业协议的单位,不一定是毕业生心目中的理想单位。于是,个别毕业生为了保底,就与用人单位签订了就业协议。遇到比原单位好的企业,就毁约,另谋高就。然而,还有一部分毕业生在与单位签协议的同时,就做好了违约的心理准备。因为毕业生的违约,导致现在一些企业不喜欢招聘应届毕业生。

三、存在问题的原因分析

仅仅指出问题的存在,而不对问题存在的原因进行分析是远远不够的,因为只有对问题存在的原因进行深入、彻底的研究、分析,才能对症下药,解决问题。概括来说,大学生在签合同时出现问题的原因有以下几个:

(一)法律知识的欠缺

我认为这是大学生为什么在签订合同时出现一系列问题的主要原因。因为对劳动法规缺乏了解,缺乏自我保护意识,这在一定程度上让一些用人单位有机可乘,使一些用人单位在规定劳动合同的内容时,只注重规定劳动者的义务和用人单位的权利。很少规定用人单位的义务和劳动者的权利,同时,还通过加长对毕业生的试用期,降低试用期的工资等等,来榨取毕业生的廉价劳动力,更有甚者妄图以与求职者约定

“工伤概不负责”的条款逃避责任的“生死合同”。类似的这些情况，都是由于劳动者缺乏法律知识而与用人单位签订违法合同。

（二）就业的压力

由于高校扩招，导致毕业生竞争的不断加剧，使大学生的就业指导思想从“先择业后就业”变为“先就业后择业”，这使许多大学生在找工作时，不管自己是否喜欢或者是否合适，不管是否与自己的专业对口，只要选择了一个“好工作”，不管是否合适，都会先与用人单位签订劳动合同，假如以后再遇上比原先好的单位，就会另谋高就，与原单位毁约，这种现象必然会影响大学生的诚信形象。同时，有的学生也因为“饥不择食”，而不得不与用人单位签订一些不合法的劳动合同。

（三）学校为了提高就业率的要求

现在一些高校，为了提高自身的知名度，就在毕业生身上大做文章，催促大学生在毕业前与用人单位签订就业协议，以此来完成上级部门规定的就业率，并以就业率的提高来扩大自身的知名度。学校的逼“嫁”，使很多学生在并不清楚单位的具体情况下，只能无可奈何地“先进去再说”，“我们可不能因为个人而影响整个学校的形象”。这也是大学生盲目与用人单位签订劳动合同的一个原因。

（四）学校以及学生对就业指导的不重视

对于即将毕业的一些大学生，对其进行就业前的指导是很有必要的。现今一些高校在做这一方面的工作时没有给予足够的重视，他们开的就业指导课仅仅在于走走形式，而没有深入到解决学生的切实问题上。就目前高校的实际情况来说，很少有学校会把就业指导课作为一个教学计划来进行，他们仅仅开一些专题讲座或者做一些就业形势报告来打发学生，而学生也会因为学校的不重视而对自己关于就业方面的疑惑不了了之。同时，学生不重视就业指导，也是一个方面，这主要有以下几个原因：1. 学生思想上认识不足。2. 学生认为大三上学期进行就业指导课太早。3. 学校对学生的思想工作没有做到位。

（五）学生对自己未来目标规划不清

“先就业后择业”这一就业指导思想在一定程度上缓解了大学生的就业压力，但同时，也把大学生带进一个思想误区，认为现在自己不可能一步到位地找到自己的理想工作。所以，就先凑合着干一些不适合自己未来职业规划的工作，随波逐流，没有固定目标，遇见好的职位，不管对自己未来发展是否有利，就毁约、跳槽，另谋高就，以至于发生许多因“违约”而造成的合同纠纷。

四、解决问题的建议

关于解决大学生在签订劳动合同中出现的问题，我认为就目前而言，以下几种方法是比较有效的。

（一）学校对学生应加强就业前的指导

学校对毕业生进行就业前的教育，可以采取上就业指导课，开就业专题讲座，办就业宣传栏等方式，就业指导课的内容应包括以下几点：1. 做好毕业生的安全教育。针对目前就业过程中的用人陷阱和签订就业合同时出现的问题，一方面加强对毕业生的法制教育，另一方面，教育毕业生要注重诚信，对就业协议或就业合同要认真、仔细阅读后才能签订，并引导毕业生运用法律武器维护自己的权益。2. 引导毕业生树立正确的择业观念，树立“先择业后就业”的就业观念，并且要对自己的未来职业生涯规划清楚，然后再有目标的找工作，这样可以预防毕业生频繁毁约现象的发生。3. 帮助毕业生确立符合实际的就业期望，使毕业生摆脱那种眼高手低、心高气盛的错误心理状态。另外，通过讲解现在就业形势以及毕业生就业个案经历教育，帮助毕业生对自己有个明确的定位，理性定位就业期望值。

（二）学生应通过法律来维护自身合法权益

大学生在就业前，应通过学习《劳动法》、《合同法》等法律文件，明确与用人单位关系，了解相互之间法律规定的权利和义务，增强自我保护意识。另外，在意识上不要将自己放在弱势地位，害怕用人单位不聘用或害怕麻烦，而在自身权益上妥协。应当积极维护自身权益，一旦确立劳动关系就与用人单位签订劳动合同，该属于自己的权利就要争取，该属于对方的义务就应该要求对方履行，并在合同中明确。如果确实碰到劳动争议，可以向劳动仲裁机构要求仲裁。

（三）签订合法的劳动合同

要维护自己的合法权益，就必须签订合法的劳动合同。劳动合同因用人单位情况多样而无统一示范文本，但依照《劳动法》的规定劳动合同必须具备以下条款：劳动合同期限、工作内容、劳动保护和劳动条件、劳动报酬、劳动纪律、劳动合同终止的条件、违反劳动合同的责任，此外用工双方还可以就试用期、培训、保守商业秘密等内容进行约定。学生在签合同时，一定要仔细研究其中的各项内容，不仅要注意劳动合同的法定条款，也应当注意自己与企业的约定条款，尽量把一切劳动权益的约定都落实到书面合同上，同时，也要妥善保存好合同文本，以便以后发生劳动纠纷，有据可查。另外，当遇到责任模糊不清或是不利于自身权益的条款，应该谨慎签约，如果可能的话，多向法律人士咨询一下，自己所签的合同是否合法，是否对自己有利。

来源：中国劳动和社会保障法律网 <http://www.cnlslaw.com/> 魏耀武 2009年03月05日

全国大学生就业公共服务立体化平台 2009年上半年招聘活动安排

2009年上半年全国大学生就业公共服务立体化平台（新职业）<www.ncss.org.cn>将组织举办系列专场网络招聘会，包括中小企业百日招聘、网络联盟春季联合招聘会、服务外包人才招聘会等，内容涵盖工商业等各行业领域。今年，平台在继续做好高校毕业生网上招聘系列活动的基础上，对服务功能进行了拓展，以便更好地为广大用人单位和毕业生服务。

附：

2009年全国大学生就业公共服务立体化平台上半年招聘计划

序号	名称	合作单位	拟定时间
1	全国国家经济技术开发区高校毕业生网络招聘会	商务部	2008年12月26日-2009年1月9日
2	2009年“春风行动”网络招聘会	就业指导中心	2009年2月20-26日
3	2009年全国中小企业网上百日招聘	工业和信息化部	2009年3月1日-6月8日
4	全国高校毕业生就业网络联盟春季联合招聘会	人力资源和社会保障部	2009年3月20-26日
5	2009年全国有色金属行业高校毕业生网上招聘周	有色金属工业人才中心	2009年3月27日至4月3日
6	应届高校毕业生网上联合招聘活动	社会人才网站	4月
7	中国人民解放军军队院校文职人员网上招聘会		4月
8	2009年全国民营企业招聘周	全国工商联	5月
9	2009年全国服务外包人才网络招聘会	商务部	5月
10	全国高校毕业生就业网络联盟夏季联合招聘会	人力资源和社会保障部	2009年6月20-26日
11	环渤海京津冀区域性招聘会	教育部	6月

来源：全国大学生就业公共服务立体化平台 <http://www.ncss.org.cn/> 2009年03月02日

一路相伴 祝你成功



留学专栏

Shanghai Institute of Foreign Trade

2009年3月

第1期

总28期

上海对外贸易学院图书馆编

本期导读:

- ◆ 英留学签证“计点积分制”——评分系统指导文件正式出台
- ◆ 德国: 自保金微降 外国学生学习能力考试推行
- ◆ 留学新西兰积累工作经验可为移民加分
- ◆ 2010年美国研究生留学规划提前准备
- ◆ 2009年留学新加坡应选择什么专业

MORE

2009年3月10日,英国移民局正式公布了将于2009年4月1日开始执行的TIER 4学生签证政策的指导文件(GUIDANCE FOR STUDENT TO APPLY FROM 31ST MARCH 2009)。该文件系正式的学生签证评分系统指导,因此具有相当重要的意义。

从该文件的内容来看,新的学生签证政策不仅对申请人提出了较高的要求,对学校的责任也有了明确的界定。

首先,对于录取学生的学校,移民局要求必须要准确地掌握学生的签证、入境、报到、入学、就读、毕业的具体情况,并且对每个阶段学生的情况进行上报。英国移民局要求学校必须要对学生的入学情况进行详细的记录,对于拿到签证没有报到的学生要上报移民局,如果学生在就学中图终止学业,无论何种原因(学校还是学生本人),都必须要马上上报移民局。移民局会根据具体情况对持有学生签证的学生进行离境时间的通知。

其次,新的学生签证政策限制了学生转学、转专业的自由。如果学生在拿到签证后或者入学后转换学校或专业,学生将被要求重新申请签证,并且移民局在今年可能会采取学校名称写入签证页的措施(还在讨论中)。

以上两方面主要是为了有效地抑制目前的学生拿着学生签证不读书的现象。移民局在新签证政策下可以轻易地跟踪所有国际留学生从学校

录取到最后离境的全部行踪,并且对于一些英国高等院校收钱卖通知书或者毕业证书的现象进行彻底的根治。

对于申请人的签证要求,英国新的学生签证政策将采用计分制度,满分40分。但是指导文件也明确说明了即使申请人拿到了40分,也并不代表可以获得英国的学生签证。因为学生还需要提供更多的文件来证明自己符合学生签证移民法的相关规定,而不仅仅是指导文件的规定。

其中30分为学校录取分数,即申请人一旦被英国教育部认可的有资质招收国际留学生的学校录取,那么便可以获得30分。但是对于如何证明自己被有资质的学校录取,指导文件有明确的材料规定,不仅仅是材料,对于每份资料需要写明哪些内容也是有了明确规定。因此新的学生评分制度将会跟目前实施的TIER1政策极为类似。即使申请人自测评分通过,但是由于所提供的文件内容不符合指导文件的规定,也很有可能被计零分。(目前移民局统计的TIER1通过率不足40%)

另外10分为担保金分数。新的TIER 4评分系统对于担保金有了生活费的明确规定。伦敦地区按照每月800英镑生活费计算,而其他地区则按照每月600英镑的生活费计算。但是担保金被定义为了现金存款,并且必须是申请人本人的名字。因此以前有申请人父母或者其他亲属担保的情况将不被承认。另外更为重要的是股票、基金、国债及类似存款将不被承认。

不过新的政策明确提出了可以接受贷款担保的形式,这一点对于广大中国学生是非常大的福



英留学签证「计点积分制」——评分系统指导文件正式出台



音。因为英国以前一直不承认留学贷款，很多学生因此丧失了留学的机会。但是新的政策对留学贷款放宽了要求，这样可以让更多的学生获得英国学生签证，从而得到英国留学的机会。

截止到目前，英国政府仅仅出台了学生签证文件指导，相对应的移民条例并没有公布，因此这个

指导并不是最终签证的依据，我们还需要根据英国学生签证的移民法来判断新的签证政策是否会像其他已经变更的签证类型一样使得签证难度大大增加。请大家继续留意与学生签证政策相关的后续分析。



德国：自保金微降 外国学生学习能力考试推行

2009 年赴德国留学政策有两大变化：一是赴德国留学自保金的数额有所微调，从每年的 7716 欧元调整到目前的 7608 欧元；二是针对外国学生的学习能力考试正式开始在中国实施。

据 DAAD 德意志学术交流中心教育信息官员介绍：第一次考试是在 3 月 28 日，在北京、上海、青岛三地举行。预计今年 10 月份，可能会在中国其他 8 个考点举行。考试针对大一至大三层次，越来越多的德国院校将把这个考试成绩作为筛选学生的一个依据。

关于“2010 年德国将对非欧盟国家学生收取学费”的传言，该官员表示此消息并不属实。德国高校的收费是按照联邦州划分的，每个州有自己的收费政策，有的大学甚至自己决定收费政策。所谓“全德面向非欧盟的学生进行统一收费”这样的说法是不准确的，但并不排除个别的联邦州可能会在新的政党上台之后调整收费政策，但是短期内收费的可能性并不是很大。

据介绍，德国目前已经有 70% 以上的大学完成了改革，从传统学制变成欧盟学制。改革以后对只想去读硕士或者只想去读本科的学生非常有利，在节约时间上、节约费用上都有帮助。

同时欧盟范围内一些国家之间的学历互认也产生新优势，原来的德国传统学制只在德国范围内，跟欧盟接轨以后，在欧盟、美洲范围内都可以学制互认。

针对目前很多广告宣称“无需德语 800 学时的学习要求，可以直接进入大学德语环境”，有关官员提醒注意：往往参加这种项目所获得的通知单并不不同于正式的大学录取通知书，学生拿这个通知单去德国还是要通过考试之后才能正式注册。

今年，众多英联邦国家的留学费用开始下降，新西兰等留学热门国家已经步入工薪留学时代，良好的教育环境和开放的移民政策使新西兰成为目前不少国内学生的留学首选国。为了解决劳务市场人才的短缺，新西兰政府将采取很多措施，放宽移民加分难度。如果留学生毕业后没有达到移民分数，还可以通过在新西兰积累工作经验的方式增加移民分数，为想移民新西兰的留学生带来了更多机会。

➤ 中国学生留学新西兰人数年年在增加

据报道，近几年来，越来越多的中国学生愿意到新西兰留学，其每年的增长速度在 20% 左右。截至目前，在新西兰学校注册的中国学生大约有 2.5 万名。

新西兰的国际教育收入相当于这个国家约四分之一的旅游外汇收入，未来新西兰的留学产业仍将是国家出口创收的一个重要来源。新西兰正在致力于发展国家经济，并准备规划更好、更灵活便捷的留学、移民政策，同时新西兰加大了对教育的投入，以此吸引更多的海外学生赴新西兰留学深造。

➤ 新西兰 60% 以上的大学位居世界高校 500 强之列



新西兰沿袭了英国的高质量教育体系，两国在教育上有着特殊渊源。比如，现任的英国牛津大学校长是前新西兰奥克兰大学校长，而以工科著称世界的新西兰坎特伯雷大学则是由英国牛津大学学者创立的。

留学顾问介绍说，在新西兰，60%以上的大学位居世界高校 500 强之列。八所公立大学囊括了全球百强的奥克兰大学、新西兰最古老的奥塔哥大学、理工科闻名于世的奥克兰理工大学。

这些世界名校可为学生提供商务、计算机、艺术、医疗、建筑、教育、工程等专业的本科及硕士学位课程。

此外，新西兰的雅芳戴尔中学等优质高中院校也可为海外学生提供一流的中学教育，帮助学生升入世界名校。

➤ 移民政策的调整又为留学生带来机会

由于新西兰货币的贬值，现在赴新西兰就读奥克兰大学、奥克兰理工大学等世界名校，费用直线下降。算起来，本科阶段的学费比过去便宜了 10 多万元人民币，已与新加坡等工薪留学国家的学费相差无几。

另外，新西兰一直保持着较低的失业率，为了解决劳务市场人才的短缺，新西兰政府将采取很多措施，放宽移民加分难度。如果留学生毕业后没有达到移民分数，还可以通过在新西兰积累工作经验的方式增加移民分数，为想移民新西兰的留学生带来了更多机会。

留学指导

2010 年美国研究生留学规划提前准备

美国现在虽然受金融危机的影响比较大，但是美国的研究生院仍然会对中国学生发放奖学金，美国的商学院会更加欢迎来自中国的申请者。而且由于金融危机的影响，美国大学的大门会更加对国际学生开放，尤其是自费赴美留学将更加容易。

如果你想 2010 年秋季坐在美国大学的教室里学习，假定你现在已达到大学四级的英语水平，你的新托福学习需要 2 至 4 个月时间，GRE 或 GMAT 的学习需要 4 至 6 个月时间。新托福成绩有效期为 2 年，GRE 和 GMAT 成绩的有效期为 5 年。申请美国的研究生院需要考 GRE，申请美国的商学院需要考 GMAT。

新托福为网考，每个月都有考试。GRE 在中国大陆实行的是笔考加机考，2009 年 GRE 笔考的时间固定，为 6 月和 10 月。GMAT 为机考，每个月都有考试。如果计划 2010 年秋天去美国读书，那么托福和 GRE 或 GMAT 都应该在 2009 年 11 月份以前考好。总而言之，只要可能，应在开始准备申请文件以前完成各项英语语言考试。这样，选择和联系学校时就比较有针对性，同时也避免了因为一边联系学校一边准备考试而手忙脚乱，顾此失彼。关于申请时间的安排，我们给大家一个参考。

3 月至 10 月：准备新托福和 GRE 或 GMAT 考试。新托福成绩最好考到 100 分左右，GRE 成绩最好考到 1300 分以上，GMAT 成绩最好考到 650 分以上。

10 月至 11 月：着手准备各种各样的文件。选定 10 至 15 所学校作为认真联系的对象，然后按这些学校各自的要求准备文件。通常这些文件包括经校方盖章并签封的中英文成绩单，新托福、GRE 或 GMAT 等语言考试成绩单的复印件，你自己写的 personal statement, resume, essays, 和你的推荐人写的 recommendation letters 等。

11 月 1 日至 11 月 30 日：认真填写所选出的 10 至 15 所大学的表格，为这些大学拟定全部文件和材料。在此过程中，最好为每个大学建立一个档案，保留与该校相关的文件和文件备份，以便随时掌握联系的进度。准备一个大信封，把全部要寄出的资料按顺序放入。这些资料包括：

- 1、Cover Letter，向校方说明全部资料已准备齐全，现在一起寄出，希望校方认真考虑并给予回音。
- 2、申请费，可到中国银行或中信实业银行办理汇票，然后把该汇票附在你的申请表上。

3、申请表，按照各大学的要求填写，有条件的可用电动打字机打上去，如果用笔填写，一定要一笔一画写得很清楚。

4、Personal Statement 和 Resume，这两个文件事关你的奖学金，一定要把你的优势和成就写得充分可信。

5、论文或作品集。

6、新托福、GRE 或 GMAT 成绩单，复印后签字，放入包封（package）中。

7、如果有一篇专业论文附在档案中，一定会增加录取或拿奖学金的机会。

8、财力证明，不管有没有钱，都要把该表填好放入申请 package 中。

9、各学校所要求的其他资料 and 文件。这些文件都是要由你自己准备并寄出的。

下列文件不能出现在前面提到的大信封里，必须单独寄出：

1、Three Recommendation Letters，把三封推荐信分三个信封装好，并在信封封口上请教授签上字。

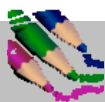
2、中、英文对照的成绩单，用学校的信封封好，封口处应有学校的签章。

3、新托福、GRE 或 GMAT 的正式成绩单，必须安排国外的考试中心直接寄给学校。

2010 年 2 月至 4 月：收到申请结果，选择最终要去的大学。

2010 年 5 月至 6 月：拿到 I-20 表的学员，可以开始到公安机关办理护照。

2010 年 7 月至 8 月：处理好国内的各种事务，预定好飞机票，做身体健康免疫检查，办理好各种所需要的公证文件，购置各种所需物品，和美国大学联系住宿问题，做好出国准备。



2009 年留学新加坡应选择什么专业?

新加坡遭受金融风暴的冲击的程度比欧美要小得多，当地的旅游、物流等行业并没有受多少冲击。中国学生在新加坡留学比较容易适应环境、减轻独处异地的心理压力，往返也比较方便，这些原因使得新加坡再度成为留学热点。另外新加坡留学费用较低，众多大学开办的专业又极具特色，就业率普遍较高。那 09 年留学新加坡读什么呢？

■ 最容易就业的课程：酒店与旅游管理

在新加坡，酒店与旅游管理专业在国内就业市场的需求潜力很大。新加坡政府将于 2009 年建成 2 所超大规模的综合度假城，度假城将会带来 70000 个相关专业的就业岗位及连带专业的 200000 个就业岗位。

■ 最容易移民的课程：物流管理

新加坡是世界公认的物流之都。专业人才需求是每年约 1 万人，而目前学校每年毕业生大约在 3-4 千人左右，远远满足不了需求。

■ 最热门的课程：会计、金融管理

除了国内一些有企业家庭背景的学生多会选择读工商管理课程外，在新加坡读会计专业无疑是中国留学生最关注的课程。由于目前在新加坡美金结算等人才需求缺口极大，使得金融管理专业也成为热门。

■ 最容易赚钱的课程：大众传媒

每年 20% 的人才需求增长、30% 的薪资增长，使传媒专业成为国内高校的报考大热门。新加坡是亚太地区的资讯中心，高等院校的大众传媒专业实力强劲，专业方向涉及数字电视、多媒体、互联网等新兴传媒领域。新加坡最近几年来一直实行宽松的移民政策，留学生毕业后在当地找到工作半年后，并且每月的薪金不低于 2500 新元即可申请绿卡。

英国的高等教育在世界上闻名遐迩，获得的文凭含金量很高。想要成功申请，把握时机是关键。牛津、剑桥的法律、工程、商科等申请截止期都很早，帝国理工、LSE、爱丁堡等学校的热门专业，虽未有明确的截止时间，但因为每年申请量大，若申请晚了，即使学生十分优秀，对方也可能已经招满了。因此建议同学们尽早着手准备，早咨询、早决定、早准备、早投递！

那究竟该如何把握申请时机呢？

◆硕士申请

大多数英国硕士课程每年只有一次开学，对于现在的大三学生来说，目标可锁定为 2010 年 9 月入学。2009 年 6 月是一个办理申请的上佳时间。但申请前的准备工作，如学校专业确认、语言培训、申请文书等，现在就应该开始进行了。

◆大学预科申请

目前在读高二、高三的学生，目标可锁定 2009 年 9 月或 2010 年 1 月开课的预科课程，英国大学的校内预科可选择范围很广，但“牛校”一般名额有限，且对英文要求较高，因此越早申请越有利。如果没有语言成绩，学生也可以选择 2009 年 9 月到 12 月在大学语言中心先就读语言，随后直接入读主课课程。

英国留学利好速递

◆英国政府已特别推出了“毕业工作类签证”，从去年 2 月起，凡是在英国各地读本科及硕士到毕业学生，不再需要由雇主特别申请，由本人即可申请长达 2 年的工作签证。这一政策使学生有机会获得更多的海外工作经验，有助于在英国就业。

◆受全球金融危机影响留英费用大幅跳水。英镑汇率由原来的 1:15 降为现在的 1:10。这样的话，我们不妨来算笔留学账。

本科：一年前同期需人民币 30 万元左右，现在可省人民币约 10 万元

高中：一年前约合 35 万元左右人民币，现在可省 12 万元左右人民币。

硕士：一年总费用人民币 30 万元左右，现在可省至少 8 万元左右人民币。



出国留学语言类考试大PK

聚焦出国考试：雅思、托福、爱普的区别：

➤ 雅思

参加考试对象：留学移民英联邦国家和就读部分北美国家的人群

考试特点：以英式英语为主，综合主要英语国家的口音，以主观答题为主

接受程度：留学移民英联邦所有国家，美国 216 所、加拿大 70 所高校接受

出国考试

考试时间：每月 1-2 次

考试地点：中国有 13 个考点

评分标准：满分为 9 分，6 分是英国、澳大利亚留学分数线

揭榜时间：在考完 3 周左右收到邮寄或自取

成绩有效期：两年

考试费用：考试总的费用是 1155 元人民币

➤ 托福

参加考试对象：英语非母语国家就读英语国家的广泛人群，包括移民和就读本科、硕士、博士

考试特点：以美式英语为主，主体考试为“听”和“读”两部分，为选择题，口语、作文要另外加考

接受程度：全球大学都接受，留学移民澳大利亚和移民加拿大不接受

考试时间：每年 5 次考试

考试地点：中国 47 个考场

评分标准：总分为 677 分，得分 600 分以上的考生被认为是优异

揭榜时间：在考完的 5 周内收到邮寄的成绩单

成绩有效期：两年

考试费用：在中国考试报名费为 760 元人民币，口语考试另交钱

➤ 爱普

参加考试对象：母语非英语国家就读英语国家大学一年级的人群

考试特点：以美式英语为主，包括听、说、读、写四个部分的测试，“听”和“读”为选择题，“说”录于磁带，“写”为两篇议论文

接受程度：全球 700 多所高等院校接受

考试时间：每年 5 月

考试地点：集中在德国、法国等少数几个国家

评分标准：1 到 5 分，得到 3 分或 3 分以上算“基本合格”

揭榜时间：从每年的 6 月中旬开始评分，大概在每年的 8 月初开始寄出成绩单

成绩有效期：待定

考试费用：据报道中国地区考试报名费是 95 美元



相对于雅思考试中的其他单项，口语是不少考生的弱势项目。除备考要细致，考试时的一些细节也要引起考生注意，提醒大家尤其要注意以下八个细节问题。

保持眼神交流

中国考生在答题时往往眼睑自然下垂，是一种内敛的表现。可在欧美人看来，这种回避的眼光可能是一种缺少安全感、不自信的表现。在雅思口语考试中，考官提问时会一直与考生保持眼神交流，这样不仅可以保证交流的自然性，也符合西方人的交流习惯，而这正是很多考生忽略的细节。坚定的眼神可以将考生的自信传达给考官，从而给考官留下良好的印象。所以，考生要牢记，考试时和考官保持一定的眼神交流，自信地看着对方说话，即使心里很慌乱，也不要从眼睛里流露出来。

决不坦白

有些考生本来英语不差，但在开始作自我介绍时就和考官说：My name is.....My English is not very good.提醒大家的是，即使英语真的不咋样，也不能坦露。考生答题时一定要表现出足够自信，面带微笑，声音洪亮，保持眼神交流，给考官留下良好的第一印象。

仔细听题，快速反应

不少考生备考口语考试时，忽略了加强听力练习，殊不知，口语交流的前提是听懂问题。不少考生口语考试时因听力不足而交流不畅，无法做到快速反应。

建议大家找一个可以用英语交流的朋友，以一问一答的形式来模拟正式考试，既可以逼真地模拟考试场景，也可以锻炼听力和反应能力，还可以培养用眼神交流的习惯。

不懂不要装懂

有些考生考试时由于紧张或听力不好没听清考官的问题，但又不想暴露，于



是便连蒙带猜给出一个答案。但是,如果考生不懂装懂,答非所问,万一答案错误,就会给考官留下听力很差的印象。其实在考试中要求考官重复或确认很正常,尤其是问题比较长而复杂时。所以,与其猜测不如确认或请考官重复问题,比如:Sorry, what was that? I'm sorry?



巧用停顿技巧

考生即使准备再充分,也难免被考官问到一些冷僻或棘手的问题,这时恰当地使用停顿技巧就变得很重要。比如:Q: Do you enjoy singing? A: Singing? Well, I'm not very keen on singing, but I do like listening to music.考生答题时可先重复问题中的一些关键词作为确认,同时给自己时间思考。well, actually, you see, you know what 等都是英语中最常用的停顿表达方法。

不可背诵答案

不少考生备考时,把参考书中的例子也背下来以应对考试。背书的考生通常语速过快、没有语调、表情不自然,很容易被考官发现。背书是一种投机取巧的作弊手段,无法真实地反映考生的口语水平。而考官可以灵活出题,忽然提一个刁钻的问题,如果刚才还很流利的考生忽然开始结巴,说话不知所云,就会引起考官怀疑。考官一旦发现考生在背书,就会给出很低的成绩。所以,大家要认真练习口语,注意语速不可过快,语调自然起伏,避免单一。

提供细节,扩展答案

考官给考生打分的前提是,考生提供足量的语言素材以达到分析和判断的底线。所以,扩展答案很重要。选择什么角度扩展,取决于考生自己。如果遇到冷僻或陌生的话题,可尝试从不同角度讲述。

犯错不慌

很多考生语法意识太强,担心自己的答案会出现语法错误,结果在答题中出现了大量停顿和纠错现象,使语言表达的流利度大打折扣。其实,考生大可不必为答题中出现的语法错误过度担心。一旦犯错,如果意识到了,可及时改正,没有改正也无伤大雅,没必要慌张。有时候考官也可能没注意到,关键在于是否能够流畅表达,对方能否理解。当然,这并不意味着考生可不顾语法,任意犯错。考生在复习时可将自己说的内容录音,然后自查错误。

留学国外须记三大安全事项

留学安全是准备家长们始终关注的话

或者即将留学的学生和题,而且贯穿着留学的全

过程。提起安全,可能更多的关注停留在人身安全的范畴,但是今天,留学安全还被赋予了更多的定义。记者采访了南京几家知名留学机构的专家,为大家详细解析当下的留学安全注意事项。

人身安全:谨慎交友安全旅行

虽然“校园枪击”发生的概率微乎其微,但是每个家长心中,都会有这样的阴影。其实,这样的担心很没有必要。A留学机构焦老师认为:家长勿需担心“校园枪击”事件,反而是身边的一些非安全因素,更值得关注。

针对目前留学生中普遍存在的异国交往现象,焦老师认为,到了留学国家后,孤独的情绪在所难免,有交友的需求,但是在选择过程中,留学生应该谨慎考察,避免上当



受骗。不少留学生假期选择出外探险或邀友旅行，在假期探险和旅行中，学生一定要注意人身安全，提前做好详细规划，细心挑选出游同伴。另外，针对近期在国外频频发生的交通事故，学生应多了解国外的交通法规，避免因自身原因造成交通意外。

心理安全：克服浮躁放松心态

几乎所有的留学生，在刚出国的一段时间内，面临学习压力大、语言听不懂而导致的巨大心理压力一些心理承受能力稍差的学生可能手足无措、焦虑不安，甚至无法继续学业。

B 留学机构解老师建议这些学生，对于突如其来的压力，不要想得过于严重。这是每个留学生都要面临的问题，放松心态，多与身边的老师和同学探讨交流，不断提高自己的语言水平，中国学生学习能力一直很优秀，不用过度担心。另外，家长也不要再在孩子面前念叨学习成本高、家庭负担重等，这样反而会给孩子增加压力。对于少数心理承受能力差的孩子，最好能进行一些心理健康辅导和必要的独立自主教育。



学习安全：慎选名校适度打工

C 留学机构苏老师提出了“学习安全”的概念，他说，许多学生顺利到达国外留学后，本该四年读完的本科，五年还没读完；又或者因为各种原因被移民局遣送回国，不论对家庭经济，还是学生心理，都是沉重的打击。究其原因，是学生在留学过程中，舍本逐末，忽略了留学的初衷，过多追求学习之外的东西，比较突出的表现为热衷名校和打工。苏老师还建议，家长在为孩子做留学规划时，最好能适当延长年限，留出充足的预算，以免出现问题时措手不及。

几乎所有的中国家长都希望自己的孩子能上名校，这也是根植于中国家长内心深处的“名校情结”，因此当家长们得知国外名校对学生的要求并不如国内的名校那么苛刻时，摩拳擦掌、跃跃欲试，想方设法让留学机构把孩子“办”进名校。事实上，国外名校并不如一些留学中介所宣称的那样容易进入，校方也需考查学生的综合能力才会发放录取通知；另一方面，国外名校的教育方式和国内也大不一样，宽进严出，名校的课程也比一般院校更艰深，许多学习能力一般的学生跟不上进度，学得很吃力，甚至无法毕业的大有人在。因此，苏老师呼吁，家长要放弃名校情结，根据孩子的兴趣、能力以及家庭的经济条件，选择合适的海外院校，避免急于求成、好高骛远的心态，耽误孩子的前途。

针对现在愈演愈烈的留学生打工热潮，受访的留学专家们都表示了极大的感慨。勤工俭学原来是作为学习经历的补充，大部分国家的留学生勤工俭学收入只能满足学生生活费的一部分，因此，合适的兼职经历或许可以为将来留在当地找工作增加筹码，但是靠兼职来赚取学费和生活费很难实现。针对现在不少留学生打工是为了买上名牌包等奢侈品，打工成了他们赚取零花钱的捷径，苏老师说，一方面，现在包括澳洲在内，许多留学国对留学生的打工时间都有限制，如果被发现一周内打工时间超过移民局的规定，严重者可能被遣送回国，同时，对未来的移民也会产生不良记录；另一方面，国外院校的成绩中，出勤率作为考查的一部分，如果因为打工影响正常的课堂出勤导致平时成绩不合格，也是得不偿失。焦老师说，留学生不能以勤工俭学为主要目标，留学生涯的重心还是应该放在学习上。勤工俭学的收入对于留学来说无异于杯水车薪，与金钱的收入相比，更重要的是在打工过程中所得到的经验和快乐。





心理咨询专栏

Shanghai Institute of Foreign Trade

2009年3月

第1期

总24期

上海对外贸易学院图书馆编

本期导读:

- ◆ 乐队花车（从众）
- ◆ 什么是回避型人格障碍
- ◆ 情绪疏导：该如何处理愤怒情绪
- ◆ 心理压力影响免疫能力
- ◆ 从买衣服看人际成熟度

MORE

乐队花车（bandwagon）是一种逻辑谬误、一种社会心理的状态，也是一种宣传的技巧，常被称为“从众”，代表人类害怕在社会中被孤立，因而向社会其他多数靠拢的一种过程。



乐队花车效应：人类经常会有一种倾向，去从事或相信其他多数人从事或相信的东西，就是所谓的“乐队花车效应”。为了不让自己在社会中孤立，所以社会个体常常不经思考就选择与大多数人相同的选择，而这种乐队花车效应，就是乐队花车谬误及乐队花车宣传法的基础。

乐队花车直接翻译自英文的 bandwagon，也就是在花车大游行中搭载乐队的花车，参加者只要跳上了这台乐队花车，就能够轻松地享受游行中的音乐，又不用走路。也因此，英文中的“jumping on the bandwagon”（跳上乐队花车）就代表了“进入主流”。

在选举当中经常可以看乐队花车效应，例如许多选民喜欢将票投给他自己认为（或媒体宣称）比较容易获胜的候选人或政党，而非自己喜欢的，借此提高自己与赢家站在同一边的机会，在台湾这种效应又被称为“西瓜偎大边”。

乐队花车(从众)

乐队花车谬误：从乐队花车效应衍生出乐队花车谬误，又常称为“诉诸大众的谬误”或“从众谬误”，也就是将许多人或所有人所相信的事情视为真实，例如“大家都这么说，一定不会错”！

但许多事实证明，多数或所有人相信的事情，在当下或经过时间的演进，并不一定是对的事情。例如在18世纪，美国绝大多数人都认为这世界上可以有奴隶存在，但在今日美国有这样想法的人已经很少了。或是有人可以宣称“因为有那么多人吸烟，所以吸烟是健康的”，但事实上许多医学证明指出吸烟有害健康，所以应该说：“吸烟有害健康，虽然有那么多人吸烟。”

乐队花车宣传法：建构于乐队花车谬误的宣传手法则是常见的乐队花车宣传法，宣传者营造出一种“加入我们，否则就是与大家作对”的气氛，要求阅听人接受某种仿佛大家都接受的想法。乐队花车法也暗示阅听人：“宁可与胜利者站在同一边，而不要去计较是非！”

乐队花车也常常与其他的手法合并使用，例如在广告中经常可以看到类似“每五个医师中就有四个推荐某种牌子的口香糖……”的文案，这种文案同时利用了乐队花车及“诉诸权威”两种宣传手法或谬误。

表现特征



佛教中有出世与入世之说，所谓出世即指远离人世，戒断人伦常情，方可修得正果；而入世则指普渡众生。古往今来，许多人为了解脱痛苦，遁入了空门，成为心如枯木死灰或孤傲冷僻的隐居者。从现代心理学的角度来看，那些遁迹荒野、不食人间烟火的隐居者们则很可能属于回避型人格的人。

在现代社会中，隐居者已很难找到一块清静的乐土，于是，他们往往关闭自己的心灵，不与他人作亲密的接触，唯求自安。值得注意的是，渴望一种有意义的孤独与暂时的回避人世并不是一种病态，相反，真正具有回避型人格的人并不敢深入到自己心灵的内部去，他们的回避带有强迫性、盲目性和非理智性等特点。

回避型人格又叫逃避型人格，其最大特点是行为退缩、心理自卑，面对挑战多采取回避态度或无能应付。美国《精神障碍的诊断与统计手册》（DSM—W）中对回避型人格的特征定义为：

1. 很容易因他人的批评或不赞同而受到伤害。
2. 除了至亲之外，没有好朋友或知心人（或仅有一个）。
3. 除非确信受欢迎，一般总是不愿卷入他人事务之中。
4. 行为退缩，对需要人际交往的社会活动或工作总是尽量逃避。
5. 心理自卑，在社交场合总是缄默无语，怕惹人笑话，怕回答不出问题。
6. 敏感羞涩，害怕在别人面前露出窘态。
7. 在做那些普通的但不在自己常规之中的事时，总是夸大潜在的困难、危险或可能的冒险。

只要满足其中的四项，即可诊断为回避型人格。

有回避型人格障碍的人被批评指责后，常常感到自尊心受到了伤害而陷于痛苦，且很难从中解脱出来。他们害怕参加社交活动，担心自己的言行不当而被人讥笑讽刺，因而，即使参加集体活动，也多是躲在一旁沉默寡言。在处理某个一般性问题时，他们往往也表现得瞻前顾后，左思右想，常常是等到下定决心，却又错过了解决问题的时机。

在日常生活中，他们多安分守己，从不做那些冒险的事情，除了每日按部就班地工作、生活和学习外，很少去参加社交活动，因为他们觉得自己的精力不足。这些人在单位一般都被领导视为积极肯干、工作认真的好职员，因此，经常得到领导和同事的称赞，可是当领导委以重任时，他们却都想方设法推辞，从不接受过多的社会工作。

回避型人格障碍的行为退缩性与分裂型人格障碍的行为退缩性不同：前者并不安于或欣赏自己的孤独，不与人来往并非出于自己的意愿，他们行为的退缩源于心理的自卑。想与人来往，又怕被拒绝、嫌弃。想得到别人的关心与体贴，又因害羞而不敢亲近。



情绪疏导：该如何处理愤怒情绪



愤怒本身并不邪恶

生活中，愤怒无处不在：夫妻间吵架拌嘴，员工对老板的抱怨指责；孩子顶撞父母或者父母责骂孩子；甚至，下班路上的拥堵也能让我们坐在车里一边狂按喇叭一边破口大骂……

从小到大我们被一再告知发怒是不好的，那些直接或者间接的生活经验也让我们知道，发火的“破坏力”有多大——失去朋友、得罪亲人或者丢掉饭碗。可问题是，人人都会生气啊，每当“怒从心头起”的时候，到底要不要表达出来？又该如何表达？

愤怒到底是一种怎样的情绪？

曾经跟一位心理圈的朋友聊天，提起了“愤怒”。她说，愤怒往往不是我们在某种刺激下首先反应出来的情绪——你可以试着体会一下，它通常会出现在伤心、失望、难为情、受屈辱、被拒绝或者尴尬等感

受之后。美国的盖瑞·查普曼博士也提到，愤怒的情绪来自于那些让我们感到不公平的事。

一位心理学家通过研究奥运会运动员的心理发现，愤怒和好斗实际上是与失败情绪相联系的，发脾气并不能宣泄情绪，相反，只能让人更恼火。

这么说来，愤怒是一种正常的生理反应，本身并不邪恶，而真正危险的是那些由愤怒转化成的行动。

前不久我刚好看到一条电视新闻，一个 19 岁的男孩就为他愤怒之后的不冷静付出了代价——他准备上公交车时，仅仅是因为该从前门上车还是该从后门上车的问题跟司机发生了口角，在愤怒和争执中，他随手抄起路边冷饮摊的酸奶瓶砸向汽车。后来，男孩被以“寻衅滋事”的罪名起诉，正等待宣判。

电视里，男孩不停地抹眼泪，后悔自己因为愤怒而做出的蠢事。

所以，查普曼博士说，我们无法控制自己的生理反应，但是能控制自己的思想和行为。

该如何处理愤怒情绪

或许你可以轻而易举地在以下情境中找到自己的影子：

每次回父母家吃饭，总要担心他们会在什么事情上对你指手画脚：你的发型，你的衣着，你工作不够努力，你应该尽快结婚然后要个孩子……你表面上满口答应，心里却早已经是大大的不爽了。

你的女朋友样样都好，除了她那你总是习惯提前 5 分钟到达，然后就是 1 小时之后，她才能踩着高跟鞋款在约会中迟迟进入不了状态。

周末你赶去公司加班，出门前给的衣服要分批塞进洗衣机里；冰箱空本染了病毒几近瘫痪，抽空检查一



爱迟到的臭毛病。每次约好了时间，开始望眼欲穿地等，不知道半小时还款走来。每次这样的等待，都会让你

老公布置了几项“作业”：攒了一周了，该去超市采购下周的口粮；笔记下……到了晚上，你拖着一身疲惫进

门，却发现脏衣服还堆在那里，冰箱里依然什么都没有，电脑甚至无法开机。于是，你情不自禁地开始发飙。

很多时候，我们就是这样被别人的过错激怒的。遇到类似情况，该怎样处理呢？

查普曼博士总结了以下几个步骤：

第一，明确告诉自己：我生气了。愤怒来临时，我们往往还没弄清楚发生了什么，不该说的话就说出去了，不该做的事也已经做了。所以，向自己承认“我生气了”，大声说：“这件事让我很生气，现在我该怎么办？”告诉自己也告诉对方。这样做，会为你赢得处理愤怒情绪的机会。

第二，克制自己，不要马上说什么或者做什么。克制冲动并不意味着积累愤怒，而只是说你在感到愤怒的时候应该先冷静一下。

第三，你需要找出愤怒的焦点是什么，愤怒从何而来，那个惹你生气的家伙到底做错了什么事，问题究竟有多严重。

第四，进行选择分析。一些情况下我们能做出的最好反应，就是承认自己受了委屈，并承认再与那个伤害自己的人争论也无济于事，于是决定接受这个事实，拒绝让已经发生的事情侵蚀自己的幸福感——某些时候，这就是处理愤怒的最佳方法。而在更多时候，处理愤怒的方法是，把事情清楚地摆出来，请对方注意并和你一起努力，找到解决问题的方法。你可以把自己的想法和感受坦白地讲出来，这样做的目的不是谴责，而是要修复彼此的关系。

对大多数人来说，本着爱的原则与人理论并非易事，我们更习惯于乱发脾气和掩饰愤怒，但是这样做的结果，只会进一步破坏人与人之间的关系。

被耗尽的情感承受力

还有一种愤怒，破坏力更大。

生活中有一些人，表现出来的永远是温和不愠、彬彬有礼的样子，即便是天大的委屈，也总是能一笑而过。

或许这些人的“愤怒点”真的很高，或许他们还有你没看到的另一面。

翻翻报纸的社会新闻版你会看到类似的故事：被解雇的职员闯进办公室，持刀刺伤炒掉自己的上司；看上去唯唯诺诺的丈夫，杀害妻子之后自杀身亡；品学兼优的留学生，持枪袭击同胞，震惊校园……他们的亲朋好友总会在事后感叹：“他看起来是个很不错的人，真不敢相信会做出这样的事来。”他们没有看到，那些积压在心中的愤怒，是如何在长期压抑中逐渐膨胀，最终变得不可收拾的。

内压的愤怒始于否认、沉默和回避，积压久了会让人从里面垮掉。我们经常可以在冲突之后听到这样的说法：我没有生气，只是挺失望的。心理学家告诉我们，说这话的人，确确实实是生气了，只是他自己不愿意承认。但是否认并不能让怒气消失，他们更愿意躲开惹自己生气的那个人和那种场景，刻意保持距离。如果有人问：“你怎么了？”他们就会回答：“没什么，我只是有点儿累，今天太忙了。”

这就是被压抑的愤怒。

郁积的愤怒通常会以一种被称为“消极攻击”的行为表现出来，比如，对别人的要求不理不睬——你让他干什么，他就不；你指东，他偏要打西。被压抑的愤怒情绪还可能被转嫁，把脾气发在不相干的人身上。举个例子来说，有的人在办公室里受了老板的气，不敢跟老板直接对抗，于是回到家里就变成了一个火药桶，一点点的不如意就可能惹得他大发雷霆——他可能完全没有意识到，自己这样对待家人会跟老板有什么关系。

愤怒是为了叫人们能积极地去面对那个伤害了我们的人，如果我们没有这么做，愤怒就会累积。

“如果多年来我们一再遭遇委屈，我们情感的承受力就会耗尽。”查普曼博士说，这时会出现两种情况：其一，我们会把多年来积压在心中的愤怒发泄在身边的人身上；其二就是变得抑郁，感情会渐渐枯萎，失去了对生命的热情，变得对什么都不感兴趣。

他建议说，如果长期以来你总是在生气，那就要赶紧处理一下自己的愤怒了，因为很多人并不知道过去发生的事情会对现在造成影响。你不妨仔细梳理一下从小到大的成长经历——父母、老师、同学、邻居、初恋情人、男/女朋友、丈夫/妻子、孩子、同事、上司，或者其他一些人——他们有没有伤害过你？把那些让你感到愤怒的事情一一列出来，写在纸上。然后，你要问问自己：关于这个愤怒，我以前是怎么处理的？是否妥当？如果没有处理过，那就要赶紧去做。

问题解决之后，或许你会发现一个焕然一新的自己。



心理压力影响免疫能力

近年来，科学家们对人脑与人体免疫系统之间的相互作用，及其对全身健康状况的影响，进行了广泛深入的研究。关于心理压力容易导致疾病的学说，终于开始受到普遍重视，“心理免疫学”这门新兴学科也由此获得了迅速的发展。

人类的免疫系统能够识别并抵抗细菌和病毒等侵入体内的异物，所以说人体对于各种疾病的感受性和抵御能力，在很大程度上取决于免疫系统的功能是否健全。

科学家们原先以为免疫系统是一种自我调节

的孤立系统，但是最近的研究证明，人脑能够影响免疫系统的功能。这就意味着，人体对各种病症的抵抗力，将会受到心理情绪因素的影响。

心理免疫学与人们平常所说的“心身医学”有所不同。心身医学的论及对象，是一些完全由心理因素而非生理原因引起的疾病。心理免疫学的基本概念是：人脑会影响免疫系统，因而也会影响人们对于疾病的抵抗力。

在过去十年中，许多专家研究结果证明，人的精神状态与人对疾病的感受性之间的确存在着某些联系。

美国耶鲁大学的凯斯尔等人曾对“腺体热”（传染性单核白细胞增多症）在西点军校 1400 名学员中的传播情况作过研究。他们发现，二百多名发病者大多是志向远大但学业欠佳，他们的父辈又大多是社会公认的成功者。这就意味着：疾病的侵袭对象正是那些在军校生涯中心理压力最大的学员。

关于疾病与“生活事件”之间的联系，是一项颇有争议的研究课题。所谓“生活事件”，是指那些迫使人们改变现成行为方式的环境条件变化，如新婚、得子、居丧、解职等等。

在进行这类研究时，科学家们首先根据各种生活事件对心理影响的轻重程度订出标准分值：居丧为 100 分、新婚 50 分、得子 39 分，如此等等，然后计算出各人最近一段时期生活事件的总分值。

专家的研究结果证明，生活事件总分的高低同伤风、流行性感、结核及各类过敏性疾病的发生次数、症状轻重及病程长短存在着具有统计学意义的联系。专家注意到，人类在居丧期间远比平时容易得病甚至死亡。为了弄清这是否确系免疫系统的功能失常所致，澳洲新南威尔士大学的巴特维帕等人，曾对丧偶不久的 26 名试验对象进行了免疫功能的测定。结果发现，试验对象居丧两个月之后，体内淋巴细胞的活性便明显降低。这就是说，心理的极大压力和情感的极度压抑会对人体免疫系统造成损害。

科学家们近来还研究了各种紧张因素对于常人免疫系统的影响。美国俄亥俄州州立大学的格拉

泽等人，曾对参加重要考试的 75 名医科学生进行了调查。

他们发现，在考试的当天，学生体内“天然杀伤细胞”的活力比一个月前大为降低。另外，在考前复习的紧张阶段，学生唾液中所含的抗体数量也会有所减少，这些现象都说明学生的免疫系统受到了紧张因素的不良影响。大多数动物实验的结果也都表明，处于紧张状态的动物同样比较容易得病，甚至某些环境的条件变化也会对其产生相应的影响。

近年来，世界各国的医学专家不断向人们发出警告，由心理压力引起的身心疾病已呈大幅度上升趋势。这种状况应引起各界人士的关注，如何引导人们自我减压也势在必行。

一、降低生活标准

对生活高标准严要求的人不在少数，这些人应该学会适度放松。

二、接受帮助

不要认为自己能够做好一切事情。如果遇到力所不能及的事，最好能请别人帮忙。

三、不要同时做好几件事

不要总想自己能够同时做好几件事。与其同时忙碌好几件事情，不如考虑如何提高效率。

四、把家务分开做

最好是把家务分成几部分来做。例如：今天整理浴室，明天给房间除尘，后天再擦窗户。心理学家认为，适度的家务劳动不会使人感到疲劳，而且还会给人带来愉悦感。

五、积极参加体育锻炼

任何项目的体育活动都能使人感到惬意，但前提是不要运动量过大。另外，与其在家中使用健身器械，不如到公园散步、同朋友踢球或者登山、游泳。

六、给自己留出一些时间

要学会多留些时间给自己。一个人如果总是不闲着，会使周围人的情绪也随之紧张。如果感到累了，一定要休息；即使不累，为了爱惜自己也不妨躺下来放松一会儿。



从买衣服看人际成熟度

买衣服时,你会以什么作为选择的主要依据?

- A 牌子。
- B 流行。
- C 颜色。
- D 款式。
- E 价钱。



A 牌子。基本上你勉强可算是个成熟的人,虽然某方面你的能力跟表现未尽理想,但是你还是能够努力不懈地朝目标前进,然而或许你认为自己已是成熟的人,但有时无意间的小动作,还是会流露出稚气未脱的感觉,所以很容易被贴上小孩子、幼稚的标签。

B 流行。你属努力尚嫌不足的典型,还不算是成熟的人,你心理成熟度还处于萌芽的阶段,如果从现在开始积极培养的话,将来定会大有作为的。

C 颜色。你全身上下散发出成熟、迷人的气息,但是还不能说是完全的成熟,因为你还是容易为一时的感情用事。

D 款式。你是一个在心智上臻于成熟的人,每天精神奕奕、充满自信,同时又很受到朋友的信赖,唯一的缺点就是你对日常生活乃至人生的态度稍嫌严肃了点。

E 价钱。乍看之下似乎你的举止、行动中都散发出成熟的气息,然而实际上,你却是个不折不扣极需依赖他人的人,你没有办法好好认清自己、为自己定位,是个完全没有主张的人,建议你多多发表自己的主见吧。

从前,有个国王,他很会治理国家,而且经常微服出巡了解民情。在他的治理下,国泰民安,繁荣进步。他有个很能干的丞相,每当有什么重要大事,他都会先请教这名丞相,听听这位部属的真知灼见。

有一天,突然下起雨来,国王外出的计划受阻。国王便问他身边的丞相:“这场大雨下得好不好?”

“好!大雨一过,街道干净整洁,空气清新。国王您可以享受雨过天晴的美妙景物,又可深入民间巡视民情。”

国王听了很高兴。

又一次,国王要外出巡视时,天气非常炎热,热得国王汗流浹背,国王便问丞相:“这样的热天,出门好不好?”

丞相不假思索地说:“好!这样的天气是印度近日少有的,国王出巡,将会更加了解我国人民在这种火热的天气下,到底在做什么。”

国王觉得很有道理,便高兴地出门去了。

这位国王与丞相都有个共同的嗜好——打猎。国王每次打猎时,只有丞相相伴。

有一次,国王在检查猎器时,不小心被猎器斩断了一截拇指。他赶忙询问丞相:“我的拇指被斩了一段,好不好?”

“好,国王陛下。”

国王听后,满腔怒气,认为丞相落井下石,便下令将丞相关起来。

国王对关在牢房的丞相说:“现在你被关在牢房里,好不好?”



学会另一个角度看困境



“好。很好!”

国王被他气坏了。

“既然你认为好,便在这儿住几天吧!”说着很生气地走开了。

过了两天,国王的“打猎欲望”发作,很想出去打猎,但又碍于面子,不想释放丞相,只好一个人单独去打猎了。

平时,丞相比较熟悉地理环境,因此,经常都凯旋而归。那天,国王一个人单独打猎。在森林内追逐动物,几个钟头下来,竟一根兽毛也没有捞到。国王很不开心,便骑马四处寻觅猎物。

不久,太阳下山,飞鸟归巢。国王也累了,便下马来牵着马儿走着。突然,他发现四周的环境非常陌生。他心想:“一定是迷了路。”

走啊走,突然,国王不小心跌进一个捕捉猎物的陷阱。

那陷阱很深,国王三番五次地想爬出洞口,但是都失败了。

过了一会儿,他听到一阵脚步声,越来越近,心中感到万分高兴,这回有救星了!“救命啊!”国王大声呼救。

上面的人将他救了出来,不过,那些都是邻国食人族的土人。那三五个土人将国王带回了部落。

当晚,食人族上下皆大欢喜,围着国王歌舞。国王被绑在一根十字架上,脚下堆积着一堆木柴,土人准备点火,吃烧人肉。国王因语言无法沟通,只好哑口无言,等待奇迹出现,不然就难逃一死。仪式开始了,酋长指示众人坐下。不久一名巫师便开始祭礼。他以清水喷在国王身上,然后逐步检查他身体的各个部位。当他检查到手时,他低声感叹,不断地摇头叹息。众人不知所以然,都感到很惊奇。

巫师向酋长说:“我们族人只吃完整的动物。这种动物是不祥物,因为他的拇指断了!我们不可以吃他!”

酋长立刻去查看,果然发现国王的拇指少了一截,便下令放走国王。

国王劫后余生地捡回一条性命,非常激动,马上赶回国都的牢房去拜见丞相。当他一见到丞相时,他便抱着这位“恩臣”哭了起来。

“现在我才知道为什么你说我的断指是件好事,他救了我一命。我错怪你了!”

过后,国王又对丞相说:“我关你在牢里 10 多天,好不好?”

“好,很好!”

“为什么?”国王不明白。

“陛下如果您不抓我进牢房,我一定会随从您去打猎。我们都会被食人族抓取。您可以因为断指而保全性命,但我必死无疑,因为我很完整啊!”

国王茅塞顿开:每件事都有其两面性,是好,是坏,都在于你自己。



内容导读

抑郁症是病,不是灾难!目前中国内地抑郁症发病率约为百分之二点四,抑郁症患者已经超过二千六百万人,而其中有百分之十到十五的患者面临自杀的危险。而现有的抑郁症患者中,只有不到十分之一人接受了相关的正规药物治疗,有百分之六十二的患者在出现抑郁

伯恩斯新情绪疗法(最新修订版)

症症状后从未就医。而抑郁症患者的药物治疗只是一个辅助,关键要依靠患者自身的力量走出抑郁的阴影,拥有良好的心情即是一剂治疗抑郁症的灵丹妙药。

其实,许多抑郁症患者一开始只是感觉情绪不佳,并伴有一些抑郁症,显然他们并不需要到精神科大夫或心理学家处寻求帮助。他们只要运用“阅

读治疗”方法调整一下情绪即可，但是却被很多人忽视了。“阅读治疗”其实很简单，即在治疗间歇期阅读自助书籍以促进康复。当你阅读本书时，你会注意到书中不断要求你边阅读，边拿起笔做测试、做练习，不要心烦，你是在学习特定的观点和技术，以帮助你战胜不良的感受，如孤独，抑郁、内疚及自卑。如果你情绪不好，感觉抑郁，试一试在4周内阅读完这本书，你的抑郁情绪会得到很大的改善。

最后一点，“阅读治疗”花费甚少，因为一本《伯恩斯新情绪疗法》的价格比一天的抗抑郁药费还低，而且没有讨厌的副作用！

《伯恩斯新情绪疗法》是介绍认知疗法的书，是目前对付抑郁最有效的方法的书。

本书用简洁的语言向我们讲述了改变痛苦的沮丧情绪，改变虚弱焦虑的卓有成效的新方法。我们期望这本书的读者能够拿我们用之于其他病人身上的原则和技巧来解决他们本人遇到的问题。如果你情绪严重紊乱的话，当然需要心理健康方面的专业人士的指导。不过，如果你只是遇到一些可操控的问题，那么，运用伯恩斯博士所描述的新近发展起来的“常识”处理技巧将会使你受益匪浅。对于那些想自己解决问题的人来说，《伯恩斯新情绪疗法》将是一本非常有益的进阶指南。

作者

大卫·伯恩斯，美国斯坦福大学医学博士，著名心里学家、心理认知疗法创始人、“伯恩斯忧郁症清单”发明人，曾在宾夕法尼亚大学完成精神治疗训练，现为加州斯坦福大学医学院精神病学与行为科学临床教授。1975年获美国心理学会最高奖——贝内特奖。

媒体推介

据美国精神病协会《诊断统计手册》标准，本书对抑郁症患者治愈率70%，且持续三年未复发。

翻开首页，即可确定你是否需要本书。

有如下情况者请使用本书：孤独，内疚，躁狂焦虑，人格障碍，抑郁，自卑，幻觉，自杀企图。

本书对抑郁症患者治愈率70%，附抑郁症患者用药指南

目标读者群：抑郁症患者、医生、心理医师、学生、都市白领、IT从业者、销售员……所有有工作、生活压力的人

3分钟做完“贝克抑郁清单”立即显示你的情绪状况

本书的价格比一天的抗抑郁剂费用还低，而且没有讨厌的副作用

本书阅读治疗时间：4—12周

在美国心理治疗师列出的1000种书籍中，本书名列榜首

据美国《预防》杂志，每五个人中就有一个抑郁症患者，每个人一生中至少需要一次心理治疗。

全球抑郁症患者的福音；美国心理类顶级畅销书；获美国心理学会最高奖——贝内特奖；中国有二千六百万抑郁症患者六成未及时就医；现有抑郁症患者中，只有不到十分之一人接受了相关的正规药物治疗；有百分之六十二的患者在出现抑郁症状后从未就医。百分之六十九被确诊的患者就医时主诉症状是不明原因的躯体症状；其中百分之四十三的人承受着慢性疼痛性躯体症状。

用17个相对简单的技巧克服人生命的低谷；附5种全新临床验证的药物使用方法；附《贝克抑郁清单》和《伯恩斯焦虑量表》

注意：在阅读本书的患者中，有70%情绪改善明显，但30%仍无明显改善。如有以下情况，请找医师咨询，或与本书和药物共同使用：

至少4周感觉相当抑郁，且尽管自身很努力，却毫无改观

感觉到非常虚弱或沮丧，以致无法正常学习或工作

无法以积极的、令人满意的方式与他人交往
有幻觉或不寻常的体验，认为他人不可信赖
无法控制自己的性欲望及攻击冲动

滥用酒精或毒品

感到绝望或有自杀观念