

2014 年第 8 期

总第 75 期

图书馆特色专栏

- ◆ 考研专栏
- ◆ 就业专栏
- ◆ 留学专栏
- ◆ 心理咨询专栏

上海对外经贸大学图书馆

图书馆特色专栏

2014年第8期 总第75期

目 录

主 办：
上海对外经贸大学
图书馆

主 编：
王群 谢丹迎

责任编辑：谢蓉

编 辑：
考研、就业：梁守英
留学、心理咨询：谷肇骞

制 作：俞荫成
出版日期：2014年12月30日

考研专栏

2015 年考研重大改革：公共科目不及格可破格复试.....	1
2015 年考研临考前必知五大加分点.....	2
2015 考研临考前辅导书选择六大法则.....	3
考研政治：聚焦中央经济工作会议六大看点.....	4
2015 年考研数学最后 3 周冲刺要坚持做好 4 点.....	6
2015 考研英语冲刺：4 大步骤拿下作文高分.....	8

就业专栏

749 万毕业生“振翅欲飞”，自主创业如何撬动就业难的结构“杠杆”？.....	9
允许休学创业，允许更多彩的成长.....	10
起点高 难度大 青年创业如攻坚？.....	12
上海大学生就业仍倾向留沪 理工科行情依旧火爆.....	14
56%受访大学生愿意去体制外就业.....	15
中国青少年研究中心：超八成未就业大学毕业生在求职中被拒绝过.....	16

留学专栏

香港留学趋势调查报告：本科申请 100 个录 6 人.....	17
英国剑桥牛津入学锦囊：面试准备功夫要做足.....	18
解读 2015 美国商科硕士留学申请.....	19
如何破解托福听力中的长难句.....	21
盘点留学生假期必做 5 件事：从快餐店打工开始.....	22
英国留学生怎样过圣诞.....	23

心理咨询专栏

恐笑症.....	25
连续讲 10 天真话可改善健康.....	26
自我暗示的力量究竟有多强大?	27
六大定律让上班更有乐趣.....	28
从鞋子摆放形式看你的个性.....	30
改变,从你开始.....	31
改变千万人生的一堂课.....	32



考研专栏

SHANGHAI UNIVERSITY OF INTERNATIONAL BUSINESS AND ECONOMICS

本期导读:

- ◆ 2015 年考研重大改革:公共科目不及格可破格复试
- ◆ 2015 年考研临考前必知五大加分点
- ◆ 考研政治: 聚焦中央经济工作会议六大看点
- ◆ 2015 年考研数学最后 3 周冲刺要坚持做好 4 点
- ◆ 2015 考研英语冲刺: 4 大步骤拿下作文高分

2014 年 12 月 第 8 期 总 75 期 上海对外经贸大学图书馆编

▶▶ 更多

2015 年考研重大改革:公共科目不及格可破格复试



继全国高考改革迈出尝试的步伐后,研究生考试今年也有重大新规。2015 年研考中,将允许初试公共科目成绩不合格,但专业科目成绩特别优异或科研方面突出的考生破格参加复试。此外,2015 年研考的初试时间提前到了 2014 年 12 月 27 日至 28 日,这是近年来首次考研时间提前至元旦前。

考研提前一周并无特殊目的

北京青年报记者了解到,近年来研考的时间每年都变动不大,通常是在元旦后的 1 月上旬进行。但 2015 年度全国硕士研究生招生考试挪到了元旦前进行。昨天得知消息的网友戏称:“这还是 2015 年的考试吗?”根据安排,12 月 27 日上午考思想政治理论、管理类联考综合能力,下午考外语;12 月 28 日上午下午都考业务课;12 月 29 日考试时间超过 3 小时的科目,建筑设计等特殊科目的考试时间最长不超过 6 小时。研考网上预报名时间为 9 月 25 日至 28 日,每天 9:00-22:00。正式网上报名时间为 10 月 10 日至 31 日。就研考时间的调整,教育部相关人士昨天告诉北青报记者,虽然初试时间挪到了元旦前,但其实只比往年提前了一周左右,只是普通的调整,并无特别目的。

专业成绩突出可破格参加复试

根据教育部昨天发布的《2015 年全国硕士研究生招生工作管理规定》,此次研考将有一项重大变革:对初试公共科目(政治、外语等)成绩略低于全国初试成绩基本要求的,但专业科目成绩特别优异,或在科研创新方面具有突出表现的考生,可允许其破格参加第一志愿报考单位第一志愿专业的复试(简称破格复试)。这就意味着,对于那些志在科研且能力突出,但是英语或政治成绩略逊,或只是在初试中没发挥好的考生,也有了被录取的机会。

教育部强调,破格复试应优先考虑基础学科、艰苦专业以及生源相对不足的学科、专业。对一志愿合格生源不足的专业,招积极做好调剂工作,不得单纯为完成招生计划或保护一志愿生源而行破格复试。合格生源(含调剂生源)充足的招生专业一般不再进行破格复试。破格复试考生不得调剂。各招生单位破格复试的录取人数,原则上不得超过本单位硕士招生计划的 3%。而且,招生单位特别要明确并公开破格复试的条件和程序。



国家急需但
生单位要积
降低标准进
行破格复

专家称改变初试一刀切更是为选拔人才

清华大学经管学院教授全允桓是前任全国 MBA 教育指导委员会秘书长、现任国务院工商管理学科评议组成员。昨天他接受北青报记者采访时表示,支持教育部此举。“以前考研对初试成绩一刀切的要求,其实有来自社会舆论的压力,公平竞争嘛。但这样虽然规则统一了,容易识别,但其实并不适合选拔合适的人才,尤其是对 MBA、法律硕士等专业学位来说。比如说你是个老记者,考政治、英语肯定考不过本科刚毕业的学生,但能说你的能力不足以读新闻硕士吗?”

2015 年考研临考前必知五大加分点

一门心思的复习就一定能在考研的战场上笑到最后吗？答案显然是否定的。进入 2015 考研冲刺阶段，作为备考的你不仅要夯实备考知识，还要有一个明确的复习方法！梳理考点掌握知识体系，对症下药查漏补，整理错题集适度训练，摒弃不良学习习惯，避免无谓的丢分。在此分享 2015 考研临考前必知五大加分点，一起来学习吧！

加分点一：梳理考点掌握知识体系

在考研冲刺复习时，首先要静下心来，针对这门学科成绩落后，要加强基础知识薄弱部分的梳理，“重课本、理考点”，查漏补，将易混淆的概念、规律加强对比、区分，配以适当的练习进行巩固。对 2015 考研大纲中所列考点重视理解分析，要逐点扫描，逐个过关，扫除复习中的一些盲点，忌呆板机械记忆。其次要关注热点。考生要分析每年考研命题的必考点，这些必考点也就是考研命题的热点，要注意解决拉分点。对于基础相当的考生，要想通过冲刺复习有长足的进步，仅仅做好基础题是不够的，还要适当的关注一些拉分点。对于考研中的拉分点一般不是很集中，比如考研英语的拉分题主要集中在阅读和作文题，而考研数学的拉分点在综合题，建议适当选择一些拉分题进行针对性复习，做到有备无患。



加分点二、对症下药查漏补

到了冲刺阶段，考生开始精心模拟训练，在此提醒大家，针对模拟考试反映出的问题要认真、客观地进行分析。看看哪些题失了分，弄清失分原因。比如，是基本知识没掌握好，思维能力跟不上，还是学习态度不端正，审题不仔细，或者是学习方法、学习习惯不好。要进行全方位的剖析。因为距离考研的时间有限，要坚持“把时间用在刀刃上”。补习“短腿科目”，对薄弱环节进行加强分析，看看哪科没考好，冷静分析丢分原因，判断该科是不是弱科。如果是，则要抓紧时间，多补薄弱学科的基础知识，避免考研时“短腿科目”拉分。根据复习中的练习暴露的问题查漏补，有自己解决不了的问题，千万不要钻“牛角尖”或置之不理，可以请教一下老师或同学！

加分点三、整理错题集适度训练

考研冲刺复习期间，要有针对性地进行知识复习，尽量多做历年考研模拟卷。要精心整理错题集，适当精选试题进行模拟训练，考察复习的效果，及时以检验复习效果，也可以去体会考研命题的思路和自己做题的宽度和广度。同时在模拟训练中去把握做精度。复习中要根据自身特点找出差距和薄弱环节的题目越多越好、越难越好。考试可以有选择性的阶段循环式的针对性训练来提高复习效果，体会和识的“融会贯通”。但重要的是做题后，要学会反思，要去寻找、分析做错的原因。这样才能避免难题解



作出调整。模拟的试题不仅可以命题的延续性，还可以扩大自题的时间，提高做题的速度和节，适量做题，不要以为做过做往年的考研题，通过反复的、熟悉考研题型，达到对必考知善于总结，尤其是做错了题，不对，基础题解不好。

加分点四、避免无谓的丢分

考研冲刺复习中，要养成良好的解题习惯，字迹端正，善于抓住得分点。首先要读题仔细，注意解题过程的规范性训练，忌轻视“过程”用语。解题中要避免“五种错”，即：看错、想错、算错、写错、抄错。读题和审题是解题的基础，读题不能匆匆而过，应该字字落实，注意不能多字、漏字及语言要规范、通顺，不写错别字。要避免粗心大意，受思维定式和熟题答案的影响。

另外提醒,有些考生怕麻烦,解题过程简单化,要克服“眼高手低”的毛病。不管试题难度如何,自己会做的就一定要在答卷上体现,特别是一些涉及到容易错、易混淆的知识点复习不能走马观花,复习时不深不透。另外,要适当地安排一些限时解题的训练,重点解决会而不得分的问题,切实提高解题的速度和正确率,拿到应拿的分数,做到“该得的分一分不能少,能得的分一分不能丢”。

加分点五、摒弃不良学习习惯

考研备考漫长而寂寞,考生在备考了最后的考研冲刺阶段,提醒考生要牢记硬背、拼时间、打消耗战等不良学习



过程中方法习惯也各不相同,到量改掉学习分心、无计划学习、死

习惯,考生要注意动静结合,在学习之余要拿出一定的时间进行体育运动,注意劳逸结合,缓解紧张的复习状态。从而提高冲刺阶段的学习效率。

来源: 中国教育在线 2014 年 12 月 01 日

2015 考研临考前辅导书选择六大法则

距离考研只剩三十天时间,市面上的冲刺辅导资料呈现空前繁荣的景象,各种押题宝典、秘籍,预测试卷五花八门,质量当然也良莠不齐。好的复习资料让考研事半功倍,劣质参考书浪费考生时间、扰乱复习进度,成为绊脚石。那么如何鉴别书籍有用与否?什么样的复习资料让复习效果更好?一起来学习下吧!

一、全方位多角度涵盖知识点

一本好的参考资料,能够给考生带来一次系统的、全面的复习和指导,有效帮助考生过关。像老师一样手把手、从头到尾通过题目把你头脑中的知识点调动出来。冲刺阶段时间宝贵,以题带点,可以说是最好的复习方法。因此考生选择的辅导资料一定要全方位、多角度涵盖知识点。

二、紧扣新大纲

考试大纲指由教育部考试中心组织编写,高等教育出版社独家出版的,规定当年全国硕士研究生入学考试思想政治理论的考试范围、考试要求、考试形式、试卷结构等权威政策指导性考研用书。它最权威、最贴近命题人、最能预测考试重点,因此考纲十分重要。9 月 13 日新的考试大纲下发后,考生得知政治科目较往年变动大,英语科目只在细微处调整。那么考生在冲刺期选择辅导资料时,政治科目就一定要选根据新大纲编写的书籍。

三、突出与真题的“同源”性

以考研英语的复习资料为例,从文章的选材方面,最好选自考研英语命题的同源期刊,国外的主流杂志,如《经济学人》、《时代周刊》、《哈佛商业评论》等,选这些期刊中的文章呢?其一由于该书文章中贴近社会热点,性;其二由于作为考研英语命题的同源期刊文章结构、成文思



为什么要具有实效路较为相

四、重点考点重点命题

考研政治的命题有这样一个特点,命题中考察周年大事记的可能性较大。今年的周年纪念有邓小平 110 诞辰、甲午海战、五四运动、国共合作等事件。此外与热门时政相关的内容,如十八届四中全会、APEC 会议,反腐倡廉等热点的命题也是不可或缺的。考研政治的辅导书中一定要有涉及该热门话题的命题。

五、购买正版书籍

建议考生尽量选择正版辅导书购买，由于盗版辅导书会存在答案错误、字迹模糊、错字、漏印等现象，浪费考生宝贵的复习时间，更有可能导致考场上的失分现象。

六、权威机构、名家编写

建议考生选择名家教授编写的、历年畅销的冲刺辅导书。名家教授历年潜心研究该考研科目，指导考生备考，预测眼光更加独到，更具有权威性，书籍畅销的有根据。

来源：中国教育在线 2014 年 12 月 01 日

考研政治：聚焦中央经济工作会议六大看点

经济下行压力加大，新常态下明年经济发展态势如何？调结构能否保持稳增长？改革有哪些重头戏？民生有哪些新看点？11 日闭幕的中央经济工作会议透出了明年经济工作的一系列新动向。

看趋势：九大趋势性变化定位新常态

认识形势、研判走势是做好明年各项经济工作的基础和前提。针对近一年来海内外始终关注的中国经济新常态，会议通过对“九大趋势性变化”的阐释，历史地、辩证地分析了我国经济发展的阶段性特征。

会议认为，当前我国在消费需求、投资需求、出口和国际收支、生产能力和产业组织方式、生产要素相对优势、市场竞争特点、资源环境约束、经济风险积累和化解以及资源配置模式和宏观调控方式等方面都发生了趋势性变化，表明经济正在向形态更高级、分工更复杂、结构更合理的阶段演化。

国家行政学院经济学部主任张占斌说：“以前大家对新常态有各种看法，还有人认为新常态意味经济衰退。通过这次中央对新常态全面、深刻、系统的界定，可以消除认识误区，引导人们正确、理性、客观看待新常态。”

会议强调，认识新常态、适应新常态、引领新常态，是当前和今后一个时期我国经济发展的大逻辑。可以看到，中高速增长、发展方式转变、结构深度调整、发展动力转向是新常态的基本特征。

在此基础上，会议明确注重满足人民群众需要、市场和消费心理分析、引导社会预期等是新常态下经济工作的重点。

“面对新常态、适应新常态有一个过程。这次会议特别强调统一思想和行动，说明新常态下怎么看与怎么做同样重要，认识不到位、不深刻，坚持用惯性思维去做今后的经济工作肯定行不通。”张占斌说。

看增长：稳增长和调结构保持平衡是关键

从刚刚发布的 11 月经济数据看，进出口总值同比下降 0.5%，PPI 同比下降 2.7%，已经连续 33 个月负增长，反映出当前我国经济仍面临较大下行压力，稳增长任务艰巨。

会议在部署明年工作时，把努力保持经济同时，提出“调速不减势”“合理确定经济社会发展目标”等具体要

张占斌表示，“经济增速目标适当调整将目标定得较高，经过努力也可实现，但可能展开。”



济稳定增长作为一项主要任务。发展主要预期目标”等具体要

为今后改革留下更大空间。如果绷得太紧，不利于其他工作从容

会议指出,要保持稳增长和调结构之间的平衡。对此,专家认为,今后经济发展中不能把二者对立起来,对过剩产能的调整会影响增速,而做好新兴产业的加法和乘法则会创造更多增量。

“明年要加快结构调整,意味着新兴领域的投资可能会加快。”国家发改委学术委员会秘书长张燕生说。

“速度调整并不意味着少作为甚至不作为,调结构需要花更大气力、有更大作为。”国务院发展研究中心副主任刘世锦说,“保持稳增长和调结构的平衡更重要的是要形成与以往不同的增长结构和动力机制。”

看改革:围绕突出问题推进

会议要求,要围绕解决发展面临的突出问题推进改革,推出既具有年度特点、又有利于长远制度安排的改革举措,继续抓好各项改革方案制定。

中国国际经济交流中心咨询研究部副部长王军说,我国进入经济发展新常态,发展环境和条件出现很多趋势性变化。“改革的推进,据不断变化的实际,提出既针



改革措施。”

会议提出要加快行政审批、政府购买服务、资本市场、民

批、投资、价格、垄断行业、特许经营、营银行准入、对外投资等领域的改革。

“改革要从群众需要出发,特别是地方政府,处于经济工作第一线,最了解实际情况,改革方案的制定要把顶层设计和充分发挥基层积极性结合起来,既要统筹长远和全面,也要尊重自下而上的首创精神。

让人们分享改革成果。”王军说,基层特

国务院发展研究中心研究员张立群说,当前企业、市场、群众都呼唤改革加快推进,但改革措施是通过具体部门来推进的。“各级政府部门往往有自己的利益和问题,在抓落实上可能主动性不够。必须强化责任,落实督办责任制和评估机制,引入群众评价,为推进改革措施落实建立制度保障。”

看民生:防止平均数掩盖大多数

针对保障和改善民生,会议要求,坚持守住底线、突出重点、完善制度、引导舆论的基本思路,多些雪中送炭,更加注重保障基本民生,更加关注低收入群众生活,更加重视社会大局稳定。

“这体现了经济发展新常态下社会政策托底的思路。”张立群说,当前经济发展的特征和环境均发生改变,低收入群体和困难家庭可能会面临更多压力。中央强调守住底线,既是实现社会公平目标的需要,也是保障社会稳定大局的需要。

会议着重强调要做好就业和扶贫工作;做好就业工作,要精准发力,确保完成就业目标;要更多面向特定人口、具体人口,实现精准脱贫,防止平均数掩盖大多数。

张立群说,做好就业和扶贫,是新常态下中央经济工作的两个重要底线。今后要更加注重社会公平,充分发挥好政府保障社会公平的职能,针对特定目标和群体精准发力。

“只有实现充分就业,经济才能实现稳定可持续的增长。明年要进一步发挥好市场和政府两只手的作用,确保完成就业目标。”王军说。

看区域发展:三大新亮点不掩四大老区域

寻找新的发展空间,会议将目光投向区域发展战略——“要重点实施‘一带一路’、京津冀协同发展、长江经济带三大战略,争取明年有个良好开局。”但会议同时突出强调,“西部开发、东北振兴、中部崛起、东部率先的区域发展总体战略,要继续实施。”



张占斌说，会议释放出完善区域政策的新动向，即更加强调协调发展、协同发展和共同发展，也回答了外界的一些担心。

“未来区域发展要以‘一带一路’、京津冀、长江经济带三大新战略为重点，但并不是说以前确定的老区域规划不发展了，而是新老规划共同发展，突出重点，合力打造经济增长的新引擎。”张占斌说。

2015 年新型城镇化如何推进？会议一些表述让人眼前一亮：“要有历史耐心，不要急于求成”“要通过改革创新打破地区封锁和利益藩篱”“积极推进市县‘多规合一’”“坚持不懈推进节能减排和保护生态环境”……

张占斌说，这一方面强调了城镇化发展的重要性，同时要求地方保持清醒头脑和足够耐心，避免出现因盲目设立新区、过热投资等出现“空城”“鬼城”等现象。另一方面，更强调生态文明建设要贯穿城镇化发展全过程。



看对外开放：“三个平衡”指明新方向

世界经济仍处深度调整期，全球总需求不振，风云变幻的外部环境下，明年对外开放政策有哪些新变化？

会议作出回答——“必须更加积极地促进内需和外需平衡、进口和出口平衡、引进外资和对外投资平衡，逐步实现国际收支基本平衡，构建开放型经济新体制。”

“‘三个平衡’重新定位了我国对外开放格局，通过市场、贸易和投资结构的平衡，更加注重经济转型升级，更加注重增长质量和效益。”中国社科院世界经济与政治研究所副研究员黄薇说。

黄薇认为，这一新格局与中国当前面临的对外开放新形势有关。全球各经济体潜在经济增速普遍下调，不断萎缩的外部需求不可能恢复到以前水平，倒逼中国通过自我调整实现内外需平衡，从过去更多依赖出口拉动向更多依靠内需拉动转变。

中国社科院财经战略研究院院长高培勇认为，随着“一带一路”、亚投行等从理念变为现实，新的对外开放战略将为中国经济发展提供崭新舞台，不仅为周边区域和中国自身经济发展注入新动力，这些体现“中国智慧”的方案也将在国际开放新格局下提升中国的话语权。

来源：新华社 2014 年 12 月 12 日

2015 年考研数学最后 3 周冲刺要坚持做好 4 点

距离考研初试最后 3 周的冲刺，考生要好好把握。对于考研数学的冲刺复习，建议考生要做好 4 点，打好基础，合理安排，下面我们具体来看看。

1、坚持每天做一定数量的习题，保持题感

很多同学认为到了复习的后期，数学只需要看看以前的错题和不会的题目，扫除盲点即可，这样的想法是大错特错的。我们必须要保证每天做一定数量的习题，保持这样的做题状态一直到考试的前一天。建议同学们每三天做一套数学模拟卷，一天全真模拟，剩下的两天仔细看参考答案解析，并且还要坚持找一些题目来做。这样就可以保证每天都做题目。其实数学是隔一段时间不接触就会很快的遗忘的，三两天不做数学题再做的时候就感觉很生疏，磕磕碰碰，思路不顺畅。这样的状态非常不利于在真实考场上的发挥。考研数学虽然题目不会很难，比较基础，但是



有一个特点就是计算量非常大，如果做题的时候不顺手的话，一般很难全部完成所有的考题。坚持每天做数学题，这一点非常非常重要，希望同学们能够重视。

2、以前总结的错题和不会的题目要经常看

前期我们强调过一定要在平时做题的过程中注意把错题和不会的题做好标记，这在复习的冲刺阶段就派上了大用场。因为到后期的时候，时间很紧张，有了错题集，就知道自己哪儿会哪儿不会，知道有限精力应该放在哪儿，后期时间很紧张，不可能再每个题目再过一遍，也没有必要。考研后期有限的精力一定要放在刀刃上，查漏补缺，不能再像刚开始的时候那样面面俱到。对于以前总结的错题和不会的题目，建议最好不要看解答，自己再做一遍。考研数学虽然本质上就是做题再做题，但是在后期的时候没有必要再去搞题海战术，没有必要去找市场上充斥的大量的模拟题，不是什么题目都有质量值得你花宝贵的时间去做。后期把主要精力花在曾经的错题和不会的题目上，扫除盲点，这样更有针对性。



3、把基本概念弄懂，把基本理论弄透

数学的知识体系很庞大，从知识论的角度来讲，它的内在结构很严正，很富有层次感。从概念、定义到公理，从公理到定理、推论，层层演进，步步深入。如果忽视了数学最基础的知识，很多人就可能知其然、不知其所以然，有时候你绞尽脑汁不得其解，很可能只是因为你对某个概念的理解不够透彻。

考研数学需要掌握的知识点并不多，但相互之间联系复杂、千丝万缕，点到点的逻辑关系和深层次的框架结构难于理清。任何一门学科到一定的高度必然要求你对这门学科的知识结构有一个清晰的轮廓，要站在一定高度对所有内容有一个系统的认识。但是这个认识要建立在把所有的知识点透彻理解的基础上。

所谓把基本理论学透，是从以下几个方面来理解和把握的：首先是概念产生的实际背景是什么，界定此概念所运用到数学思想和方法是什么。接下来要弄清这个概念的定义式，包括它的数学含义、几何意义和物理意义，以及在这个概念上的拓展和延伸等等。对于每个概念我们都尽可能地从这几个方面来理解把握。理论性的内容，比如说定理、性质、推论，首先要清楚它的条件是什么，这是最起码的要求。数学的运用，只要理解透了，不管出题方式怎么刁钻，你都可以以静制动，以不变应万变。所谓万变不离其宗。



到了后期冲刺的关键阶段，对基本概念和基本知识点的精确透彻理解显得尤为重要，不要留下一个不确定的知识点，在做题的过程中碰到不确定的内容一定要勤于翻书，回到课本上去把它真正的理解和记忆。还有就是一些基本公式，前期做题还可以翻翻书，这个阶段就要真正的牢记了，而且一定要精准的记住，不可以含混不清。

4、保持良好心态，作息规律

最后的阶段，同学们一定要保持平和的心态，要相信自己这么长时间以来的努力，一定能够在考场上发挥自如，取得理想成绩。有些同学感觉压力非常大，所以沉浸在题海当中，每天熬夜到很晚，这种疲劳战术会对复习效率产生非常不好的影响。因为人的精力是有限的，晚上熬夜，白天就不会有精神，要学会怎么把有限的时间合理安排，最优化利用。建议同学们正常作息，同时注意劳逸结合，把自己的状态调整到最佳应试状态。另外，由于数学的考试是在上午，建议同学们把数学的学习时间调到上午，早上8点到11点连续做三个小时的数学题，保持到考试之前。

来源：跨考教育 2014年12月08日

2015 考研英语冲刺：4 大步骤拿下作文高分

冲刺阶段，由于考研英语作文的特殊性，使得短时间内提分具有一定可操作性，所以作文的备考成为冲刺期复习的重中之重。文章到底应该如何润色？下面就为考生讲述让作文闪起来的四大高招。



一、紧握一条时态主线

时态问题一直是英语备考中的难点，有些考生经常在一篇文章中出现两种或两种以上的时态，将这些时态混合使用的同时也增加了语法错误出现的频率。我们来看下面的例句：

This great loss had kill Mrs. white, but actually this free her from her husband.(错误)

This great loss had killed Mrs. white, but actually this freed her from her husband.(正确)

所以都教授建议考生在考场上作文的写作过程中，尽量紧握一条时态主线，一是来写起来操作性强，二来让阅卷老师看的“明明白白”。写作时经常使用的语法依次是：一般现在时、一般将来时、现在完成时、一般过去时和现在进行时。

二、增强语言说服力

在阐述某种观点、说明某项情况的时候，考生要通过自己的语言让阅读者信服，那么就要通过文中的句子来增强自己的说服力，如何增强呢？都教授有两个好方法，一是引用名人话语，二是使用被动句。增强文章说服力，使文章不再“徒有其表”。

“Data is becoming an asset which needs to be guarded as much as any other asset” says Haim Mendelson of Stanford University’s business school.(2007 年阅读理解 Text 4) 真题的文章中出现引用名家话语是十分常见的成文规则，从侧面说明作者观点，同时经常是命题老师命题的高频出题点。

被动句也是一个很好的法宝，将被动句视为对客观事实的陈述，我们看下面的例子：

We find some use of computers in various fields.(主动句)

Computers have been widely used in various fields.(被动句)

可以看出，被动句更像是对时事的陈述。但是需要注意的是，不要过多使用，每篇出现两至三个比较合适，过犹不及。多使用被动句，让文章论点更容易“站住脚”。

三、书写规范书面语

还有一点，考生千万要注意，这也是一些英语底子好的考生经常犯的错误，那就是在书面语中运用口语化的语言。众所周知，书面英语和口语有很大区别，有一些缩略语不是正确的书面语，所以需要引起考生的注意。

四、闪光词汇必不可少

在考场作文中，but、because 之类词汇使得阅卷老师打不起精神，直接将文章打为 C 类，而高级词汇的使用使得阅卷老师眼前一亮，尤其是真题中文章的精彩表述方式，考生要勤加总结。

来源：新东方 2014 年 12 月 02 日

考
研
奇
语

一鼓作气，考研是一种忍耐!!!





就业专栏

SHANGHAI UNIVERSITY OF INTERNATIONAL BUSINESS AND ECONOMICS

本期导读:

- ◆ 749 万毕业生“展翅欲飞”，自主创业如何撬动就业难的结构性“杠杆”？
- ◆ 允许休学创业，允许更多彩的成长
- ◆ 起点高 难度大 青年创业如何攻坚？
- ◆ 上海大学生就业仍倾向留沪 理工科行情依旧火爆
- ◆ 56%受访大学生愿意去体制外就业

2014 年 12 月 第 8 期 总 75 期 上海对外经贸大学图书馆编

749 万毕业生“展翅欲飞”，自主创业如何撬动就业难的结构性“杠杆”？



749 万——这是 2015 年全国高校毕业生数量。

1%——这是目前我国大学毕业生创业的大致比例。

两个数据，反映出大学生创业难、创业配套政策跟不上的尴尬。

“全面推进创新创业教育和自主创业工作”——教育部近日发布的一项年末例行公告《关于做好 2015 年全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》中，这一条内容被“置顶”为最重要的部分。创业课程算学分、允许休学创业、落实创业优惠政策……这份通知传递了国家对扶持创业愈发重视的信号。

创业课程算学分，鼓励创业从“选课”开始

此次公布的通知要求，各地各高校要将创新创业教育贯穿人才培养全过程，面向全体大学生开发开设创新创业教育专门课程，纳入学分管理。

事实上，过去已有多所高校将创业教育的内容纳入课程之中。业内人士表示，将创业课程计入学分，能够吸引学生前来“选课”，从而提升创业热情和能力。

武汉理工大学的籍晓岚通过学习创业课程，现在成了一家商贸公司的创始人。她认为，创业课程对创业实践帮助不少：“法律、经济、管理等与创业紧密相关的方面都有涉及，我们遇见签合同、招工等具体问题时也不会太盲目。”

结构性就业难成为近年来中国毕业生面临的突出问题。专家认为，就业难已是常态，自主创业将成为新常态。摒弃就业等靠要，鼓励创业带动就业问题的解决，已是大势所趋。

不过，创业课程应该使用什么样的教学方式引发争议。一些“创业班”沦为“创业理论班”，缺乏实践探索，最终以无人创业尴尬收场。还有人认为将创业引入学校有违高等教育的初衷，仅仅用薪水、创业业绩来衡量成绩可能会给学生的价值观造成不良影响。



允许休学当老板，不意味着学校“甩包袱”

“90 后”创业者尹桑的故事鼓舞了许多有创业精神的年轻学生。大二时，尹桑放弃了自己在美国的学业，回国创办了“一起唱”，一年获得三次 I D G 融资。“不上学、当老板”的念头也吸引着众多中国年轻学

子。现在，他们有了实现梦想的机会。根据通知规定，高校要建立弹性学制，允许在校学生休学创业，聘请创业成功者、企业家、投资人、专家学者等担任兼职导师，对创新创业学生进行一对一指导。

业内人士认为，休学创业为那些有创业能力和热情的学生提供了空间和可能，对掌握核心技术，尤其是科技类院校的学生来说，有很大的吸引力。2013年武汉东湖高新区出台政策鼓励高校师生休岗休学进入该地新技术开发区创业，科技成果转化收益中，研发者得70%。新政实施以来，光谷已有300多项成果入园转化。

然而，在“休学创业”落实的过程中，“休学”和“创业”不应当割裂。一位大学的创新创业教育办公室主任负责人表示，一些学生休学“创业”的内容与创业无关，失去了休学的意义。此外，学校相应的管理也应当跟上，不能把让学生休学视为甩掉责任的“包袱”。

4年引领80万学生创业，税收减免、融资服务要跟上



4年内引领全国80万大学生创业，是人社部、教育部等9部门联合实施的新一轮“大学生创业引领计划”的目标之一。通知中指出，各地各部门要实施好这一轮大学生创业引领计划，落实创业培训、工商登记、融资服务、税收减免等相关优惠政策。

一些地区出台的优惠政策已收到实效，帮助大学生在创业初期度过资金困难的难关。据了解，景德镇市陶瓷创业孵化基地累计为入驻创业实体发放各项政策性补贴47.24万元，为初创经济实体减免税收140.58万元，发放小额担保贷款60多万元。孵化基地的创业青年陈珂认为，较轻的财务负担能够使他们把更多的心思放在研发产品、研究市场上。

然而，还有一些政策并没有得到很好的落实。山东英才学院毕业生张保松今年初被评为山东省大学生10大创业之星，本该享受300万元至500万元的3年无息贷款，却被某部门领导一句“你又不缺钱，干嘛要贷款呢”打了回去。也有不少毕业后创业的大学生反映，并没有享受到政策里承诺的创业补贴、办公场地租赁费等“红利”。

目前的政策大多和钱直接挂钩，往往成为许多扶持政策不能长效的重要原因。除了资金扶持外，初创企业更需要市场政策。创办了一家计算机软件公司的大学生张鹏表示，大学生创业者的产品或服务在起步时不够成熟，入不了政府采购人员的考虑范围，如果政府能在订单上扶持，可以帮助企业更快地成长起来。

来源：新华网 2014年12月13日

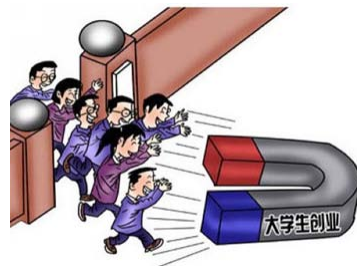
允许休学创业，允许更多彩的成长

教育部允许大学生休学创业了！

12月11日一大早，这个消息在大大小小的创业群里炸开了锅。有人喜：“挡在创业者前面的门槛又低了！”也有人忧：“大家都离开学校创业了，那学校还教什么？”还有人对政策很疑惑：“原来也可以休学创业，教育部这个规定有什么意义？”

这项规定来源于《关于做好2015年全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》，要求各高校建立弹性学制，允许在校生休学创业。

“这项政策的出台并不会马上促使创业大学生改变目前的创业状态，更多的是让他们感受到支持，得到更多创业的勇气。”清华大学就业指导中心主任助理蔡志楠说。



学校不能为难学生休学创业

“太好了！这下就不用为休学找其他理由了。”大连工业大学学生、次方城联合创始人李荣特别高兴，因为公司发展比较迅猛，他准备在上海成立分公司，每天忙得不可开交。

李荣之前向学校咨询过休学的事情，得到的答复是：休学的章程里没有关于创业的条例，“创业休学，不符合规定”。他担心时机一旦错过就难找了，所以决定哪怕找其他理由也要休学创业。

另外一位选择休学的大学生则是不得已而为之。正在创业的上海师范大学本科生夏力维，被安排住在郊区的校区，市里的办公地点和学校间有 140 公里，坐公交车一趟要 5 个小时，更别提在校时会被各种琐事耽搁。他说，不少高校都把本科生迁往郊区了，参加社会实践和实习都很不方便。

“没有先例。”去年夏力维申请今年，他接到学校电话问是否办理退学时本人一定要到场。因公司正值初创很重要，夏力维请求快递签字，学校



休学两年，学校只批准他休学一年。学手续，他答应了。学校要求签字期，人人忙得焦头烂额，每一天都又以“没有先例”回绝了他。

如今这个规定一出，夏力维希望“学校不要再为难学生”，“在社会飞速发展的今天，时间对于成熟的创业项目来说是决定成败的关键因素，允许学生休学创业对于有需要的学生来说，是政策上的支持和保障”。

在他看来，政策认可休学创业，使有需要的学生能获得创业实践的黄金时期，一两年后，等创业进入稳定期，或者放弃创业，都可以选择再回到学校继续完成学业，这样就让学生没有后顾之忧。同时，学生进行创业实践，在市场中磨练，也会让他们对创业有更深刻的理解，对自己的职业规划有更清醒的认识，不管最终创业与否，学生都能获得提升。

休学后不是和学校没关系了

虽然有不少人为教育部允许休学创业点赞，但政策从出台到落地，需要多长时间？创业大学生多久才能受益？

据蔡志楠介绍，大部分高校对办理休学都有明确规定，教育部此次政策的落实同样需要高校教务部门的适度配合：例如部分高校需要调整办理休学申请的时间，部分高校需要细化材料审批流程，更多的高校还要协助学生明确和调整好个人的培养计划等。

事实上，在教育部政策出台前，大部分高校并没有特别明确的规定，但也不禁止。休学创业通过必要的申请流程即可实现。蔡志楠不久前收到一个学生的信息，告知即将暂停学业专注于创业，并且已办好休学手续。这是学年的第 10 周，对于前 8 周结束的课程，这名学生还可以取得相应的学分。

据北京航空航天大学团委书记程波介绍，北航在年初就已经研究制定包括最长两年的休学创业政策。“不他们推出去不管。”程波表示，场地、导师等各方面给予学生最大的扶持。



绍，北航在年初就已经研究制定包括最长两年的休学创业政策。“不他们推出去不管。”程波表示，场地、导师等各方面给予学生最大的扶持。

“足够好”的标准并不是硬性的，因为“投资人也不能十分确定一个项目成功与否”。程波说，老师基于对学校创业园内创业者的熟悉，鼓励那些项目成熟的，引导那些并不完善的创业。

蔡志楠天天和学生打交道，一直很谨慎地扮演着引导的角色，既不希望一不小心浇灭了学生的创业热情，也不希望误导学生做出错误判断。

在他看来，休学或者在学，还要由学生综合评估自身情况来做决定，并无优劣之分。选择休学创业的同学很多是因为有限的精力促使，也有一些是出于对投资人或团队的承诺。

程波还表示，政策说的是“允许”学生休学创业，没有说“鼓励”学生休学创业，“这是有重要区别的”。

给创业学生一个出路和一个退路

北京大学毕业生孟思辰是一位过来人。3年前，她提交休学申请时，虽然在“理由”处理直气壮地写了“创业”，但支持她的只有导师，其他老师都说她“没有高追求”，强烈建议她继续读博，拿着含金量很高的北大文凭找个稳定的工作，走一条传统但安稳的道路。

3年后，中国的创业环境不可同日而资本活跃，学生中诞生了不少创业明办的2014夏季达沃斯论坛上都说，要创业、草根创业新浪潮。孟思辰感触颇会得到学校更多的支持。



语，各种创业帮扶机构层出不穷，星。连国务院总理李克强在天津举在960万平方公里土地上掀起大众深，她说现在选择创业的学生可能

“在我国传统观念里，稳定是衡量生涯发展的一个重要指标。就读于比较好的学校，却突然要出去创业，这和父母亲友解释沟通起来往往会面临很大困难。”蔡志楠说，“现在教育部出台这样的政策，某种程度上是对大学生创业的一种认可，这也为学生的成长成才提供了多样化的选择。”

佳木斯大学学生就业指导处副处长邢传波也觉得，这项政策不太可能大量刺激休学创业。他做了20年创业就业工作，感觉普通高校中，创业的学生少，休学创业的学生更少，“对于本校来说，学生通常并不拥有技术，缺少追赶市场机会的紧迫性，早两年迟两年创业并没有太大区别”。

邢传波认为，政策落地带来的改变，更多在导向上，“对于年轻人来说，有创业冲动的时候，能有一个试错的机会，在制度上获得了退路。失败了，失去了两年，获得了经验，还能回学校继续创业”。

“这项政策就是给想创业的学生一个出路和一个退路。”邢传波认为这才是关键。

来源：《中国青年报》2014年12月12日

起点高 难度大 青年创业如何攻坚？

越来越多的青年走上了创业道路，他们创业都在做些什么？首届中国青年创新创业大赛日前在天津举行二三产业全国赛，参赛项目和获奖项目在一定程度上反映出当前青年创新创业的现状。

创业起点越来越高

面对评委，来自上海交通大学的选手范岩旻让同伴打开行李箱，取出一台黄色主机，上面牵出几条电线，都连着探头。他们将探头等距离贴在地板上，启动主机，轻轻敲击地板，范岩旻手里的笔记本电脑上立即显示出检测结果——地板是实心的，中间没有空洞或缝隙。

范岩旻带来的是“全波场高密度面波无损检测技术”，可以对桥梁、古建筑、道路、地铁隧道等进行无损检测，使无损检测精度取得了突破性进展。该



专利技术不仅获得了意向创业组第一名，而且还在赛场上就受到多家投资机构的青睐。

大赛评委、奇火锅创始人谢莉说，随着创业者受教育水平的不断提高和创业环境的不断优化，现在青年创业的起点越来越高。“越来越多的高校学生有意识地将实验室成果与市场需求结合，催生了一大批创新创业成果。”她说，“这也是现在青年创业的一个趋势。”

谢莉的判断在参赛项目中得到了充分体现。入围全国赛的 150 个创业团队被分成了 5 个正式创业组和一个意向创业组，其中 4 个正式创业组为科技创新型创业队伍，涉及互联网、信息技术、新能源、生物技术、新材料等高新技术领域，包括“纳米微晶纤维素基空心硬胶囊”“移动红外摄像传感器”“全裸眼虚拟现实平台”等项目，不少是刚走出实验室的科研成果。

大赛全国组委会秘书长、共青团中央城市青年工作部就业创业工作处副处长颜滨说，入围全国赛的队伍结构与此前相关调研的结果相吻合，现在青年携高新技术或发明专利创业的越来越多，现代服务业和文化创意产业的创业项目也加入了越来越多的创新元素。

创业需要更多坚持

创业起点的提高也意味着创业人傅仲宏说，创业人群增加、技术更业者的综合能力和心理素质提出了



难度的加大。深圳达晨创业投资公司合伙新速度加快、产业跨界日益广泛，都对创更高的要求。

不少评委表示，对青年创业者来等奖获得者任牧的创业经历就是一个生动的注脚。2008 年从中国人民大学毕业后，任牧一直坚持尝试创业，屡经失败而从不放弃，终于站上了此次大赛的最高领奖台，其创业项目半成品菜也已得到了市场欢迎。

但能坚持下来的还是少数。大一时就退学创业并已在多个行业有过创业经历的选手王恺说：“创业过程中遇到的困难远远超出想象，很少有人能直接帮到你，不少人都会中途打退堂鼓。”

在大赛观察员、北京元泽基金公司投资总监邵振伟看来，“打退堂鼓”是很多创业项目失败的重要原因。他说，从市场需求的角度来看，不少创业项目都非常好，但创业者中途放弃直接导致了很多项目的夭折。

在几天的比赛中，谢莉发现青年创业者尤其是“90 后”创业青年，“容易沉浸在很宏大的目标当中”。谢莉建议，创业者一定要注重项目的落地与实干，具体且容易达到的目标更能让创业者获得成就感，引领他们走上成功的道路。她对创业青年们感慨：“无论经历什么挫折，一定不能忘记自己走上创业道路的原动力。你们创业起点高，希望你们拥有坚持的品质，不能轻易被失败击倒。”

创业需要熟悉并用好扶持政策

“现在青年创业，有很好的政策扶持、舆论氛围和创业环境。他们是站在巨人的肩膀上，应该利用好这个巨大的肩膀。”谢莉说。

最近有媒体对 22 个省 124 个地级市的创业扶持政策进行了梳理调查，结果显示，至少有 81 个城市在转发中央创业扶持政策的基础上拟定了本地细则，并公布于官方网站上；23 个城市有具体条款涉及提供优惠的创业办公场所，35 个城市拟定了优秀创业者的奖励办法。

这些政策的确是一个巨大的“肩膀”。大赛二等奖获得者魏建仓告诉记者，他创建天津深之蓝海洋设备科技有限公司时，享受到了一些扶持政策，一年多下



来，不光经常得到来自政府的政策指导，还节省了可观的资金，为企业起步提供了强大助力。

然而，记者采访发现，还有不少创业者并没有深入去了解过这些扶持政策。任牧告诉记者，他至今仍不清楚自己是否可以去申请以及如何去申请创业扶持。

也有人指出，一些扶持政策并不好用。湖南常德牛肉粉连锁店伏牛堂创始人张天一说：“刚准备创业时，直观感觉国家的扶持政策很多，但具体办下来才知道有多麻烦。”碰了一鼻子灰之后，张天一发现，我国近些年陆续出台的创业扶持政策是碎片化的，中央有的地方不一定有，地区之间差异大，很多手续还得回原籍去办理……苛刻的条件和复杂的办理程序将不少创业者挡在了扶持政策之外。

但谢莉认为，创业者应该更主动地去了解和利用这些扶持政策。她说：“必须承认创业者与政府之间存在信息不对称，但扶持政策就在那里，是创业者可以利用的资源，如果自己都不主动去了解和利用，怎么能算尽力了呢？”

来源：《光明日报》2014年12月03日



上海大学生就业仍倾向留沪

理工科行情依旧火爆

这段时间，上海即将毕业的2015届学生忙碌不已，他们四处跑场投递简历。中国青年报记者在采访中发现，今年用人单位提供的就业岗位较去年增多，但通过现场招聘会投递简历的学生人数却明显减少，上海的毕业生依旧更倾向于“留沪”。

早在2013年7月，上海市统计局就发布了全市高校应届毕业生就业情况调查报告。这份报告的“重头”即在于沪籍和非沪籍学生的就业情况对比。当时，非上海户籍的毕业生中已有65%的人有了工作去向，与之相比，上海户籍的学生则因为“不愿意离开上海”，而只有58.4%的人有了工作去向。

中国青年报记者在几场招聘会上了解到，是否“留沪”的问题，至今仍困扰着一大批上海大学生。

11月底举行的复旦大学2015届毕业生“名校优企”大型综合性招聘会，远不如以往同类招聘会“热闹”。学生们三三两两地结伴投递简历，排队最长的上海永达汽车和上海百联集团“摊位”前，也不过排了不到10名学生。

上海中学的人事处工作人员每年都来复旦招收应届生，今年的情况，令她感觉并不太好：上海中学的招聘摊位是所有招聘师资的学校中最长的，也不过排了四五名。学生：“以前来我们这里面试，要一圈一圈排四五圈”。

“人烟”最稀少的，当属“义乌区”。今年的复旦招聘浙江义乌的事业单位和国企组团前来“招贤”。但出乎浙江前刚结束的世界互联网大会，似乎并不能引起学生们对义乌关注，在招聘会开始1个多小时后，义乌的企事业单位“摊位”前，也只有零散的几个人投递简历，好几家单位尚未收到一份简历。



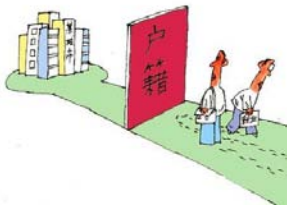
会，有21家来自人意料的，一周这座城市的更多

据复旦大学学生职业发展教育服务中心主任阳德青介绍，今年校方大型招聘会参会用人单位数较去年增加了5%，招聘岗位数也较去年有明显上升，“来应聘的人是少了一些，但很多学生可能都在网上投递简历了”。

他认为，义乌展台不吸引学生的一个重要原因，或许是因为几天后还有浙江省所有企事业单位的专场招聘会，“估计有很多人打算直奔后面的招聘会”。

但一名前来参展的浙江某民办教育集团人力资源经理则告诉记者，他们总共收到四五十份简历，这些简历中，没有一份来自上海户籍的生源。她无奈地摇摇头，“其实我们的待遇不比上海学校差，甚至要比他们好一些，还给解决杭州户口，但上海的学生还是愿意留在上海”。

相隔一天，在上海光大会展中心举办的长三角师资招聘会上，同样的一幕再次重演。在应聘人数原本就不多的情况下，学生们重点挑选了上海牌学校投递简历。非上海学校、非名牌学



徐汇、静安、黄浦等教育强区内的名校和一些小学、幼儿园的招聘摊位颇

受冷落。一所上海顶级重点中学的招聘老师，告诉记者，学校是双语教学，对英语六级分

现场用英语对应聘者进行面试。他告

诉记者，学校是双语教学，对英语六级分主要看户口，上海户籍优先考虑，“与家长好沟通，而且不用再给他办户口积分”。

记者了解到，像这样的学校不在少数。上海学生希望“留沪”，而上海的招聘学校也更青睐现成的“上海户籍”生源。

记者发现，无论是复旦校招，还是长三角师资招聘，都很难发现理工科学生的身影。复旦大学计算机专业应届研究生聂忠星告诉记者，他的100多名研究生同学中，绝大部分都早就通过各种实习机会找好了工作，有的人还会一下子拿到七八个知名企业的Offer，“我们专业研究生差一些的也能拿到20万元年薪，有的土豪单位给应届本科生都能开出25万元年薪，找工作不成问题。我们其实不需要来参加这种招聘会”。

来源：《中国青年报》2014年12月04日

56%受访大学生愿意去体制外就业

12月12日，我国最大的招聘网站智联招聘发布《2014中国年度最佳雇主》调查报告。数据显示，体制内单位受大学生追捧热度明显下降，体制外企业受大学生欢迎程度上升明显。10020名大学生参与调查，覆盖全国除西藏、青海、港澳台外的近200所高校。

调查显示，2014年选择愿意去体制内单位就业的受访大学生比例为36%，2011年、2012年、2013年这一比例分别为45%、54%、49%。而2014年愿意去体制外企业就业的受访大学生比例为56%，2011年、2012年、2013年这一比例分别为35%、35%、41%。体制内指国企、政府部门、企、私企、自主创业等。

大学生选择继续深造的比例也

意继续深造，这一比例在2013年、20%。报告分析认为，越来越多的学

大学生急于投身职场展现能力的意

大众化的趋势相关，学历在职场中的优势逐渐减弱。



在逐年下降。2014年8%的受访大学生愿

2012年分别为10%、11%，2011年高达

生选择毕业后直接工作，一方面反映出

向在增强，另一方面也与当前高等教育

此次调查报告对全国55860名职场人士的调研发现，不同年龄段的职场人对好雇主的期待有显著差异：70后看重企业前景，追求“稳定铁饭碗”；职场中坚力量80后最实际，要求物质保障；新生代90后则最关注自身发展。具体来说，70后、80后、90后对于企业具有良好前景的关注度分别为：71%、60%、62%；对于有竞争力的薪酬的关注度分别为：70%、64%、59%；对于广阔职位晋升空间的关注度分别为：59%、66%、

66%；对于提升个人能力机会的关注度分别为：61%、63%、64%。此外，对员工的尊重和完善的福利待遇在 3 个年龄段人群中的关注度均超过七成。

来源：《中国青年报》 2014 年 12 月 13 日

中国青少年研究中心：超八成未就业大学毕业生 在求职中被拒绝过



中国青少年研究中心最新发布的《未就业大学生群体研究报告》指出，超八成未就业大学毕业生在求职过程中被拒绝过，“缺乏工作经验”是被拒首因。

这份报告指出，未就业大学毕业生面临更多的求职壁垒，有更多求职被拒的遭遇。有 84.6% 的人在求职过程中被拒绝过，而已就业大学毕业生的比例为 76.6%，两者之间存在显著差异。在求职被拒绝的原因中，缺乏工作经验是首要问题（54.6%），“专业不对口”排在其次（45.9%），“缺少面试经验”排在第三（31.0%）。

未就业严重影响生活质量。报告称，首先，就业困难在很大程度上影响婚姻关系的建立。在城市青年普遍推迟婚姻年龄的情况下，25 岁以上的未就业大学毕业生已婚比例仅为 10.3%，远低于已就业大学毕业生的 23.6%。其次，由于生活来源主要依靠父母的经济支持，而成为事实上的“啃老族”。在无工作期间，他们生活费的三大来源分别是父母给钱、临时性工作收入和积蓄。

2014 年 3 月至 10 月，中国青少年研究中心在北京、上海、江苏、广东、湖北、湖南、海南、陕西、四川和广西 10 个省份，对未就业大学毕业生进行了调查研究，共发放调查问卷 9200 份。

来源：新华网 2014 年 12 月 09 日

就业寄语

上游，是勇士劈风破浪的终点；

下游，是懦夫一帆风顺的归宿！！





本期导读:

- ◆ 香港留学趋势调查报告: 本科申请 100 个录 6 人
- ◆ 英国剑桥牛津入学锦囊: 面试准备功夫要做足
- ◆ 解读 2015 美国商科硕士留学申请
- ◆ 如何破解托福听力中的长难句
- ◆ 英国留学生怎样过圣诞

2014 年 12 月 第 8 期 总 75 期 上海对外经贸大学图书馆编

MORE

香港留学趋势调查报告: 本科申请 100 个录 6 人



《香港留学趋势调查报告》近日在广州发布。数据显示, 内地学生申请香港本科录取难度大, 一百个申请者中, 只有六名学生能获得港校的垂青。调查还显示, 对于在读港校的内地留学生来说, 语言和文化差异是考验, 即使熬到毕业, 前途仍不如预期。

内地生申请港校: 录取率不足两成

数据显示, 在 2014-2015 年的申请周期里, 内地学生申请香港院校总录取成功率不超过两成。而申请本科的比例只占到所有申请的 4.25%, 最终录取率仅有 6.38%。这表明, 一百个本科申请中, 只有六名学生能获得港校的垂青。

纵观 2014 年的申请情况, 香港留学的申请总量稍有回落, 录取率也持续走低。与此同时, 申请赴港读副学士的学生数量有所增加。

在研究生申请方面, 香港“八大”的金字招牌仍然吸引不少内地学子递交申请, 其中香港中文大学、香港理工大学、香港城市大学、香港浸会大学、香港大学的申请数占总量的近九成。

报告还显示, 与往年相比, 今年申请香港副学士和高级文凭的学生增加了近八成, 分流了一部分以往直接申请本科的学生。总的来看, 香港留学也开始出现低龄化的趋势。

记者了解, 应届内地高中生想入读香港本科, 主要有两种方式: 1. 参加高考, 在提前批录取; 2. 参加港校的自主招生, 由学生独立向学校提出书面申请。

进校后要过两关: 语言关和课堂关

今年 7 月香港大学公布的内地招生结果表明, 该校共录取 307 名内地尖子生, 与去年基本持平, 其中有 16 人为省市或单科状元。然而, 这一数据背后, 是总数超过一万份来自内地 31 个省市自治区的入学申请。这意味着香港大学对内地学生的录取率仅为 3%, 甚至更低。



香港科技大学校园

业内人士分析, 申请香港本科难度大的主要原因是, 内地考生除了需要严格按照招生要求提交申请材料外, 还需要优秀的高考成绩, 一般要求超过国内一本分数线 40-60 分以上, 英语不低于 120 分, 不少奖学金获得者甚至会超过清华、北大的录取线。

香港师生普遍觉得, 内地学生应试能力强, 来到香港后, 常常只与自己小圈子里的人交流, 无法融入香港国际化的学习和生活环境中。“在港校, 自主学习和独立思考的能力胜于一切。”琥珀教

育留学顾问陈剑茜介绍，香港高校的课堂上，老师的教学方式以启发和引导为主，不会照本宣科，课后也会要求学生进行大量英文参考文献的阅读，再根据这些文献内容来完成作业。“课堂参与度会占课程总成绩的一部分，所以学生必须克服语言障碍，大胆参与课堂讨论，积极发表个人见解。”

此外，在香港听不懂粤语，可能意味着沟通的障碍和生活的不便。

毕业后难就业：前途不如预期

调查显示，很多内地学生选择去香港读书，是为了未来能留在香港找工作甚至定居。在香港读本科及以上学位的内地学生，毕业后，可以留港一年，继续求职。如果一年期满还有工作，可以申请正式的工作签证，在香港工作满三年可申请永久居民，满七年可以申请香港身份。但事实上，大陆学生毕业后，能留下来的寥寥无几。

而内地学生到香港读研究生，通常只注重学术成就，忽视参加各种互动以融入香港社会，毕业后在港的就业形势非常严峻，面临工作环境、语言沟通以及经济能力上的各种挑战。

有学生认为，即使毕业后想回内地发展，情况也不乐观。据很多在港留学生反映，他们心向往之的港校文凭，并没有预期的含金量，毕业后手持港校文凭找工作，不仅无法与英美顶尖大学毕业的海归相比，在很多内地企业的眼中，甚至还不如内地名校的毕业生。

业内人士建议，如果学生有意留港就业，在修读期间应尽力弥补自身不足，让自己在香港的就业市场上更具有竞争力。如果要回国发展，则要保持一颗平常的心态，避免“高不成低不就”的尴尬情况，提前做好自己的个人定位和职业规划。

来源：羊城晚报（2014-12-04）



英国剑桥牛津入学锦囊：面试准备功夫要做足

据英国英伦网报道，跟其他众多英国大学不同的地方是，英国剑桥和牛津这两所大学的入学过程中绝大部分都要求学生参加面试，而面试一般都在 12 月左右举行。

◆◇经验不同

一位牛津大学的现代语言学生说，当年面试时，主考只是向他提了一个与科目无关的英文字，让他“借字发挥”，抒发己见。他成功表达，顺利过关，晋身牛津大学 *Hertfort College* 读德国语言文学。

但与此相反的是另一位学生在剑桥大学的面试经验。她申报的是数学系，面试长达三个多小时，但是，期间没有什么奇怪的问题，只是源源不绝的有关数学的题目。

◆◇测试目的

两次分别由牛津和剑桥外展工作人员主办的入学介绍讲座均表明：面试的确有一些看似“无厘头”、不知所然的问题，但是，目的不是要难倒学生，而是给予学生发挥的机会，表现所长，以及对有关科目的了解和相关知识的应用。

准备功夫要做足，而且最重要的是，如果真的不懂问题或者对题目不了解，必须承认，别假装懂，因为，主考官非常容易察觉。一旦被发现，有关学生给考官的印象将大打折扣，而且其诚信将受怀疑，可能入学无望。相反的，如果考生直认没有深究题目，但是尽其所能分析回答，更能显示其才能，留一个深刻印象给主考。

◆◇做足准备

如何就困难问题做准备？一些同学和老师就此提出建议，要点总结如下：

注意宽度：回答问题时，如果熟悉题材，首先最好是来一个宏观评论。这样可以显示对题材的认识。

注意深度：只广不深，不能显示考生的潜质和能力。因此，必须能够就主题做深入的分析，表达己见。这样，考官有机会评估日后在学科中的钻研能力。

点出自己的思维和辩论里面的问题：这样做一般不会被认为是显示你的弱点，反而可以显示你能够快速对讨论做分析、反应。

必须懂得如何做完美的、强而有力的总结，而且最好能够以“警句”结束自己的申辩。



来源：中国新闻网（2014-12-12）

解读 2015 美国商科硕士留学申请

对于计划赴美读研的学生朋友来说，商科一直是最受中国学生欢迎的美国留学专业。然而商科的概念比较宽泛，很多同学都想具体了解一些关于美国商科专业的相关知识。下面，就为大家详细解读 2015 美国商科硕士申请，希望对申请美国研究生的你有所帮助。

美国大学商科有哪些可选择的专业？

美国大学商学院一般包括的专业有：会计，金融（金融工程，金融分析），信息系统管理，MBA，市场营销等。有的商学院有人力资源专业，还有税收专业、国际商务专业和物流专业，但是相对而言比较少。以下罗列的是 2014 美国商科热门专业，供大家参考：

金融 *Finance*

会计 *Accounting*

市场营销 *Marketing*

信息系统管理 *Information system management*

管理学 *Management*

运营管理 *Operation management*

供应链、物流管理 *Supply Chain, Logistics Management*

统计 *Statistics*

美国大学商科包括的专业较多，这些专业的工作前景如何呢？

☆**会计**：就业市场需求量巨大，商业和工业机构都需要会计师。刚毕业的学生可能当成本会计、查税员等。大部分学生毕业后进入私营公司工作，如会计师事务所，资深人员可成为公司的中高层管理人员。部分毕业生能够自主创业提供报税服务及财务咨询。

☆**金融**：毕业后可进入公司的金融部门，保险，证券，房地产业，政府的财政管理部门等。许多人的理想是去投资银行工作。一般初级人员的工作强度很大，工作时间很长。不同的工作单位，薪水待遇相差较大。

☆**市场营销**：市场需求巨大。绝大多数毕业生在公司工作，如保险、股票、证券、房地产业，主要从事销售、市场和管理部门的工作。

本科不是学商科的学生，能够申请美国商科硕士吗？

在美国，并不是说你的专业名字是什么，你就可以申请什么专业。而是要看你修过哪些基础课以及你的科研实习经历、实践经历，要看你的个人背景与你申请的专业之间是否存在联系。

能否申请商科，取决于两个因素：1.你的基础课有哪些，是否符合你预期申请专业的需求；2.你在这个方向有多少相关背景。如果这两个因素你一个都不占，那么你申请成功的可能性很低。即使申请成功，也可能是不太理想的学校。

当然，有些同学还会提到 MBA。非商科的学生是可以申请 MBA 的，但在这里要注意的是，美国商学院的 MBA 和 EMBA 以案例分析为主，基本都是需要有工作经验的，一般来说不太适合应届本科生去申请。

成绩好就一定能申请到好的商科院校吗？

前面介绍了有关商科的一些知识，可能很多同学更为关心的是，美国大学商科院校的录取条件是什么？如何能够成功申请呢？

美国商科各专业申请者的数量在近几年呈现井喷之势，迫使部分学校开始扩招来满足日益增多的中国申请者。例如美国东北部的约翰霍普金斯大学 2014 年金融班级已经扩大至 450 人，而美国南部的杜兰大学 2014 年金融班级也由之前的 80 人扩大至 180 人。即使这样，对于以指数增长的申请者群体来说仍然是僧多粥少，形势严峻。另外，申请者增多的同时，申请者本人的软硬件条件也在不断提高，这也使得排名前 100 大学的录取标准越来越高。所以，申请 2015 美国商科的同学一定要做好充足的准备：

一、硬件准备。包括平时在校成绩（GPA）、GMAT 或 GRE、TOEFL 成绩。想要申请到排名前 30 的大学，一般需要托福 100 分以上，GMAT700 分以上，GRE320 分以上，GPA3.6 分以上。

二、软件准备。取得好的成绩确实具备一定的优势，但也请记住，成绩并不是最重要的。因为对排名越高的美国研究生院来说，他们对申请者的科研专业度要求也极高。中国资深海外升学顾问、啄木鸟教育陈起永就强调：“越是名校越看重并考察学生的学术/实习背景。”因此，对于想成功申请美国顶尖商科院校的同学来说，积累至少持续 2 年的有内容、有深度、有延续性、有创新价值和专业成就的科研与实习背景是非常关键的。

文书和推荐信也是申请过程中重要的一环：对于硬件条件一般或是不太好的同学，文书是提升竞争力的重要机会；对于背景很好的同学，好的文书可以为你锦上添花。此外，找一位在实习、工作中遇到的能给你的职业规划提出真切意见的上级或雇主为你写推荐信，是非常有分量的。

最后，还要提醒大家，商科的不同专业，对于本科阶段所修的课程是有不同要求的。比如金融，有的

学校就需要有经济学入门、统计、概率、线性代数等课程。对于科研实习项目来说，这种实践活动不在于“量”的多少，而是有较高的“质”的要求。只有这些真正经历过的，才能内化到你的自身，并对你的专业和综合能力的提升有所帮助，这也是能让你在激烈的竞争环境中脱颖而出的关键。

来源：中国留学网（2014-12-10）



如何破解托福听力中的长难句



托福听力遇到长难题怎么办？很多考生在备考或者考试时一遇到一些长难题就觉得头疼，所谓的长难题有一些只是“换汤不换药”，看起来很眼熟的句子意思表达只不过换了一些词或者换了一个用法就似乎增加了难度，其实只要掌握了托福听力中应对长难题的基本方法，这些困难就会迎刃而解。

其实这样的问题不仅仅是在托福听力复杂的长难句上有，考生对于简单句也会产生类似的理解问题。考过托福听力的考生都知道，托福听力的对话内容是模拟校园场景，讲座是模拟学术场景，所以在表达上会用到很多地道的口语或俚语等等，而中国的考生对于口语化的表达和掌握并不全面了解，所以有时遇到一些简单的意思表达，只是换了个词汇但仍然会感到迷茫。

首先，从简单句开始。托福听力材料中涉及部分简单句，由于是比较口语化的表达，很多句子的用法，考生们不熟悉，虽然每个单词都认识，但还是理解不了。例如：*Well, there is no other way to put it. You look a little bit taken back.* 前一句表达“没有别的方式来形容了”。*Put* 在这里面是“表达、描述”的意思。后一句中 *take back* 也不再是“拿回、取回”的意思，这一句是说“你看上去有点意外”。例如：“*Let's back up a bit*” 这一句中 *back up* 只知道向后退的意思是不能正确理解的，这一句的用法是“我们进入正题前来了解下背景”。这类问题的应对方法是，积累该类短语的含义，了解具有口语化特点较强的短语。

其次，简单句中除了熟悉短语的生僻用法，还涉及口语化的表达方式。这类句型涉及一定的修辞手法，因而理解了表面含义，还有一定的引申意义。例如：*It would take me a million years to explain even just the basics of this movement as Precession is quite complex.* 考生在听到这句后，反应的意思是解释 *Precession* (岁差) 运动的基础需要花费我一百万年的时间。简单说解释需要一百万年。这里的一百万年不能理解成一个确切的数字，少一年都不行，而是在说解释起来太耗时了，所以教授的态度是不做解释了。这一句还出现在该篇托福听力的重听题中，问教授说这句话的意思。有一个迷惑选项是解释起来需要很长时间，很多同学总结了一下字面的意思，就只能理解到这。而正确的选项是，教授不准备继续解释了。对于这一类型的问题，考生应该在听力中多注意类似的表达，同时也要注意上下文，帮助理解。



考生还会听到托福听力文章中的长难句，在较长的句子中迷失了主语和动词，因而难以抓住核心意思，例如，“*This gas is hydrogen sulfide, rises up and mixes with oxygen in the underground water that sits in the cracks and fissures in the limestone.*” 这一句翻译起来内容依然繁杂，这个气体是硫化氢，上升，和氧气混合，氧气来自石灰石裂缝中存在的地下水。对于长难句，考生不必太过耗时，应对方法一是通过抓住句子

主语，及重要动词，来理解句子大意，此外，也要注意上下文。

托福听力内容口语化特征明显，所以要通过在平时练习中多关注、积累没听出来的表达，习惯听力讲座中的口语化表达，同时注意说话人的语气，以及上下文来辅助理解。

来源：新东方网（2014-12-02）



盘点留学生假期必做 5 件事：从快餐店打工开始

在澳洲大部分学生的思想观念中，大学不仅仅是个读书交友的地方，更是正式踏入职场前学习社交的重要练兵场。学会管理时间，社交，了解自己的潜力和他人的爱好，从而更好地处世……这一切都是澳洲的大学生们在大学期间的必经之路。

在大学的课堂上，学生是知识的生产者和反思者，而不是被动的接受者。因此学习与现实是紧密地联系在一起的，澳洲大学生们往往在毕业之前就已经在心态上成功的率先走出了校门——大学的校园生活就是最好的社会生活。那么在毕业前夕，大洋彼岸的澳洲大学生是怎样度过的呢？

第一，参加校内体育运动。

体育运动是澳洲国民最热衷的消遣之一。澳洲人在大学阶段积极参与体育运动不单单为了锻炼身体，更是为了培养竞争才能和领袖素质，而竞争才能和领袖素质恰恰也是各大公司对所招聘人才的重要评判标准，因为其直接锻炼了人的团队合作能力，处世的灵敏度，承受压力的能力等等。比如一个大学运动队的队长毕业后找工作，其优势绝对不可限量。多项调查表明，大学从事体育的人，毕业后比那些不沾体育的同学明显收入高，特别是企业总裁，大多从大学体育中获益甚大。

第二，积极参加校园活动。

在澳洲的大学，校园社团活动常常和功课一样重要。课外活动小组是培养未来领导人的田园，与参与体育运动不同的是，除了能够锻炼领导能力，参与过程中还可以学会怎样理解、帮助别人，满足别人的需要，以及与人沟通的技巧，这些都是赢得企业青睐的条件，同时也是澳洲文化中所谓“领袖素质”的基础。

第三，积累工作经验从快餐店打工开始。

在中国有“穷人的孩子早当家”的说法，“澳洲的孩子早独立”。在澳洲，KFC、麦当劳里打工的很多都是 16 岁大的高中生，大学生打工更是普遍之极的现象，甚至不去打工的人反而成了少数“另类”。很多人除了完成学业，都有一份或多份兼职工作。攒下来的钱可以用作学费或零花钱，更重要的当然是为将来的实习和就业提前“热身”。在这里的 HR 往往有种普遍的看法，打工时锻炼的是“Transformable Skills”（可转换技能），比如与顾客的沟通技能，解决问题的技能等等



第四，把实习当作磨刀石。

澳洲公司大多青睐经验丰富的应聘者，而一份全优成绩单的作用相当有限。因此实习机会为毕业生谋

职创造了更多的可能。不管是国内还是国外的大学生，对他们来说最理想的就是在倾心已久的公司实习，并在毕业后顺利转为正式员工。即使实习单位因种种原因无意招新人，在行业领先的大公司实习经验或者一份该公司主管的推荐信，相信依然能使同行业公司的人力资源主管眼前一亮。

第五，最大程度的从学校就业中心寻求帮助及信息。



澳洲许多大学都在校内建立了就业中心，帮助毕业生提高就业率，通过企业与大学的联系增加就业信息对学生的传递。其形式基本可以分为开设各种就业技能的免费 *workshop*, *Resume Rescue* 等发展课程，一对一的求职技巧辅导——由受过专门培训的培训导师讲解如何写简历、如何寻找工作机会、如何应对面试等，请杰出校友回校分享成功的经验，或通过专门的软件对低年级学生进行职业兴趣测试。有的学校甚至提供免费简历修改服务（当然，次数有限），还提供模拟面试练习机会。

来源：滴答网（2014-12-03）



英国留学生怎样过圣诞

西方的“春节”——“圣诞节”即将来临，在这个越来越国际化的世界里，国外的留学生也不可避免的沾染西方的习俗，将自己融入到这个热闹的节日里。“圣诞节”对于中国的留学生们来说，既是一个回国休假的好节日，对于留在外国的人来说，也是感受西方氛围的最佳时机。那么在英国留学生们又该怎样庆祝融入到“圣诞节”这个热闹的氛围中，缓解独在异乡的寂寞呢？

英国留学生的圣诞节怎么过？

圣诞节即将到来，圣诞节是西方传统的宗教节日，就像中国的春节一样重要。从12月开始到圣诞假期之前，是英国大学期末的开始，学生要交一些小论文，可能也有期末考。虽然在英留学生们此时可能还要为考试而忙碌，但是并不会阻挡大家的热情，都在期待圣诞假期，那将是一个美好的时段。尽管中国没有圣诞节的习俗，但既然留学英国，自然要融入其中，所以圣诞节对于留学生朋友说，同样是个盛大的节日。那么在英国留学生们的圣诞节都是怎么过的呢？

★◆活动聚会

朋友聚会当然是少不了的。三五个朋友一起邀约过圣诞，这大概是绝大多数留学生过圣诞节的方式。一起享用圣诞大餐，或是参加狂欢圣诞派对，都是留学生们过圣诞节的方式。

每个学校的各大学联一般也都有圣诞节活动，各种 *party*，有些学校的学联会在圣诞前的几个周末组织一些 *party*，提前庆祝圣诞。比如普利茅斯学联就将举办一个化妆舞会，以庆祝即将来临的圣诞节与一个学期的结束！

同时，圣诞节期间，大使馆也会组织留学生活动，所以参加大型的圣诞 *party* 是很多学生的选择之一。

★◆与英国人一起过圣诞节

很多留学生会受到当地学生的邀请，体验真正的英国家庭圣诞节。同时留学生也可以到 HostUK 的网站注册，申请去英国家庭体验生活，除往返交通费之外，其它费用全免（有些大学的学生需要缴纳一定数额的申请费）。如果申请成功，就可以在一个英国家庭度过一个传统的圣诞节了。

收礼物，吃烤鹅，玩拉炮（Christmascracker），看电视上的女王圣诞演说及特别节目，跟英国主人一家其乐融融欢度圣诞，这样的经验绝对令人难忘。



★◆购物

每年圣诞节前后都是英国各大商场，卖场大减价的时候，一些品牌商品常常半折出售，服装类的甚至有打一到两折的，所以在这个时段去购物绝对划算。英国的留学生们是绝对不会错过这个机会的。

★◆旅游

三五个同学，相约一起，畅游欧洲，亦是人生一大美事。不过今年圣诞节期间，整个欧洲都在下大雪（很多人高兴能够迎来传统的白色圣诞节），但毕竟天气非常不好，难免会造成交通故障，出行务必注意安全。

★◆打工

和国内一样，在节日打工，可以拿到比平时多很多的薪水。对于很多中国留学生来说，圣诞节时往往在打工中度过，累并快乐着。

★◆回国

选择圣诞节回国的学生相对较少，首先是机票不好买，机场税再次上调，回国费用较大。其次，圣诞节一过便是学期考试，很多学生还需要复习，时间比较紧，一旦回国，学习就比较难抓住。第三，国内毕竟没有过圣诞节的氛围，感受一下国外圣诞节的气氛，是很不错的，尤其是第一年到英国的留学生，更是不能错过。

无论哪种方式过圣诞节，总之，一定不要一个人过，而且要过的开心。然而每逢佳节倍思亲，想家是难免的，不妨在圣诞夜给亲人打个电话，问候一声，送个祝福，心里也会觉得温暖。

圣诞节即将来临，留学生须注意安全。

虽然圣诞节十分好玩，但是在欢度节日的时候，一定要特别注意安全。眼看圣诞节即将来临，留学生们在英国欢度节日的同时也不要忽略安全问题。虽然英国是一个安全系数很高的国家，但在日常生活中，尤其是圣诞之际，做好自己的安全防范工作是必不可少的。

一、要尽量减少单独外出活动，特别是在晚上一定不要去偏僻的地方。尽量减少出入酒吧、电影院、俱乐部等娱乐场所事件多发区。

二、要注意交通安全。英国汽车行驶马路左边，与我们靠右边行驶的习惯大不相同，这是初来英国的开车族必须特别小心的地方。过马路注意两方来车，遵守交通标志行走穿越马路，这也是维护自身安全的秘诀。英国法律规定，行人若未遵守交通规则而发生车祸，将无法获得赔偿。

三、要注意与当地居民保持良好关系，避免引起仇视和敌对情绪，尽量避免与当地年轻人发生争执和其他正面冲突。

来源：英国学子教育（2014-12-01）



心理咨询专栏

SHANGHAI UNIVERSITY OF INTERNATIONAL BUSINESS AND ECONOMICS

2014 年 12 月 第 8 期 总 75 期 上海对外经贸大学图书馆编

本期导读:

- ◆ 恐笑症
- ◆ 自我暗示的力量究竟有多强大?
- ◆ 六大定律让上班更有乐趣
- ◆ 从鞋子摆放形式看你的个性
- ◆ 改变, 从你开始

[MORE](#)



何谓“恐笑症”?

恐笑症是一个新近才出现的心理学名词, 是在 1996 年由德国的 Michael Titze 发现并命名的。

Michael Titze 在自己的临床实践中发现一些病人很

担心被取笑, 他们会去观察周边的环境, 寻找被嘲笑或奚落的任何可能迹象。有时并没有明显的原因或证据, 他们就会把环境中听到的笑声归结于在嘲笑自己, 然后感到很不舒服。

害怕“被笑”也是病

想象一下这样的场景, 你从一群人面前走过, 这些人在互相交谈, 你听不到他们在说什么。但他们突然大笑起来, 你怎么想呢? 你会认为他们是因为其中一人说了好笑的事而大笑吗? 或者, 老实说, 你觉得他们在笑你吗? 是的, 就是笑“你”。你开始感到焦虑和不安, 心中腾起种种疑惑: 会不会是因为我今天的穿着不得体, 样子显得很滑稽, 引人发笑? 于是你想赶快回家照照镜子, 看看是不是自己哪里不对劲。至此, 你再也没有心情闲逛了, 甚至想快步离开这个让你感到局促的地方。

Titze 把被笑恐惧者的这种状态描述为“匹诺曹综合症”, 因为他们一旦感到自己被嘲笑, 就如临大敌, 像遇到危险而不能逃跑的动物, 恐惧得肌肉紧张、全身木僵, 仿佛立刻变成了木偶。下一次再进入社交活动之前, 被笑恐惧者会感到惴惴不安, 对预期可能出现的嘲笑感到担忧害怕。很多时候, 由于这种恐惧、尴尬的预期过于强烈而难以承受, 他们干脆自己“宅”在一个地方, 宁可孤独无聊, 缺乏人际交流, 也不愿冒这种可能变成可笑的“木偶”的危险。

其实, 被笑恐惧者是一类对笑“过敏”, 因此“笑不得”的人, 即使是朋友之间愉悦、善意的玩笑, 也会被他们严肃紧张地对待, 你本来出于友好的笑声也可能使他们“心里很生气, 后果很严重”。研究已经发现, 被笑恐惧症与人格特点上的内向和神经质有很大关联, 提示我们这类人本身的情绪敏感性和波动性较高。这种紧张和提防, 会使他们丧失掉许多人际交往方面的愉悦体验。而且, 研究发现, 被笑恐惧者对负性情绪的调节能力较差, 和普通被试者相比, 他们更容易沉浸在带有恐惧、悲伤或愤怒的影片情绪中, 主观放大这些情绪, 并且花更长的时间才能平复这些强度更高的负性情绪。

恐惧“被笑”因人而异

被笑是一种常见的恐惧。但一项重大研究表明, 这种恐惧在全世界因文化不同而有差异。

芬兰人最不容易相信在他们面前笑的人是在笑自己。研究中只有不到 10% 的芬兰人说会这么想, 而泰



国有 80% 的人会这么想。一些人在此次研究中表示，他们在社交场合缺乏自信，但会隐藏自己的不安。另一些人表示，他们会避免自己曾被嘲笑过的社交场合。

研究发现土库曼斯坦人和柬埔寨人更可能属于第一类人。如果周围的人在笑，他们会隐藏他们的不安感。但在伊拉克、埃及和约旦，如果感觉自己曾被取笑过，人们更愿意避免这种场合。

另外，害羞的人通常会避免去那些会迫使自己和其他人密切接触的场合。他们担心自己的所言所行会被他人笑话。但一些人比这更为严重，他们可能患有恐笑症。

❶ 为什么害怕别人笑？

为什么被笑恐惧者如此敏感地执着于负性情绪，甚至对于“笑”，他们也要建立负性的情绪连接呢？对于这个问题，研究者试图以早年成长经历进行解释。他们推测，这些被笑恐惧者在童年和青少年时期确实经常受到来自他人尤其是家人的奚落、嘲笑，这些家人通过嘲笑引发孩子内心羞耻恐惧的反应，从而达到控制他们行为的目的。笑在他们的心中留下了阴影和创伤，对于这些人来说，笑并不代表愉快，而代表嘲笑和贬低。目前已经有研究证实，在青少年时期有过被同伴欺负和嘲笑经历的测试者，更可能对模糊情境或者善意玩笑情境产生恐惧、愤怒的反应。



由此看来，被笑恐惧是一种条件化的过程：成长经历和家庭教养促使他们在“笑”与“负性情绪”之间建立了连接。实际上有研究发现，当不涉及可能指向自己的嘲笑时，被笑恐惧者对于玩笑和幽默的理解力与其他人没有差别。被笑恐惧者并不缺乏幽默细胞和开玩笑打趣的智慧，他们所需要的只是感到人际的温暖和接纳，这样他们就会小心翼翼地自我防卫的“保护壳”里探出触角，逐渐放松，让笑与恐惧、愤怒、羞耻一系列负性情绪之间的联系逐步消退，而在笑与轻松、愉悦之间建立积极的关联。

来源：39 健康网

连续讲 10 天真话可改善健康



美国科学家研究表明，讲实话对身体健康有着非同寻常的作用，在短时间内拒绝说谎话有助于改善身体状况。

美国圣母诺特丹大学的心理学家邀请两组志愿者参与一项实验，试验中，研究人员要求第一组志愿者只讲实话，而第二组志愿者可以根据自己的意愿说谎，例如当他们被询问迟到原因时，可不回答事实情况。实验过程中，研究人员会用测谎仪对志愿者进行检测，志愿者同时还要接受健康检测。

10 天后，研究人员得出结论，即与第二组志愿者相比，第一组只讲实话的志愿者的自我认知状况改善，同时，身体健康状况也有所改善。

就此，专家表示，如果一个人在 10 天内只讲实话，可助其实质地提高对生活的心理满意度，同时还可助其改善健康状况。当一个人感到苦闷、压抑及自我感觉不好时，心理学家也建议使用该种方法改善情况。

来源：环球网健康

自我暗示的力量究竟有多强大？

核心提示：自我暗示是人类独有的心理活动，自我暗示直接影响人们的言论和行为。“我能行！”更多时候不是说给别人听的而是对自己说的，这种积极正向的自我暗示往往能够帮助个体完成一项比较困难的任务。相反，如果一个人在未做之前就产生了怯弱，往往会对自己说“怎么办？我不行的，真的不行！”结果几乎 90% 的真的不行，以失败告终！自我暗示的力量很强大，所以正确使用自我暗示可以影响和改变人生！

自我暗示可以治疗一些疾病

国外有一种治疗癌症的独特心理治疗法，称作“内视想象疗法”。这种心理治疗方法，是让病人想象自己的白血球正在不断地击败入侵的癌细胞，有的患者靠这种方法使病情得到控制。这实际上是一种自我暗示疗法。这种自我暗示疗法被广泛应用。一些人到医院看病，听到别的病人讲，某某医生医术高，治他患的这种病特别有办法。碰巧他挂到了这位医生的号，于是就想，我真幸运，看来这个病很快就会好了。这种自我暗示和医生的治疗、服药一道发挥作用。

自我暗示应用于运动员的自我训练中

运动员往往由于比赛前与比赛中的不良心理因素，如怯场、紧张等，而不能很好的临场发挥。因此，对运动员进行自我调节的自我控制训练，对于帮助运动员在比赛中充分发挥自己的技能有重要意义，这种自我控制训练，采取的一个重要方法是自我暗示训练。这种自我暗示能够达到自我调节，可以自我控制思考的内容，引起积极的情绪，消除紧张、慌乱的情绪，使运动员进入最佳的竞技状态。



那到底什么是自我暗示？

自我暗示就是自动暗示，它是人的心理活动中的意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的沟通媒介。它是一种启示、提醒和指令，它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动，因而它能支配影响你的行为。这是每个人都拥有的一个看不见的法宝。

信心与意志是一种心理状态，是一种可以用自我暗示诱导和修炼出来的积极的心理状态！**成功始于觉醒，心态决定命运！**成功心理、积极心态的核心就是自信主动意识，或者称作积极的自我意识，而自信意识的来源和成果就是经常在心理上进行积极的自我暗示。反之也一样，消极心态、自卑意识，就是经常在心理上进行消极的自我暗示。就是说，不同的意识与心态会有不同的心理暗示，而心理暗示的不同也是形成不同的意识与心态的根源。所以说心态决定命运，正是以心理暗示决定行为这个事实为依据的。



自我暗示的力量源——潜意识

心理暗示这个法宝有积极的一面和消极的一面，不同的心理暗示必然会有不同的选择与行为，而不同的选择与行为必然会有不同的结果。有人曾经说过：“一切的成就，一切的财富，都始于一个意念。”我们还可以再说得浅显全面一些：你习惯于在心理上进行什么样的自我暗示，就是你贫与富、成与败的根本原因。因而，我们一直强调，发展积极心态、走向成功的主要途径是：坚持在心理上进行积极的自我暗示，去做那些你想做而又怕做的事情，尤其要把羞于自我表现，惧于与人交际，改变为敢于自我表现，乐于与人交际！

一个人的命运是由自我意识决定的，这句话的含义就包括了潜意识。因为积极的心理暗示要经常进行，长期坚持，这就意味着积极的自我暗示能自动进入潜意识，影响意识，只有潜意识改变了，才会成为习惯。

潜意识就是已经习惯成自然，不用有意控制的心理活动。根据大自然的构造，人类完全能够控制经由各种感觉器官进入潜意识的各种信息刺激和物质力量。但是，这并不等于人们随时随地经常地运用自己的控制力，而在绝大多数情况下，许多人并不运用这种控制力。如果人们都能主宰自己，怎么会有那么多人心态消极，一生贫苦卑贱呢？

人的社会存在决定意识。自我暗示则可以成为一种意识的力量，突破传统观念的束缚，敢想、敢干、敢作为，让梦想成为现实，由此岸达到彼岸，让自己的人生大放光彩，使自己的人生更加完美！

来源：心灵咖啡网



六大定律让上班更有乐趣

在职场中，有人愁眉苦脸，有人欢欢喜喜，有人如鱼得水，有人四处碰壁……选择什么样的工作，有时或许身不由己，但你的情绪不能被工作所左右。与其郁闷、烦躁，倒不如找一些办法来调整心态。下面，为您解读让上班变快乐的 6 个有趣“定律”。

★★榴莲定律——职场新人主动点

如果问一个从未吃过榴莲的人“喜欢吃榴莲吗”，他是没法回答的——没有尝试，他既不能说喜欢，也不能确定自己不喜欢。这个道理在职场中被称为“榴莲定律”：不少人想立刻找到一份合适的工作，却从不主动去了解、体验，于是，好工作很可能就在你犹豫不决中悄悄溜走。

其实，用“榴莲定律”来形容职场新人更贴切。新人总是凭想象断定一份工作的好坏，但不实践，就发现不了工作的真正价值。有人统计过，即使在不断实践的前提下，一个人要想找到理想的工作也需要大约 3 年时间。因此，等待没有结果，与其纠结如何寻找一份适合自己的工作，不如调整心态多去尝试，这样才能在每一次历练中得到最终的答案。对于在职场摸爬滚打多年的人来说，在处理工作时，也要主动发现和解决问题，敢于尝试；在处理人际关系时，要主动与团队靠拢，以诚待人。

体验还有直接和间接之分，直接体验就是主动出击，而间接体验则是通过别人的建议和感受获取信息。没有吃过榴莲的人可以通过别人的介绍了解味道，但感受却不是最直接、最客观的。工作也一样，水深水浅要亲自试了才知道，他人的建议仅供参考。当然，职场体验也不能太盲目，频繁换工作不利于职业发展，应该找到一个平衡点，做到心里有数。



★★赌注定律——攀关系不如练内功

所谓“赌注定律”，是指职场中的很多人都挖空心思找捷径，希望发现最快速、最省力的方法。于是，他们往往把赌注押在不可控的事情上，比如走后门、攀关系。然而这样做，赢了固然能飞上枝头变凤凰，可输了就会一败涂地，连缓冲的机会都没有。

门路也好，捷径也罢，其实都逃不过正常发展的规律。通向成功的道路，是脚踏实地的人一步一步走出来的，他们获得的宝贵阅历是走捷径的人难以企及的。即便真有好机会，也需要踏实工作，才能获得成功。打个比方，一个智力超群的人，是否需要从小学、中学、大学一路走来，“浪费时间”呢？答案是肯定的。高智商的人的确可以跳过某些环节，但人生阅历不仅仅是硬邦邦的教材，还有为人处事、团队合作等综合能力。因此，好好修炼内功、稳扎稳打才是最佳策略。

★★碰撞定律——成绩是争取来的

喜欢看篮球比赛的人会发现，得分最多的明星往往失误也最多。“碰撞定律”告诉我们，运气是一种概率，你在职场生涯的碰撞越多，获得好运气的几率就越大。因此，与其等待运气，不如去创造机会。

首先，最重要的是做好本职工作，在这个基础上，每天多干一点，能吸引更多注意，创造机会。其次，敢于接受新任务，当然前提是做好计划和准备工作，比如，完成这项工作会出现哪些意外，该如何应对等。最后，无论何时，都要在领导面前保持最好的精神状态，这样他才会放心地把重要任务交给你。

获得好运的同时，也有可能遭遇失败。人们害怕失败，但更加害怕的往往是嘲笑，所以我们总是花费太多精力去揣测别人的看法。想得太多，你可能永远只能停留在原地。因此，不要因为一次失败而停下脚步，热情和坚持能让你最终获得成功。

★★梦露定律——不要放大不满意

著名女星玛丽莲·梦露曾这样说过：“如果你不能接受我最糟糕的一面，那么你也不配拥有我最好的那一面。”对待工作也是如此。

如果让你给现在的工作打分，相信没几个人会给满分。根据“梦露定律”，一份工作既有让你满意的地方，也有让你不满意的地方。薪资情况、工作环境、职业发展、人际关系等因素，都会成为工作满意度的评分标准。人们之所以跳槽，正是因为放大了对工作的“不满意”之处。美国职业咨询师派特里克·兰西尼奥指出，从现实来看，对工作不满意的人远多于满意的人。但实际上，对工作的满意程度与工作本身关系不大。一位年薪 25 万元的市场经理可能并不满意自己的工作，而餐厅里为他服务的服务员或许就很有成就感。

因此，当你对工作产生不满时，首先要找出根源：是难以处理与同事、上司的关系，还是觉得公司对自己不公、不被认可、发展前景渺茫等。接下来要找解决方法，问问自己，在人际关系方面是否做到了尊重、示弱、沟通和包容；在发展方面，目前的工作能否提高你的能力。对管理者来说，要消除员工的不满，必须真正了解员工的需求，为员工创造轻松舒适的环境，保障稳定、健全、公平、公正的制度，才能解除他们的后顾之忧。

★★油箱定律——倦怠了，定些小目标

一辆法拉利，性能再好，如果不加油也会抛锚。对职场人而言，“油”指的是职业目标，是工作的动力。很多完全根据兴趣选择职业的人，往往忽略了职业价值，即“我为什么对它感兴趣？我想要什么？”假如长期得不到想要的价值，人们就会出现职业倦怠。这就是“油箱定律”，具体包含两个问题。

1. 职业目标。找工作，兴趣重要还是发展重要，这是个无解的问题。最好的状态当然是两者结合，但现实往往并不完美。当二者出现矛盾时，



我们要先想想职业目标是什么，自己想从工作中得到什么，然后找出衡量尺度，是薪水、稳定性还是体现自我价值。只有定义了得与失的标准，我们才能判断是工作本身的“发动机”不好，还是自己的“油”不够。

2.职业倦怠。人在一个岗位待久了，热情渐渐磨去，难免疲惫、厌烦、提不起精神、干活没动力、情绪不稳定，开始得过且过。这时，千万不要盲目辞职，而应想办法给自己“加满油”。我们可以将工作分解为一个个小目标，不断完成它们就是自我完善的过程，能为你带来成就感，还能激发新的工作热情。学会赞美和奖励自己，哪怕一点点成绩，都要肯定自己。当你身心疲惫时，最好适时休息，保证充足睡眠，多与朋友和家人倾诉沟通。

★★飞去来定律——跳槽前先找找病根

很多人企图通过跳槽、辞职来逃避本应付出的努力，可到头来才发现，很多事情还得面对。这就像玩飞去来器，扔出去还会飞回来，你逃得过世界，却逃不过自己的内心。

跳槽的人理由很多，对待遇不满、看不到前景、不喜欢老板、跟同事有矛盾……他们常把在原单位遇到的问题归于外因，而无视自己的不足。因此，他们即便换了新环境，也会重复过去的行为模式，遇到同样的麻烦。频繁跳槽是职场大忌，不仅缺乏职业发展持续性，找不到职业方向，也让用人单位缺乏信任感。同时，爱逃避的人自信心不足，他们的核心信念是“我不够好”，尤其在面对挫折和挑战时，负面想法会占上风。

跳槽前，建议大家先找“病根”。如果是自身能力不足，就要想办法提高自己的水平；如果是目前的平台不合适，那先要明确职业定位，评估换工作的风险，并找好时机。此外，审视自己对工作单位的不满是否客观也很重要。

来源：生命时报



从鞋子摆放形式看你的个性

每个人的性格不同，反映一个人性格特点的地方有很多，从鞋子的摆放形式也可以看出你的个性。下班回家，你在门口脱下鞋子后是如何摆放的呢？

- A、鞋尖朝入口处排好
- B、鞋尖朝进来的方向排好
- C、就是脱掉的样子
- D、由同住在一起的人帮你



测试分析：

A、凡事都要准备得万全，是追求完美的人

你在社会上树敌很多，对于同事也毫不放松。你会压抑感情，喜怒不形于色，遵守社会规范而行动。

但是，这种人，防卫的盔甲太过坚硬，即使认为是为了社会公益而做的事情，也会引起很多的误解。就精神分析学来看，你的道德心和伦理感相当强烈。最好稍微卸下肩膀上的负担。

B、会适当地考虑方式方法，能够取得社会平衡的人

在现实生活中，也是办事周到的人。就精神分析学来说，是“自我、超我和本我都取得平衡、调整得很好的人”。总能够予人以成熟的感觉。

C、完全不考虑社会体制和规则的类型，以追求自我欲望为中心

较冲动，喜欢自由奔放的生活方式。就精神分析学上来说，是“本我”较强烈的人。这种人是为了追求欲望而行动的类型，仍然持续幼儿时期的性格。如果往好的方向发展，当然很好；但是，如果往坏的方向发展，就会变成“任性”。

D、最任性的就是这种人

比起随便一脱、也不排好的第三种类型的人，更加任性。与其说是任性，倒不如说是被完全惯坏了。你必须注意与周围环境的协调，否则终有一天吃大亏。

来源：99 健康网



改变，从你开始

很久很久以前，英国的土地上曾居住着一位国王。此位国王性格乖戾，馊点子特多。一天，他命众仆人在他宫殿外挖了一个大池塘。一完工，他就召集群臣上殿，并传令下去，当天天黑之时，每家每户必须带来一杯牛奶倒入池塘，第二日一早，他要视察。群臣闻听此言，连呼遵命，遂打道回府。

且说一人看天色已黑，正准备端杯牛奶朝池塘的方向进发。突然，他灵光一闪，心生一计：既然大家都会倒入池塘牛奶，他何不倒杯清水来充数呢？他想天那么黑，没人能发现他在做手脚。于是，他把想法付诸行动，果真把一杯清水倒于池塘。他不禁暗暗欢欣，因为他为家人节省一杯牛奶。

第二天清早，国王带领文武百官来到池塘边视察。大家被眼前的景象惊呆了：池塘里好一汪碧盈盈的清水哇！哪里有一丝牛乳的影子？

原来每个人的所思所行都与前面这位仁兄不谋而合。都在想：我不必往池塘倒入牛奶，反正其他人会做的。

当你答应提供帮助，千万不要趁忙乱之际，寄希望于他人，甚至做些以次充好的不轨行为。转而，你应该做个开路先锋。若你不如此，别人同样也不会。无论做任何事，要对得起你自己的承诺。做个信守承诺的人吧，天再黑，心无愧！

行动起来，久而久之，了不起的你必会改变身边的世界！

来源：读书人

改变千万人生的一堂课



【内容简介】

本书是美国成功学奠基人、最伟大的成功励志导师奥里森·马登博士的传世名著，在美国、欧洲和日本几乎无人不晓。本书提倡的成功原则改变了世界千百万青年人的命运，使他们从无名之辈变成社会名流的成功人士。从德怀特·艾森豪威尔、理查德·尼克松、吉米·卡特、乔治·布什等美国历任总统，到纳尔逊·洛克菲勒、乔治·索罗斯、比尔·盖茨等企业巨子，到阿诺·施瓦辛格、大卫·贝克汉姆等文体巨星都提到本书在青少年时期对他们的决定性影响。如今，本书仍在激励着每一个渴望出人头地的青年，指引他们冲破人生航程上的重重迷雾，到达自己梦想的彼岸。

【编辑推荐】

看过此书的名人：

德怀特·艾森豪威尔

理查德·尼克松

吉米·卡特

乔治·布什

纳尔逊·洛克菲勒

乔治·索罗斯

比尔·盖茨

阿诺·施瓦辛格

大卫·贝克汉姆

他们都提到本书在青少年时期对他们的决定性影响。

【作者简介】

奥里森·马登（1848-1924），美国《成功》杂志的创办人和成功学奠基人。他的成功学著作多达 45 部，近一个世纪以来在全球畅销不衰。特别是《改变千万人生的一堂课》扭转了世界上千百万青年人的命运，使他们从无名之辈变成社会名流和成功人士。马登的一生波澜起伏，他本身就是一个自力成功的典范。马登 1848 年生于美国新罕布什尔州的桑顿乔森林地区。他 3 岁丧母，7 岁丧父，从小寄人篱下，每天工作 14 个小时，他出逃到一家锯木场工作，在此期间马登受到了塞缪尔·斯迈尔斯成功学著作的影响，激励他走出深山老林，去接受教育，实现理想。23 岁时，他走进了大学校门。9 年后，他拿到了如下学位：波士顿大学学士，奥拉托利会学士，波士顿大学硕士，哈佛医学院博士，以及波士顿大学法学院学士。同时攻读多个科目并未影响他的收入。毕业前夕，他积攒了将近 2 万美元。40 岁前后，马登已经成了一位旅店业大亨。然而，不幸接踵而至。连年干旱，经济萧条，他的旅店被大火烧毁，倾注大量心血的五千多页手稿也化为灰烬。但这并没有使马登屈服，他开始一生中最重要的事业——成功学的创作，写出了一系列成功学的传世名著，激励了世界上无数渴望出人头地的青年，指引他们冲破人生航程上的重重迷雾，到达自己梦想的彼岸。

