

2011 年第 7 期

总第 50 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

上海对外贸易学院图书馆

图书馆特色专栏

2011年第7期 总第50期

目 录

考研专栏

主 办:
上海对外贸易学院
图书馆

主 编: 王群 谢丹迎

责任编辑: 谢蓉

编 辑:
考研、就业: 李岩
留学、心理咨询: 程宏杰

制 作: 俞荫成

出版日期:
2011年11月22日

2012年上海考研网报名人数逾10万以上.....	1
统计数据显示MBA报考人数居考研各专业之首.....	1
深度解析2012专业硕士为何受热捧.....	2
考研临近学会积极的心理暗示.....	3
考研政治如何掌握读薄练精技巧.....	3
2012考研通关必知: 考研政治主观题制胜策略.....	4
考研英语冲刺阶段复习重点介绍.....	6
考研数学冲刺阶段复习三大误区要谨防.....	7
2012考研: 考研专业课复习要抓重点.....	8

就业专栏

教育部将举办2012届高校毕业生系列网上招聘活动.....	9
2012年上海高校毕业生人数创新高.....	9
金融人才要求大 证券专业最“吃香”.....	10
踏寻上海2012年毕业生就业路上的“新天地”.....	11
调查显示: 大学生恐惧创业源于创业心理素质的缺失.....	13
2012年起高校学生将拥有职业信用档案.....	14
职场建议: “90后”, 带上六种心态去求职.....	15
上海市高校毕业生就业服务周系列校园招聘会.....	16

留学专栏

申请澳洲留学 可使用3类新语言.....	17
“老留学生”专家支招新学子: 适应环境要过四道坎.....	18
专家支招: GMAT+ IELTS 留学美国的制胜之道.....	19
出国留学越早越好吗? 帮你算算“性价比”.....	20
中国学生备考雅思口语大忌: 勿把资料倒背如流.....	23
美国留学: 教你如何在美留学省钱.....	24

心理咨询专栏

都市病新名词: 晚睡强迫症.....	27
5种因素影响群体的形成.....	27
心理专家推荐的减轻心理压力的好办法.....	29
长期单身竟会引发后遗症.....	30
心理调频: 心情沮丧时跑跑步.....	32
你想知道你的学习倾向吗?.....	33
心中的顽石.....	33
《幸福达人》.....	34



2011 年 11 月 第 7 期 总 50 期 上海对外经贸学院图书馆编

本期导读:

- ◆2012 年上海考研网报人数逾 10 万以上
- ◆统计数据显示 MBA 报考人数居考研各专业之首
- ◆深度解析 2012 专业硕士为何受热捧
- ◆考研临近学会积极的心理暗示
- ◆考研政治如何掌握读薄练精技巧
- ◆考研英语冲刺阶段复习重点介绍

▶▶更多

2012 年上海考研网报人数逾 10 万以上

考研年年热, 明年网报上海招生单位的研究生人数在 10 万人以上, 报考专业学位的人数增加比例最多。昨天, 上海启动考研现场确认。从网上报考上海招生单位的研究生的人数来看, 上海交大、华东师大、华东理工等高校的网报人数都创新高, 但上海户籍考生人数在下降。

据悉, 网报上海交大的人数近 25000 名, 比 2011 年增加逾 2200 名。华东师大、华东理工等学校的人数也上升了逾 1000 人。但各校表示, 该网报数字并不是最终的报考人数, 要等现场确认结束后, 才能确定。相比往年, 增量主要集中在专业学位这一块, 尤其是以 MBA、MPA、金融类专业为主, 其他的专业学位增幅并不高。根据国家政策, 鼓励考生报考专业学位, 教育部目标是科学学位和专业学位比例达 1: 1, 上海专业学位报考比例的增长也符合这一规律。数据显示, 报考上海研究生招生单位的人数在 2006 年达到最高峰, 为 10 万多人, 而 2007、2008 两年呈下降趋势, 在就业形势较为严峻等因素的影响下, 2009 年开始回升, 2010、2011 年重回 10 万人高位。

而在网报人数中, 上海生源考研数下降, 业内人士分析, 这主要与就业形势回暖有关。

来源:《新闻晨报》2011 年 11 月 11 日



统计数据显示 MBA 报考人数居考研各专业之首

11 月 12 日, 2011 中国 MBA 企业案例大赛华东赛区决赛在上海交通大学安泰经管学院举行, 来自上海交大、中欧国际工商学院、浙江大学、南京大学、同济大学等华东地区院校的 16 支队伍分别围绕现实的商业案例进行剖析, 挑战决策分析能力。

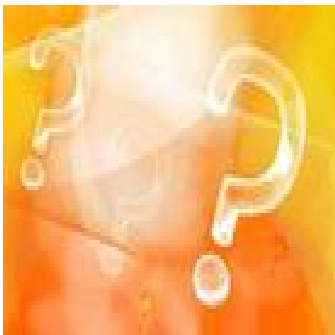
如今, MBA 日趋热门, 据刚结束的 2012 年考研网上报名统计数据显示, MBA 报考人数居各专业报考人数之首。一位参赛选手透露, 他是工作 5 年后才来读 MBA 的, 通过几年的工作, 在日常的管理工作中常感到缺乏方法, 于是决定回到学校系统学习管理知识。工作经验加上系统的管理知识, 对自己将来的职业发展会有更大帮助。而参与大赛, 更能让自己了解真实的商业模式, 构建成熟的商业思维。

来源: 东方网 2011 年 11 月 13 日

2012 年研究生考试现场确认已经落下帷幕，很多同学选择通过考研来重新设计自己的人生。据海天考研官方网站统计，今年很多同学选择了报考专业硕士，海天教育考研辅导专家认为，大胆选择专业硕士，是明智之举。

深度解析2012专业硕士为何受热捧

首先，专业硕士是我国教育部重点支持的人才发展战略。教育部从我国现行的人才结构特点出发，要求进一步加强应用型、实践型人才的培养，专业硕士的开设应运而生。国家大力扶持专业硕士的发展，加大对国已经形成了比较完善的专业硕士学学生都能找到与自己的专业相对应的专业硕士拓宽渠道，切实保障专业硕广大考生大可不必担心专业硕士在就业硕士与学术硕士只是培养模式和培关心的毕业证和学位证，在含金量上



培养，专业硕士的开设应运而生。国专业硕士人力、财力的支撑。目前我国科体系，基本涵盖了各大学科门类，专业硕士。在就业指导上也是积极为士的稳定、持续、健康发展。因此，业时面临的社会认可问题，全日制专培养目标的不同，专业硕士能拿到大家与学术型是同等的。

其次，从总体来看，专业硕士的考试难度相比学术型硕士来讲，相对较小。第一，从报考和实际招生的人数来看，由于有些同学对专业硕士不太了解，还抱着犹豫和观望的态度，没有报考专业硕士，于是 2011 年部分高校的专业硕士没有招满第一志愿的考生，这样的话，它在实际的研究生入学考试中，竞争压力相对较小。此外，还需注意的是，很多高校逐渐呈现出这样的趋势，即学术型硕士名额缩减，而专业硕士名额不断扩大，这同样在一定程度上促使了专业硕士考试难度的降低。第二，纵观近几年专业硕士考研试题，考试科目并不难。例如，绝大部分专业硕士都考英语二，据海天英语辅导专家研究，英语二的难度仅仅只是英语一难度的百分之七十左右，这一点也使得专业硕士受到学生的青睐。还比如，在 2012 年的新变化中，我们看到，管理类专业硕士(会计硕士、审计硕士等)改考管理类综合能力联考，减轻了部分学生对数学三的担忧，数学基础不太好的同学，如果又想考会计类研究生，专业硕士是个不错的选择；想考对外汉语专业方向的同学，都会扎堆报考语言学及应用语言学，但是压力太大，事实上可以考虑报考汉语国际教育硕士，这是专门培养对外汉语教师的，一批名校都在大量招收，北京语言大学的这个专业也是很多同学的首选。因此，海天考研辅导专家建议大家根据自己的学习情况，科学地选择自己所喜欢的专业硕士，圆名校梦想。

最后，专业硕士注重实践，培养学生的实际应用能力，与学术硕士相比，可能更符合多数学生的性格特点。据了解，一些考生盲目报考学术型硕士，最后发现自己并不太适合做学术研究。因此，专业硕士注重实践，加强应用的特点，对很多考生是有吸引力的。比如教育硕士，它有分学科教学，如语文学科教学、数学学科教学等等，学生在第二年的培养计划里是在校外实习，实行双导师制，由校外的老师带你从事教学实践，这样的特点可能就更适合你的口味。因此，学生在报考的时候还要根据自身的性格特点、学习特点以及专业本身的特点来确定报考哪一类型的研究生。

综合以上几点，我们看到，大家在研究生报考时可以果断地填报专业硕士。目前我国专业硕士的发展已取得相当大的成就，相关的奖学金保障制度、就业指导政策都在逐渐完善，专业硕士也正受到社会和企业的认可和青睐。我们相信，专业硕士会是你明智的选择。

来源：海天教育 2011 年 11 月 18 日

考研临近，复习较好的考生，基础薄弱的考生，都会引起心理上的变化。如果
考研临近学会积极的心理暗示 不管是对生，还是基础薄弱的考生，都会引起心理上的变化。如果不注意调整，很可能会让考研毁于一刹那，海天考研温馨提示：在最后 50 多天的复习中，考生不仅要争分夺秒进行考研复习，也要不时给自己积极的心理暗示，让自己在最好的状态进入考场、走出考场。

首先，调整好心态，让浮躁的情绪重回平静。

在这个时候，要求考生做好内部控制，保持乐观积极的态度。无论你选择的目标的难易程度怎样，无论你考上的可能性大小怎样，无论你在备考时所处环境的优劣程度怎样，你都要尽量做到乐观的看待这件事。如果感觉自己的压力过大，不妨在心里给自己设计好考研后的退路，这样学习压力会明显减小，心态也会轻松许多。如果你感到自己学的不好，就想别人可能和自己差不多，因为大家复习的时间都是差不多的，智力水平也是差不多的，即使有差距也是有会赶上的。如果复习的不是太充分，就想还不一定考什么题呢，说不定只考自己复习到的呢，万一上帝怜悯，幸运之神降临，还能撞进去呢！这不都是可能的吗？作一个乐观向上的人，这样你赢的机会才会大！

第二，平时不断进行积极的心理暗示。

1.用语言表达内心感受。内省法：就是让人冷静地观察自己的内心深处，然后将观察的结果如实讲出来。当考生考研信心不足的时候，海天考研建议考生与同学、朋友、老师和家长多交流，把心里话、苦衷都倾诉出来，这样会使心理上的压力得到释放。他人的安慰、鼓励和支持，有助于考生改变信心不足的状态。除此之外，考生可以经常看一些考研成功者的经验文章，看看他们是在自信心不足的状态下走出低谷的。同时也对自己进行这样的鼓励：我们都会遇到“拦路虎”，既然别人可以打败它，我同样也行！

2.别给自己贴上失败的“标签”。真正能够击倒你的人有时恰恰正是你自己。因此，不要给自己贴上“我的能力实在不行”、“我缺乏解题的技巧”、“我不适合考研”等失败“标签”，而应该多给自己一些激励与信心，所谓考研成功其实就是考生在考试中发挥出自己实际的水平。平时多做一些纵向比较，盲目与他人攀比只能挫伤自己的信心，打击自己考研的积极性。

3.培养良好的行为习惯。自我心理暗示不仅仅是以上直接的潜意识的沟通，还包括很多行为习惯方面的因素，尤其是一些细节。比如，走路时挺胸抬头，会觉得自己很有精神；出门的时候照照镜子整理好仪表，会对自身形象有个积极的评价；工作或学习的时候整理好桌面，摆放好物品，让自己感到很从容很有条理；说话的时候清晰大方，让自己感到自信沉稳……这些看似微不足道的地方，都会不知不觉地影响到一个人的精神风貌。最后，提醒考生，当不良情绪袭来的时候，考生一定要保持乐观，忘记负面信息，进行积极的心理暗示，总之一句话就是什么时候都要乐观。

来源：海天考研 2011 年 11 月 18 日



考研政治如何掌握读薄练精技巧

考研政治复习中，考生首先遇到的一个问题就是书多任务大，考研政治包括，马克思主义哲学原理、马克思主义政治经济学原理、毛泽东思想概论、邓小平理论概论、当代世界经济

与政治以及形势与政策。教材加起来，总字数也超过了 100 万。如果慢条斯理地复习，考生面对的困难非常大，所以海天考研官方网站建议考生在政治复习中读薄练精。

首先，考生应该精选一本较薄的参考书。历年考研结果已经证明，顺利通过政治考试的前提，是拥有一本合适的较薄的政治理论复习讲义。一本既科学有效，又实用精练的政治理论复习讲义的标准是：1、严格按照当年出版的《政治理论考试大纲》的要求进行编写，并突出新增知识点，使考生能够很快地把握以前没有接触过的新知识点；2、严格按照当年出版的《政治理论考试大纲》的要求，对相关教材中的内容进行甄选，删除不符合大纲要求的内容和不必要的字句，突出对知识点的“精解”，使得各部分的知识点更准确地体现考试的命题方向，具有较强的实用性。

其次，在复习时找出重点，并加以归纳。解决的对策是：1、关注复习讲义所设计的“复习提示”。由于“复习提示”是在描述章节地位，简要概括全部内容的基础上，对各章的常考知识点进行的概括和提炼，它基本上覆盖了历年试题中经常重复出现的基本知识点。2、选择合适的考研辅导班。如果决定上考研辅导班，一定要选择师资力量强大，办学历史悠久，教学质量好，服务态度佳，信誉可靠的考研辅导班。

第三，掌握知识点之间的逻辑结构。所选的复习讲义应以知识结构图的形式将所在章的知识点串联起来，形成“考链”，使考生能够提纲挈领地把握所在章的主要内容和各知识点之间的逻辑关系。

最后，海天考研官方网站温馨提示：在理解知识点的基础上加以运用，根据历年真题进行有效的练习，把握知识点与考点之间的关系。

读薄之后考生还要注意练精。“练精”就意味着：1、选练的题目精。选择具有示范性的真题，选择能够反映当年出版的《政治理论考试大纲》动向和信息的训练题。海天考研认为这样可以使自己全面聚焦政治考情，促进“复习”向“应试”的转化。2、答案的解析精。对试题的分析应直指考核知识点和命题思路。在选择题中不仅分析考核知识点选项的内容，同时对于干扰项也进行分析，点拨解题技巧，总结解题规律，剖析易混概念和常见错误，以加强考生对知识点的准确理解和把握，做到有针对性地复习，减轻不必要的负担。

在考研政治复习过程中，如果考生可以达到读薄练精，那么不仅可以为考研复习省下很多时间，而且很容易把握重点和难点，使考生真正达到事半功倍。

来源：海天考研 2011 年 11 月 10 日



2012 考研通关必知：考研政治主观题制胜策略

考研是一件痛苦和快乐并存的事情，痛苦是因为考研的枯燥，而更多的人认为考研科目的复习中政治是最枯燥的。诚然政治学科本身的特点决定了政治极致的抽象化、理论化，备考更是困难重重，为了让各位考研考生能从容的备战 2012 考研政治，新东方在线网络课堂考研辅导团队特别邀请到了新东方名师杨加宁来为考生指点迷津，听杨老师告诉你考研政治主观题最精华的答题模版、最实用的制胜技巧！

一、考研政治主观题备考技巧

政治主观题比客观题更容易得分，因为主观题重点突出，所以就要同学们学会把握重点。很多同学回答主观题的时候，都有一种无从下手的感觉，这个“无从下手”的原因主要有两方面：

一是不知道题目所问问题应该对应我们学过，或是背过的哪些知识点，知识点明明已经熟记，但发挥不出应有的效果。这种情况下，建议同学们建立一个知识体系的框架，并且提前对分析题的分布情况有一个大体的了解。

二是考研政治分析题一共有五道题，所考的范围也相对比较固定，有些老师说是一道题对应一个科目的，但这种说法相对比较粗糙，实际出题，每道分析题都有知识点综合的情况。比如说考研政治的 34 题，一般都是哲学的分析题；第二个 35 题，所考的内容也很综合，理论上有很多人都说是毛中特，但实际上一般“毛”和“中特”会分开考，毛泽东思想概论和中国特色社会主义理论体系，背景上相差的比较大，“中特”一般会和政治经济学结合；第三个才是毛泽东思想和近现代史纲要相结合，这两部分内容往往是分不开的，纲要一般是辅助毛泽东思想的课程；第四个重点是考思修、法基的可能性很小，法律基础一般是在选择题里面，出大题在考研历史上只出现了一次。到现在出题形式稳定之后，一般第四题都是考思修；第五题的重点是当代世界经济与政治。

综上所述，这五道大题不会孤立的考，而是综合性的。归纳一下，34 题是马原的哲学，35 题是中特和政治经济学的结合，36 题是毛泽东思想和中国近现代史纲要的结合，37 是思想道德修养，38 则是当代世界经济与政治。

关于分析题，要学会抓住重点，这样才能让复习更加事半功倍。比如马原中的哲学，同学们要理解，不会哲学的四章中都考大题，永远不会平均分配，最重点的是第三章认识论，认识论的出题特点，一般会在题干材料中提到一些人的观点、看法。这个类型的题一般就要归结在马哲中的认识论的章节。对于认识论的知识点很好把控，因为里面能够考大题的就是四到五个知识点：知行观，感性认识和理性认识，认识中的理性因素与非理性因素，真理与价值。在这四个知识点里“知行观”考察分析题的可能性不是很大。知识点比较分散，如果出题，选择题的可能性比较大。后三个分析题的可能性更大一些，知识点集中，原理内容在我们的强化课中都有详细的讲解。

在五道大题的分配都清楚以后，最重要的就是把握问题与知识点相结合的问题，这就需要对知识深度的理解和把握。杨老师通过具体的真题讲解向同学们说明：在知识体系架构的基础上，每章里的内容准备的比较充分。当看过材料后，面对眼前的信息，在脑中做一个比对，首先看是第几题，再对应具体知识点即可。

二、最后冲刺阶段的复习方法

在最后考研政治冲刺阶段考生要主抓两个方面：

一是关于先看书还是先做题。政治和英语数学最大的不同，做题不是为了靠题海来提高理论知识，政治做题是为了检验知识是否有效和熟练，这种规律就要求做题量不用特别大，所以学习的过程中不建议先做题再去学习理论，也不建议在知识薄弱的情况下通过做题去寻找漏洞，最好是先扎实理论基础，再进行习题训练。

二是在时间分配上，如果基础比较好的同学，可以开始练习分析题，但不建议太多的时间放在政治上，因为政治是成绩区分度比较低的科目，合理的方案是，强化基础还不错的同学，每天两小时左右，一小时复习理论，另外一小时练习习题。

通过杨老师的这次点睛讲座，各位考生心里一定对考研政治的备考有了充分的信心吧！考研政治主观题不能像选择题一样靠蒙，但是如果你掌握了杨老师教你的制胜技巧，它就成了各位考生最容易突破、最易拿分的板块。那么最后新东方在线网络课堂考研辅导团队就祝各位考生考研顺利！

来源：新东方在线 2011 年 11 月 16 日



考研英语冲刺阶段复习重点介绍

考研英语中，阅读和作文的重要作用，相信大家都懂得，所以在考研冲刺阶段，也应该展开进一步的攻略。海天考研官方网站温馨提示、阅读和翻译其实都是考查考生对英语的理解能力，因此，阅读和翻译的训练可以同时进行。

在复习的过程中，考生不用参加考研培训也可以明确复习重点，在这里海天培训会定期告知复习过程中需要做到四点：

1. 查找自己语言方面的薄弱环节，即哪些句子结构还没看明白，那些单词在文章中的用法还没有搞清楚。查找自己的薄弱环节，有一个简单的方法，即在没有任何参考提示的情况下，看着阅读理解和翻译的文章，看能不能像老师一样的讲解下来，讲解不出来的部分，一般就是似懂非懂的部分，一定要通过参考资料或者老师，彻底搞清楚。

2. 冲刺阶段，阅读和翻译的训练需要总结和分析近年来考过的阅读文章。从历年真题阅读的内容看，出题以社会科学为主，特别强调时效性，所涉及的领域包括经济学、心理学、教育学、传播学等；从题材上，大纲要求四类文章即议论文、说明文、记叙文、应用文，但出题以议论文和说明文为主，近年来议论文逐渐增多。说明文的特点是叙述方式平淡，仅限于介绍和说明，主要要求考生把握篇章的主旨；而议论文则往往强调几种观点之间的对立或者对某一现象或事物的评价，考查的角度往往更加丰富。分析了近年来阅读考查的内容和题材以后，在每种类别中挑选 3-5 篇左右的文章进行精读，要在读懂全文以及每一个句子的基础上，把握文章层次、框架结构、思路等。

3. 在掌握基本的翻译技巧的基础上，对文章进行全文翻译。这样，不但能提高阅读理解能力，还能提升翻译水平。

4. 对于已经精读过的文章，可以看着汉语译文，默写或者背诵，海天考研官方网站认为这样不仅可以提高对常考的词汇、句式的熟练程度，进而提高阅读速度和理解深度，而且可以为写作积累精彩词汇和地道的表达方式。

在冲刺阶段，一般的考研辅导只会告知写作复习应该怎样，这里海天培训简约强调学生应该做到三点：

1. 重点掌握一些常用的表达方式，如何引出话题，如何进行立论和驳论，如何分析原因，如何进行对比分析，如何举例，如何写结论等。把平时自己常用的并且很有把握写对句子用汉语写出来、固定下来，然后套用英语句式。考生在考场写作文时，很难临场即兴写出那些正确而优美的句子，只能靠平时积累。

2. 注意考研作文命题“小视点、大话题”的特点，即虽然所提出的是某一常见的现象，但要分析在这一现象后隐藏的大话题是什么，提炼出观点并对发展趋势进行预测，有一定的难度，要有意识的训练自己的逻辑思维能力，否则，往往会出现无话可说的情形。

3. 选择几篇难度适中、句式变化比较多的范文背诵。模仿范文材料，在考试规定的时间即 35 分钟内，写出一篇文章，如果有条件，可以请英文水



平比较高的人帮助批改。最好能写 10 篇以上的作文。经过反复的训练，在规定时间内完成大作文的写作的要求是没有问题的。

考研英语成绩的提高靠的是日积月累，但在冲刺阶段方法的运用也会起到至关重要的作用，所以作为 2012 的考研同学，一定要把握冲刺阶段的复习。

来源：海天考研 2011 年 11 月 14 日



考研数学冲刺阶段复习三大误区要谨防

2012 考研的复习已进入了关键的冲刺阶段，对于公共课的数学复习来说，保持良好的心态、掌握恰当的复习方法、策略能在最后两个月里快速提高成绩。但到了最后阶段，很多同学往往心态波动较大、要么过于乐观，要么过于悲观，都会直接影响最后的成绩。

新东方在线网络课堂考研辅导团队结合多年辅导经验，发现往年数学成绩不理想的部分同学在最后阶段备考中存在以下误区，今天总结分享出来，希望广大考生要引以为戒。

误区一：“分区复习”

很多同学都倾向于把数学分为三区——高数、线代、概率(数二除外)，先把高数复习得滚瓜烂熟了，再着手复习剩下两门(数二一门)。这样做有几点危害：如果你在一段时间只是看高数，看个两三遍，确实可以在短时间内有很大的进步，公式也都记住了，题目也做的可以背出来了，基本上在高数方面所向无敌了。但不要忘记人的遗忘特性有多么恐怖，等你放下高数书，花很多时间饿补线代、概率(数二除外)时，辛辛苦苦在你脑中积攒下来的知识又会丢回到课本中。

新东方在线网络课堂建议：同学们一定在复习数学时，把这三门科目(数二两门)视为一个整体。一轮复习就是按部就班、踏踏实实地把三门科目(数二两门)按顺序复习完。我相信到现在这个阶段，大家应该只是在每科目中有部分章节掌握不到位，那么就需要大家在复习时把理解不清晰的章节、知识点记录下来或是特别标注，那么再下一轮复习时就可以有针对性。随着“大限”将至，同学们在复习时一定要越来越有目的性，不能再像强化训练一样全面撒网、泛泛掌握了，现在的重心应该是查漏补缺、强化薄弱部分，获得更明显的进步。

误区二：只看书不做题

有的同学会看很多辅导书，但依然得不到高分，就是因为没有动笔计算，没有提高自身的计算能力，但考研并不是考难题，往往是中等难度甚至是基础题加上较复杂的计算。所以没有强大的计算能力，是无法在考研数学中获胜。

新东方在线网络课堂建议：同学们在看复习指南时(陈或是李的都可以)，一定要认认真真做好每道题，即使很难算，也一定耐下心来算出正确答案。其实，这个过程不仅可以提高自身的计算能力，甚至还会在做题中发现一些以前没有注意到的知识点掌握的漏缺，毕竟光看还是会忽略一些细节，但如果动手算了，真的有没有理解的知识点，还是会在做题中反映出来的，更加有助于自身复习的查漏补缺，这正是本阶段所需要达到的目的。

误区三：和其他同学比进度

每个人的学习能力不同，吸收能力不同，复习计划也不同，知识掌握程度不同，没有任何可比性。请记住你的最大的对手就是自己，应该每人反思是否比前一天有进步，这样你才能在强大的推动力下步步向前，日日进步。

新东方在线网络课堂建议：现阶段要考核大家的不光是复习进度与知识掌握情况，更多的是学习心态。同学们要明白真正决定这场战役的胜利与否主要还是在那“最后一搏”上，因此，大家一定要从现在开始

训练自己的心理承受能力,调节心理状态,保持一个平和的心情来看待每一天的复习。只需要看到每天自己的进步,哪怕只是多记住了一个知识点,那不也是一个进步嘛,至少总好于干坐着郁闷吧。当发现因为学习时间过长或是激进心态出现而导致学习效率降低时,一定要到户外做适当运动、放松一下心情,可以散散步、打羽毛或是跑步,不用太剧烈,主要还是为了让自己紧张的情绪缓和一下,有更好的状态迎接新的挑战。

来源:新东方在线 2011 年 11 月 10 日

2012 考研: 考研专业课复习要抓重点

近几年考研考试,不仅仅是公共课考的越来越灵活,就是专业课,考试也越来越灵活。如果仔细研究历年真题,考生应该可以发现真题很少将书本上的知识点直接作为题目来考核,而且许多题目还是跨章节的,尤其是论述题和材料分析题。海天考研辅导老师温馨提示考生在专业课复习方面也要抓重中之重,做到有的放矢。

一、形成知识网络

为了攻克考研专业课,考生一定要对所考专业课的各章节形成知识网络,换句话说,就是无论题目如何出,考生都应该对运用哪部分知识点解题有清晰的思路和严谨的逻辑性,并且保证答案“踩中”命题人的考核点。海天考研认为考生应该对指定教材所涉及的知识点按照章节、要点、核心考点等层次分类。建议考生列一个大表,将每个章节的要点都进行梳理,形成自己的知识网络,并通过做历年真题总结出过去曾经出过题的核心考点,逐渐缩小自己的复习范围,将复习资料越看越薄。这样在最后复习时就知道自己哪些不用再看了,哪些复习得还不够。

二、研究真题,把握出题思路

如果对真题研究的深入,那么考生就可以从中把握住出题者的思路,对打赢考研这场战役很有帮助。取得真题后,要认真研究,尽量从命题人的角度去把握出题思路。考生在复习时,每复习一遍或每过一段时间,就应该拿出真题研究一下,结合年内的行业热点和近期理论界的研究争论焦点进行分析。专业课真题,要训练对分析题的解答,把自己的答案切切实实写在纸上,不要只打腹稿,再反复对照自己和参考答案的差别,分析答题角度,揣摩命题人意图,并用同一道题在相隔一定时间后反复训练,慢慢完善自己此类题型的解答方法。

三、用真题进行模拟训练

为了考场上万无一失,考生应该留一两套真题作真实考试情景模拟。在这个过程中,考生要严格遵守考试时间,将自己逐渐调整到实战状态。专业课的命题非常灵活,有的题目在书上未必能找到现成的答案。为了保证答案的正确,除了自己总结答案外,还要查阅一下笔记或者辅导书上是否有答案,或者直接去找命题、授课的老师进行咨询,这样得来的答案可信度也高。在向老师咨询的过程中,除了能够获得试题的回答要点,更重要是能够从中掌握分析试题的方法,掌握如何运用已掌握的知识来正确回答问题,这才是最为关键的。

专业课虽然不好复习,但如果能掌握了方法,搜集了广泛的信息,并坚定信心,自信地走下去,海天考研相信 2012 考生会获得自己满意的结果。

来源:海天考研 2011 年 11 月 14 日





2011 年 11 月 第 7 期 总 50 期 上海对外贸易学院图书馆编

本期导读:

- ◆教育部将举办 2012 届高校毕业生系列网上招聘活动
- ◆2012 年上海高校毕业生人数创新高
- ◆金融人才要求大 证券专业最“吃香”
- ◆踏寻上海 2012 年毕业生就业路上的“新天地”
- ◆调查显示:大学生恐惧创业源于创业心理素质的缺失
- ◆上海市高校毕业生就业服务周系列校园招聘会

▶▶更多

教育部将举办 2012 届高校毕业生系列网上招聘活动



为积极促进大学生就业,充分发挥全国大学生就业公共平台在毕业生就业中的重要作用,为 2012 届高校毕业生提供公开、公平、公正的就业环境,同时也为广大用人单位提供便捷、有效的招贤纳士平台,教育部联合国家有关部门将于 11 月下旬至 12 月举行 2012 届高校毕业生系列网上招聘活动。

11 月 20 日至 26 日:教育部、国资委共同主办第九届“全国大中型企业应届高校毕业生网上双选周”,活动网址:新职业网 (www.ncss.org.cn)。

11 月 27 日至 12 月 3 日:“全国教育系统 2012 届高校毕业生网上招聘周”活动,本次活动由教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心和东北师范大学承办,活动网址:新职业网 (www.ncss.org.cn)、东北高师就业联盟网 (www.dszyw.net)。

12 月 1 日至 31 日:“2011 年全国高校毕业生就业指导中心联合招聘月”,活动主网址:新职业网 (www.ncss.org.cn)。

各场招聘活动期间,用人单位招聘信息与高校毕业生求职信息将分别在上述网站以统一页面免费发布,供用人单位和高校毕业生浏览查询和在线联系。

为成功举办各场招聘活动,充分解决供需信息有效交流问题,教育部已向各省、自治区、直辖市教育厅(教委)和有关部门人事(教育)司等部门发出通知,要求各地全力组织应届高校毕业生参加。同时,国资委也向各中央企业下发了关于配合举办双选周活动的通知。

来源:教育部 2011 年 11 月 17 日



2012 年上海高校毕业生人数创新高

2012 年上海高校应届毕业生人数将创历史新高,突破 18 万人,比今年增加一万一左右的。加上往届未实现就业的,明年需要就业的毕业生数量可能会更大。从上海各校反馈数据显示,明年制造业、金融业、计算机软件等行业的就业需求很旺,但文科生就业仍较难。

推荐会开到宾馆

尽管现在离教育部规定的 11 月 20 日招聘开禁日还差半个多月，但上海各高校都已主动出击。今天，上海对外贸易学院计划将 100 多家企业请到四星级的一家宾馆，由校长坐镇“吆喝”，向企业推荐明年 2300 多名毕业生。同时学校将每一位学生的简历制作成册，还专门刻了一张光盘，详细加入了毕业生的个人特长、社会实践的经历以及获奖证书等。学校就业办主任徐家仪老师说，明年的就业形势还不明朗，要等签约开始，才能真正了解企业的需求。“但学校花大价钱用这样的方式推荐学生，目的是希望加深企业对外贸毕业生的印象，了解每一位学生的特长和优势，而不光光只了解投简历的学生。

制造业需求旺

从上海市一些学校反馈的信息看，大众汽车、宝钢等一些制造业企业明年招聘应届毕业生的需求将非常旺。“上海大众明年在上海将招聘 320 名机械类专业的学生，在我们学校就一下面试了 100 名。上海三菱明年的招聘计划就比今年要翻一番。”上海电机学院学生处副处长姚伟春兴奋地说，他对明年的就业非常有信心，“对机械、电气专业的毕业生来说，不是企业挑学生，而是学生挑企业。”他给记者算了一笔账，明年电机学院的毕业生 2905 人，目前学校初步掌握的就业需求就大大超过了这个数字。机械专业明年专科毕业生 600 人，而来校招聘的数字就达到 1000 多人。但与工科生大量需求相比，明年的文科生就业仍较严峻。

来源：《新闻晨报》 2011 年 11 月 04 日



金融人才要求大 证券专业最“吃香”

据悉，相对于快速增长的国内证券市场而言，证券类人才的巨大缺口正逐步显现，壮大投资顾问等人才队伍已成为各大券商经纪业务转型的当务之急。随着 2012 年校园招聘的展开，各大证券公司人才抢夺战也蔓延至高校，一场接一场的校园宣讲会在陆续上演，券商的招聘人数均在百人以上，招聘职位主要为客户经理、理财顾问或理财顾问助理、新三板业务、网点工作人员。

金融业招聘增长 36%

每到校园招聘旺季，几乎所有热门、冷门行业的企业都会前赴后继地涌入高校，展开一场又一场的校园人才争夺战。记者在采访中发现，今年校招季券商的校园招聘计划格外早，从 9 月至今，一些券商的网申、校园宣讲会已排满 2012 届毕业生的日程表。10 月 11、12 日，中信证券在北大和清华举办两场校园宣讲会；27 日，方正证券在中山大学举行招聘会；11 月 2 日，银河证券也在中山大学举行了宣讲会，12 月 7 日招商证券也将在此拉开宣讲序幕……

中山大学就业指导中心副主任王尔新表示，从券商公布的校园宣讲会行程表不难看出，今年的校招覆盖城市不仅胜过往年，而且几乎每家券商的宣讲会都在五六场以上。这不仅表明了券商校园揽才的迫切心情，也预示着今年校招季，金融专业的应届毕业生格外抢手。据悉，相对于快速增长的国内证券市场而言，投资顾问人才的巨大缺口正逐步显现，壮大投资顾问人才队伍已成为各大券商经纪业务转型的当务之急。据 2011 年前程无忧招聘网站统计数据显示：1~5 月，金融业（包括投资、证券、保险、银行等行业）网上发布职位数总量高达 425451 个，与 2010 年同期相比增长 36%，其中，以金融、投资、证券行业的需求最旺，在招聘总量上遥遥领先于其他金融业。

在今年各券商发布的校招计划中看到，每家券商的招聘量均在几百人甚至上千人以上，其中营销岗位和投资顾问岗位占据绝对比例。如国信证券计划全国招聘 2000 人；中信证券招聘 300 人；方正证券对营业部岗位同样不设上限；招商证券计划招聘 350 人……

证券公司主招客户经理

除了人数扩招外，各券商也加紧储备精英人才。如国信证券推出的“雏鹰计划”，集人才选拔、招聘、培训及持续培养为一体，是国信打造经纪业务竞争优势的一个高层次人才工程，目标直指金融类专业的尖子生；招商证券“未来人才战略”将大学生作为重要的猎取目标，并将其校园活动品牌“菁英行动”作为开局行动；还有银河证券的“青年英才计划”，意在将品学兼优的重点高校应届毕业生招致麾下。

据国信证券副总裁陈革介绍，目前证券公司校园招聘岗位主要集中在四类：一是客户经理，这是数量最大的招聘岗位；二是理财顾问或理财顾问助理，经过培养成为投资顾问；三是新三板业务，主要涉及财务、法律、高科技背景人才；四是网点业务办理的相关人员。尽管券商们都在海量招聘应届毕业生，但并非所有人都有机会入选券商的人才储备计划。记者看到，针对投顾岗位的门槛相对较高，条件为：本科以上学历，金融、财会、经济等经济类相关专业；严密的逻辑思维和分析判断能力，良好的书面表达和人际沟通能力等。

众所周知，证券行业一直以高薪酬和高福利而位居各行业之首，据麦可思研究院日前发布的 2011 年中国大学生就业蓝皮书显示，在 2007 届本科毕业生从事三年后的薪资较高的前 10 大行业中，证券行业中的投资基金、证券商品合约中介、证券和商品交易所三个职位包揽前三名。而对于大学生求职意向的调查也显示，证券、银行、期货等金融行业正是因为符合大学生求职的心理预期，也因此成为了当前求职、招聘市场上的焦点。陈革表示，刚入职的应届生平均薪酬是七八千元，部分人可以达到万元以上，以 2010 年为例，公司员工月薪最高者达到 4 万多元，新入职的员工月薪最高者达到 2 万多元。

来源：《信息时报》2011 年 11 月 08 日



踏寻上海 2012 年毕业生就业路上的“新天地”



2011 年 11 月份，校园招聘进入高峰。上千万个应届毕业生，为了谋得一份看上去还不错的工作，开始在招聘会、校园宣讲会、面试考场等场所之间频繁的“跑场”，一身疲惫之后，仍有相当一批的学子无法取得 Offer。此时，不妨痛定思痛，看看 2012 年就业路上的其它“风景”：报名参军、创业、三支一扶、西部志愿者、选调生等。

三支一扶：每年招募三四百名到上海市农村基层工作

国家近几年出台了一系列优惠政策鼓励高校毕业生积极参加社会主义新农村建设和城市社区建设和应征入伍。一般来讲，“基层”既包括广大农

村，也包括城市街道社区；既涵盖县级以下党政机关、企事业单位，也包括社会团体、非公有制组织和中小企业；既包含自主创业、自谋职业，也包括艰苦行业和艰苦岗位。

“三支一扶”计划主要安排到乡镇从事支教、支农、支医和扶贫工作。时间一般为 2 到 3 年，工作期间给予一定的生活补贴。工作期满后自主择业，择业期间享受一定的政策优惠。参加“三支一扶”计划的大学生除在工作期间享受一定的生活、交通补贴，统一办理人身意外伤害保险和住院医疗保险外，对服务期满自主创业的，可享受行政事业性收费减免、小额贷款担保和贴息等有关政策；服务期满考核合格的“三支一扶”大学生，报考党政

机关公务员时,可以通过适当增加分数以及其他优惠政策优先录用;到西部地区和艰苦边远地区服务2年以上,服务期满后3年内报考硕士研究生初试总分加10分,同等条件下优先录取;进入国有企事业单位时,由接收单位按照所任职务比照同等条件人员确定其职务工资标准,其服务期限计算为工龄,在今后晋升中高级职称时,同等条件下优先评定等。(具体参照各地当年出台政策)

据统计,近3年来上海市服务期满的“三支一扶”大学生,选择继续留在区县、乡镇各级机关、企事业单位参与农村基层服务的达86%以上,面向农村基层就业创业已成为上海市高校毕业生和青年人才就业创业的“新风向”。2011年集中招募394名应届高校毕业生到上海市郊区县农村基层。

报名时间:一般在每年的4月份左右,2012年报名时间,可留意查看“21世纪人才网”、“上海市职业能力考试院网”和“上海市人力资源社会保障网”。

参军:非上海市籍退伍后可落户上海

据悉,2011年冬季征兵工作从11月1日开始至12月31日结束。国家和上海市出台了一系列新的政策措施,鼓励高学历高素质青年参军入伍。

上海市高校在校学生直接在就读学校报名应征,并享受国家规定的学费补偿代偿政策。高职(专科)翌年毕业生按规定完成专业理论课程学习并取得相应学分的,批准入伍后可提前颁发毕业证书。

为激励更多大学生参军入伍,9月上旬,上海市委、市政府和上海警备区联合出台《关于进一步加强和改进上海市征兵工作的若干意见》,推出非上海籍大学生士兵退役后可落户上海、公务员岗位优先招录退役士兵、给予退伍后教育培训等一系列优惠政策,并提出建立高校大学生参军入伍激励机制。

创业:上海市对大学生创业给予特别优惠政策

随着大学生就业难问题的日益尖锐,大学生创业由“冷”变“热”。问及在校学生未来职业规划,回答最多的就是:“如果有机会我一定选择创业”。政府部门和学校出台了一系列优惠政策,引导和鼓励大学生创业。

上海市对从事科技、创意等各类创业的大学生,大学生科技创业基金和小额贷款担保要给予融资支持。大学生科技创业基金项目的资助对象扩大到毕业两年之内的高校毕业生。

对成功创业的高校毕业生,在18个月的初创期内,符合条件的给予有关房租补贴、社会保险费补贴、贷款担保及贴息的扶持。另外,高校毕业生从事个体经营的,自工商登记之日起3年内可免交登记类、管理类 and 证照类的各项行政事业性收费。

上海市高校的非上海生源毕业生在上海市创业并吸纳上海市劳动者就业的,在申请户籍时予以政策倾斜,并免收人事代理等费用。

见习:找不到心仪工作的过渡之选

在拓展就业渠道中,上海近年推出大学生见习计划。对表现优秀的见习大学生,见习单位一般会择优录用。此类途径减少大学生的忧虑,使得介于实习和就业之间的这种“准就业”形式,成为缺乏工作经验的大学生的“就业缓冲带”。

此外,上海市还启动了“上海市大学生创业见习资助项目”,使学生在见习中通过一系列创业培训提升就业和自主创业的竞争力。见习期满后,优秀创业见习人员在申请科技创业基金时还可获得加分。市大学生科技创业基金会将对创业见习人员和见习企业给予经费支持。对批准参加大学生创业见习的人员和见习企业,基金会给予每人每月1000元的补贴,其中企业用于发放见习人员的补贴应不少于600元。

[相关链接]

走向基层就业有六大优惠政策

对大学生来说,选择基层就业的很大程度是由于其有一系列的优惠政策。“选聘高校毕业生到村任职”、“三支一扶”、“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”项目、服务期满的毕业生,可以享受以下优惠政策:

1. 公务员招录优惠:地(市)级以上党政机关录用公务员,要明确录用具有2年以上基层工作经历的人员比例;县及乡镇机关要拿出一定职位,专门招考到村任职等基层就业项目的大学生。

2. 事业单位招聘优惠：鼓励在项目结束后留在当地就业，参加各基层就业项目相对应的自然减员空岗，全部聘用服务期满的高校毕业生。从 2009 年起，到乡镇事业单位服务的高校毕业生服务满 1 年后，在现岗位空缺情况下，经考核合格，即可与所在单位签订不少于 3 年的聘用合同。同时，各省（区、市）县及县以上相关的事业单位公开招聘工作人员，应拿出不低于 40% 的比例，聘用各基层就业项目服务期满考核合格的毕业生。

3. 考学升学优惠：服务期满后三年内报考硕士研究生初试总分加 10 分；同等条件下优先录取；高职（高专）学生可免试入读成人本科。

4. 国家补偿学费和代偿助学贷款政策：参加各基层就业项目的毕业生，符合条件条件的，可享受相应的学费补偿和助学贷款代偿政策。

5. 服务期满自主创业：可享受行政事业性收费减免、小额贷款担保和贴息等有关政策。

6. 其他：各基层就业项目服务年限计算工龄。服务期满后到企业就业的，按照规定转接社会保险关系。

（具体以各地当年出台的政策为准）

来源：《新闻晨报》2011 年 11 月 17 日

调查显示：大学生恐惧创业源于创业心理素质的缺失



上海中医药大学团委书记陶思亮和他的同事林磊、刁静正在做一项题为《大学生创业心理素质培养模式研究》的课题，其中一部分研究内容就是关于大学生创业心理素质及教育的研究。日前，中国青年报记者拿到了这份阶段性研究成果。调查显示，多数大学生对创业有过打算，但心存疑虑，而且很大一部分学生缺乏对创业学习的自主性行为，如参加学校开设的创业课程、参加创业实践、关注身边的创业案例，以及对于国家在大学生创业支持政策方面的自觉关注。陶思亮认为，大学生对创业的恐惧心理，最直接的原因源于创业心理素质的缺失。

据了解，这项研究包括了对高校大学生创业管理人员、讲授创业学课程的教师、成功创业者的深度访谈，以及向大学生随机发放有关创业心理素质的开放式调查问卷，课题组在全国 50 所高校发放了 700 份问卷，回收有效问卷 692 份，涵盖创业教育试点高校和非试点高校，包括了专科生、本科生和研究生，其中以本科生居多，占样本量的 92.6%。

调查显示，对于大学生是否应该创业，大部分的学生持认同和积极支持的态度，数量占据样本的 93.78%，其中有 38.87% 的学生表示积极支持。对于自己是否考虑过创业，73.27% 考虑过，10.11% 正在创业或者已经成功创业。对于大学生创业前景的预测，过半数的学生表示还不错，但存在一定难度，而 20.38% 的学生认为难度很大，只有 12.43% 的学生对大学生创业是充满信心的。

陶思亮表示，从大学生对于创业的基本态度来看，大学生对于创业的难度有较为客观的认知，对于创业过程中的困难具有较为理性的认识。但创业的困难和创业前景的不确定性并没有影响大学生对于创业的认同和支持，甚至选择进行创业的实践。

陶思亮认为，大学生是否会进行创业实践，同在大学期间是否自觉地关注创业，并进行相关知识的学习具有紧密的联系。而大学生是否自觉地关注并参与到学校所提供的创业教育和实践中去，也是衡量当前高校创业教育普及与否，成功与否的重要因素。

调查显示,对大学生创业相关课程的选修情况,近半的同学表示曾参加,其他的则表示兴趣一般或不太参加。对大学生创业实践活动(创业计划大赛,创业比拼赛等)的参与情况,少数同学(6.36%)积极参加,另有29.05%的同学表示偶尔参加。除了创业课程外,对于其他途径创业知识的学习,近三成的同学表示非常主动或比较主动,其余七成持被动态度。陶思亮表示,从大学生参与创业学习的行为取向来看,大学生对于自身参与创业方面的学习缺乏自主性和自觉性。

对于大学生创业心理能力的调查,主要涵盖了抗挫能力、合作能力、沟通能力、应变能力和学习能力。通过对调查结果进行分析,结果显示,不同创业倾向的学生的创业心理能力存在显著性差异,创业倾向性越强其创业心理能力越高。而参加创业课程的学生的创业心理意识(自主性、冒险性、创新性、自我效能感和成就动机等)、创业心理能力(抗挫能力、合作能力、沟通能力、应变能力和学习能力)均明显高于未参加过创业课程的学生。

陶思亮表示,从调查的结果来看,一方面,大多数学生对大学生创业持支持态度,充分表明了大学生对于通过创业实现自身价值的认同。另一方面,大多数学生对创业所面临的困难有较为客观的认识,对自己毕业后是否进行创业持保留态度。

来源:《中国青年报》2011年11月07日

2012年起高校学生将拥有职业信用档案

十七届六中全会强调,把诚信建设摆在突出位置,建立健全覆盖全社会的征信系统。在此形势下,一场主题为“职业信用——高校行”的活动在第十届中国国际人才交流大会中启动,拟建立覆盖全国大学生的征信系统,引起社会各界人士关注。

据了解,“职业信用——高校行”活动由中国职业信用公共管理平台(<http://www.51neway.com>)联合中国下一代教育基金会共同举办。国家教育部就业指导中心张凤友主任、方伟处长以及江西省教育厅就业办、湖南省大中专院校就业指导中心、重庆市就业指导中心、中国政法大学、同济大学、东华大学、中南大学、重庆大学、湖南大学等十几所知名高校的相关领导出席了启动仪式。

中国职业信用公共管理平台CEO梁浩先生在启动仪式上表示,“职业信用”是连接教育体系和就业体系的桥梁,随着“职业信用——高校行”活动的展开,明年起,高校学生将拥有自己的职业信用档案。它将成为大学生面试必备且值得信赖的材料,打消招聘单位的用人疑虑。同时,对于从源头上树立大学生正确的职业观、规范“职业信用”种种行为具有重要的作用。

大学生职业信用的建立问题也受到了教育部门的重视。由教育部牵头,全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心主办的“校企互动——共同发展”研讨会是第十届国际人才交流大会的新增亮点之一,会议集北大、清华、复旦等全国160多所高等学府于一台,中国职业信用公共管理平台也应教育部邀请参加此次研讨峰会,“职业信用”成为此次研讨会的重要议题。会上,该平台CEO梁浩先生就职业信用和大学生职业生涯发展的密切关系作了主题演讲。

作为中国“职业信用”理论的发起者和缔造者,中国职业信用公共管理平台CEO梁浩先生认为,现在大学生就业竞争越来越激烈,很多大学生因为没有权威的信用档案,无法证明自己的信用度,错过良好的就业机会。早日建立个人信用档案,早日积累自己的信用,展示自身的诚信品德,展示诚信就业的意愿,

能够有效解决大学生的就业难题，同时，也为企业提供了稳定、适用的人才。在校企间搭建了一个双向交流的桥梁，企业、学校和学生都可以得到合理的价值体现。

来源：新华网 2011 年 11 月 10 日

职场建议：“90 后”，带上六种心态去求职

据了解，2012 届应届本科毕业生中，很多是 1990 年后生人，也就是说，“90 后”本科毕业生开始成为求职的主力军。但事实上大专、技校、中专、高中等学校的“90 后”毕业生早几年已经开始进入职场中。从笔者这几年的观察发现，大多数企业已经认识到了“90 后”到来的必然性，只是以“60 后”、“70 后”、“80 后”为企业中高层管理人员主体的现实，决定了大多数企业很难在短时间内为“90 后”作过多的改变。



许多企业目前基本上已经形成了对“90 后”的看法，认为“90 后”有活力、有个性、学习能力强，但不踏实、太自我、纪律性差、不能够吃苦耐劳等缺点也很明显。“90 后”大多期望要求有良好的工作环境、个人自由支配的节假日时间、个性的尊重与爱好的释放、人性化的工作氛围等。“90 后”的这些要求和期望并不过分，但大多数企业尤其是中小型企业针对“90 后”的期望并没有准备好。所以，从目前来看，“90 后”的需求与大多数国内企业能够提供的条件是有矛盾的，而且这种矛盾会在相当长的时间内存在。

针对“90 后”大学毕业生马上就要进入求职大军的现实，笔者认为，他们最需要的是转变心态，找准方向。所处的环境不可能很快改变，那就改变自己。当拥有了正确的心态，摆好了正确的姿态，加上正确的求职技巧，以及坚忍不拔的意志，合适的工作总会得到。

“90 后”大学生应重点培养以下六种心态：

一是归零心态，就是重新开始的心态。学校学的东西和企业里实际需要的技能会有比较大的差异，在学校里无论多么优秀，到企业里也是重新开始，因此在求职时不要自我感觉良好、太挑，毕业生需要的是找到一份合适的工作来作为谋生的开始。

二是务实心态，就是踏踏实实做事的心态。随着大学教育的普及，大学毕业生已不再是天子骄子，而是一名普通的工作者。刚进入社会，从事基层工作，干既苦又累的工作是无法避免的。只有踏踏实实地干好基层工作，你才有可能走上更高的职位，获得更好的回报和待遇。

三是乐观的心态，就是积极进取、对未来充满希望的心态。中国经济的基本面是好的，外加上用工荒的存在，找到一份工作是必然的。大学里的学习虽然不见得能够直接应用于企业，但你养成的学习方法和培养起来的素质和能力使得你能够干好所要做的工作。

四是中庸的心态，就是为人处事要能够把握好度，能够站在别人的角度思考问题，不要过于张扬。从学校进入企业，你要面对的除了显性的规则，还有隐性的潜规则。如果太个性，过于张扬，很容易触犯企业的规则，影响自己的发展。先做人，后做事。对于“90 后”大学毕业生来说，形成中庸的心态，会少走弯路。

五是目标心态，就是要对自己的发展要有方向感，有目标，有规划。大学毕业生如果没有目标，没有职业发展规划，就会不稳定，经常流动，导致由于缺乏坚持而难以发展。虽然进入社会，进入企业，你自身的发展很难完全按照你的职业发展规划而实施。但具有目标，具有一定的规划，有助于提升你求职的效率，有助于你在时间有限、资源有限的前提下作好准备。

六是学习心态。对于“90后”毕业生来说，和以往的劳动者比较，最大的优势其实就是接受新生事物快、学习能力强。这种优势，更多的是“90后”所处的年龄段带来的，另外“90后”伴随网络时代一起成长，对网络时代的适应性要好于以前的其他时代。进入社会、进入企业，也许不同的人起点不同，但拥有学习心态的人往往走得更远、爬得更高。

对于高校的就业指导部门来说，针对“90后”大学毕业生的实际情况，建议应做好以下两项工作：

第一，协助“90后”大学毕业生作好初步的职业发展规划。有了职业发展规划，毕业生在求职时才不会没有方向，为求职作准备时也才能够更加精准和效率。建议可以根据专业、行业，请企业里HR来协助指导。

第二，做好“90后”大学毕业生的求职技巧培训。通常，不符合HR部门阅读习惯的简历、平淡的个人自我介绍、糟糕的面试应对技巧、简历投递的渠道太窄和数量不足问题等都是大学毕业生应聘效率低下的原因。建议就业指导部门对大学毕业生的求职技巧进行培训，必要时进行面试模拟训练，使毕业生在找工作之前训练有素。

从供需角度来看，“90后”大学毕业生和80后大学毕业生面临的需求方并没有太大的差异。“90后”走向社会是必然的，在企业拥抱“90后”的同时，“90后”更需要的是做好心态的转变，另外就业指导部门能够提供必要的培训和辅导支持。

来源：《中国教育报》2011年10月25日

2011年全国人力资源市场高校毕业生就业服务周 暨上海市高校毕业生就业服务周系列校园招聘会

为促进高校毕业生就业，市人才服务中心于2011年11月20日-12月4日举办上海市高校毕业生就业服务周系列校园招聘会。系列现场招聘会安排：

1、上海理工大学校园招聘会

时间：11月22日13:30—15:30 地点：军工路516号上海理工大学北校区南体育馆

2、上海师范大学校园招聘会

时间：11月24日13:30—15:30 地点：桂林路100号上海师范大学徐汇校区西部球类馆

3、松江大学城七校校园招聘会

时间：12月1日13:30—15:30 地点：龙腾路333号上海工程技术大学图文信息中心

来源：上海高校毕业生就业信息网



留学专栏

Shanghai Institute of Foreign Trade

2011年11月 第7期 总50期 上海对外贸易学院图书馆编

本期导读:

- ◆ 申请澳洲留学 可使用3类新语言
- ◆ “老留学生”专家支招新学子
- ◆ 专家支招: GMAT+ IELTS 留学美国的制胜之道
- ◆ 出国留学越早越好吗? 帮你算算“性价比”
- ◆ 美国留学: 教你如何在留学省钱

[MORE](#)

澳大利亚移民部发表声明, 对申请澳大利亚留学签证的学生, 从11月5日起, 移民部开始接受托福(TOEFL)、培生PTE和剑桥高级英语测试等除雅思以外的英语评估测试成绩。



据Australia Education Alliance Pty., Ltd介绍, 澳大利亚移民部重申, 雅思仍然是移民部接受的主要测试, 以上3种只不过是替代测试。

请留学签证的申请人更多选择机

申请澳洲留学 可使用3类新语言

实施这样的政策, 是给予希望申

移民部称, 申请人需要提供以

上英语测试的成绩证明。移民部

会向考试机构核实分数。申请人要参看各种考试的网站, 判断是否需要额外提供核实密码, 如果已经拿到这一密码, 需要交给移民部。

同时, 其他英语测试成绩将适用于2011年11月5日申请还没有审批的人士及11月5日当日和以后递交申请的人士。不管是什么英语测试, 有效期均只有2年。这一政策目前只适用于学生签证申请者。

摘自: 出国在线 2011-11-09

快讯之二

数据显示: 2012年申请英国大学人数下降9%

据报道, 根据大学及学院入学协会(UCAS)针对2012年大学入学申请收集的 latest 数据显示, 明年的总体申请数目下降9%, 而软性科目申请数目降幅高达40%。

英国大学学费从2012年开始, 将上调至最高9000镑一年, 受学费上调影响, 总体申请入学人数出现下降9%, 被认为较难得到“回报”的软性科目的申请人数降幅最大, 其中大众传播类科目降幅高达40.6%, 例如媒体学、公共关系。

此外, 教育学申请人数仅次于大众传播类科目, 申请人数下降30.4%, 而创意艺术学科则下降27.1%, 商务行政管理则降了26.1%。

牛津剑桥大学的热门学科, 如医学、兽医和牙医课程的申请人数, 也较去年同期下降, 截至10月15日收生截止日期, 申请人数比去年同期下降0.8%。

然而, 在总体申请人数的下降中, 包括数学、工程和语言学等传统学科受到冲击较少。距离截止日期三个月前, 申请数学和电脑科学的人数比去年同期下降了2.6%, 申请语言学和经典文学的人数则下降1.7%。而申请法学的人数下降了5.2%, 历史和哲学则降5.9%, 申请欧洲语言和文学人数下降甚至达10.1%。

大学及学院入学协会发言人表示,大部分大学均表示开放日情况乐观,感兴趣申请入学的人数与去年相当甚至更多,然由于学费投入更多,学生普遍表现对入学申请作出更慎重考虑。大学和科学次官 David Willetts 表示,根据目前入学申请数据作出定论还是太早。

摘自: 出国在线 2011-11-09



“老留学生”专家支招新学子: 适应环境要过四道坎

国外院校进入新学期已有一段时间,不少飞赴异国的学子开始了全新的生活和学习,如何适应新环境是不可回避的问题。为此,笔者采访了“老留学生”及相关留学专家,听听他们的感受、心得和建议。

➔ 语言仍是“拦路虎”

2010 年到加州大学伯克利分校读书的小邵认为,初到异乡,最要适应的还是语言问题。

“还是不太适应他们说话的方式,开始听不太懂,反应慢。我的建议是早点来适应,没有特别的应对方法。只有到了那个环境里一段时间才能习惯。”小邵说。

语言问题要分两方面来看。一方面是热门留学国家,如美国、加拿大、澳大利亚等,相对地语言障碍要好突破。另一方面,一些非热门留学国家,即小语种国家,如西班牙、荷兰、比利时等,这些国家的留学生刚到时就难以适应语言环境。

威久国际资深老师黄长煜也建议提前适应。“在资金允许的情况下,提前两周去适应学校和那边的语言环境,以及那边的生活和学习环境,宿舍、图书馆等。”他说。

“积极调整自己的心态,充分利用各种机会去锻炼和提高自己的外语能力,适应这个全新的语言环境这对于新留学生非常重要的。”来自某出国咨询有限公司的张雪建议。

➔ 驱逐孤独很重要

除了语言上比较便利外,热门留学国家的华人也较多,学子孤独感相对要少一些。而非热门留学国家的华人较少,留学生刚去时很容易遭遇文化差异、孤单想家等心理问题。

刚去新西兰一个月的陈亚迪说起这一个月,深有体会:“最头痛的是,除了语言和文化差异外,就是孤独寂寞感。我一个高中同学在荷兰的头半年哭了很多次,虽然我在新西兰没怎么遇到类似问题,但这的确是我们要面对的问题。”

“新生入校几天内频繁打电话回家倾诉思家之情,甚至伤心落泪。作为家长此时一定要积极鼓励学生渡过这个难关。”张雪建议,“另外,学生应用客观的心态面对留学生活,不要把留学生活想象得太过美好。留学既不是天堂,也不是地狱,而是对自己磨炼的一个过程。积极地面对现实,切忌怨天尤人或自怨自艾。”

➔ 文化差异莫小觑

除了语言障碍和心理上的孤独感外,留学国家的法律法规和当地的习俗也是不可小觑的部分。不少留学生刚到海外,还以中国国内的思维方式处理问题,难免遭遇到文化冲突。

在国内有两年工作经历的陈亚迪认为，去海外学习，其实远不单单是去学习书本知识，而是要适应一种全新的文化。留学经历中最宝贵的其实并不是学多少高深的理论，而是开阔视野，学会适应多元化的价值观并建立一个国际化的背景。

“留学生应该在学好功课之外的业余时间，适度地打份工，多结交当地的朋友，多了解当地的风土人情，给自己一个不一样的体验过程。”陈亚迪说。

“建议学生在国内就要对留学国的各方面信息多了解，做好心理建设。要有主动融入一个新环境的意识。”北京某留学咨询有限公司王倩说。

➔ 生活攻略不能少

“与家人朋友一下子分隔万里，没有安全感，心里不适应。”在美国攻读商科的徐熙彤回忆起刚到美国的日子，感慨地说，“除了语言不是太熟练外，最头疼的就是换了环境，生活不太习惯。”

徐熙彤建议：“注意融入周围环境，提前做好生活攻略的查询。生活上，最好能找到要留学国家可以互相帮助的人，否则会在住房等问题上手忙脚乱。”

“其实生活上的问题很多是可以在国内就提前解决的。比如很多国内的银行卡都已经开展了海外留学金融服务。同时，应尽可能提前联系到已经身在海外的师哥师姐。如果遇到的问题在国内无法提前解决，到了留学国后，一定要多去和国际处的老师进行沟通，他们都有多年的服务国际学生的经验，值得信赖。”某教育集团的王帅说。

摘自：人民网 2011-11-10



专家支招：GMAT+ IELTS 留学美国的制胜之道

据美国研究生院委员会的研究报告显示，申请今年秋季入读美国研究生院的中国学生较上学年增加了 21%，而被录取的中国学生增加了 23%。这是入读美国研究生院的中国学生人数连续第六年实现两位数增长。

以商学院为代表的美国高校越来越受到中国留学生的青睐。但无论是学习语言课程还是在商学院继续深造，都需要提供英语成绩证明。目前留学美国商学院需要提供 GMAT 等成绩证明外，越来越多的商学院也把 IELTS 成绩作为一个重要申请条件。

例如美国哈佛大学商学院已将 IELTS 成绩作为其招收海外学生的语言水平要求。此外像威斯康星大学的 Stout 校区、杨百翰大学的 Idaho 校区、纽约州立大学的 Canton 校区等名校也纷纷增加了对 IELTS 开放的力度。而对于一些以前不对 IELTS 开放的学校，以研究生为主的华盛顿大学 Tacoma 校区，专家则表示，可以采取 IELTS+GMAT 的组合模式也可以顺利申请该校。对此，专家还表示，IELTS 和 GMAT 组合考试形式，是在申请美国商学院之外的时候需要的两个成绩，即 IELTS 为语言成绩，GMAT 为入学成绩，这两个都是必须有的。因此 GMAT+IELTS 的组合对中国学生来说是申请美国高校较为灵活的形式。

对于 IELTS 在美国的广泛认可，记者这里有一组 IELTS 提供的官方数据：“第一，美国目前已经有超过 3000 所美国大学认可 IELTS，第二，美国大学中国留学生数量超过 2.6 万，增长率居首位。根据美国《新闻与世界报道》杂志的 2007 年‘最佳院校’排行榜显示，美国排行前 50 名的院校中有 90% 以上都认可 IELTS 成绩；综合大学排名中前 130 名院校中，有 115 所院校认可 IELTS 成绩；商学院排名前 65 名院校中，有 60 所院校认可 IELTS 成绩。”从这些多方的数据我们得知，IELTS 在美国院校中有着非常高的认知

度，从另一个方面来说，IELTS 考生的选择范围更加广泛了。

中国学生能轻松的应对 IELTS 考试，不但考场多，而且每月都会有 4 至 5 次的考试安排，这样学生就能在短时间内参加多次考试从而大大方便了他们的出国行程。未来，更多的中国家庭和学生将走出国门参与世界教育的学习。IELTS 将是中国留学生的重要“伙伴”，帮助他们轻松便捷的实现出国留学的梦想。

摘自：搜狐出国 2011-11-03

出国留学越早越好吗？帮你算算“性价比”



何时留学最好？这个问题答案并非唯一。

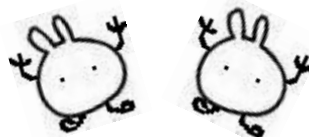
不久前，一家教育网站对 3100 名家长做了一个调查，结果显示 86% 的受访家长表示有送孩子出国留学的想法。其中，最大的动力是为了追求更好的教育条件和拓展眼界。其中有 1% 的家长准备在孩子幼儿园结束后送其出国上学，2% 的家长选择小学毕业后，10% 的家长选择初中毕业后，41% 的家长选择孩子初中毕业后，剩下的 46% 选择在孩子完成本科学习后再送其出国深造。

可见，随着留学“低龄化”潮的涌现，越来越多的家长有意早一步让孩子接受国际化教育，开始将留学规划提前纳入孩子的成长日程。

出国读幼儿园：

耗时长，耗钱多，性价比不高

所需费用：6 万至 10 万每年



“I want to study in Singapore, then I will go to USA（我想去新加坡上学，以后还会去美国）。”

在去年武汉的一场留学咨询会上，4 岁半的徐立用流利地对新加坡公立幼儿园招生代表说出了一串英语。徐立的出现不仅引起了该校招生负责人的注意，也令一旁咨询的市民前来围观。面对众人，徐立落落大方，继续用英语说，自己从小喜欢学英语，喜欢看着原声电影学口语发音，在家也经常跟爸妈说英语。

在新加坡，孩子如果先进入新加坡的幼儿园就读，直升小学问题不大。同时，新加坡采用双语教学，双语环境有助于孩子英语口语水平的提升和自立能力的锻炼。新加坡实行三年制（4-6 岁）学前教育，如果孩子申请到赴新留学签证，新加坡政府会给孩子母亲提供陪读机会，一年费用约六万元左右。

出国去读幼儿园，这在往年是不多见，是一些移民孩子的专享。而眼下，2 岁、3 岁出国读幼儿园的孩子也大有人在，我去读书，妈妈陪读。这些家长往往是希望能接受“完整”的国外教育。除了新加坡，新西兰也是这些超低龄小留学生的热门选择。

随着留学低龄化的趋势越来越明显，不少留学目的国以优惠政策吸引低龄生源。留学低龄化反映了家长对孩子教育的高要求。海外教育有其独特的模式和优势，但低龄留学并不适合所有孩子，家长应根据孩子的实际情况和能力来考虑。过早留学可选国家少，陪读压力大，十多年的留学费用加在一起也高，而且很多国家政策不允许接收初中以下的中国学生留学，如英国、加拿大、澳大利亚等，太小的孩子很难找到合适的国家和学校。

同时，过早留学真正能办成功的并不多，不少签证官会以父母有移民倾向为由，拒签。

所以目前，在国外幼儿园里享受西方教育的唐人宝宝，移民的远远比留学的多，一般家庭仍不会尝试。

如果你家宝宝要出国读幼儿园：留学担保资金至少 100 万以上，每年的留学费用约 6 万至 10 万，但留学时间拉得太长，耗钱过多，性价比还不如移民高。

出国读小学：

提前把孩子的未来考虑进去

所需费用：

7 万至 15 万每年



小学留学，多数家长会选择英语语言国家。年龄小就出国留学的好处是孩子适应期短，英语几乎不是负担，而且很快地能够适应当地的学习环境，非常有利于在海外的教育环境中成长，在以后的初中、高中及大学的学习中完全没有如何适应、融入的问题。

说白了，孩子如果小学送去美国，基本就会长成美国人；去英国，就会长成英国人。也因如此，孩子在中文方面的能力会逐渐减弱，能够弥补这方面不足的只能是家庭的中文环境对孩子的影响。

对于小学留学好不好完全因人而异，如果选择小学留学，意味这孩子将来在那个环境下生活和发展的机会大一些。如果家长希望孩子在美国接受完高等教育后，仍然在美国工作和生活，那么美国的因素就需要强一些，从小就接受美国教育没什么不好。如果家长希望孩子在美国接受完高等教育后，回到中国工作和生活，那么中国的因素就需要强一些，小学留学就显得早了一些。如果家长希望孩子在美国接受完高等教育后，在中美两地工作和生活，小学留学也显得早了一些，因为孩子毕竟在中国因素方面损失的多了些。如果说家长不知道将来孩子的发展会如何，走一步看一步到时候再说，那么这将是一个非常个性化的问题了，仁者见仁智者见智。

如果把中国因素看作一个整体它包括知识、文化、伦理、道德、能力等等各个方面，留学目的国的因素同样看作另一个整体，如果从小学就开始留学的话，今后在孩子身上体现的中国因素会在 10%至 20%左右，相应的外国因素会在 80%至 90%左右。

如果你家孩子要出国读小学：新加坡读小学的费用约 7 万至 10 万，美国则需要 10 万至 15 万。

出国读初中：

叛逆期难自律 家长需三思

所需费用：

15 万左右每年



初中留学的好处是学生在学业及英语方面能打下一个好基础，在高中阶段能与别的本国孩子站在一个起跑线上，虽然失去了一些活动的机会，但也有得有失无碍大局。不少国家的大学不要求初中成绩，所以如果初中成绩不理想，在高中阶段尚有弥补的机会。

初中留学最大的问题是孩子年龄小不够开车年龄，再加上私校没有校车，孩子上学的接送是个大问题，在初中阶段由于各项活动非常多，接送不仅仅是上学放学的问题，参加活动也要接送，所以如果学生初中留学，家长需要有能力解决这一问题。

除此之外，在这一阶段孩子的身体变化很快，有的孩子一年不见能高出一头，营养的保障极为重要。安全也是特别重要的，一般来说，初中生初出茅庐，不知深浅特别是对留学生来说，人文环境、地理环境

都发生了变化，发生意外和走向歧途的机会肯定会高一些。另外，这个阶段的孩子正处在叛逆年龄非常难管，常常自以为是而且讲不通道理，家长在这方面不要有侥幸心理，认为自己的孩子很懂事比别人的孩子强，其实不一定如想象的好。所以，初中生留学美国时，家长一定要深思熟虑，有确切把握才可放行。

总的来看，如果从初中就开始留学的话，今后在孩子身上体现的中国因素会在 20%至 30%左右，相应的外国因素会在 70%至 80%左右。所以在考虑决定是否初中留学方面，如同在小学留学阶段需要考虑的问题一样，对孩子未来大的环境因素的考虑也是非常重要的。

如果你家孩子要出国读初中：留学需要多少钱，主要取决于学费和生活费两大部分，生活费的多少与学校的地理位置有关，但差异不会太大。最大的差别在学费，私立学校比起公立学校要高得多。英国读初中的费用约 20 至 30 万，新加坡的费用约每年 10 至 15 万。

出国读高中：

入读一流名校更方便 性价比高

所需费用：

低的 13 万每年，高的 30 万每年



相比起出国读幼儿园、小学、初中，出国读高中的比例还是比较高的。这也源于其自身优势明显，出国读高中过语言关更容易，读好大学机会多，同时国外选课灵活孩子们可扬长避短。

比较常见的高中留学国家有加拿大、美国、澳大利亚、新西兰。对于学生的要求各有不同，像加拿大公立高中，一定要提前半年左右申请，申请时无需语言成绩，但只限 18/19 岁（按省份的不同）以下的学生申请；美国的公立中学只允许接收最长时限为一年的外国留学生；澳大利亚顶级公立学校由于学位很少，一般每年只招收 10 到 20 位国际学生，建议学生要提前半年到一年申请预留学位，除了准备 AEAS 考试，还要准备学校的面试；新西兰与澳大利亚相似。

国外很多学校的选拔生源制度比较公正和公平。只要学生在中学阶段选择课程合理，平时的学习态度足够努力，学习方法得当，在取得良好成绩的同时就完全有机会申请进入世界一流名校。

很多国家和地区往往更加重视高中阶段的平时成绩，完全或者部分根据学生的平时成绩和表现（平时的作业、测试、论文，课堂上的交流和表现，出勤率等），来决定该生能否取得良好的大学入学成绩。学校选拔上如此，有些专业选择上也是如此。比如医学、法律、牙医等专业，往往国外大学不怎么接受中国高中毕业生的申请，或者是设置了一些较难达到的条件来限制入学等。中国学生如果去国外就读高中，毕业后则可以根据成绩和本地孩子同样竞争这些专业，不受限制。

国外很多高中一般采用选课制，学生在进入高中就读时就要去选课，在几十门甚至上百门课程里，学生可以跳出“语数外史政理化”的模块，思考并选择自己喜欢的几门课程学习，学习会有更有动力，更容易获得高分，最终也就容易升入理想的大学和专业。对于一些比较“偏科”的学生，可以扬长避短，有的放矢地选课。

如果你家孩子要出国读高中：英国私立寄宿学校每年的学费大约在 18000 至 33000 英镑之间。美国寄宿高中每年费用为 3.2 万至 4.5 万美金，走读式高中每年费用为美金 1.6 万至 2.3 万美金。在加拿大读高中，每年学费加生活费需要十几万人民币。澳大利亚高中分为公立和私立两类。入读顶尖高中的年费用

（生活费 and 学费）约为人民币 20 万至 25 万；入读公立高中的年费用（生活费 and 学费）约为人民币 18 万至 20 万。新西兰高中教育水平整体较高，90% 以上为公立高中，年费用（生活费 and 学费）约需人民币 13 万至 15 万。

摘自：出国在线 2011-11-08



中国学生备考雅思口语大忌：勿把资料倒背如流



中国学生的考试水平（testing level）很高，背功（reciting ability）很厉害，然而面对雅思口语（IELTS speaking）时却纷纷落败，虽然把考试技巧（skill）和指导（instruction）铭记在心，也将备考资料（material）倒背如流，但是当真正需要自己表达（expression）的时候却束手无策，普遍得分很低（low），最后总结（to conclude），认为雅思口语考试很难（difficult）。其实，真正的原因（reason）是中国学生习惯了考试，习惯了背诵，而口语是需要现场发挥的，仅靠背诵几个话题是远远不行的。

一、尽管单靠背诵不能保证（to guarantee）口试的成功（success），但是如果应对策略（strategy）得当，也可以取得比较满意的（satisfied）分数的。这就要求（to ask）所有的考生们要在考试之前做好准备（preparation）的前提下，做出灵活机敏的反应（reflection）。首先我们要了解一下雅思口语考试，它注重的是考生的英语（论坛）交际（communication）能力，目的是测试（to testify）英语国家学习（learning）和生活（living）的能力及英语的交际能力（ability）。这必然与交际过程中所运用的策略和技巧密切相关（close connection）。因此，语言能力并非绝对保障口语考试的成功。面试时要有个人的风格（style）和特色（characteristic），要处于放松（to be relaxed）状态。

二、怎样在面试中运用（to apply）自己有准备的材料，以免陷入被动的境地（situation），也是一个相当重要的问题。面试（interview）过程中必然会出现考生未能准备的问题，如果考生对有准备的问题和未能准备好问题的回答语言表达（包括语言风格和流利程度）反差较大，考官首先就会对有准备的回答产生怀疑（doubt），认为由此判定考生的水平不可靠，往往未等考生说完便打断话题（topic），接着转换到另一个话题上去，或者就考生回答的内容提更多的问题（more question）。被打断的次数越多，考试也就变得越被动。因此，考生在考试中对所背材料必须做技术处理，使整个面试过程保持整体一致性，从语言（language）到表情动作（expression and action），给考官一个自然而无斧凿之痕的印象（be natural）。

三、影响口语成绩的因素（factor）主要包括考生的英语口语表达能力、心理素质以及考试策略。可以说，口语在短时期（in short period）内得到明显提高几乎是不可能的（impossible），因而考生的临场心理素质和考生的交际策略与技巧成了应考的关键因素。可见，参加口试必须在各个方面都要做好充分的准备（preparation），才能立于不败之地。考生们也可以随时来培训学校（training）来咨询（to consult）有关雅思考试的一系列问题。



摘自：出国在线 2011-11-07

受全球化商业的影响 雅思口语内容趋向商业化

考试的口语题库一向比较稳定，考试每年增加几个新的 topic，每个 topic 又包括相应的几道新题，但数量有限，题型和原本的保持一致，因此对新试题的准备工作并不难。但也许是受到全球化商业的影响，或是因为各大商务类考试的红火局面，口语的内容在近年来朝向商业化领域拓展，不少考题和该方面内容相关，甚至在出现过关于外企面试的一些题目，考生要做好准备。



在第一和第三部分中，关于 **work and career** 方面曾经考过的几道真题有，如：

Do you think salary is only thing that counts in a job?

What do you think of leaflets?

How can we increase the sales profits of a company?

Could you tell me the difference between big and small shops in their service?

How to provide a good service?

Is it important for a shopping center to have good service?

在第二部分里则大玩商务基础知识，如：

Describe a company that your relative or friend owns.

Describe how to run a business(You should say what you must do and where you run the business).

对于商业类问题，考生应该积累适量的基本知识，毕竟在这个商业发达的年代，没有这类知识是吃不开的，建议考生在考前可以参考外企的一些简单面试材料，并试着用英文回答，或者参加一些培训机构的课程，从中获得可供参考的答题内容。

摘自：腾讯教育 2011-11-08

美国留学：教你如何在美留学省钱



美国留学费用是众多留学国家中最高的，中国学生赴美国留学，如果没有奖学金的支持，留学费用会更高，即使有奖学金，美国留学生生活开支也是很大的，因此，很多学生在美国留学期间想出了很多节约美国留学费用的妙招，整理出来与大家分享，希望能帮助大家开源节流，低投资，高回报。



✧ 从学费上省美国留学费用

普遍大家都会认为，美国的公立大学学费一定比私立大学低，但事实呢，很多公立大学的学费远远超过了私立大学，有些公立大学要比私立大学的学费贵出两倍甚至更多。同学们在收到 OFFER 或 AD 后并不都快乐无忧，学校可以选择，但学费绝无选择一说，很多学生就是因为经济问题，不得不放弃了自己倾心已久的大学，甚至拿到了好的录取但因为经济问题放弃了留学的机会，这对任何一个心有留学梦的学生来说，都是种不得已的残忍选择。特别是在饱受金融危机影响的今年，美国大学铺天盖地地发录取，增加的只会是 AD(admission, 录取但是没有奖学金)的数量，而 OFFER(录取而且有奖学金)的数量却没有变化。可见美国大学在金融危机下的日子也并不好过，而对于准备出国留学的学生们，“出”与“不出”都是需要“三思而后行”的事。

✧ 从学杂费上省美国留学费用

学杂费基本会包括健康保险费、服务费、书本费等等杂七杂八的费用，而这些费用是在学费以外单独收取的。在这些费用中，在书本上下功夫是最容易省下银子的。在美国，教材比起国内是相当高昂的，不仅是国内的三倍之多，还要把单位换成“美元”。如果你不想在开学拿到教材时看到价目心疼得滴血，就最好采取既省钱又不会影响学业的好方法——购买二手书。

在美国购买二手书是合理合法的举动，但是需要注意的是：千万不要图省事就去复印课本，否则你可能会因此构成了侵权行为，要知道美国是非常重视版权的国家。在网站上购买二手书就是个不错的选择，比如 **amazon** 或 **ebay** 等大型网站。另外一定要切记版本，否则花了钱买了同名却不同版本的书，就得不偿失了。

✧ 从交通费上省美国留学费用

美国的的士费用很高昂(基本等于学生一周的餐饮费)，而且很多城市没有的士，所以在大城市上学的学生可以借助无比便利的交通设施节省交通开销——比如公交车和地铁等，每次约为 **1.5** 美金。如果恰好所处地点并不是大城市，交通设施不完善，而自行车不能满足需要，就只能买车了。即使买一辆很便宜的二手车，也需要 **3000** 美金左右，每年还要缴纳 **1000** 美金左右的保险费，以及必须的停车费和油费，学生族养车也是个苦差事。

✧ 从伙食费上省美国留学费用

如果你选择每天都在餐厅吃饭，过不了多久你就会发现兜里的银子所剩无几，不如在出国前学点烹饪的手艺，一来可以剩下不少饮食方面的开支，另一方面也为那些受不了“垃圾食品”的学生们找到营养搭配的新方法。在美国的超市中，不加农药和激素的有机类食品还是很受中国留学生欢迎的(要比普通食品贵 **20%—30%**左右)，如果购买的量不是很大，而且能够保证经常自己做饭，一个月的饮食费就可以控制在 **300** 美金以内。另外美国的超市差不多每天都有各种促销活动，提前“侦察”好哪种商品有折扣，并且在折扣期购买商品，同样也可以省下不少银子。

✧ 从住宿费上省美国留学费用

住宿费用上也有“大学问”，国外留学的住宿形式无外乎住校内和校外两种。住校内图的是方便，可以晚起些也一样来得及赶上上课时间。但是享受了便捷就要付出“代价”，大多校内的宿舍价位都在 **700-800** 美金/月。这无疑是笔很大的开销，所以很多学生都选择去校外住。校外的房子又分为 **apartment**(一幢楼里有不止一个家庭)和 **house**(一幢楼里只有一家人)，几个同学共租一套 **apartment** 是中国留学生们常见的住宿形式，费用可以控制在 **250-500** 美金/人/月左右。或者共租一个房间，就像咱们的国内的学生宿舍一样，这样节省的花费则是相当可观的。在选择校外住宿地点的时候，一定要注意安全，确定租房之前多跟附近的人打听打听周边治安情况，别为了图便宜被人忽悠后就草草签约，后来才发现住宿地点是各种犯罪事件的高发地。

✧ 打工赚钱省美国留学费用

最后一条，大家不能光想着怎么省钱，还要学会怎么赚钱，所以这最后一条，就是打工赚钱，从而达到留学省钱的目的。根据美国政府的规定，外国留学生在校内打工，不需申办特别许可，但要注册维持

全时学生身份。留学生可以带着自己的 ID，到学校的国际办公室申请，而且作为学生，打工所得的收入不用交税。在学期中的每周工作时间一般限制在 20 小时，遇到假期还可以在校外打工，每周时间可达 40 小时。若到校外打工，则需申办特别工作许可证。具体规定是：持有合法学生身份，入学 9 个月以上，成绩达一般标准者，经学校国际学生顾问批准，即可到移民局或劳工部认可的公司去打工，打工有效期限为一年，但可申请延长。切记，打工的公司必须是移民局或劳工部认可的公司，而不是任何公司均可。

- 1、帮超市售货员包装、送货，4-5 美元/小时。
- 2、打扫房间，15 美元/小时。
- 3、当保姆，5-10 美元/小时。
- 4、打字，3-5 美元/页。
- 5、在大型宴会上做服务员，10 美元/小时(须按要求穿制服)。
- 6、替人打扫花园、修剪草坪，10-15 美元/小时。
- 7、辅导功课，10-15 美元/小时。
- 8、刷墙、天花板，65 美元/间；连刷带糊墙纸，150-300 美元/间(视房间大小而定)。
- 9、替人跑腿、排队、去邮局或干洗店、看护宠物，10-15 美元/小时。
- 10、到餐厅洗碗、擦桌子等，能免费用餐。



以上六条节省美国留学费用的招数，希望可以帮助大家，提醒学生，美国留学费用是很高，可以多从生活小细节出发，发掘节约留学费用的好方法，也希望大家的留学旅途顺顺利利！

摘自：533 出国留学网 2011-11-10



澳大利亚留学：海外学生健康保险须知

专家介绍，海外学生健康保险在澳洲留学签证的申请中，是必不可少的部分，这是为了防止留学生在留学期间遭遇突然事件能够在第一时间获得保障。

在澳洲提供海外学生健康保险的保险公司有三家，分别是 Medibank Private，OSHC Worldcare 和 AHM。它将支付留学生在澳洲留学期间发生的大多数的医疗费用、处方药费和急诊救护车费，如果是入院治疗，海外学生健康保险会支付 100% 的诊疗费。

如果留学生有配偶或子女来陪读也是需要交付海外学生健康保险的，一般来说配偶和学生本人最好使用同一个保险计划，以便日后续签方便。

对于刚从国内到澳洲留学的学生，海外学生健康保险是随同学费一起交到学校的，由学校代缴，所以学生到校后一定要联系国际学生办公室尽快领取健康保险卡。

当然学生也可以选择私立医院就诊，但是有些私立医院的诊疗费超出了海外学生健康保险条例所规定的费用标准，学生必须要支付其中差额。

根据澳洲政府规定，凡是赴澳留学的海外留学生都必须购买海外学生健康保险，如果没有购买，签证无法通过。

摘自：无忧雅思网 2011-11-11



心理咨询 专栏

Shanghai Institute of Foreign Trade

2011年11月 第7期 总50期

上海对外贸易学院图书馆编

本期导读:

- ◆ 都市病新名词：晚睡强迫症
- ◆ 5种因素影响群体的形成
- ◆ 心理专家推荐的减轻心理压力的好办法
- ◆ 你想知道你的学习倾向吗？
- ◆ 心中的顽石

[MORE](#)



私人生活从下班才开始，无视疲惫的身体，还要继续熬夜打游戏、上网、看书、看电影、聚会……没什么事可做时却不愿睡觉，非要熬到凌晨一两点才上床，这正是“晚睡强迫症”的典型表现。近日，某健康论坛上一项名为“你有没有晚睡强迫症”的网络调查，数千名网友参与调查，根据列出的多项“症状”，其中七成人选择“有”。

“晚上回家后，困倦感就变成了亢奋，开始上网，或者看小说或电影。”“打游戏总想着‘下一局就是最后一局’；看连续剧想着‘看完这集就睡觉’，结果每次都食言。”这几项提法得到大多数职场人士的认可，纷纷表示自己经常有这样的经历。

症状一：白天忙工作晚上忙放松

症状二：零点前无精打采零点后生龙活虎

症状三：“夜猫”习性吞噬都市人的健康

都市病新名词：
晚睡强迫症！



将熬夜当做习以为常的事情，非要等到身体劳累得不行才恋恋不舍地进入梦乡的状况，其实是一种强迫症的体现。从健康的角度讲害处颇多。不规律的睡眠以及压力会导致人的免疫力下降、内分泌失调，让人容易被感冒、胃肠感染、过敏等自律神经失调症状找上身；长期熬夜还会导致失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状。

造成“晚睡强迫症”，通常有两种原因：一是对白天生活的无声抗议。晚睡族往往是白天劳累了一天，压力很大，到了晚上需要依靠亢奋去除心理上的疲惫才能入睡。这类人多会沉溺在网络上，观看网络视频、泡论坛、聊天、流连夜店，或是在快节奏的强劲音乐中疏散压力；二是对睡眠的认识形成了习惯性误区。强迫性晚睡与失眠有本质区别。失眠是想睡睡不着，强迫性晚睡则是逼着自己保持清醒。通常情况下，强迫性晚睡者并非被生理逼迫而是一种心理需要。做事情一定要等到夜深人静时，比如收拾房间、看杂志、写文章等。

对此，专家认为，下班后可安排一些健康的运动来释放压力，让身体和心理同时渴望睡眠，逐渐养成早睡的习惯。因工作需要被迫形成晚睡习惯的人，实际上是由于压力太大而形成了焦躁情绪，应该学会更好地安排自己的时间，尽量不要把工作带到家里来，同时放松心情，正视压力。

摘自：中华心理教育网

5种因素影响群体的形成



心理学家夸伦泰利等人研究发现，灾祸的受害者会自动与邻里和朋友组成群体去寻找庇护或救援受害者。佩皮通等人的研究则表明，高恐惧诱发情境会明显增加个人参与群体的倾向。

向：很显然，当人们安全感受到威胁时，组成群体或加入群体，是人们获得足够安全感支持的最佳途径。



1. 共同目的

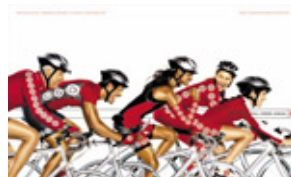
心理学家米德尔布鲁克（P. N. Middlebrook, 1980）提出，在人们意识到不能单独完成一项工作，或者是通过多个人的共同努力可以更顺利完成一项工作时，就倾向于组成群体。这样，群动，是群体形成的直接原因。上述谢立夫等人不同阶段的反复实验，很好地证明了这一点。

2. 隶属需要

所谓隶属需要（need for affiliation），指个人认同于他人或群体的行为方式，并以相同方式行为，以获得安全感的需要。生活中每一个人都需要有一个对自己进行评判的参照基点，否则就难于自我确认，就不能有足够的安全感。因此，人需要将自己归于一个自己认同的群体。这就是隶属需要。心理学家沙赫特（S. Schachter, 1959）进行的一项著名研究，很好地证明了以上的理论，即一个人安全感越是缺乏，他的隶属集群需要也越强烈。沙赫特用不同的实验操作引发被试不同的恐惧水平，然后考察恐惧水平与人们希望与别人在一起的要求是否有关。研究的结果证明了原初的假设：恐惧水平越高，合群倾向也越强。

3. 共同兴趣

兴趣的一致是现实生活中群体形成的重要原因之一。由于兴趣的不同，直接导致了人们在群体归属上的分化。心理学家蒂博特的研究证明，一个群体的吸引力，直接同其所开展的活动是否具有吸引力有关。活动越是可以激发人们兴趣，越易于吸引人们参与群体的活动。



4. 压力情境

大量社会心理学研究的结果都显示，高压力的情境会直接促进人们形成群体或加入群体。前述沙赫特的研究已经证明了这一点。其他心理学家对现实生活展开的研究也证实了这一结论。心理学家夸伦泰利等人研究发现，灾祸的受害者会自动与邻里和朋友组成群体去寻找庇护或救援受害者。佩皮通等人的研究则表明，高恐惧诱发情境会明显增加个人参与群体的倾向：很显然，当人们安全感受到威胁时，组成群体或加入群体，是人们获得足够安全感支持的最佳途径。

5. 群体的工具作用

人们加入某一群体有时是为了达到某种功利目的，或实现与群体无关的期待。此时，人们加入群体成了实现其他目的的手段。

心理学家罗斯（I. Rost, 1952）研究发现，工会成员们报告，工会成员身份的意义在于得到高薪和更大的工作保障。威勒曼等人的研究则揭示，女大学生参加联谊会的一个重要原因，是试图通过这种身份增加自己的学校的声誉。其他研究者对不同生活领域所做的大量研究，也得出了同样结论。

摘自：心理研究网



心理治疗为什么有效果?

为什么人们做了心理咨询和治疗后，情绪更快乐、性格更完善、心理疾病减弱或消除？他们花钱花时间在心理咨询中心，究竟得到了什么？

- 他们得到了缺少的东西：释放、爱、关心、支持等。正所谓“授人以鱼，不如授人以渔。”
- 习得、学会了更好的行为方式（行为层面）。心理咨询师指导来访者学会新的行为技巧，使他们应付生活的能力提高了，他们也就更快乐了。

- 消除了坏的行为方式（行为层面）。利用认知、行为疗法帮助来访者消除坏的行为方式。
- 用好的思想代替坏的思想。把一个人心中不合理的信念改变为合理的，心理状态就会改善。
- 有机会探索自己，不受压抑。心理咨询中心是一个宽容的地方，人们在这里可以自由地分析探索自己，使自己心理健康。

■ 削弱或化解了情结。心理分析可以帮助人们发现，在现在的症状背后有潜意识的原因，帮助人们看清潜意识中的情结是怎么结上的，从而可以削弱或解开情结。如果情结是一个一直没有实现的心愿或者一个欲望，人们可以实现这个心愿或者了解欲望。有时，人们因了解了欲望的根源而放弃了欲望。

■ 了解了潜意识中的情绪或原始认知，使自我更善于控制潜意识的活动。这就是精神分析治疗所做的工作。

■ 其它方式增加自知和自控的能力。自知是自控的基础。因为我们所说的自控，不是强行压抑自己，而是对自己的心理的调节、管理。没有自知，调节自己的心理就无从谈起。

■ 共情——是人与人“相遇”的体验。我们都被封锁在一个监狱中，这个监狱就是“自我”。我感到孤独，因为“自我”的牢房中只有我一个人。一旦有一个人和我们有心和心的交流，他愿意倾听了解我们内心活动，这是让我们非常快乐的事情——好像是美国



人本主义心理学大师罗杰斯的比喻：这就像单身牢房的囚犯听到了隔壁犯人敲墙的声音。

■ 增加了安全感、自我接纳、自信、自我力量。增加安全感，所以不会患得患失、忧虑重重；自我接纳，所以不会总指责自己，总对自己不满意；自信，所以勇于尝试，有更多的成功；自我有力量，所以可以耐受挫折，可以战胜困难。

■ 通过消除障碍，使本来就有的基本的心理功能或者素质得到展现。佛家观点，主张提高人们的“觉”，也就是达到一种意识高度清醒的状态，以及“智慧”，也就是对自我和世界的直接的了解。这些东西是不能直接求得的，但是只要我们心中的情结逐渐减少，觉和智慧就会增加——实际上不是增加，只是它们遇到的屏障减少了，就像太阳和月亮不是可以画在天上的，云多的时候，它被屏蔽了，云少了，太阳和月亮自然就显现出来了。情结就是我们心中的云。

■ 加强好的人格，用意象理解接纳和化解“坏”的人格。人的自我有不同的侧面，在想象中会分别显现为不同的“子人格”。仿佛是在一个人的心中，有许多不同的“小人儿”。调节这些人格也会有心理治疗的作用。心理咨询者可以用意象对话技术让来访者更善于使用不同的子人格、调节不同的子人格之间的冲突（代表情结或者心理矛盾）、引入（内化）新的子人格（更强、更少障碍的）等。

摘自：中华心理教育网



心理专家推荐的减轻心理压力的好办法



无论人生如何一帆风顺，总会有令人紧张、感到压力的时刻降临，尤其那些事业成功人士。误会、争执和竞争都可能增加心理负担。只有适时减压，才能保持良好的心境。

“只有死亡才能完全摆脱心理压力的困扰。”心理学家如是说。

首先，要向自己灌输一个意念，即失败、潦倒和情绪低落并非因“背运”造成。我们需要及时找出造成心绪不宁的原因，改变一下生活方式。

过去，人们一直推崇这样的观点：为减轻压力，最好的办法是抛开心烦的事情不去想它。而为了“燃烧”多余的肾上腺激素，不妨多运动一下：跑步、打理花园、改变室内陈设等。当然，这些都是有益的，但却不能从根本上解决问题。

专家经过深入研究，得出结论试图通过自身的情绪调整，迅速摆脱压力是不可能的。这是一个长期渐进的过程，需要进行许多有意识的心理调节。于是，一门研究如何摆脱压力困扰的科学应运而生。

美国专家提供了几个减轻心理压力的建议：



- ✧ 必须思考清楚，对于你和家人来说最重要的是什么，并尽一切努力去实现它。在这方面所取得的最微不足道的成绩也会令你心情舒畅。
- ✧ 如果面对困难，你感到孤立无援，那你应该寻求朋友和亲人的安慰。与朋友的一次很短的电话交谈远胜于服用一句镇静剂。
- ✧ 消除压力产生的根源。如果你意识到，与同事的冲突和工作中的难题令你沮丧万分，不妨努力与大家搞好关系，精诚合作。
- ✧ 每天我们都会碰上无所事事的时候：排队、坐车或是等人。一旦面临心理压力，上述情况都会加重紧张情绪。此时一定要从烦恼中抽身而出，想点别的事情。
- ✧ 审视自己的居住环境，在装修时尽量避免红色和黄色。红色易使人兴奋，刺激延续紧张状态的激素分泌。孩子则喜欢在黄色基调的房间里吵闹。颜色柔和的卧具(如淡蓝色)最易稳定情绪。
- ✧ 同好友讨论自己遇到的难题。不要吝惜与知心朋友促膝长谈的时间。倾诉苦恼后，问题就解决了一大半。
- ✧ 学会倾听。任何时候都不能自认为已经完全领会了对方的意图。唯有仔细倾听才不会产生疑问，从而远离诸多的不快与冲突。
- ✧ 如果心情烦恼是因为时间不够造成，不妨放下手头的事情，合理安排一下工作计划。哪怕是每天清晨早起 15 分钟也行。
- ✧ 试着为你的生活添加一些笑声与幽默。全家人一起欣赏令人捧腹的喜剧电影是个不坏的主意。
- ✧ 音乐是非常有效的心理疗法。多听音乐有助于培养开朗的性格。
- ✧ 定期进行体育锻炼，增强体质。良好的身体素质是战胜心理压力的基础。



摘自：久久健康网

长期单身竟会引发后遗症



现在单身的男女越来越多，有自愿单身的，也有因为环境导致单身的男女，有社会学家表示，广东、北京、上海和武汉等省市，已同步卷起第四次单身潮一组人口普查的数据表明，目前北京和上海两地的单身男女已经冲破百万。而在 1990 年，北京 30 岁至 50 岁单身人数约为 10 万人。有关专家指出，中国第三次单身潮正在来临。

有关方面的数据表明，北京 30~50 岁的单身人数达到 50 万人，男女比例分别是 6:4。上海的一项调查结果也显示，城市女性中持有独身观念的有 82%，大专以上高学历的女性中，这个比例达到了近 90%。在广东，剩男剩女的比例也正在不断上升。有关专家认为，一个人单身只是一种生活状态，不一定会造成问题，但是对于那些被动选择单身的人，他们想成家，但是由于种种因素社会不能提供，有可能会产生焦虑、担忧、甚至抑郁等心理状态。总之，长期单身生活可能会对人的心理造成一定的负面影响。



症状一：越来越不自信

杨先生，34岁，博士，外企高级职员，考上博士后，就一直在努力寻找自己的伴侣，也见了不少，对身高和女方的工作要求较高。但是常常是他看上了别人，别人没看上他。女孩觉得他可以考虑，他又觉得对方不合乎自己的要求。

杨先生将婚姻看成自己成功的一部分，所以现在婚恋这个问题也成为他特别大的包袱，朋友和家人对这个问题也越来变得越敏感，问也不对，不问也不对，问他会烦，不问他会觉得不被关心。为排解压力，杨先生形成了一些不健康的生活习惯。经常失眠，最近他还觉得自己有点脱发，工作精力也受到了一定程度的影响。

有的被动单身者如果长期单身，可能会在自我认知层面上出现不自信和否定自我的情况。有的人可能连日常的梳妆打扮都懒于进行了。婚姻与子女教育专家尹红婷认为，有的单身者因为家庭方面的施压会把注意力专注在工作和学习上，将婚姻的需要埋起来，但随着时间的推移，这个被埋起来的问题会越来越突出，家庭的承受力也受到严峻的考验。

症状二：交际能力下降

今年30岁的陶女士，平时工作非常繁忙，一直都没有时间谈恋爱，父母着急给她介绍过几个人选，都因为自己太忙最后无疾而终。陶女士的终身问题成为家人关注的中心，被家人指责，这种压力造成身体方面的诸多反应，特别是节假日期间，特别容易生病。今年圣诞节，自己的同学们、朋友们都相约去玩，而陶女士一个人呆在家里，突然就发烧了，而且感觉挺憋闷的，当别人建议她去做心理咨询时，她说自己能扛，没问题。现在陶女士的母亲已经得了抑郁症，需要药物治疗。陶女士现在连家都不想回了，“我妈妈发疯的时候，真的是太可怕了，我觉得这个家都没法呆了。”

长期的单身生活，可能会使被动单身者因为自卑而封闭自己，不愿与人交往，但是这样就会使他们的人际交往能力受影响，长此以往，就会形成恶性循环。长期单身的人会对亲密关系有不安全感，导致人际交往，特别是异性交往时界限的过度敏感、防范心理过重，家庭内外亲密的关系遭到损伤。由于亲人朋友会关注单身者的婚姻状况，有可能会被单身者列为减少交往频率的人，导致支持系统受损。使其交往能力进一步下降，找到合适伴侣的可能性进一步减少。

症状三：心理失衡

湘先生已经38岁了，但是自理能力很差，因为母亲对儿子的照顾非常无微不至，控制得也非常多。湘先生对婚姻抱有不切实际的希望，但自己的个性又不成熟，思想相对简单，人际交往能力差。长期单身生活，让他有一定程度的抑郁倾向，他曾找心理咨询，服用抗郁药物，当内心有压力的时候，会自言自语，大声地对镜子斥责别人等。



自己的同学和同事都开始成家立业，有儿有女，而自己却还一个人漂泊，没有一个自己的小家，本身就是一种压力，除此之外，他们还要承受很多来自外界的压力，而这些压力因为是来自外界，他们无法控制，而这些外界的压力导致他们无法真正专注自己的需要，自己没有结婚不再是自己个人的事，有时成为了家庭的耻辱，成了对父母的不孝，成了亲朋好友的负担，这样的压力无从排解，工作的成功，事业的成功都无法达到让父母或自己最亲近的人减少对这个问题的关注。久而久之，他们就容易因此失眠、焦虑、抑郁等。

症状四：缺乏责任感

林先生今年 33 岁了，是一家IT公司的项目负责人，大学期间谈了一个女朋友，两人相恋四年，正当林先生准备向女朋友求婚时，谁知女朋友告诉他自己已爱上了别人。林先生因此遭受很大打击，甚至曾经想到过死。从此，林先生对爱情、婚姻都失去了信心，于是抱着游戏人生的态度与不同女孩交往，用他自己的话说，什么爱情、婚姻对于现在的他都没有任何意义。

当被动单身者的内心需求长期得不到满足时，其中一部分人可能会走向另一个发泄极端，经常呼朋引伴带着宣泄性质地疯，但是内心并不快乐，有的甚至会性伴多且紊乱。

有专家指出，现在的单身族因为早已脱离父母为主体的家庭，又长时间未能进入与伴侣组成的新家庭，因此很容易出现缺少责任感、不愿意承担相对社会责任的情况。有的人以一个高尚的名义选择单身，很可能就是内心对承担责任怀有恐惧。不需要负责任的另一个极端就是缺少约束。



专家建议：自我接纳是调整自己心理状态的最好方式

建议存在心理焦虑的单身者尽可能地让自己处在一种舒适氛围的环境中。比如房间的布置，尽可能地营造一种柔软的感觉，利用一些柔和的色彩或者触感柔软的物品。因为柔和的色彩会让人容易平静，而触感柔软的东西会让人有安全感。同时平时可以跟一些自己喜欢的朋友在一块聊聊天。慢慢培养自己的交际能力。

并且可以尝试改变自己的生活环境和自己的形象。比如去换个发型，有时候就可以很容易改变一个人的心情；下班回家换条线路，可能就会发现周围有很多有意思的事物；节假日可以去旅游，在旅途上和不一样的人进行交流。“关键是从自己身边能做的事情做起”。

无论是对人还是对己的标准，都应当慢慢降低。对自己信心不足的单身人士，应当适度地参加一些放松活动，多参加体育活动，培养自信。对别人要求过高者，要能够接受生活和他人的缺陷，不要刻意追求完美和极致。

摘自：闻康网



心理调频：心情沮丧时跑跑步



沮丧的原因是脑神经元中缺乏副肾髓质以外组织分泌出的荷尔蒙，跑步时，该荷尔蒙增加，跑步后分泌量还能增高，所以能消除人的沮丧心理。同时，跑步能分散注意力，跑步者注意到身体新的感受，原本因沮丧引起的不适就忽略了。

锻炼的最佳时机是黄昏。在晚餐前慢跑能消除一天的压力，还能多少控制胃口，只要你能腾得出时间，一天中任何时候跑步都能起到较好的作用。

运动心理学家建议：在跑步之前最好是先走一走，不要片面地追求速度，不要像比赛一般，也不要给自己计时，你可只为乐趣而跑，充分享受满足感所带来的喜悦，重要的是保存精力跑远些。若感觉上气不接下气，不要停下来，而是改用走的方法，走到呼吸顺畅些再开始跑。

要注意不要突然停止运动，因为体内的儿茶酚胺会猛涨，能引起心脏跳动的不规则，所以跑完后应慢慢冷却，其方法同热身时一样，也是步行。这种跑步最好偶尔有些间断，一般来讲，每跑两天后至少休息一天，或根据实际情况自己掌握。日子一长，你会感到坏心情离你越来越远。

摘自：中华心理教育网

你想知道你的学习倾向吗？



心理测试：

你看到「公共汽车」这四个字，第一个会联想到：

- A.交通工具。 B.车票。
C.上班下班的情景。 D.过站不停、冒黑烟。

心理分析：A.你是个对事务观念有着传统经验反应的人，说白了，就是说你是个思想比较古板、保守的人。你很喜欢遵守传统的思考方式和经验，也就是说你不喜欢动脑筋去想新的事物，或者去创造新的概念。因此，你最好不要去搞艺术，否则顶多只是抄袭别人的作品度日。你应该去投入不需要思考、创思的科目，像是英文、国文、历史、地理等可以汲取古人经验的科目，这样你才不会白读。

B.你是个对事物的本质比较关心的人，像你这种人对抽象的概念有很强的感受力，也很喜欢以思考的方式去探索事物的本质。所以，你很适合去学习哲学、神学方面的科目，对于文学方面的思索，你应该也可胜任。所以，你如果在数学或是背诵方面的科目成绩不是很理想，你也不要太在意，因为你的天赋是在其它方面，千万不要妄自菲薄。

C.你是个很注重学习过程的人，不喜欢单调、死背的学习方式，最好是能寓教于乐，从玩乐中学习。所以，你绝对不要逼自己以填鸭的方式来学东西，更不要和别人比较成绩。学习的成果到底是否真的就代表一个人的学习效益，这是很难讲的，而你是真的在求知的人，不是只注重成绩的人。因此，奉劝你最好去发展自己求真的精神，不要成为现代科举制度下的烤鸭。

D.你是个很喜欢逻辑推论的人，而且是对客观、理性的事实比较有兴趣，所以你很适合去学习有关推论的学科，像是数学、哲学、物理、化学等科目。你不但是擅于思考，而且有很强的推理能力，因此你不要强迫自己去死背东西。如果你能善于运用联想推想的能力，相信你也可以很有效地学习记忆性的科目。



从前有一户人家的菜园摆着一颗大石头，宽度大约有四十公分，高度有十公分。到菜园的人，不小心就会踢到那一颗大石头，不是跌倒就是擦伤。儿子问：“爸爸，那颗讨厌的石头，为什么不把它挖走？”

爸爸这么回答：“你说那颗石头喔？从你爷爷时代，就一直放到现在了，它的体积那么大，不知道要挖到什么时候，没事无聊挖石头，不如走路小心一点，还可以训练你的反应能力。”

过了几年，这颗大石头留到下一代，当时的儿子娶了媳妇，当了爸爸。

有一天媳妇气愤地说：“爸爸，菜园那颗大石头，我越看越不顺眼，改天请人搬走好了。”

爸爸回答说：“算了吧！那颗大石头很重的，可以搬走的话在我小时候就搬走了，哪会让它留到现在啊？”

媳妇心底非常不是滋味，那颗大石头不知道让她跌倒多少次了。

十几分钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。媳妇早有心理准备，可能要挖一天吧，谁都没想到几分钟就把石头挖起来，看看大小，这颗石头没有想像的那么大，都是被那个巨大的外表蒙骗了。

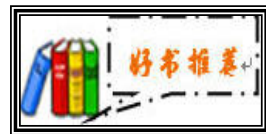
温馨提示：阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

摘自：中国寓言网

心中的顽石



《幸福达人》



内容简介:

感受生活快乐、提升幸福指数，超越《钝感力》成为《幸福达人》。渡边淳一最新励志作品，陪你发现身边无所不在的幸福。“幸福是什么？”“怎样去捕捉幸福？”幸福就在你的身边，多得到处都是，幸福正眼巴巴地等着你发现它，拾起它来呢。怎能无视近在咫尺的幸福，不把它拾起来呢？让我们踏上这“幸福达人”之旅吧！

本书是继《钝感力》之后，渡边先生推出的最新作品。作者从身体生理构造、男女爱情、婚姻、事业、人生、家庭等诸多方面阐述了如何才体味到幸福。幸福其实很简单，幸福是一种独特的人生智慧，本书对当代社会中茫然无措的人们予以全新的启示。

看了这本书，你将更易在目前竞争激烈、节奏飞快、错综复杂的现代社会中生存，求得自身内心的平衡，学会与他人和社会的和谐相处，也更易取得成功。相信每个读了这本书的人，都能学会如何成为幸福达人，从而改变自己的人生。

作者简介:

关于作者：渡边淳一

1933 年出生于北海道，1958 年毕业于札幌医科大学后，在母校整形外科担任讲师的同时，从事创作。早期作品以医疗题材为中心，后逐渐扩展到历史、传记小说、深入探讨男女本质的恋爱小说。1970 年，以小说《光和影》获第 63 届直木文学奖；1980 年，以《远方的落日》获吉川英治文学奖；2003 年，获菊池宽奖等。代表作：《失乐园》《熟年革命》（均为讲谈社）《爱的流放地》《欲情课》（均为幻冬舍）《钝感力》（集英社）《告白的恋爱论》（角川书店）等多部。现今仍活跃于日本文坛第一线。

关于译者：竺家荣

国际关系学院日法语系副教授，研究生导师，担任日本近现代文学研究及文学翻译研究课程。长期从事日本文学的研究与译介。主要代表译作：《失乐园》（渡边淳一）、《无限近似于透明的蓝》（村上龙）、《晓寺》（三岛由纪夫）、《疯癫老人日记》（谷崎润一郎）、《京洛四季—美之旅》（东山魁夷）、《被偷换的孩子》（大江健三郎）、《一个人的好天气》（青山七惠）等。

网络评论:

■ 与《钝感力》讲究放宽心境，提倡“死猪不怕开水烫”的豁达精神相比，《幸福达人》讲述的角度更宽泛更全面，涉及到每个人从出生开始，在成长各阶段可能遇到的各种问题和困惑。在渡边淳一看来，“什么是幸福”是个值得思考的问题，但并不值得因此陷于其中无法自拔。在书中，渡边淳一告诉读者：幸福其实很简单，与人交往有困难时一句“谢谢”就有幸福感产生；能对爱情满怀憧憬哪怕只是单相思就有希望……，值得一提的是，与一般励志读物最大的不同在于，渡边纯一为《幸福达人》赋予了一层科学性。

■ 《幸福达人》里，渡边淳一告诉每个人：能正常小便就是幸福；与人交往有困难时一句“谢谢”就有幸福感产生；能对爱情满怀憧憬哪怕只是单相思就有希望；自己学习好获得的幸福感远远不如能从周围人身上学到知识所获得的幸福；在身体变硬的时候能让心灵保持柔软，那人生的幸福感就能持续更长。诸如此类的智慧箴言，对当代社会中茫然无措的人们无疑是全新的启示。从渡边先生的文字里，我们能更容易地在竞争激烈、节奏飞快、错综复杂的现代社会中生存，求得自身内心的平衡，学会与他人和社会的和谐相处，也更易取得成功。每一个普通人从出生开始，在成长的各个阶段可能遇到的各种问题和困惑，从身体生理构造、男女爱情、婚姻、事业、人生、家庭等等，阐述如何才体味到幸福。