



当毕业指挥棒 提前到大一

12355 青春热线

不要先活

毕业指挥棒 提前到大一，对于大学生而言意味着什么？我们又该如何更好地安放自我、减少焦虑？



个发展阶段,被称作“青春期”(12-22岁左右)。这个阶段最重要的发展任务就是探索我是谁,我从哪里来,我将往何处去。

自然状态下,人们在初中就会开始思考并探索这个重要的发展任务,但面临高考,大多数学生在上大学前更多关注的是成绩。他们不去思考为什么上大学、自己适合什么样的专业、要过一种什么样的生活,也不去想个人在社会中的责任担当,错过很多次思考并设计未来人生的机会。

如果刚入大学感受到的毕业升学和就业焦虑,是由于无意识中开始思考职业同一性而产生的过度焦虑,说明我们开始思考并且探索自己的人生。杨眉认为,这其实是一件好事,它可以激励学生仔细思考自己究竟想做什么和适合做什么,在探索中拥有更丰富的大学生活。

小心,别被毕业指挥棒套牢

如果说保研是我的毕业指挥棒,我感觉从大一一开始就被它套牢了。师范专业大四学生王嘉怡说。

大一入学后不久,王嘉怡就确定了保研目标,一是因为心仪的工作要求研究生学历,二是为了把考研压力分散到前3年。为此,她早早研究保研政策,具体到每一条科研项目加分细则,并用整个大学时代一条条践行,就像一个收集类游戏。

顺利通关后,王嘉怡却感到有些遗憾,毕业路径导向太过强烈,错过了很多尝试。为了刷高绩点,她选择了很多无意义但给分高的水课。原本大三有出国交换的机会,但得知学分互换后会拉低绩点,她最终还是放弃了。

在北京师范大学党委学生工作部心理健康教育与咨询中心专职咨询师、北师大心理健康课程建设负责人申子姣看来,当毕业指挥棒提前到大一,一方面意味着大学生生涯规划意识的提前觉醒,总比一直浑浑噩噩要好。但另一方面,不够开放的生涯规划意识,也具有局限性。

申子姣发现,大学本科阶段原本应当培养特定领域的通才,但本科生的现实出路却逐渐变得狭窄:继续升学原本只是大学生毕业路径之一,现在却成为绝大多数

大学生的选择;受新冠肺炎疫情等原因影响,选择在国内高校读研的人数逐年攀升,难度不断增加。

法学专业大一学生邱山上上大学后,很多人都对他强调保研的重要性,仿佛宇宙的尽头只剩下读研和进体制内,大家都不得不在单一的同质化赛道上竞争。

比原本更努力,却不一定能比别人更有优势,学生们也感觉越来越卷。申子姣表示,当学生们的竞争压力变大,会产生被胁迫的感觉,主动性与控制感都会受到影响,不利于心理健康。

有学生会向我表达这样的感受:能保研的是人上人,能出国的、考研的是中等人,最差的是毕业就找工作的人。申子姣认为,当学生们感觉到毕业出路被划分成三六九等,甚至形成鄙视链,不停地被审视、被比较,会对他们的内心安全感产生冲击,加剧焦虑。

杨眉建议,提到读研可以思考两个问题:一、你真的是因为热爱这个专业而深造吗?如果不是,就要准备接受考后再次面临新失落的情况;二、别把考研和读大学对

立,要将它们有机结合,大学底子打得越厚,书读得越多,体验越丰富,今后才越有可能持续发展。

面对毕业焦虑,如何安放自我

当毕业压力提前,如何缓解焦虑?申子姣认为,首先要学会接纳竞争更为激烈所带来的焦虑感和无力感,其次是回归本心,明确自己真正想要的是什么。

当人们发现自己付出的努力是为了发自内心的想要的(I want),而不是迫于与他人的激烈竞争下的不得不(I have to),动力就不一样了。当一个人对自己想要的部分很确定,而不是仅为了满足别人的期待,就更有动力去克服困难。如果追求自我价值的实现是最终目标,即使保研、考研都没有成功,本科生也一定可以找到发挥自我价值的平台。

当然,如果一个人从来没有关注过自己的需求和目标,更多地从众或听别人的建议行事,想要迅速找到自己想要的目标是比较困难的。申子姣认为,大学阶段需要有意地开展个人探索,老师的正确引导同样重要。

杨眉也指出,当毕业指挥棒提前到大一,学生们需要做的是思考自己究竟有哪些主观条件,适合做什么、想要做什么、该如何选择与社会进化一致的个人发展路径,总之还是要先解决职业同一性的问题。

申子姣推荐同学们在焦虑时使用4A调节法。首先是自我觉察(Aware),意识到自己的焦虑情绪,其次是不否定自己,然后再分析(Analyze),弄明白自己的现状和调整方式,搞不定的话找老师、同学、心理咨询师帮助;最后调整(Adjust),科学地调节自己,把对未来的担忧和注意力转移到当下。

焦虑其实是对未来可能发生的糟糕事情的担心,最好的方法就是把对未来的担忧和注意力收回到当下,做好手上的每一件事。申子姣说。

(应受访者要求,刘乃书、陈曦、邱山、王嘉怡均为化名)

中青报 中青网记者 沈杰群

同辈交往是青少年生活中重要的一部分。遭到同学负面评价和孤立的同学,因缺少良好的同辈关系,会对其成长造成消极影响。近来,广东12355青少年综合服务平台围绕这类问题,积极为青少年提供心理帮助。

广东12355青少年综合服务平台心理咨询师苏雪英分享了近期心理帮扶的案例。现读初二的郑同学一天深夜拨打12355咨询,说自己与同学的关系一直不太好。感觉同学们都不喜欢我,不仅给我起外号,还孤立我。我感到很自卑,更不敢主动和别人交往了。

就在来电前几日,郑同学仅有的两个相处比较好的朋友,突然对她说要绝交,这让她非常难过。

苏雪英认真地了解事情的经过,温和安抚郑同学的情绪,对她的经历表示理解。因来电开始的时候其情绪比较激动,我先用简单的呼吸放松方法让她情绪慢慢平复下来,同时循序渐进地引导她。

了解郑同学的基本情况,苏雪英评估她是因为长期自卑引起的情绪困扰。出现这样的困扰原因是多方面的,前几天仅有的两个朋友也表示不愿意和她玩了,这加重了她对自己的否定,觉得自己就是不受欢迎的人。

在电话中,苏雪英对郑同学说:你可以先调整自己的情绪,找机会和朋友沟通一下,或者寻求老师的帮助。假如你感受到被很多同学孤立,也需要及时告诉家长或老师,看看怎样解决这个问题。苏雪英建议郑同学,平时可以尝试和其他同学多交往,多参与学校社团、志愿活动等来拓宽自己的交友渠道,在互动中学习与同学交往的技能。同时,苏雪英也建议,要学会将面对的现实问题和情绪分开,遇到问题先解决,不急着想去怀疑、攻击自己。也不要陷入情绪中,影响自己对自己现实问题的判断与解决。如果能减少负面评价对自己的影响,慢慢就能增强解决问题的能力,驱除无助感。

郑同学感觉到被理解和认可,情绪有所缓解,她接受了老师的建议,愿意去尝试,并将后续情况及时致电12355平台,与心理咨询师进一步沟通、优化方法。苏雪英告诉中青报、中青网记者,像郑同学这个年龄的青少年,还不能形成对自己的清晰认识。自我形象很多是通过外在评价获得,会很在意别人的评价,同学关系不好,导致她没有信心主动与其他同学交往。

苏雪英表示,青少年在这个年龄段对人际交往有强烈需求,但他们的身心仍在发展中,并不成熟,对一些问题的看法容易呈现出好与不好的二元分化状态,缺少判断是非、鉴别真假的能力,容易盲从。她特别提到,这一阶段的青少年,正处于寻找我是谁这一自我身份认识的过程中,且伴随着打磨、整合、成长等变化,并不稳定,很容易产生内在与外在的冲突。如果遇到相似的同辈交往困境,青少年该怎么办?苏雪英给出如下建议:

1.在无法解决同辈交往问题时,要及时向家长、老师求助,必要时寻求专业人员的帮助,比如学校的心理老师、辅导员、咨询师、专科医生、心理援助热线以及其他社会支持系统等。

2.进行社会贡献,多参与各项积极的公益或集体活动。

3.学会表达自己的直接感受、放松和安抚自己的方法,遇到问题先平静下来,之后在理解的层面上解决问题。

4.进行积极心理建设,保持独立的思考能力,不把自己认知建立在别人的评价上。

后的求职之旅并没有那么顺利。还有新闻称,九成00后愿意加班。在这种情况下,00后说整顿职场,就像00前的职场人自称“打工人”一样,更多只是自嘲的说法。

如果你愿意加班的00后,或者90后、80后这些职场的主力,为什么他们现在不整顿职场呢?那多半会听到一个无奈的回答:我连自己还无法养活,我们这个上有老下有小的房贷有车贷的,哪里敢呢。

我则觉得,这并不是说我们别无选择、只能被迫工作,而是我们在负长期责任与图一时爽快之间,主动选择了还是承担责任。这也是一种勇气。

有底气的人,整顿职场的界限,便占了个人生活的工作退回到原有的界线;选择承担长期责任的人如果自己暂时还无法拒绝不合理的要求,就对争取权益的人加以鼓励而不是嘲讽,这对于我们“打工人”来说,有何不好呢?

所以,所谓00后整顿职场,多半只是大家希望让职场更合法合理合情的一个调侃而已。

00前职场人:不图一时爽快,也是一种勇气

其实,并非所有的00后都能整顿职场,甚至很多人都还没能迈入职场。今年应届毕业生数量首次破千万,00

对应的关系,这些价值观也没有绝对的谁对谁错,只是顺应时代而生罢了。

整顿职场,是为了应有的权益

我个人认为,如果你并非领导,又是改革后一代,看了这些新闻仍然觉得惊讶、不适,觉得他们的行为没必要,那可能还需要再想一想:我们是不是被PUA惯了,而忘了争取我们应有的权益?前段时间,取締996新闻被广泛讨论时,有人就发言:只要钱给够,我愿996。但多少钱才算够呢,如果任凭这样的现象泛滥,最后我们可能会发现,给不够钱还要随时待命的工作变成了常态,多数努力都变成了无意义的内卷。

所以,所谓00后整顿职场,多半只是大家希望让职场更合法合理合情的一个调侃而已。

00前职场人:不图一时爽快,也是一种勇气

其实,并非所有的00后都能整顿职场,甚至很多人都还没能迈入职场。今年应届毕业生数量首次破千万,00

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

锚定效应

第一印象或者最初接收的信息会影响一个人的判断和决策,这是锚定效应,就像被抛到水底的锚,使船体固定住一样。并不一定准确的第一印象,鲜明而牢固,会把我们的思想固定住。在填报志愿时,不少高考生会优先考虑有钱景的专业,比如有互联网行业很火,薪资高、工作环境优越的工作大多集中在互联网行业。但有前景就等于有前景吗?

大学专业丰富多彩,但高考生们在填报志愿前往往知之甚少,常常依赖第一印象作决定。第一印象便捷,但不全面、不准确。比如,我们对法学专业的初印象,是死记硬背法律条文,上课沉闷,但罗翔老师的刑法课令非科班出身的人都兴趣盎然、获益匪浅。那么因为薪酬水平而想报考计算机类专业的高考生,也要先了解,计算机科学与技术专业到底学什么,适合我吗?以后的就业前景一定好吗?

那我们要怎样才能作出明智的高考志愿决策呢?高考生既要认识自己各方面的特

定效应,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

淡相似,她想做更自由、新鲜,有挑战性的工作。我身边不乏不喜欢自己的专业,最后从事与本专业不对口工作的人。高考生们作出志愿决策前,有必要充分地探索自己的内心世界,结合不同渠道收集的大学专业信息,选择适合自己的大学和专业,而不是现在看起来火或大家说好的专业。

填报高考志愿前,小心这些决策偏差

希望你能顺利地绕过决策偏差陷阱,提交满意的高考志愿答卷。

黄彬彬

经历高考的打磨,高考生们终于可以期待超长的暑假和美好的大学生活。但在这之前还有一个难关:志愿填报。

诺贝尔经济学奖获得者丹尼尔·卡尼曼教授认为,人们作决定时会同时采用重视直觉的感性系统和重视分析的理性系统。在大多数情况下,人们通常依靠直觉进行快思考,这种自发的决策方式会给我们带来巨大的便利。但这种偷懒的决策习惯也会让人们掉进认知偏差的陷阱,造成损失和痛苦。

我们为为大家介绍4种常见的决策偏差,帮助高考生们作出更明智的决策。

启发式偏差

国内调查发现,高考生填报志愿的过程中,信息获取的一大来源是询问父母、老师等身边人。

高考生很容易直接选择与身边人相关的大学或专业,比如我的妈妈、叔叔、表姐都是会计,那我报会计学专业。其实这是

00后整顿职场爆火,他们为何这样有勇气

所谓00后整顿职场,多半只是希望让职场更合法合理合情的一个调侃而已。

殷锦绣

00后也开始大学毕业、步入职场了。和每一代人一样,00后也拥有了自己的顺口溜:80后在加班对领导唯唯诺诺,90后在摸鱼装模作样,只有我们00后在整顿职场。

00后职场人,到底做了什么?

00后职场人:我的胃口差,大饼吃不下

第一次看到整顿职场这个梗,是网上流传的一张朋友圈截图:只有我们00后在整顿职场。工作一年仲裁4家公司,告倒闭两家,我就是我,不一样的烟火。后来,这个tag(标签)越来越频繁

真实性偏差

大家在日常生活中,会不假思索地接受、甚至寻找支持我们想法的事例,只要没有使我们观念动摇的证据出现,我们很少会质疑自身抱持的信念。这是一种真实性偏差,指的是人们在决策时,往往认为支持自己假设的信息更有说服力,有意或无意地寻找与假设一致的信息,而忽略与假设不一致的信息。

有人整顿职场的方式是拒绝面面试,甚至寻找支持我们想法的事例,只要没有使我们观念动摇的证据出现,我们很少会质疑自身抱持的信念。这是一种真实性偏差,指的是人们在决策时,往往认为支持自己假设的信息更有说服力,有意或无意地寻找与假设一致的信息,而忽略与假设不一致的信息。

有人整顿职场的方式是反PUA,领导阴阳怪气,你们年轻人就是吃不了苦干不成大事,00后就反驳:大事我能干,但端茶倒水取快递不在此列;

有人整顿职场的方式是反画大饼,辞职群里直接开怼:我的胃口差,大饼吃不下

有人感佩仿佛读了一本本爽文:哪有什么岁月静好,只不过是00后在替我们寻衅滋事。

不知道你看了这些00后整顿职场行为,有什么样的感受,会不会也觉得很爽。

整顿职场,是因为价值观不同

不知道你看了这些00后整顿职场行为,有什么样的感受,会不会也觉得很爽。

投射效应

作为一名高中生涯教师,我发现准备从事教师、公务员等稳定工作的人越来越多。有不少学生跟我说,受疫情影响,我决定报考师范类专业,保证有一个稳定的职业。心理学上有一个现象,叫孕妇效应,当你怀孕时,你会发现满大街都是孕妇。人们很容易把自身的关注点投射到外界,而在判断与决策情境中,我们要适当投射效应,人们往往会高估未来偏好与当前偏好的一致性。

高考生们要充分了解个人特点与大学专业情况后,再作出决定,大家都追捧的专业不一定与你的兴趣、能力、价值观相匹配。

我的一位教师朋友工作一年多就准备离职了,个性张扬的她发愁于不能在工作日穿喜欢的衣服,不喜欢早起,不满日子平

但很显然,领导可不觉得他们这样做爽。尤其是部分70后、80后领导,他们语重心长地劝:工作就是这样的呀,既然你工作了,就要有这样的觉悟,主动多承担、少要求回报。或者做出恨铁不成钢的样子:真是一代不如一代!

真的是一代不如一代吗?也许这样的领导需要认清事实:每一代人的价值观就是存在差异。

上海交通大学教授唐宁宇做过一项研究,他将我国劳动者群体大概划分为三代人:改革前一代,指的是1978年以前出生的人,他们经历过物资短缺;改革中一代,指的是1978-1989年间出生的人,他们经历过社会的逐步现代化,见识了经济的飞速发展,听说过一夜致富的传奇;改革后一代,指的是1989年以后出生的人,除了经济发展,他们还了解多元的文化,社会也变得更加开放包容。对三代人的价值观进行分析后,研究认为:随着时间推移,人们的开放程度代际升高,相比集体意识形态,对个人的尊重变得更受重视了,比如人们更不能接受工作侵占过多的个人时间。90后摸鱼,00后整顿职场,都是这种价值观的体现。研究还认为,价值观和工作绩效并不是一一



本版图片由视觉中国提供