



故事会 毕业心态调节 01

好心态，是成功的序曲

“我曾经也有过这个尴尬的身份——毕失业。不过今年总算是走进了白领一族。”已经成为4A广告公司正式员工的晓晨，在去年初的时候，只是这家公司的实习生，跟他同时进组实习的还有另外一名重点大学的应届毕业生小文。当时因为公司老板突然接手了一家大客户的项目，人手不够，才请了实习生来帮忙。结果半年之后，项目基本告一段落，老板也很满意他们的实习表现，但因为公司暂时没有固定的职位空缺，所以基本上两个人都没有转正的可能。“被通知无转正可能”的第二天，小文收拾好自己的东西悄然离开了公司，而晓晨却敲开了老板的办公室门，决定和老板来一次推心置腹的谈话。晓晨告诉老板，自己暂无合适的工作方向，而且也非常喜欢广告公司的工作，愿意继续留下实习，工资就按照实习标准。老板虽然原本没有这样的打算，不过晓晨实习期间努力工作的表现还是给大家留下了很好的印象，思量再三后就答应了。“幸运的是，一个月之后，老板就通知我去办理转正手续。”原来他们小组的客户经理突然跳槽，老板考虑让其下顶替经理职位，那么空缺的客户执行就让晓晨来做。

“如果你现在还处于实习期间，但因为各种原因，还没有转正计划的，先不要急着离开，在家做‘啃老族’还不如继续这份工作，工资少点就少点，至少在这个岗位上，就能学到东西，即使以后真的留不下来，你简历上的工作经历还是一直连贯的。总之，调整好心态，总会有好工作。”这是晓晨总结找工作经历后得出的结论。

吉林大学 学生心理健康指导中心

毕业心态调节 01

如何拥有好心态

- 增强人际交往技巧
- 调节控制情绪
- 树立自信心
- 认清理想现实

吉林大学 学生心理健康指导中心

认清理想与现实的差异 02

南大						
南大						
南大						
南大						
南大						
南大						
南大						
南大						

理想
和现实，
总是有那么点距离……

吉林大学 学生心理健康指导中心

认清理想与现实的差异 02

理想 现实...

面对新的生活，
也许理想与现实的差异会带给你一定冲击

吉林大学 学生心理健康指导中心

认清理想与现实的差异 02

再学习几年这个工作肯定好找!

职场

甚至让你感觉这并不是你想要的生活

吉林大学 学生心理健康指导中心

认清理想与现实的差异 02

未来很美好，现实很骨感……
认识生活，是人生的重要一课。

吉林大学 学生心理健康指导中心

认清理想与现实的差异 02

人生不会万事如意，这才是生活本来面目，
我们无法去改变生活……
但是，我们可以改变看待生活的态度！
把辛苦看成积累，把挫折看成历练。
生活中总会有**值得追求和奋斗**的事情，
在**现实中**找寻理想、努力拼搏，
才能让**梦想照进现实**！



吉林大学 学生心理健康指导中心

自信心的动摇与确立 03

有时，新的环境、新的困境，
会让我们对自己产生怀疑……



吉林大学 学生心理健康指导中心

自信心的动摇与确立 03

当自信心动摇时，请警示自己

若你拥有自信，也许有人没看重你；
但假如不自信，将没有人会看重你。

除了人格以外，人生最大的损失，莫过于失掉自信心了。
——培尔辛

吉林大学 学生心理健康指导中心

自信心的动摇与确立 03



吉林大学 学生心理健康指导中心

自信心的动摇与确立 03

请相信，
如果你足够自信、足够努力，
任何困难都是暂时的，
机会迟早会来临，
理想终将实现！



我愿意!

不论生病或健康、富有或贫穷、
成功或失败、顺利或失意，
你是否愿意对**自信**
永远不离不弃?



吉林大学 学生心理健康指导中心

情绪调整和控制 04

不久后的未来，
你也许会遇到以下情况：

你在最近的烦恼中……

- 前途莫测**
张水林在桌上的时候，突然将课桌上的书倒了。
- 困难不断**
每天你“困”了吗？
那可恨的键盘……不防水的啊，555
然后，许多年都不是坚实的键，回啊，回啊，就发呆了。
- 求助无门**
求助无门!

刚刚进入一个新的环境，没有朋友，
没有人给你安慰、与你一起吐槽，
没人安抚你的情绪……**怎么办?**

吉林大学 学生心理健康指导中心

情绪调整和控制 04

怎么办？任坏情绪如洪水猛兽，连绵不绝？

在外企就职的白领董女士由于同事的工作失误，她也连带着受到了主管的严厉批评，为此，她觉得心里很窝火。

下班了董女士黑着脸去幼儿园接了女儿搭公共汽车，人还没上好，司机就关门，门把她的左胳膊给夹住了。疼是不怎么疼，只是司机的工作态度未免太恶劣，叫她生气。为此，她和司机发生了争执。

董女士下车后，孩子闹着要她抱，她憋不住大吼一声：“妈妈累，自己走！”孩子惊异地盯着她，一脸要哭的样子。

晚上回家，一肚子不高兴的董女士，灰头土脸地进门，丈夫一句问候的话都没有，她又不由得生气起来。闷着头吃完饭，为了谁洗碗的小事推来推去，说着说着，他们的火气都被点燃了，开始横眉竖眼，大吵起来。——**伤人伤己，百害无益！**

别做消极情绪的传染源

吉林大学 学生心理健康指导中心

情绪调整和控制 04



时常提醒自己注意：“我现在的情绪是什么？”

例如：当你因为朋友约会迟到而对他冷言冷语，问问自己：“我为什么这么做？我现在的感受是什么？”如果你察觉你已对朋友三番两次的迟到感到生气，你就可以对自己的生气做更好的处理。

人一定会有情绪，压抑情绪反而带来更不好的结果，学着觉察自己的情绪，是情绪管理的第一步。

对待强烈情绪的最好办法是找到疏导情绪的渠道。

1. 培养陶冶性情的兴趣爱好
2. 进行体育锻炼
3. 常常和亲朋好友联络
4. 写写日记、微博
5. 创造惬意环境
6. 体验换位思考



理性表达可以有效避免激化负面情绪。

例如：再以朋友约会迟到的例子来看，如果你婉转的告诉他：“你过了约定的时间还没到，我很担心你是不是不是遇到了什么麻烦。”这时朋友往往会觉得很抱歉让你担心，也很对不起耽误你时间，下次会注意。

比起两个人互相指责，大吵一架，有时理性表达，会让我们的生活变得简单而快乐。

吉林大学 学生心理健康指导中心

情绪调整和控制 04

快来学会做情绪的主人！



别让它们挂在你的心门上面哦

吉林大学 学生心理健康指导中心

增强人际交往技巧 05

在新环境中，人际关系很可能不再像原来那样单纯



吉林大学 学生心理健康指导中心

增强人际交往技巧 05

No. 1 人际交往原则把握上的技巧

- (1) 给人以真诚的赞美
- (2) 记住对方的名字
- (3) 保持适当的交往距离
- (4) 善于宽容他人
- (5) 坚守做人的原则
- (6) 大事精明，小事糊涂
- (7) 不要问自己不需要知道的事情

吉林大学 学生心理健康指导中心

增强人际交往技巧 05

No. 2 人际交往空间把握上的技巧

亲密区	私交区	社交区	公众区
极为接近 0.5左右	较为接近 0.5-1.5左右	一般距离 1.25-2.5左右	较为疏远 3.5以上
亲情、爱情等关系的人	朋友	工作关系或者初次交往	不认识的人
家庭等	聚会等	社交应酬场所等	公众场所等

吉林大学 学生心理健康指导中心

增强人际交往技巧 05

No. 3 人际交往肢体语言上的技巧

Soften原则

- S (Smile) : 微笑
- O (Open gesture) : 开放的姿态
- F (Forward lean) : 身体前倾
- T (Touch) : 适当的身体接触
- E (Eye contact) : 视线的接触
- N (Nod) : 点头对对方话语作出肢体反馈。

吉林大学 学生心理健康指导中心

增强人际交往技巧 05

No. 4 人际交往思维模式上的技巧

1. 换位思考: 在开口说话前, 我们先问自己:

当我犯了过错时, 我希望别人批评我吗? **不希望! 我希望得到原谅。**
 当我做得不好时, 我希望别人嘲笑我吗? **不希望! 我希望得到鼓励。**
 当我遭到挫折时, 我希望别人幸灾乐祸吗? **不希望! 我希望得到帮助。**
 当我情绪低落时, 我希望别人冷落我吗? **不希望! 我希望得到安慰。**
 当我总听不懂时, 我希望别人觉得我烦吗? **不希望! 我希望得到耐心。**
 当人家也处在类似情景时, 就做人家希望你做的事。

2. 思维换框: 原先: 因为A, 所以我B 改为: A, 所以我非B, 因为...

原先: 因为老板挑剔, 所以我工作消极
 改为: 老板挑剔, 所以我工作积极, 因为这会使他无从挑剔
 (使我提升得更快、使他改变对我的态度、使我超越他的标准、使我变得更能干、使我更快升职)

吉林大学 学生心理健康指导中心

在离校前的这段日子里,
 如果你需要我们助你一臂之力,
 请记住, **学生心理健康指导中心**
 一直在你身边**守候!**

信息化心理服务平台:

心理互助QQ群 —— 吉大毕业生心窗129186833
 新浪微博、微信 —— 搜索并关注“吉大心声”
 牡丹园BBS —— “学术科学”-“心理学”版

吉林大学 学生心理健康指导中心

学生心理素质培养基地:

校 区	地 址	开放时间	预约电话
中心校区	文苑七公寓一楼侧门	周一至周五 8:30—16:00	85167481
南岭校区	第五教学楼401室	周一至周五 8:30—16:00	13578927822
朝阳校区	学生二公寓101室	周一至周五 8:30—11:30	13804328735
新民校区	校部机关办公楼118室	提前预约	85619049
南湖校区	学生六公寓133室	周一、周四 18:00—21:00	85151139
和平校区	管理楼一楼	周二至周五 13:00—16:30	87836229 87836218

吉林大学 学生心理健康指导中心

学生心理素质培养基地:



心理咨询

放松训练

吉林大学 学生心理健康指导中心

学生心理素质培养基地:



沙盘游戏

情绪宣泄

资料阅览

吉林大学 学生心理健康指导中心

感谢各位的聆听！
祝毕业生前程似锦！



吉林大学 学生心理健康指导中心

地址：田家炳学生活动中心B座202

电话：85168030