



图书馆特色专栏快递

2006年8期 总第11期





图书馆特色专栏快递

(2006年第8期·总第11期)

主编：罗玉英

副主编：谢丹迎 王群

编辑制作：李岩 向玲

艺术设计：庞海峰

Email: library@shift.edu.cn

目 录

一、考研专栏

| | |
|----------------------------------|---|
| 报考 2007 上海高校硕士研究生人数降至 9.5 万..... | 1 |
| 港校招研无需统考 最短一年读完硕士..... | 2 |
| 2007 年研究生入学考试复试时考外语听力口语..... | 2 |
| 考研英语作文评分标准..... | 3 |
| 龚冬保致关心考研数学最后复习和应试的同学..... | 4 |
| 07 考研倒计时 抗干扰有良方..... | 6 |
| 十句箴言帮你走出考研低谷..... | 7 |

二、就业专栏

| | |
|---------------------------------|----|
| 2007 年中央机关及其直属机构公务员考试分数线划定..... | 9 |
| 2010 年上海世博会至少短缺 1300 名公关人才..... | 11 |
| 职业规划让大学生了解自我与社会..... | 11 |
| 大学生创业政策大搜索..... | 13 |
| 专家详解面试成功法宝和技巧..... | 14 |
| 网上填简历找准关键词..... | 16 |

三、留学专栏

| | |
|------------------------------|----|
| 明年初托福网考时间确定..... | 17 |
| 2007 海外留学选校有道 不同国家不同对策..... | 17 |
| 07 赴英新变化:签证费可能下调 拒签原因透明..... | 19 |
| 酒店管理专业出国留学的六大方向..... | 20 |
| 专家：留美选择院校需要全面考虑..... | 22 |

四、心理咨询专栏

| | |
|---------------------|----|
| 神奇的“心理暗示”..... | 25 |
| 性格内向形成的原因..... | 27 |
| 得了抑郁症如同患感冒..... | 28 |
| 人际交往切忌不要“过度投资”..... | 29 |
| 消除心理疲劳的八大秘技..... | 29 |



2006年12月 第8期 总11期 上海对外贸易学院图书馆编

本期导读

- ◆ 报考2007上海高校硕士研究生人数降至9.5万
- ◆ 港校招研无需统考 最短一年读完硕士
- ◆ 2007年研究生入学考试复试时考外语听力口语
- ◆ 考研英语作文评分标准
- ◆ 龚冬保致关心考研数学最后复习和应试的同学
- ◆ 07考研倒计时 抗干扰有良方
- ◆ 十句箴言帮你走出考研低谷



报考2007上海高校硕士研究生人数降至9.5万

记者从上海市教育考试院获悉,2007年全国共有95045人报考上海市硕士研究生,比去年减少6562人,减幅为6.5%,报名人数首次跌破10万人,上海市13年来首次出现研究生报考人数下降。

据上海市教育考试院分析,硕士研究生培养开始收费是影响考研报名人数下降的原因之一。受硕士研究生教育收费消息的影响,上海市实行培养机制改革试点高校的报考人数呈现不同程度的下降趋势。复旦大学、交通大学、同济大学、华东师范大学等校的报考人数比2006年分别下降了13.5%、11.3%、11.3%和8%。

上海高校中报考人数居前十位的依次是:复旦大学14331人,上海交通大学12195人,同济大学13696人,华东师范大学9741人,上海财经大学7014人,上海大学6256人,华东理工大学4978人,华东政法学院4175人,东华大学3294人,上海师范大学3266人。而上海市科研院所中报考人数最多的依次是:上海生命科学研究992人,上海药物研究所462人,上海医药工业研究院367人,上海社会科学院342人,上海有机化学研究所339人。

从报考专业来看,报考人数位居前十位的依次为:工商管理硕士、法律硕士、金融学、英语语言文学、企业管理、计算机应用技术、外科学、通信与信息系统、外国语言学及应用语言学、内科学。报考MBA人数持续上升,报考法律硕士人数大幅下降。2006年报考MBA的人数为6236人,2007年是6514人,增幅为4.5%。2006年报考法律硕士的人数为5300人,2007年是4032人,递减了23.9%。

据介绍,与往年相比,上海市硕士研究生报考还具有以下特点:普通高校应届本科生所占比例持续增长,由2005年的52.7%、2006年的54.4%,增加到2007年55.4%。同时,推荐免试考生报考上海招生单位的人数也有所增加,由2006年的4270人增加到2007年5172人,增幅为21%。

据悉,在9.5万考生中,上海生源21487人,占22.6%,外地生源73558人,占77.4%;普通高校应届本科生52620人,占55.4%,其他人员42425人,占44.6%,其中:科研人员646人,高等教育教师2619人,中等教育教师4235人,其他在职人员18414人,成人应届本科生478人,其他人员16033人(含本科结业)。

来源:北京考试报 考研教育网 <http://www.cnedu.cn/> 2006-12-14

港校招研无需统考 最短一年读完硕士



随着香港科技大学、香港中文大学等高校相继来大陆宣传研究生招生政策，港校内地研究生招生开始全面启动。有意向的考生要随时关注有关信息，不要错过了报名日期。

入学无需统一笔试、与国外接轨“一年制”培养模式……香港高校跟内地迥然不同的研究生招生和培养模式吸引了内地学生的目光。据了解，从上世纪 80 年代开始，香港高校就开始在内地招研究生，近些年，研究生招生规模增长很快。今年至少有香港科技大学、香港中文大学、香港理工大学、香港浸会大学等四所港校来内地招研。香港高校的研究生招生和培养有以下几个特点：

入学无需统一笔试。与内地通过考试制度选拔研究生不同，到香港高校读研究生并不需要考试，学生用本科成绩、学校推荐、英语能力鉴定证明比如托福、雅思成绩等材料即可申请。至于面试，有的是导师到内地与学生面谈，有的是通过电话进行沟通。

最短一年读完硕士。据了解，香港研究生教育时间短、注重实用和专才培养，研究生教育培养的主要是应用性人才，培养目的是让学生在完成本科学历的基础上，在最短的时间内就可学有专长，适应人才市场的需求。因此，在香港只需 1—2 年即可读完研究生，而且香港就业机会多。

无发表论文“指标”。内地高校一般都要求研究生必须在核心期刊上发表论文。在香港高校没有这样的硬性规定，读到博士也没有硬性要求你在核心期刊上发文章。只是如果你承担了课题，需要做一个有不同老师到场的答辩。

当然，到香港读研究生，如果申请不到奖学金，就需要支付高额费用。据了解，在香港读研究生学费每年大约七八万港币，生活费每个月在 3000 元港币左右。

据了解香港科技大学 2007 年内地招生名额从去年的 100 人扩展到 200 人，招生专业有机械工程、环境工程、土木建筑工程及管理、电子工程、信息科技等九个专业。而香港中文大学 2007 年将从内地录取 200 余名研究式研究生。内地学生一旦申请成功，将有可能到香港免费读研究生。该校从 12 月开始接受 2007 年至 2008 年度的入学申请，大部分课程的申请截止日期为 2007 年 2 月 28 日。其他院校招研信息请关注有关院校网站。

港校研究生分两类

香港高校大致有两种类型的硕士学位：授课式(bycourse)和研究式(byresearch)。授课式硕士学位学制一般为 1 年。研究式硕士学位学制一般为 2 年以上，常与博士学位连续攻读。博士学位学制一般为 3 年。

香港高校研究生教育在教育资源、教育模式及就业深造等方面都很有优势，尤其是师资，港校教师都是在世界范围内公开招聘的，大部分具有北美名校学历和世界大型跨国企业经历，其课程、教学、管理等都有良好的国际性的背景。香港本科教育的目的是为了培养学生“通识”，到研究生教育才开始培养“专才”。

信息来源：北京考试报 中国教育服务网 <http://www.eee114.com> 2006-12-22

2007 年研究生入学考试复试时考外语听力口语

2007 年研究生入学考试中，全国统考的英语、俄语、日语等考试中将不设听力测试，外语听力及口语测试均在复试中进行，这是教育部要求的。



据悉，这是我国硕士研究生英语统考中第三年不设听力测试。有关考研英语专家分析说，外国语统考中不设听力测试，这只是近几年考研英语的一个调整，是根据考生的实际英语水平而实施的；从长远来看，研究生英语考试中肯定还会再次增设英语听力测试或口语测试。

按教育部规定，外国语听力及口语测试均在复试中进行，由各招生单位组织。据了解，听力测试由各院校、科研院所等招生单位统一组织进行，不便统一组织听力测试的招生单位，也会统一制定听力测试的具体实施办法，由各院系所或复试专家负责具体实施。但招生单位要对所有考生进行外国语听力和口语测试。

往年外国语听力和口语测试成绩在复试中所占比例各有不同，由招生单位根据本单位和本学科对外语能力的实际要求自定。如去年北师大外语听力测试满分 50 分，按 20%折算计入复试总成绩。2007 年外语听力和口语的测试方法和计分办法将在各招生单位复试方案中体现。

2007 年全国硕士研究生初试日期为 1 月 20 日、21 日。各科目分值分别为：政治理论、外国语各为 100 分；教育学专业基础综合、心理学专业基础综合、历史学基础、西医综合、中医综合满分均为 300 分；MBA 的综合能力科目满分为 200 分；其他业务科目均为 150 分。

来源：北京考试报 考研教育网 <http://www.cnedu.cn/> 2006-12-17

考研英语作文评分标准

硕士研究生入学英语考试的最后一题是短文写作，根据国家教委公布的《全国硕士研究生入学考试英语大纲》的规定，考生应能写不同类型的应用文，包括私人 and 公务信函、备忘录、摘要、报告等，还应能写一般描述性、叙述性、说明或议论性的文章。短文写作时，考生应能：

- 1) 做到语法、拼写、标点正确，用词恰当；
- 2) 遵循文章的特定文体格式；
- 3) 合理组织文章结构，使其内容统一、连贯；
- 4) 根据写作目的和特定读者，恰当选用语言。

英语短文写作要求考生在 40 分钟内完成不少于 200 词的英语短文（不包括试题中所给出的短文开头的第一句话），短文必须根据考试题目和提纲所规定的范围来写。近年来作文的分数由 15 分提到了 20 分，更加突显了写作能力的重要性。

为了使大家对考研作文有一个宏观的了解、全面的把握和准确的理解，这里主要是向大家通报好、差作文的各种表现，剖析考研作文的命题规律，“知己知彼”才能“百战不殆”！

作为阅卷老师，评定短文写作的成绩，首先看内容是否切题，是否符合题目的要求，然后看语言表达是否清楚、连贯、正确，语言基本功是否扎实，根据内容、文字、句子和用词，采用通篇分档计分，计分标准如下：

20—17 分：内容切题，包括提纲的全部要点；表达清楚，文字连贯；句式有变化，句子结构和用词正确。文章长度符合要求。

16—13 分：内容切题，包括提纲的全部要点；表达比较清楚，文字基本连贯；句式有一定变化，句子结构和用词无重大错误。文章长度符合要求。

12—10 分：内容切题，基本包括提纲的要点；表达基本清楚；句子结构和用词有少量错误。文章长度符合要求。



9—5分：内容基本切题，基本包括提纲的要点；语句可以理解，但有较多的句子结构和用词错误。文章长度基本符合要求。

4—1分：基本按题写作，但只有少数句子可以理解。

0分：文不切题，语句混乱，无法理解。

此外，作文的字数也有规定，要求不少于200字，长度的具体计分标准分析：

151—160词：扣1分

141—150词：扣2.5分

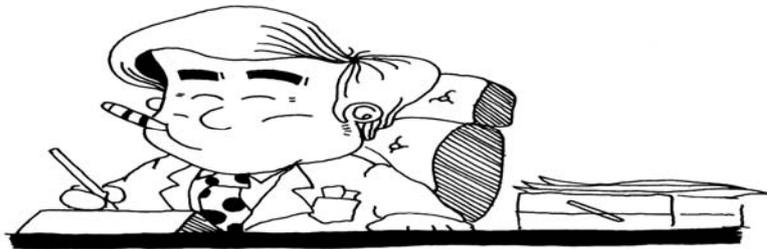
131—140词：扣4分

121—130词：扣6分

111—120词：扣8分

101—110词：扣10分

100词以下：扣12分



最后，向大家通报一下“差作文”的种种“劣迹表现”，请大家注意。

- 1) 不通顺，无段落，无结构，无明显主题；
- 2) 笑料多，出现很多基本语法错误，拼写错误；
- 3) 不达意，词汇量很小，词不达意，缺乏英语表达能力；
- 4) 乱堆砌，不像一篇文章，仅是把一些不连贯的词语拼凑到一起。

来源：考研教育网 <http://www.cnedu.cn/> 2006-12-14

龚冬保致关心考研数学最后复习和应试的同学

为配合广大考生复习备考，西安交大出版社考研数学135系列图书提供网上答疑：
龚冬保教授免费答疑信箱 sx135_j07@126.com



龚老师：

现在离考试只有一个多月了。心里的压力越来越大，总觉得这里还没复习好，那里也没复习好，心里很不安。越是临近考试，越紧张。虽然知道要保持一个好的心态，但总是做不到，该怎么办呢？

在考场上如果遇到一下蒙住不知如何做的题怎么办呢？是否可以先跳过去，回过头来再想呢？不知道时间够不够用了。

最后这段时间的复习重点应放在哪里？如何做到最有效的复习呢？

问题有些多，烦劳龚老师回答。

学生 Cynthia



答复：

致 Cynthia 及关心最后复习和应试的同学，提以下几点意见供大家参考：

1. 稳定心态、增强信心。

这是老生长谈，但又极其有理。数学内容多且难，越到临考时，心情紧张，就会越觉得没底。而且会到处去“找难题”试试，形成恶性循环：越没底越怕被难题考倒，便越对难题敏感，又

做不了几道难题！总怕上了考场有几个不会做的题在等您。这就是乱了方寸。其实，年年的考研题出来后，大家才知道并不难！几乎人人都有考 100 分的实力（至少有 105 分以上的题在冷静的情形下是能做的），但却有不少人只能考 60 分上下！试想考场如战场，一个在大战即将来临的战士，应当是无所畏惧的。

所以，我提出“两个凡是”。这时更要紧的是要设法做到“凡是会做的题都拿到分数”，排除一切干扰，平心静气去练基本功。为了帮助您做到心中有数，我们最近推出了 10 套模拟试卷，如您能及时拿到，按试卷里的提示，每五天左右像考试一样做一套，做一套总结一次，有针对性地补充复习几天再做。一般做我们的题能得多少分，到考场就像做我们的第 11 套题，大概差不多。若心态好，还能多得几分。

2. 知己知彼、百战百胜。

知己并不容易，也就是要对自己有足够的估计。比如若您的基础不太好，就不要对自己要求太高。其实 150 分的数学，能考 60% 即 90 分肯定能通过（包括一些重点院校的多数专业）。可以计算一下，选择题 40 分，填空题 24 分，总分已经有 64 分，按经验这里没难题。但按每年考的结果，在选择题上一般人最多得一半的分数即 16—20 分之间，填空得 12—16 分，多可惜！如果我们最后多练习一些客观题，尤其是选择题，让它不丢分（包括做客观题的策略），即使最多 2 个题丢了分，还有 58 分！概率、统计一般有两道 11 分的大题，计算都不会繁，只要基本概念和基本公式熟悉，22 分不难；线性代数相对来说也有 22 分，有的同学对代数熟更好，不熟的暂时不说。剩下高数还有 42 分，4 道题，只要会两道题就有 21 分。 $58+21+22=101$ 分，是个很好的分数。

当然每个同学具体情况不一样，但都可以这样在总复习时，尤其是做了我们 2—3 套题后像我上面的分析方法去给自己定个位，算一算能考多少分。然后就奔着这个分数去努力！要知道上面的计算已经假设您会有 4 个大题和 2 个小题不会做，但您做到了凡是会做的题都不丢分，就可考 100 分以上！不会这样算账的同学十分吃亏。加上一些学习好的同学、老师和网上不断给您出“难题”，而如果您基础不好，又觉得不解“难题”不过瘾的话，那就坏了，结局必然是到考场见了难题心就慌，凡是会做的总做不对，肯定考不好！

3. 冷静分析、调整策略。

这与遇到不会的题怎么办，会不会时间不够用等有关系。我们给出了十套题，敢说与正式考试题的覆盖面、难易程度相差无几。建议您隔几天做一套，每套做 3 小时（只做 3 小时），最好是从上午 8:30—11:30，然后总结。更重要的是调整做题策略。比如您的概率统计题做起来觉得不大吃力，但概率两道题总放在最后，那么往后就试试做完客观题后，立即先做最后两道题。同样，如果您对高数的一元微积分、微分方程熟，最怕多元积分的题，那么上来就先做熟悉的题，多元积分题先看都不要看，等到把客观题和觉得自己较强的那部分的题的分数拿够了，您会发现已经在 100 分上下了，时间还很充裕。这时您的心态一定十分好，再看对您来说不大难的题，得到一些分后再看难题，会不知怎的，觉得那些题都不难，结果，来个超水平发挥，往往会取得意想不到的成绩。遇到难题先放下再说，心理不要嘀咕，若总放不下，想试一下，三试两试时间就过去了，就会产生时间来不及的现象。

其实时间紧是两个原因造成的，一是基本功不到，人家 2 分钟能做的题，您花了 10 分钟！二是对没把握的题放不下，三磨两磨时间没了。所以练我们的模拟试卷很重要，是不断调整做题策略的过程。经过十次调整到第 11 次，即正式考试时，就能有个最优化的答卷策略，超水平发挥不在话下。06 年考完后，许多同学埋怨题太容易，害怕拉不开距离。实在说，年年题都不难，拉开距离与其说在难题上，不如说是基本功上，在心态上。心态好有一两道难题不打紧，心态不好，三个小时考试在一道难题上花半个小时毫无结果，不但时间过去了，还很丧锐气，再来一道便会长叹一声——完了！是吗？！

策略的另一方面是非客观题，这是分步给分的。一道难题不等于全不会做，做一步有一步的分。所以，在解决了会做的题都拿分后，在不会做的题上，能拿多少分，尽量去拿。尤其是近年的难题总分有几问，

有时您第一问不会，但承认并运用第一问会做第二问、第三问，照样有分。

4. 临考前一定要放松。

准备考研十分辛苦，到临考前几天，有的同学还要开夜车，我不赞成。星期六考试，从这个周一开始就放松：早睡早起，把生物钟调好。早晨先读点外语；上午复习数学，背政治，下午做点外语题和专业课的题。这一周最好不要做任何新题，重复做会做的题、做过的题。晚上最晚 10:00 睡觉，尤其是到周五，最好“忘记”明天要考试。

呵，题目太大，但十分重要，仅供参考。

祝好运！

龚冬保

2006 年 11 月

来源：考研加油站 <http://www.kaoyan.com> 2006-11-22

07 考研倒计时 抗干扰有良方



考研复习已经到了非常关键的时期，如果在这段时间里能够咬牙坚持下去，那么你的成功已经触手可及。可是在这艰苦的拉锯战中，不少同学轻言放弃，非常可惜。有的同学在这一段时间显得非常迷惘，不知道怎样更好地面对考研。那么如何在最后一个多月克服外界的干扰，找对复习的方向呢？以下是一些“过来人”的经验提供给大家分享。

克服外界干扰

考研实际上也是在考验你的定力，特别是在后期，能否抗拒外界干扰、坚持在座位上安心学习，甚至成为决定考研是否成功的关键因素。这段时期的外界干扰主要有三个部分，工作的诱惑，学习条件不佳，外界环境不好。那如何抗拒外界干扰，取得最后胜利呢？

工作的诱惑 到了 11 月份，各公司开始大规模招聘，复习的同学此时最容易在找工作和复习两件事上难以抉择，想考研又怕失败后没有退路，想找工作又怕影响了复习。这种摇摆的心态最不可取，它会导致你既不能好好复习又不能找好工作。这时候应该首先检验自己考研的决心是否真的很强烈，为了全心投入，就应完全放弃找工作，这样考研的动力就会很大。如果不是那种爱冒险的同学，最好是把同学的简历模板拿过来简单做一份，在招聘会上遇见还过得去的单位就签一个，为自己留条退路，复习确实能安心很多。

学习条件不佳 由于高校的扩招，不可避免地出现自习室不够用的现象，往往在寻遍了很多教室找不到座位后，会产生厌烦情绪。这时你应该耐心点，仔细找找，也可以和其他同学结为战友，在占位时互相帮助。另外，很多考研的同学在校外租了房子，这样学习场地就有保障。大家普遍租的是民房，条件很差，要注意冬天的保暖工作。

学习环境不好 找到工作的同学往往非常放松，成天到处游玩，这对于正在煎熬的考研一族是一个很大的刺激，同时由于长时间学习产生的疲倦感，人会焦躁不安并产生厌学情绪。这时先要不断鼓励自己克服困难，想些考上研究生后的美丽生活；如果实在不行的话可以适当放松放松，查阅考研信息或稍微运动一下。处在环境不好的情况，又不能在校外租房的同学，可以找几位考研战友，相互鼓励和促进。也可以考虑和其他人换宿舍，换到考研环境相对好的地方。

考研最后几天很关键

在考研复习进行到12月时，心理压力会很大，一方面可能会怀疑自己的能力，另一方面可能极其盼望考试马上进行，这两种心态都会影响你的复习效果，需要好好调整心态，以平常心走下去。同时，当你面前的参考书一天天变薄，你已经复习过的知识越来越多，你的信心自然也会越来越强，这对你又是一个促进作用。

考前的最后几天过得怎样，可以说是考研成败的关键。记住，考研不是高考。你当初应付高考的方法，考研是不适用的。最后几天，绝对不能放松，因为经过一段时间的调整，你的状态正在上升，应该保证平时的学习时间和精力投入，使得考试时状态顺利达到高峰。一旦松懈下来，首先状态的调整会受影响；其次，你会在进入考场时紧张不起来，这是致命的。

本阶段有些同学感到心理、生理有些不适，焦虑增加效率降低，这是很普遍的。这个时期，需要做一些适当的调整，不要总觉得自己还有大量的书要看，其实每个同学的心态都是一样的。要保持冷静，不要在中间就败下阵来，考研不仅是能力的考量也是体力的较量，考生们一定要放松心态，按部就班地复习，尽快掌握一些规律性的东西，多跟有经验的人切磋，合理安排时间，劳逸结合，集中优势兵力，突破关键环节。

来源：中国考研网 <http://www.cnky.net/> 2006-12-28



十句箴言帮你走出考研低谷

1. 要学会微笑

笑是人充满信心的体现，是内心快乐的外部表现。笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心。因此，我建议考生学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来，我还建议考生每天对着镜子开心地笑几次。

2. 走路挺胸抬头

人的姿势和步态和人的内心体验是有着密切关系的，人在充满信心时会挺胸抬头，走起路来步伐坚定有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头驼背，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。考生应经常挺胸抬头，走路步伐要坚定有力，速度稍快，这有助于增强考生的信心。

3. 进行积极自我暗示

据了解，不少考生在考试前会受到消极暗示的影响，不利于自己信心的增强。我建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的情况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念：我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示能起到增强自信心的作用。

4. 不搞疲劳战术

很多考生打疲劳战，学习时间很长，晚上搞到半夜，甚至是凌晨一两点。这样会使考生精疲力竭，第二天无精打采，疲劳烦躁的心情会使人信心减弱。安排好作息时间，有计划有步骤地学习，注重提高效率，这样考生就有一种生物节奏感与心理节奏感，有利于增强信心。研究生考试的特点就是备考时间长，是一个任重而道远的过程，所以有一个良好的学习习惯尤为重要。

5. 不要迷信

有的考生会说，听到什么声音了或身体有什么感觉，认为这是不吉之兆，意味着考研可能会失利。我认为这会形成消极暗示，影响情绪，影响信心，将对他们的考试产生影响。其实这都是不可信的东西，考生的命运是掌握在自己手里的，是由考生的学习实力和心态来决定的。

6. 目标要适当

考生要根据自己的备考以来的学习效果，及自己的兴趣爱好、所学专业，实事求是地评估自己的学习实力，确定自己的考研目标。考生如果把考研目标定得过高就会因为难以达到目标而产生考试焦虑，影响考试发挥。考生把考研目标定的太低也会影响考生潜能的发挥。

7. 不要攀比

所谓考研成功就是考生在考试中发挥出自己实际的水平。要多做一些纵向比较，不要经常盲目与他人横向比较。攀比只能挫伤自己的信心，打击自己考研的积极性。

8. 多和同学、老师、家长交流

不少考生当考研信心不足的时候，把心事憋在心里，越想越别扭，越想越失去信心。其实，这个时候应与同学、老师、家长多交流，把心里话说出来，把自己内心的苦衷倾诉出来，这样会使心理上的压力得到释放。老师、同学、家长的安慰、鼓励和支持，有助于改变信心不足的状态。我还建议考生在信心不足的时候看看那些考研非常成功的同学的经验介绍文章，看看他们是怎样在自信心不足的状态下走出低谷的。

9. 做做真题

历年真题是良好的复习资料，可以最有效地指明复习方向与重点难点。这样也会有助于自信心的提高。

10. 增强学习实力

考生的信心是建立在学习实力的基础上的，只有学习有实力考研才会有信心。因此，考生在备考冲刺阶段要根据自己的情况建立起知识的网络体系，查漏补缺，确实把自己的学习实力增强一步，提高一步。

来源：搜狐教育社区 <http://learning.sohu.com/> 2006-12-25



一路相伴 祝你成功





2006年12月 第8期 总11期 上海对外贸易学院图书馆编

本期导读

- ◆2007年中央机关及其直属机构公务员考试分数线划定
- ◆商务部、教育部、人事部将于2007年1月5日-18日举办2007年全国国家级经济技术开发区高校毕业生网络招聘会
- ◆2010年上海世博会至少短缺1300名公关人才
- ◆职业规划让大学生了解自我与社会
- ◆大学生创业政策大搜索

▶▶更多

2007年中央机关及其直属机构公务员考试分数线划定



中央机关及其直属机构2007年公务员招考公共科目笔试合格分数线已经划定。人事部公务员管理司负责人，就有关问题回答了记者的提问。

记者：今年中央机关招考的合格分数线已经中组部和人事部划定，您可否介绍一下分数线的具体情况？

负责人：可以。今年的合格分数线划定我们主要遵循两个原则。一是分层划定合格分数线，体现不同职位的不同要求。二是在保证新录用公务员基本素质的前提下，兼顾各招录机关过线人员比例情况，确保大多数职位都有合适的竞争人选。同时，对基层职位、艰苦行业职位、西部边远基层一线职位和特殊专业职位给予倾斜，合格分数线适当向下浮动，鼓励报考人员到西部地区、到基层建功立业。

具体情况是：报考中央机关职位的，总分为110分，且行政职业能力测验不低于60分；报考省级直属机构职位的，总分为105分，且行政职业能力测验不低于55分；报考市（地）以下职位和行政执法类职位的，总分为95分，且行政职业能力测验不低于50分。

记者：您刚才提到对报考艰苦边远地区基层职位和特殊职位加大了倾斜力度，请您介绍一下这样做的目的是什么？

负责人：为了鼓励优秀人才到基层、到艰苦地区去，今年我们在招考方案中，提出对报考这些职位的分数线予以倾斜。中央机关及其直属机构的职位分布很广泛，既有京内的，也有京外的；既有在经济较发达地区的，也有在艰苦边远地区的；既有高层机关，也有基层机关。每年参加公务员考试的，报考上级机关和条件较好地区的考生较多，但一些艰苦边远地区和基层机关往往因报考人数较少，导致考试合格人数不够，许多职位招不到人。还有一些职位要求的专业较为特殊，社会存量人才不多，由于录用不到人员，影响了机关工作的正常开展。针对这些情况，我们将报考艰苦边远地区基层职位和专业特殊职位的，合格分数线适当向下浮动，一方面鼓励报考者到艰苦地区去，到边远地区去，到基层去；另一方面也满足机关用人急需。

记者：我们注意到，今年许多考生反映申论成绩较低，您能给大家作个解释吗？

负责人：公务员考试是选拔性考试，更是能力考试。申论试题就是按照这个目的设计的。从分数分布看，试题具有较好的区分度，达到合格分数线以上人员的申论得分并不低，能够充分地满足机关的选拔要求。对于有的报考者感到分数较低的原因，我们结合阅卷数据进行了认真分析。主要有三个：一是有相当数量的报考者对申论考试大纲没有很好理解，对申论的测查目标不清楚。许多人认为申论就是考作文，不认真读材料，不对材料进行综合分析，

匆匆下笔，盲目答题；二是受各种培训班和所谓专家辅导的误导所致。我们多次重申，社会上所谓的专家，都与公务员考试没有关系，猜题押宝式的辅导只会误导考生。比如，某网给出申论答案，完全是主观臆断。许多考生按照培训班的模板来套答案，谬之千里。三是确有一部分考生由于能力所限，不能很好地理解题意，导致答案不准确。

记者：在今年申论阅卷时，阅卷现场向媒体进行了开放，请您给大家介绍一下这方面的情况？

负责人：中央机关的申论阅卷现场已是第二年向媒体开放。考试之后，考生对阅卷工作极为关心，他们热切盼望得到有关阅卷的信息，也希望了解阅卷是否公正。对这种心情我们很理解。继去年之后，今年仍向媒体开放，请他们将有关信息传达给大家。从报道中可以看到，申论阅卷已经大为改进，全部采取了无纸化方式进行，所有试卷都由计算机随机派发到阅卷员终端，两人背对背地独立给分，凡超出误差范围的，一律要进行三评或四评。这样，今年所有考生的申论试卷都至少由八名阅卷员给出成绩。可以说组织者已尽最大努力保证阅卷的公正。

记者：人事部曾经提出当公务员不能作假，作假的不能当公务员。请问今年对严重违反考试纪律的报考者是如何处理的？

负责人：公务员考试是国家机关用人考试，有严格的纪律要求，任何人都不能违反。在今年招考报名阶段，所有报考者都以电子方式做出诚信承诺，保证遵守考试纪律。但在考试当中，我们仍发现个别人违背自己的诺言，违反考试纪律，实施作弊行为。对于这些人，必须严肃处理。根据有关规定，凡违反考试纪律的，成绩一律按零分计，严重违纪者，三年内不得再次报考公务员。今年，我们将这些人员名单还通知了各地公务员考试机构，他们也将不能参加各地组织的公务员考试。

记者：公共科目笔试结束后，大家最为关心的就是面试这个环节，请问将采取什么措施确保面试的公平公正？

负责人：面试是公务员考试的又一个重要环节。在这个阶段能否做到公平公正，直接关系到考生的切身利益，也关系到考试录用制度的声誉。我们高度重视这个环节的工作。今年主要有四项措施。一是各招录机关的面试工作将集中于15天内进行；二是面试题本由中央公务员主管部门统一提供；三是面试考官小组必须有一定比例的考官持有主管部门颁发的培训证书或考官证书；四是所有面试工作都应在2007年2月15日前结束。

来源：人事部人才市场公共信息网 <http://www.chrm.gov.cn/> 2006-12-27

商务部、教育部、人事部将于2007年1月5日—18日举办2007年全国国家级经济技术开发区高校毕业生网络招聘会

为贯彻落实党的十六届六中全会精神，强化政府促进就业的职能，更好地搭建国家级经济技术开发区与高校毕业生之间的双向选择桥梁，吸引更多的高校毕业生投身国家级经济技术开发区建设，商务部、教育部、人事部定于2007年1月5日至18日联合举办2007年全国国家级经济技术开发区高校毕业生网络招聘会。

本次网络招聘大会是商务部、教育部、人事部联合主办的第三届全国国家级经济技术开发区高校毕业生网络招聘活动。各国家级经济技术开发区要高度重视，认真组织好开发区有关单位参加本次网络招聘会，要把网络招聘与形象展示结合起来，要明确专人负责，及时上传相关信息。

各省、自治区、直辖市高校毕业生就业主管部门要及时通知高等学校组织应届毕业生积极参加本次网络招聘会。

各省、自治区、直辖市人事厅（局）要积极配合本地的国家级经济技术开发区做好这次高校毕业生网络招聘工作。

本次网络招聘大会用人单位需求信息将于 2007 年 1 月 5 日至 18 日统一发布在人事部人才市场公共信息网(www.chrm.gov.cn)与教育部高校毕业生就业信息网(www.myjob.edu.cn)上。高校毕业生可以登录人事部人才市场公共信息网查询、浏览各国家级经济技术开发区高校毕业生需求信息、开发区情况介绍以及开发区人才引进政策。

本次网络招聘会将为毕业生提供全免费服务。

来源：人事部人才市场公共信息网 <http://www.chrm.gov.cn/>



2010 年上海世博会至少短缺 1300 名公关人才

上海市公关协会学术委员会副主任潘肖珏教授日前在上海举行的中外公关业合作交流论坛上表示，目前我国专业公关人才短缺现象严重，尤其是中高端公关人才难以满足市场需求，其中 2010 年上海世博会至少短缺 1300 名公关人才。

这次论坛恰逢上海市公共关系协会成立 20 周年，该协会也是我国第一个公关协会。潘肖珏表示，中国公关业走过的这 20 多年就像“压缩饼干”，尤其在公关人才的培养方面更是走得比较快。上海市公关协会副会长吴友富教授也表示，我国包括博士后、博士、硕士、学士、大专、职教、自考、短训、资格考试的公关教育体系已初步形成。据了解，早在 2000 年，劳动和社会保障部就规定，公关员职业属于就业准入控制职业，上岗前必须接受专业培训并取得相应的职业资格证书，凡从事或准备从事公关工作的人员均应参加全国公关员职业资格考试。

不过，潘肖珏同时指出，虽然我国公关教育发展较快，但依然不能满足市场需要。一方面是因为高校公关专业现有的教学模式存在一定问题，另一方面，市场本身的变化造成需求的不断变化。“公关专业的师资是一个很大的问题，对教师本身的素养要求很高，很多老师自己就没从事过公关工作，教学很难和公关实践结合起来，有些老师的专业水平甚至还不如学生。”

中国国际公共关系协会常务副会长兼秘书长郑砚农也曾表示过，我国公关教育和市场不匹配。他认为，一方面社会缺少公共关系人才，比如传媒领域五种紧缺人才中排在前面的是公关人才；而另一方面，大学公共关系专业的毕业生和取得公共关系专业资格证书的人找不到工作，“这里存在着公关公司不愿意培训的原因，但更主要的是我们的教材、我们的教师、教学方法不符合现在市场的需要。”（周凯）

来源：上海人才网 <http://www.001hr.net/> 中国青年报 2006-12-21

职业规划让大学生了解自我与社会

“到时看机遇吧。”说起毕业后的去向，北京市某高校 2007 届毕业生郑佳喻没有太多的想法，只是确定自己不考研，而公务员、企业、教师等职位他都想去尝试。像郑佳喻这样对于未来职业认识模糊的学生并不在少数。



有关专家指出，目前，不少毕业生就业前迷茫、就业后频繁跳槽的一个重要原因就是缺少职业生涯规划，如果能够尽早根据人生目标和市场需求找准自己的岗位定向，在校时有针对性地进行相关知识的补充和能力的培养，那么毕业生的就业将更具有针对性。

大学生职业规划严重缺位

日前，上海就业促进中心公布的一份针对应届毕业生的调查报告显示，在回答“你觉得自己最大的就业困惑和担心在哪儿”时，41%的应届毕业生认为“缺乏明确的求职目标和规划”。不少用人单位向记者反映，现在许多毕业生缺乏对用人单位的了解，不清楚岗位的需求和自身优势，盲目地投简历成功率自然比较低。

大学生对职业规划的陌生已成为一个不争的事实，而这种情况无论是对大学生的成才就业还是对大学生生活质量都有不良的影响。

调查显示，近70%的大学生希望能够得到有关职业生涯规划方面的指导，但目前高校的职业生涯规划教育还不能完全满足大学生们的这种需求。多数高校仍是由就业指导中心负责职业生涯规划教育，只是针对毕业生的求职技巧进行一些培训，或者邀请一些成功校友作经验交流讲座。

深圳大学副教授、高级职业指导师陈德明认为，目前高校职业规划的不足具体表现在师资严重匮乏，了解职业规划的教师不多；缺少合适的教材，没有符合本校实际的自编教材；讲座零散，缺乏专业性和系统性等。

有职业规划的学生竞争力更强

考研成功，又在大四下学期开学的两个星期内找到一份理想的工作，是努力还是运气？中央民族大学计算机专业本科毕业生唐捷微笑着告诉记者：“因为我上过职业生涯规划课，我知道适合我的是什么。”

不仅是唐捷，上过职业生涯规划课的学生普遍表示，在上课的过程中，教师的不断引导和课堂互动的经历让他们对自己未来的勾勒越来越清晰，通过职业生涯规划课，他们学会了如何作决策，知道了如何制订计划，如何分层次地向着目标努力，强化了规划的意识。

全球职业规划师、中央民族大学《大学生职业生涯规划》课的主讲教师周其洪告诉记者：“职业生涯规划教育对大学生来说越早越好，早一些认识自己，明确方向，就能打有准备的就业之战。同时，职业生涯规划教育还有助于拓宽学生的视野和就业渠道，树立科学的就业观念，缓解就业的心理压力。”

职业规划教育要分阶段实施

在美国，职业生涯规划教育已经形成一个完整的体系，甚至有专门的法案来保障实施。英国、日本等国也将职业规划列入必修课，贯穿于大学教育的全过程。但是在国内，对大学生的职业生涯规划教育只是零星进行。专家们呼吁要尽快建立职业生涯规划教育体系。

周其洪表示，相关主管部门要集合职业生涯规划理论和实践的多方优势力量进行专门研究，开发标准性的课程和教材，对现有的高校职业规划教育师资进行培训，争取实现企业和高校的联动，进行订单式培养，同时将职业生涯规划教育引入新生入学教育。

高校应如何开展职业生涯规划教育呢？中国人民大学组织与人力资源研究所所长吴春波指出，要对不同的群体进行不同的指导，也就是根据不同年级学生的具体需求分阶段进行。有关专家认为，对于大一新生，要通过教育让他们了解大学与中学的差异，明确上大学的目的，树立规范意识；大二学生则要开始进行职业探索，培养沟通、组织、团队合作等能力；大三学生面临选择，就该进行人际关系拓展训练及职业

技能的进一步培养；大四学生的焦点是就业，就业政策、法律环境、求职技巧、就业压力疏导等应该成为这个时期职业生涯规划教育的重点。

来源：搜学网 <http://job.sooxue.com/> 中国教育报 2006-12-26



大学生创业政策大搜索

大学生自主创业随着扩招的到来，成为越来越热门的话题，你适合自主创业吗？想创业应该怎么办？需要办理哪些手续？你正准备创业吗？你曾想过创业却不得要领吗？你了解创业的相关政策吗？

搜索一、个体工商户营业执照如何申办？

（一）从事个体工商业经营的个体或者家庭，申请人应当持户籍证明（本人身份证）、职业状况、场地证明等有关材料，向经营地的工商行政管理机关申请登记。经县级工商行政管理机关核准登记领取营业执照后，方可营业。

（二）国家法律、法规规定经营者需要具体特定条件或需经行业主管部门批准的，应当在申请登记时提交有关批准文件。

属下列情况之一者，申请登记时，还应当出具有关证明：1、机动车船客货运输的，应出具车船牌照、驾驶执照、保险凭证；2、申请从事饮食业、食品加工和销售的，应出具食品卫生有关监督机关核发的证明；3、申请从事资源开发、工程设计建筑修缮、制造和修理简易计量器具、药品销售、烟草销售等的，应提交有关部门批准文件或者资格证明；4、旅店业、刻字业、信托寄卖业、印刷业的，应提交所在地公安机关的审查同意证明；5、法律、法规规定的必须经审批的其它行业或经营项目；6、请帮手、带学徒的，还应当报送与帮手、学徒分别签订的合同副本（约定双方的权利和义务，规定劳动报酬、劳动保护、福利待遇、合同期限等事项）。涉及人身健康和生命安全的，应出具保险凭具。未经市社文委审批用意立项，经营单位擅自对经营市场所进行装修和购进有关设备的一律不予审批。

搜索二、文化娱乐项目如何申办？

申请开办文化娱乐经营项目的单位提出书面申请，同时需出具以下证明文件：1、办文化娱乐经营项目场所及经营理由的书面报告；2、申请单位上级主管部门的证明文件（无主管部门的应注明单位经济性质）；3、场所负责人的有关证明资料；4、设施、设备资料；5、管理机构及人员配备资料；6、经营场所房屋使用证明。

搜索三、书刊零售经营许可证如何申办？

申办单位或个人按所在辖区的范围，向辖区文化行政管理部门提出申请，同时附上经营场所有效的材料证明（使用房屋的证明材料）；辖区文化行政管理部门对经营场地察看后，符合条件的发给文化经营许可证；经营户持文化经营许可证到所在地工商行政管理部门申办营业执照。

搜索四、音像制品批发、零售如何申办？

（一）音像制品批发：

1、据国务院及文化部有关规定，音像制品总批发单位承担在全国范围内发行的业务，音像制品总批发业务由国有单位承担。个体经营者不得从事音像制品总批发业务。申请设立音像制品总批发单位由所在省、自治区、直辖市音像制品行政主管部门审核同意后，报文化部审批。

2、申请设立音像制品批发的单位，需具有以下条件：（1）有不少于 30 平方米的固定业务场所；（2）有适应业务工作需要的音像设备和其他设备；（3）流动资金不少于 20 万元。

3、申请设立音像制品批发的单位，由省文化行政管理部门审核同意报文化部审批。

（二）音像制品零售、出租：

1、申办单位或个人向县以上文化行政管理部门提出书面申请和报送有关证明材料：（1）申请报告；（2）场地使用证明；（3）上级主管单位或街道办事处有关证明文件；（4）资金来源合法证明；（5）经营管理规章。

2、以上文化行政管理部门审核后，对符合申办条件的发给文化经营许可证，经营户持文化经营许可证到所在地工商行政管理部门申办营业执照。

搜索五、饮旅店业等级证如何申办？

- 1、经营者持有效证明到物价局领取有关申请表。
- 2、经营者按申请表所列内容认真填写后交回物价局。
- 3、物价局按企业申报表填写内容和要求派员进行实地考察，在此基础上进行综合评审。
- 4、物价局按实评结果发给经营者相应等级证。

来源：中国高校毕业生就业服务网 <http://www.myjob.edu.cn/>

专家详解面试成功法宝和技巧

面试发挥出色，可以在一定程度上弥补先前笔试或是其他条件如学历、专业上的不足。许多毕业生求职失败，都是输在了面试上。在新晚报与吉林省人事、教育部门联合举办的职业生涯规划巡回演讲活动上，吉林省人才交流中心市场交流部部长刘宝安向即将步入面试关口的应届大学生详细讲解了面试成功的十大法宝和回答考官问题的十大技巧。



技巧一：自我介绍不超过 2 分钟

“请你自我介绍一下”这道题 90%以上的用人单位都会问，面试者事先最好以文字的形式写好背熟。其实面试者的基本情况用人单位已掌握，考这道题的目的是考核面试者的语言表达能力、逻辑能力、以及诚信度。所以，面试者在自我介绍的内容要与个人简历相一致，表述方式上尽量采用口语化，注意内容简洁，切中要害，不谈无关、无用的内容，条理要清晰，层次要分明。自我介绍不能超过 2 分钟，最好把握在 1 分钟左右。

技巧二：强调温馨和睦的家庭氛围

“谈谈你的家庭情况”此类问题 70%的用人单位都会涉及，面试者应简单地介绍家人，一般只需介绍父母，如果亲属和应聘的行业有关系的也可介绍。回答时注意强调温馨和睦的家庭氛围，父母对自己教育方面的重视，各位家庭成员的良好状况，以及家庭成员对自己工作的支持和自己对家庭的责任感。

技巧三：用乐群性爱好点缀形象

“谈谈你的业余爱好”是合资企业、民企乐于问的题，因为企业主要想通过此题了解面试者的性格是否开朗，是否具有团队精神。所以面试者千万不要说自己没有业余爱好，也不要说自己有那些庸俗的、令人感觉不好的爱好。谈爱好时最好不要说自己仅限于读书、听音乐、上网等一个人做的事，这样可能会令面试官怀疑应聘者性格孤僻，最好能有一些如篮球、羽毛球等，在户外和大家一起做的业余爱好来“点缀”自己的形象，突出面试者的乐群性和协作能力。

技巧四：不忘本令考官难忘

“你最崇拜谁？”是近两年用人单位爱考的一道题。面试者回答时，不宜说自己谁都不崇拜，或者说崇拜自己，也最好不要说崇拜一个虚幻的、或者不知名的人，更不能崇拜一个明显具有负面形象的人。面试者所崇拜的人最好与自己所应聘的工作能“搭”上关系，说明自己所崇拜的人的哪些品质、哪些思想感染着自己、鼓舞着自己。

技巧五：座右铭与应聘行业相关

通过提问座右铭用人单位就可以判断面试者是否具有发展前途。面试者不要说那些易引起不好联想的座右铭，也不应说那些太抽象的座右铭，更不宜说太长的座右铭。座右铭最好能反映出自己某种优秀品质，或者和本专业、本行业相关的一句话，比如“只为成功找方法，不为失败找借口”。

技巧六：说与工作“无关紧要”的缺点

当考官问到你的缺点时，面试者不能说自己没缺点，也不能把那些明显的优点说成缺点，但更不能挑严重影响所应聘工作的缺点，或者说令人不放心、不舒服的缺点。可以说出一些对于所应聘工作“无关紧要”的缺点，甚至是一些表面上看是缺点，从工作的角度看却是优点的缺点。

技巧七：尽量回避待遇问题

考官问到“你为什么选择我们公司？”时就试图从此题中了解面试者求职的动机、愿望以及对此项工作的态度，面试者最好不要说太多待遇好等，可以说“我十分看好贵公司所在的行业，我认为贵公司十分重视人才，而且这项工作很适合我，相信自己一定能做好。”

技巧八：遇到提问陷阱采用迂回战术

“如果我录用你，你将怎样开展工作”这是一道陷阱题，如果应聘者对于应聘的职位缺乏足够的了解，最好不要直接说出自己开展工作的具体办法，以免引起不良的效果。面试者可以尝试采用迂回战术来回答，如“首先听取领导的指示和要求，然后就有关情况进行了解和熟悉，接下来制定一份近期的工作计划并报领导批准，最后根据计划开展工作。”

技巧九：回避回答对上级具体的希望

“你希望与什么样的上级共事？”通过面试者对上级的“希望”可以判断出面试者对自己要求的意识，这既是一个陷阱，又是一次机会。面试者要好好把握此机会，最好回避对上级具体的希望，多谈对自己的要求，如“做为刚步入社会新人，我应该多要求自己尽快熟悉环境、适应环境，而不应该对环境提出什么要求，只要能发挥我的专长就可以了。”

技巧十：尽量体现机智、果敢和敬业

“你是应届毕业生，缺乏经验，如何能胜任这项工作？”此题的回答应体现出面试者的诚恳、机智、果敢及敬业。如“作为应届毕业生，在工作经验方面的确会有所欠缺，因此在读书期间我一直利用各种机会在这个行业里做兼职。我也发现，实际工作远比书本知识丰富、复杂。但我有较强的责任心、适应能力和学习能力，而且比较勤奋，所以在兼职中均能圆满完成各项工作，从中获取的经验也令我受益匪浅。请贵公司放心，学校所学及兼职的工作经验使我一定能胜任这个职位。”

来源：搜学网 <http://job.sooxue.com/> 新晚报 2006-12-26

网上填简历找准关键词



近些日子气温常常降至冰点以下，但大学生网上求职却如火如荼。可是，网上的海量信息既会带来难得的机遇，又可能将普通的求职者无情湮没。如何在网络上“秀”自己，在“浩瀚”的信息里慧眼找“婆家”？昨天，记者专访了中华英才网的网络招聘专家邹羽，请他为大学生网上求职指点“迷津”。

量化自己 要突出关键词

“一定要找好自己的关键词！”邹先生告诉记者，招聘公司网上寻觅，通常以学历、资历、薪资要求、职位意向等为关键词，快速筛选求职者。所以，大学生填写网络简历时，要将自己条块化，放进相应的关键词里，在每一个“标签”下，用直观的数字和实例介绍自己。工作经验、兼职经历、性格爱好、个人能力等简介，要避免大篇的文字描述，尽量浓缩量化成“一二三”等几“小点”，如参与了哪些项目，写清楚项目的软、硬件环境即可；薪资要求要精确到具体数字，少用含糊其词的“上下”“左右”等；求职意向不要杂，最好是彼此相关的“职位群”。

信息真实 保护个人隐私

“没拿奖学金，千万不能写！招聘公司会暗中核实。”邹先生提醒大学生在保护自己隐私的前提下，应尽量提供自己的真实信息。网络是虚拟的，但招聘却很真实。许多大公司将“面对面”的招聘会摆到网上，就做好了“打假”的准备。比如，像荷兰银行这样的跨国大公司会不惜人力物力，到就业办或者院系印证求职者简历中的某个“小细节”；有的公司还会要求填写各类兼职中“同事”的姓名和手机——一个电话打过去，简历的真实性即可“验明正身”。

除了信息真实、求职诚信外，网上求职还要懂得保护个人隐私。姓名、手机、邮箱、固定电话等可以尽量准确、全面。但是，身份证号码却不能轻易“外传”，而上海学生在简历中最好只留宿舍电话和地址。

读懂招聘语 慧眼寻找“婆家”

网络信息，鱼龙混杂，要懂得识破骗子公司的网络欺诈，别找错“婆家”。招聘用语暗藏玄机，读懂大小公司的招聘“网语”，有助于大学生网上求职，少走弯路，避免受骗上当。正规大公司有专业的人力资源部门，网络招聘中公司简介、职位描述、招聘要求等往往具体而贴切，如职责能力要求、在公司中的位置、向谁负责、由谁领导、薪资待遇、假期规定等都会条分缕析，一一注明。而那些过于简单、笼统、千篇一律的公司和职位描述，其背后可能潜伏着一个说谎的“皮包”公司。

来源：百大英才网 <http://www.baidajob.com/>

一路相伴 祝你成功



留学专栏

Shanghai Institute of Foreign Trade

2006年12月 第8期 总11期 上海对外贸易学院图书馆编

本期导读:

- ◆ 明年托福网考时间确定
- ◆ 2007 海外留学选校有道 不同国家不同对策
- ◆ 07 赴英新变化:签证费可能下调 拒签原因透明
- ◆ 酒店管理专业出国留学的六大方向
- ◆ 专家: 留美选择院校需要全面考虑

MORE

明年初托福网考时间确定

美国教育考试服务中心(ETS)合作伙伴中国国家教育部考试中心(考试中心)日前公布了2007年1月—3月中国大陆地区托福网考日程安排。在此期间,全国12个城市共32个考场将举办9次考试。

具体考试日期如下:2007年1月13日、1月14日、1月19日、1月27日、2月3日、3月3日、3月4日、3月10日、3月23日。具体考试地点、日期和考位可查询考试中心托福网考报名网站:

<http://toefl.etest.edu.cn>

或 <http://toefl.etest.net.cn>。

出国留学一直是中国学子深造的一个途径,通常,每一位开始考虑留学的学生或者家长总是会挖空心思地选择一所好的学校,那么究竟该如何选择一所合适的学校留学呢?笔者特收集了一些不同国家的学校情况,做一个小的总结,以飨读者。

澳大利亚-考试成绩的要求

澳大利亚有39所大学。这些大学主要分为研究型(Research)和教学型(Teaching)。研究型大学比较侧重于学术研究,同时兼顾教学;教学型大学比较侧重于教学,同时也有一定的学术研究。

澳大利亚对考试成绩的要求首先体现在英文水平上,主要依据申请人的TOEFL或IELTS成绩来衡量。如果申请人的成绩未达到学校要求,可先到澳大利亚的语言中心攻读1-6个月英文课程,并需要通过学校英文考试。也有些学校的MBA(工商管理硕

士)课程要求申请人提供GMAT成绩, GRE成绩一般不被当作澳大利亚大学的入学标准,但持有GRE高分者无疑有竞争优势。

意大利-瞄准优势学科

留学意大利对于中国学生来说有很多优势。在学习方面,意大利在音乐、绘画、摄影、服装设计、雕刻、雕塑、考古、文物保护、建筑等方面均居世界领先地位,同时在物理、哲学、法学、医学和农业等方面也富有特色。

由于中、意两国有着同样悠久的历史背景,在思想、文化上有着许多共同之处。由于意大利人民的身体中流淌着拉丁人的血液,所以他们开朗、热情、好客,对于中国人也很友好。意大利地处南欧,气候宜人,冬暖夏凉,适合中国学生学习和生活。

但根据意大利的法律,各大高校必须以意大利语进行教学,所以专家建议中国学生最好打下扎实的意大利语基础,如果不能熟练掌握意大利语,学习和生活都将面临一定困难。

美国-选最适合的,而非最强的

很多学生只认哈佛、耶鲁、麻省理工等顶尖名校。其实美国有近4000所大学,2000多所社区大学,按照比例来说,就算是300名的学校,也是非常优秀的。

此外,美国的教育讲究个性化,择校也是如此。择校时,要根据成绩、财力、地理位置、未来的发展等,进行综合地选择



和判断。因此，到美国留学不要紧盯着学校排名，应该遵循适合自己的才是最好的选择原则。

在美国，有些奖学金是基金会、企业、公司、工厂或私人捐助给学院的，这类奖学金不计其数，金额从 500 美元到十几万美元不等。对于留学生而言，获得丰厚的奖学金可以减轻经济压力。因此，选校时应尽量考虑奖学金丰厚的院校。

英国-按学历类型选学校

英国现有近百所大学、50 多所高等教育学院、800 多所寄宿学校、600 多所继续教育学院。对于留学申请人来说，选择学校的过程其实也是了解及调整自己目标的过程。一旦明确了自己在英国教育制度中相应的学历程度，申请人便可以决定选择在哪类学校就读。有关分类学校的情况，申请人可以通过专业留学顾问获得帮助，也可以查询专业官方网站。

法国-四类院校需对号入座

■综合性院校：法国有 87 所公立综合性大学，以科研教育为主，教育质量非常高，实行“358”新学制，即学士 3 年、硕士 5 年、博士 8 年。综合性大学一般不收学费，只收注册费。法国没有公立大学的排名，学生主要是挑选适合自己的大学及专业进行学习。

■工程师类院校：工程师类院校属于法国高等专业学校中的一类，是法国精英教育的重要组成部分。

法国现有 240 所高等专业工程师学院。学生毕业时可获得工程师文凭及新制硕士学位(Master)。

■商学院：法国共有 230 所高等商学与管理学院，有些属于法国工商会(CCI)，有些则是私立院校。商科教育是法国高等教育的“拳头产品”，以注重管理实践著称。

此外，赴法攻读商科专业的性价比较高，在一

些公立大学，中国学生每年只需支付几百欧元的学费。

■艺术类院校：法国是世界艺术中心，艺术教育实力强劲。艺术类院校属于法国高等专科院校的一部分，主要培养视觉艺术领域的艺术家、创作人员和专业人士。法国知名的艺术类院校通常以入学考试严格著称。

五项原则需注意

在选择学校时，有很多学生和家长容易陷入误区，比如过分着眼于大学的名次等。其实这样并不可取，留学一定要选择最适合自己的学校，顶尖大学的各种要求不一定适合每一个人，所以在选择时，还是要从自身条件出发，慎重选择。在这里提供五项基本的原则，供大家参考：

◆大学的成立年份：

新成立的大学具有设备先进，校园美观，朝气蓬勃的优势。而学术成就是积累而得的结果，历史悠久的大学，虽然校舍古旧，作风传统，但长久以来，即使不是人才辈出，亦会有一些杰出精英，这样集百多年的成就和经验，在学术和社会上，早已取得一定的地位和荣誉。

◆教师与学生人数：

这两个数字直接反映大学规模。另外，从这两个数字可计算出师生比例，理论上，师生比越高，老师对个别学生的照顾越少。

◆图书馆藏量：

在院校中找到自己所需的书的概率是与图书馆藏书量成正比的。

◆大学出版刊物：

大学绝不会自揭其短，出版水平低劣的刊物，贻笑大方。若欠缺够分量的论文和报告，其刊物的



寿命必不长久。所以，能定期为某学科出版刊物的学校，该科水平必定不低。

◆杰出课程：

在课程选择上，可以根据大学个别学科的公认水平、成就和声誉以及留学该国学生的推荐来选择。



07赴英新变化:签证费可能下调 拒签原因透明

学生签证通过率达到 89%

英国使领馆近日公布的最新数据，今年前 10 个月中国公民申请英国签证的人数为 140108 人，比 2005 年增加 6253 人，签证通过率达到 91%，同比上升 15%。其中，今年赴英国留学的中国学生达到 21531 人，比去年多出 4607 人，签出率为 89%。而英国驻上海总领事馆提供的最新统计，截至今年 11 月底，上海领馆中国学生签证申请的通过率达到 95.8%。

不排除签证费下调可能

英国政府将于明年 4 月起在中国开始实行新的签证收费系统，并对现有的收费标准进行调整。英领馆政治经济领事孟加思近日在接受中国国内媒介《东方早报》采访时透露，新的收费标准和调整幅度都取决于正在讨论的新计算方法，不排除费用下调的可能性。签证费用的调整都将以保护学生、旅游者的利益为前提，目前中国学生赴英签证费（1275 元人民币）就低于赴英留学成本的 0.3%。

“新的收费系统在讨论计算方法时会考虑更多的综合性因素，比如如何保持英国对外国学生和旅游者的吸引力，英国不希望让其他国家公民觉得赴英门槛在提高。”孟加思表示：“我们不会把费用定得太高，最终的收费标准不会与其它国家拉开很大差距。”孟加思说。

指纹签证发放时间未定

到目前为止，英国使领馆还没有确定将于明年何时在中国发放生物统计签证，有关负责人称，明年 4 月调整签证费并不代表同时发放“指纹签证”。英国驻上海总领事馆签证处有关负责人表示，申请签证是外国公民与英国打交道的第一步，英国签证处会非常关注申请人的感受，不会让申请人在留取指纹时感到个人权益受侵犯。“持生物技术签证者入境时如何验证指纹也在讨论之中，究竟是每人必查还是类似行李那样的抽查，现在还不确定。”这位签证官说。

拒签原因将全部透明

新实施的改革措施还包括电子边境服务以及新的移民管理评分系统。

“新的移民管理评分系统将把签证申请人分为五个不同的人群，然后分别进行评分，这样做的目的是保证签证工作更加流畅和方便，签证程序也更加透明。”孟加思向上海东方早报记者透露，这五类人群分别是高技能人士（如 IT 行业的高技能人士）、中等技能人士（有学位和英方工作邀请的）、低技能人士（英国有具体需求产业的，如农业、餐饮业）、学生以及临时赴英工作者和旅游者。届时，每类人群的评分标准都将在英国官方网站上公布，申请人在递交签证申请前就可以参照标准给自己打分；申请人遭到拒签的具体原因也会及时反馈给本人，而不是像以前那样仅仅被告之“通过”或者“拒签”。

中国正成为全球最主要的旅游目的地之一。随着 2008 奥运会、2010 世博会以及越来越多的国际大型活动选择在中国举行，中国对旅游、酒店管理专业人才的需求与日俱增。预计到 2010 年，高级酒店管理人才将成为职场上炙手可热的高薪阶层。

而据了解，目前我国酒店业中高层管理者外语水平普遍较低，拥有海外教育背景的国际型管理人才更属凤毛麟角。要想成为国际化酒店人才，出国深造无疑是一条有效途径，那么，出国学酒店管理有哪些方向？哪些学校的酒店管理专业实力较强？资深顾问推荐以下六大出国学酒店管理的留学方向。



酒店管理专业出国留学的六大方向

瑞士

酒店管理专业是瑞士高等教育的拳头产品。瑞士拥有多所世界顶尖的酒店管理学院，国际知名酒店的管理者、国内五星级酒店的总经理大多“产自”瑞士。瑞士的酒店管理专业教育已有 100 年的历史，采用欧洲教育体系，学生一半时间上课一半时间带薪实习，实践性、操作性强。但也应该看到，也有一些不正规的私立学校利用全球闻名的信誉，钻空子，与国内非法中介合作招收中国学生，其学历文凭不被瑞士官方认可，因此，中国学生选择学校时要谨慎。

■洛桑酒店管理学院

该校创办于 1893 年，是瑞士唯一一所被联邦政府认可为瑞士大学级别的高等教育私立酒店管理学院，其文凭被中国政府及瑞士联邦政府所承认。据调查，全球有 25 家顶尖酒店的经理人是该校的毕业生，因而该校被誉为“饭店经理的摇篮”。同时，该学院的入学条件较高，母语为非英、法语的学生的托福成绩必须在 550 分以上，而且还必须通过该校委托正规语言中心进行的面试。

澳大利亚

澳大利亚旅游资源丰富，旅游业十分发达，旅游专业教育水平也处于世界领先地位。澳大利亚不少知名高校，如维多利亚大学、菲斯大学、墨尔本皇家理工学院等都开设有旅游、酒店管理相关专业，而且一般都提供 TAFE、本科和硕士等各种学历层次的专业课程。澳大利亚的酒店管理专业教育在课程设置上注重理论与实践相结合，3 年制本科学习中通常都设有 1 年左右的不带薪实习期。此外，澳大利亚政府允许酒店管理等专业的国际学生毕业后在澳工作 18 个月。与瑞士相比，澳大利亚酒店管理专业门槛相对较低，读本科需要高中毕业学历及 6 分的雅思成绩；攻读硕士需要有学士学位和相应的语言要求，无需相关专业教育背景或工作经验。

■昆士兰大学

位于澳大利亚风景旅游胜地布里斯班的昆士兰大学，是澳大利亚重点大学之一，拥有在校生近 3 万人，其中有来自 80 多个国家的 2000 余名留学生。昆士兰大学的教研实力全球闻名，大学旗下的旅游与休闲管理学院提供的旅游和酒店管理课程是该校的名牌课程之一，教学内容包括旅游酒店及休闲研究、全球旅游商业准则、旅游及运动系统、旅游可持续发展研究、旅游风险管理等，均由具有多年教学经验的资深教师授课，强调理论与实践的有机结合。



爱尔兰

有“翡翠岛国”美誉的爱尔兰，是与瑞士、荷兰齐名的欧洲旅游大国。旅游业现已成为该国的经济支柱产业，由于有雄厚的产业基础，爱尔兰的旅游专业教育教研实力不俗。沃特伏德理工学院、阿斯隆理工学院、都柏林理工学院、戈尔威-梅亚理工学院等诸多爱尔兰高等院校都提供酒店管理专业的本科课程。爱尔兰的酒店管理专业沿袭欧洲的教学模式，全部采用英语教学，而且提供一年至两年的带薪实习。

■香侬酒店管理学院

该校是一所历史悠久、知名度很高的酒店管理专业学校，学制4年，其中包括2年的五星级酒店带薪实习。学位由爱尔兰国立大学颁发，并被国际酒店餐饮协会、英国酒店管理协会等承认。香侬酒店管理证书课程注重酒店业具体职位的能力培养，专业细分程度较高，有酒店金融、酒店市场营销、酒店信息技术管理、酒店人力资源管理。几十年来，该学院培养了大批酒店管理高级人才，其毕业生就业率达到过100%。

西班牙

西班牙是世界十大旅游国之一，联合国旅游总部就设在马德里。由于具有丰富的旅游资源，使西班牙的酒店、餐饮业发达，因此带动旅游教育的发展。目前西班牙的各类高校均设有旅游、酒店管理等相关专业课程，大多以本科为主，少数几所高校开设有专业硕士课程。中国学生去西班牙攻读酒店管理专业，不仅能接受世界一流的专业教育，成为国际化酒店管理人才，同时还能学习西班牙语，成为目前国内稀缺的小语种人才，双重“身份”令其就业竞争力大大增加。

■巴塞罗那自治大学

该校属于公立大学，被公认为欧洲最优秀的大学之一。该校的学科和研究领域十分广泛，其中旅游、酒店类专业硕士课程在西班牙享有很高的声誉。由于学校本身拥有多家星级酒店，学生可直接参与带薪实习。该校非常重视与外国大学互相交流学生和研究成果，目前有1500多名来自全球各地的留学生，学习环境国际化氛围浓厚。此外，该校拥有附属的语言中心。

新加坡

新加坡享有“花园城市”的美誉，是国际会议及国际展览中心，旅游业十分发达，世界知名酒店集团均在新加坡设有分店。酒店管理专业是新加坡高等教育领域的一大特色，专业文凭与证书获得世界高级酒店的广泛认可。新加坡院校采用英、汉双语制教育，同时为学生提供诸多的实践机会。此外，对经济能力有限的中国学生来说，去新加坡学习酒店管理专业，留学成本相对较低。

■新加坡东亚商学院

该校是一所国际认可的商学院，特色就是酒店与旅游管理专业，是新加坡两所著名的酒店管理院校之一。学生学习两年可获高级大专文凭，达到一定要求者还可赴英国带薪实习6个月，成绩优秀者有机会在



英国完成学位课程，获得威尔士大学的学士学位。此外，该校通过了新加坡政府的私立教育素质级质量认证，其开设的课程同时经英国高等教育质量保证署的CATS认证，其学分被英联邦国家、澳大利亚、新西兰等国的高校认可。

法国

法国自然环境优越，历史文化深厚，拥有凯旋门、凡乐赛宫、巴黎圣母院、埃菲尔铁塔、卢浮宫等名胜，是全球闻名的度假圣地。因此，法国的旅游、酒店业处于世界领先水平，相关的专业教育也实力雄厚。法国拥有酒店及旅游管理专业国际协会认证体系，包括欧洲酒店和旅游管理学位颁发协会、国际酒店/餐厅协会、国际酒店学校校长会、世界旅游酒店教育培训协会、国际酒店和餐厅协会等。法国的酒店管理专业与瑞士的相比，学费更为合理，生活费相对较低，实习、工作机会更多。

■法国瓦岱勒学院

该校是一所拥有 20 多年酒店管理教育经验的跨国教育机构，在加拿大、俄罗斯等地拥有 10 多家分校。2003 年，该校获得世界酒店服务业(最佳培训课程)大奖，证明其在专业教育领域的出色成绩。该校的教学体制灵活，所有学生在 5 年的学习过程中可自己确定学习计划。例如，第 3 年学习结束后，学生可获欧洲学士学位文凭及法国公立大学学士学位文凭；第 4 年学习结束后，学生可获欧洲硕士学位文凭及法国公立大学硕士学位文凭。此外，该校为学生提供各种留欧工作、实习的机会。

专家：留美选择院校需要全面考虑

美国的大学多种多样，既有 5 万多学生的大型综合性大学，也有不足 1000 学生的小学院；既有能提供博士学位的大学，也有只能提供两年准学士学位的学校；从大城市到远离市区的边远地区，美国有 4000 多所高等教育学府(教育部涉外监管信息网数据)，存在着各式各样的差距。对于大多数中国学生来说，大家还只是对于一些著名院校有较多了解，在申请美国大学的时候，如何选择具体的申请院校便成了摆在眼前最重要的一道难关。

[专家指路]

选择院校需全面考虑

虽然美国有数以千计的院校和专业，但是对于一般的学生来说，往往与你的实际情况所匹配的却只有少数院校，在选择院校的时候，首先一定要明确出国留学目的。毕业之后是留在美国还是回国？打算首先在大公司上班还是自行创业？这些都是在选择学校时就必须要慎重考虑的因素。北京世纪

伯乐留学公司美国部经理刘东峰建议，只有全面衡量个人情况和意愿，针对未来就业或个人兴趣等缩小选择范围，再去详细了解学校信息，才能较快做出合理的选择。在申请美国院校的时候，可以着重考察以下几点：

首先，评估自己的水平和能力。美国院校的入学标准不同，每个学校都会有一定的入学标准，比如 TOEFL、GRE、GMAT 等成绩需要达到一定的分数；同时还包括大学的成绩，如 GPA(平均积点)的要求；在本国取得的资格在美国不是自动有效；美国权威机构，教育院校最终决定你处于什么水平；美国的教育还要求其他能力，包括熟练掌握英语，良好的计算机使用技能等。

其次，要看学校的知名度和你感兴趣的专业的知名度。要考察一下，你感兴趣的学院和专业是否已经获得权威协会机构认证，这是对学校质量和水平的基本保障。与国内及美国的专业协会和专家联

系,请他们提供一些好的院校和专业,然后将提供的信息与具体院系的介绍进行比较。而学校的整体排名和科系排名,根据自己情况选择声望较好的学校,无论对于你在校学习,还是将来事业发展都会有很大的益处。

第三,所选学校的环境。看看学校的位置,是在都市还是郊区,商业区还是工业区,环境单纯还是复杂;还要看看学生的数量多少、当地华人是否较多等等。不同学校的环境都有其有利和不利地方,要考虑什么样的学习环境对个人来说是最适合的,如果你希望上学时工作机会多一些,选择都市就比较好;比如你希望在比较安静环境中学习,并与老师和同学保持紧密的联系,那就最好选择郊区。

第四,读书预算开支也是非常重要的问题,你所准备的经费对你完成国外的学业是至关重要的,一定要量力而行,选择费用与你的预算较为吻合的学校,这样你会比较专注于专业学习,而不是整天为学费和生活费担心。

[小贴士]

美国没有“国立”大学

近期,有些国内机构在广告上推出“美国国立大学”这样的机构名称,于是很多家长和学生以为美国也有“国立”大学。金吉列留学公司美加部部长王铁军告诉记者,美国只有州立大学而无国立大学。在许多大学的英文名称中经常见到“STATE UNIVERSITY”的字样,应译成“州立大学”,如旧金山州立大学 San Francisco State University。他告诉记者,“美国国立大学”(英文全称是“NATIONAL UNIVERSITY”),是一家私立大学,



“NATIONAL”只是其名称,而不是指其学校投资本质。这与澳大利亚的 The Australian National University 和新加坡的 National University of Singapore 等著名大学的国有性质完全不同。

选择美国院校误区

由于中国学生对于美国大学不太了解,所以在选择美国学校时经常产生误区。

【误区一】

本科生只看好综合性大学

美国的高等院校的类型主要有四种,分别为社区学院(或者初级学院)即 Community College (or Junior College)、四年制学院(4-year College)、大学(University)以及专门学院(Institute)。社区学院(或者初级学院)不提供学位课程,只颁发文凭。但一些社区学院(或者初级学院)与当地的大学签有协议,学生的学分可以顺利转入大学,并可以从大学的三年级开始继续攻读学士学位课程,社区学院的学费较大学和四年制学院低。专门学院是一些专门从事某个专业领域的教学和研究的学院。另外,美国的院校又可以根据其资金来源分为公立院校和私立院校。公立院校的经费主要来自于州政府的财政拨款,因此对本州居民提供较为低廉的学费。而私立院校的经费则主要来自私人捐助及学费,因此其学费也比较高昂。

对于中国大多数前往美国攻读本科的学生来说,四年制学院(4-year College)和大学(University)是最可能的两个选择。金吉列留学公司美国部经理蔡俊杰表示,目前的大多数中国学生在申请时,往往不论情况只看好综合性大学(University)。

实际上,美国的很多四年制学院能给学生提供更加地道的美国本科教育。美国的综合性大学一般规模较大,除了本科学院外,还有研究生院,提供从学士学位一直到博士学位的各类课程。大学内还可能设有许多研究中心,供学者们从事研究。因此大学通常是攻读研究生课程的首选,但是这类大学很多本科生的课程都是由本校研究生授课,而大学的教授尤其是名教授往往将主要的时间和精力放在研究上,一般不直接给本科阶段的学生上课。

而四年制学院一般没有研究生教育,学校规模比较小,班级也小,学校注重教学,经常是由教授直接给学生授课,美国的很多企业家、总统的本科都是在这种学院毕业的。这些学校的招生人数较少,但是环境、设施、生活条件都特别好。学费一般也比较昂贵(一般学费加上生活费需要4万美元/年),在美国很多中产阶级以上的家庭都愿意先把孩子送入四年制学院攻读本科。美国的一类文理学院只有50多所,比较有名的有欧柏林学院、Depauw大学等。由于申请的中国学生通常不多,所以只要你本身条件非常优秀,拿到奖学金的可能性很大。

【误区二】

不看自身情况,只知申请顶尖名校

很多高中生的家长对孩子的期望值很高,一说申请学校就只知道哈佛、斯坦福。实际上,美国的一类院校质量差别并不很大,二类院校的教学质量也还是相当好的。如果只把目光集中在少数精英云集的顶尖名校,其实就等于放弃了一大批十分优秀的学校。嘉华世达国际教育交流有限公司美国项目负责人王敬表示,如果不考虑学生的自身基础和适应能力,即使申请到了美国名校,也会很难毕业。曾经有一位学生上了芝加哥大学一年后,由于学业

压力太大,加上语言文化不能适应,只能回国,回来后不仅对学业造成影响,这位学生甚至要去看心理医生。目前很多家长都不考虑学生的承受力,只考虑能否入学,这对学生的异国求学并无帮助。

此外,在申请时不光要看排名,还要看看学校的教学力量(尤其是对读本科的学生)。学校教师与学生的比例如何;上课是以大课居多还是以小班讨论为主等等。

【误区三】

专业申请盲目随大流

不论是去读本科还是研究生,很多中国学生申请时都喜欢随大流。现在,金融等专业是就业市场上的香饽饽,于是很多中国学生在申请时都把该专业作为了首选。王敬告诉记者,实际上由于该专业申请就读的中国学生较多,毕业后竞争压力其实很大。而想要进入该行业,并不一定就要毕业于金融类专业。而其他专业如生物类,毕业后同样可以进入到金融行业,从事生物行业的投资等工作,这种就业机会相对来说也不少。

【误区四】

TOEFL、GRE 或 GMAT 分数高 就能申请到名校

一些学生和家长往往误以为 TOEFL 或者 GRE 分数考得很高,或者自己的 GPA(平均积点)很高,就能够获得对方学校的录取。其实不然,美国的大学是根据学生提供的材料对学生的整体素质作综合而全面的评定。对于美国的常春藤院校来说,他们挑选的是真正特别优秀的学生,不光是成绩,还要看你的综合能力、优势、业余爱好、比赛获奖、对社会的贡献(如义工)等。所以你想要申请到这些院校,就要对自身的能力有综合的把握。





心理咨询专栏

Shanghai Institute of Foreign Trade

2006年12月

第7期

总7期

上海对外贸易学院图书馆编

本期导读:

- ◆ 神奇的“心理暗示”
- ◆ 性格内向形成的原因
- ◆ 得了抑郁症如同患感冒
- ◆ 人际交往切忌不要“过度投资”
- ◆ 消除心理疲劳的八大秘技

more ▶

英国作家索利恩所著的心理小说《新鲜空气》中讲述了这样一个故事:

主人公威尔逊喜欢新鲜空气的程度,无人能及。一年冬天,他到芬兰的一家高级旅馆住宿。那年冬天奇冷,因而窗子都关得严严实实的,以防寒流袭击。尽管房间里舒服无比,但威尔逊一想到新鲜的空气一丝都透不进来时,他非常苦恼,辗转难眠。到了最后,他实在无法忍受,便捡起一只皮鞋朝一块玻璃样的东西砸去,听到了玻璃碎裂的声音后,他才安然进入梦乡。

第二天醒来,展现在他眼前的是完好如初的窗子和墙上破碎的镜框。索利恩的这篇小说涉及了一个重要的心理学概念——暗示。

(一)、什么是心理暗示

暗示是在无对抗条件下,通过语言、行动、表情等,对他人的心理和行为发生影响,使其接受暗示者的某一观点、意见,或按暗示的一定方式活动。暗示只要求暗示者接受现成的信息,并以无批判的接受为基础。在许多情况下,暗示是一种含蓄的“诱导”方法。美国有一种戒烟电话,当某人烟瘾上来而无法控制时,拿起电话听筒拨一个特定的号码,就可以听到听筒里传来的叫人难以忍受的气喘声、咳嗽声,从而打消吸烟的念头。

日常的生活环境总是给我们提供了各种暗示。心理学家注意到,在肮脏的环境里,提示人们注意清洁、保持秩序总不见效;相反,在严肃、整洁的环境里,人们却老实得多。这也不奇怪,谁好意思往红地毯上吐痰呢?在办公室里摆过多的沙发,甚至摆一张床都会使人时时困倦,因为这些摆设总是在暗示我们:该休息一会了,如果办公桌上摆一只烟缸,那么,桌子的主人就会因烟缸的暗示不断地吸烟……可以说,我们都生活在“暗示”的世界中。

(二) 心理暗示对人的影响

心理学认为,人们都有一种倾向,即自觉或不自觉地维护“自主的”地位,不愿意受别人的干涉或控制。从这个观点看,暗示的作用往往比直接劝说或指示或命令的作用大。简单地吩咐孩子:“快去睡觉!”“闭上眼睛!”往往并不见效,有时反倒使孩子更加兴奋。这时,你不妨在被窝里给孩子讲故事:“有一天,小鸭子要出去玩。妈妈对他说别的小朋友都睡觉了。小鸭子不听,走到河边一看,鱼都睡觉了。走到树林一看,小狗都睡了。走到田野里,小鸡都睡觉了,睡觉了,睡觉了,他们都睡觉了,他们都把眼睛闭上了。小鸭子想,妈妈说得对,我也想睡觉了。于是,他……”在讲故事的时候,注意用一种单调的疲倦的声音,同时不断地重复“睡觉了”、“闭眼了”等,声音逐渐逐渐减弱,最后若有若无。你在讲故事的同时闭上眼睛,并不住地打呵欠。试一下吧,灵验得很!



美国田纳西州有一座工厂,许多工人都是从附近农村招募的。这些工人由于不

习惯在车间里工作，总觉得车间里的空气太少，因而顾虑重重，工作效率自然降低。后来厂方在窗户上系了一条条轻薄的绸巾，这些绸巾不断飘动着，暗示着空气正从窗户里涌进来。工人们由此去除了“心病”，工作效率随之提高。

暗示不仅对人们的心理或行为发生影响，还会引起人们的生理变化。在实验室里，反复给被实验者喝大量的糖水，经过检验，可以发现其血糖增高，出现糖尿并且尿量增多等生理变化。后来，不给糖水，实验者用语言暗示，同样会发生上述生理变化。这一实验表明，语言暗示可以代替实物，给人脑以兴奋的刺激，虽然被实验者并未喝糖水，但人脑仍然参加了体内糖的代谢活动。人们常讲的“望梅止渴”，也是由于暗示的积极影响。

有人曾经做过“人工印记”的实验。用邮票大小的湿纸片贴到被试者的皮肤上，告诉他说，贴上之后这块皮肤就会发烧。不一会儿，揭去纸片，皮肤果然变红了。还有人将一块金属硬币放到暗示者的手臂上，暗示说这块硬币刚在火上烤过，会把皮肤烫起泡来。没过多久，硬币下面果真“烫”起了水泡，呈现了二度烧伤痕迹。

许多生机勃勃的人，一旦知道自己患了某种疾病后（特别是“不治之症”如癌症等），精神立刻萎靡不振、卧床不起、不思饮食，病情迅速加重，甚至在短时期内死去，其中很大部分原因就是由于心理暗示的缘故。瑞典一位老妇人只是患了感冒，但由于教堂牧师在一天内探望了她三次，因而怀疑自己是患了绝症。几天以后，她便因精神崩溃而去世。读者，你会探望、护理病人吗？请千万不要在脸上扮出悲天悯人的表情！

暗示有积极意义，也有消极意义。当孩子参加高考时，父母总是叮咛：“千万不要紧张”；当孩子学习成绩不好时，父母总斥责他：“笨得不行”；当孩子挑食时，父母当着孩子的面诉说：“他不吃白菜”；当孩子尿床时，父母总是为他辩护：“他憋不住尿”；这些都能助长某些不良的倾向。重复暗示能引起对方形成相应的心理定向，产生与父母愿望相反的效果。

自我暗示

暗示的种类很多，自我暗示是其中的一种较为普遍的现象。在索利恩的那篇小说中，威尔逊由于对新鲜空气十分敏感，紧闭的窗户就使他产生了自我暗示：新鲜空气一丝都透不过来。这种暗示使他越来越紧张，最后真的透不过气来。当他打碎了“窗户”（其实只是一块玻璃镜片）时，又产生了自我暗示：这下房间可有新鲜空气了，从而坦然入睡，安静地进入梦乡。



读者朋友，你经常为失眠所困扰吗？下面介绍几种“暗示催眠”的方法，不妨一试。

1、躺在床上，闭上眼睛。把自己想像成一个巨大的充气玩具，这充气玩具有几个地方正在不断地漏气，因而不断瘪缩。等到了“气”漏完了，你也能进入梦乡了。

2、把自己想象成一只猫，舒服地蜷缩在床上，身上的每一块肌肉都处于松弛状态，并装着打呵欠。纽约一家电视公司有一个固定的节目叫电视呵欠。在一次节目时，一个男人在屏幕上津津有味地打呵欠，这是暗示：该睡觉了。第二天，这个公司竟收到了几百封信，失眠者要求每晚都重播这个镜头。以后，这个镜头便成了该电视台的“压轴戏”，在一个接一个呵欠的暗示下，观众很快就产生了睡意。

3、设想你是在自然界最宁静的地方，比如说在河岸上、花园里，时值阳春三月，松针落在河滩上、泥土里，你躺在绿草如茵的大自然里，诗情画意，这是多么令人陶醉（耳边甚至还有小鸟的啾鸣声）。想着想着，渐渐睡意便袭上来了。

性格在心理学上是指对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化行为方式，是人格的一个最重要的方面。内向是一种用于区分人格类型的简单方法，最早由荣格所提出。他认为这是一种可能导致以自我为中心定向以及围绕个人内在世界的主观知觉与认识占优势的人格类型。现在一般认为，内向人的兴趣与注意指向自身及其主观世界；除了亲密朋友之外，不易与他人随便接触，对一般人显得冷漠；待人含蓄、沉思、严肃、敏感；缺乏自信与行动的勇气；喜好幻想；情绪活动比较稳定；喜欢有秩序的生活。

1. 性格内向者的心
心世界是什么样的呢？

有一位性格内向的人说：“我并不是厌世，但我确实不知道生存世上的意义。我对人对事都没有特殊的爱恋，我希望可以躲起来不必面对这个世界。我每天早上都赖在床上不肯起来，外面的世界对我来说太难应付了，每天由办公室回到家里的时候，我都有如释重负的感觉。放假的日子，我除非迫不得已，否则一定要留在家里，无论如何也不肯出去。我最怕的是人，我觉得自己什么都比不上别人，所以为了逃避与别人比较高低，我在尽可能范围之内都避免与别人接触。我很怕向别人提出问题，我怕被人骂我笨，所以工作上及生活上有许多事我都一知半解，得过且过就算了。可是我又怕别人识穿我的无知，因此我加倍谨慎，避免与人接触。虽然我躲在自己的‘一人世界’里觉得很安全，但同时我也觉得孤独。我向往能多几个好朋友，我希望自己不要这么怕与人接触，我希望可以仔细地去了解自己工作及生活的环境，我希望可以真正地享受人生。”

2. 内向性格是怎样形成的？

(1) 由于自我意识敏感而产生对人的“紧张症”、“恐怖症”如有的中学生与异性接触时，过分强

烈地意识到对方是异性，造成情绪紧张过度，陷入尴尬局面。

(2) 家庭背景往往是造成内向性格的主要因素。患者的父母常属于较为冷漠的人，他们深信如果要使孩子有高度的服从性，身为父母必须与子女保持一定的距离。一位患者说：“小时候，爸妈从来不鼓励我有好奇心，他们对我的问题不是嗤之以鼻，就是叫我少管闲事，做好份内的事。”家长不鼓励子女去结交朋友，或参加任何课余活动，他们认为这类活动会使儿女“分心”，对正常的学习失去

兴趣，所以在踏入社会之前，青少年的生活圈子只限于学校

及家里。在缺乏与人沟通的环境里成长的儿童，对于一般社交技巧可以说是一无所知的，他在刚踏入社会做事时，无意之中得罪了一些人，而这些人对患者所表现出来的反感，使他从此不敢再尝试与别人沟通，同时完全退缩入自己的个人世界。

(3) 与经历有关性格是人在生活实践中，在人同环境的相互作用中形成的。人的生活环境，具体地讲，就是人的家庭、学校、工作等，人与环境关系发展的过程便是经历，经历也是性格形成的条件。

3. 怎样正确对待与改变过于内向的性格？

(1) 应当认识到：性格的内向与外向各有优缺点。研究表明，内倾与外倾型在学习中的表现是不同的。内倾型的最主要优点是遇事沉着、善于思考，这是提高学习效率的基本条件；但内倾型的人思想较狭隘，容易产生自卑感，爱抠小事，忽视大局，这也会影响学习。外倾型的最大长处是性格爽朗、倔强，遇事不怯场，反应较快，学得也较快；但外倾型的人往往从兴趣、情感出发，缺乏计划性和坚持性，影响独立思考的学习习惯的形成。

(2) 对于怕“人”的内向性格患者，首先要引导他们对周围环境里的事物产生兴趣。具体方法

性格内向形成的原因

是：患者每天下班之后，不要马上回家，而要到一个热闹的场所呆一段时间，然后回家将他所观察到的一切记录下来。这种做法的目的是想将患者从他的个人世界里拖出来，让他投入一些以前不敢置身的环境，并对这些环境作出详细的观察。过了一段时间以后，患者对一切接触过而向来没有留意过的事物逐渐产生兴趣，想逗留在外的愿望也就加强，逗留的时间也自然地增加了很多。

(3) 第二步要主动地与他人接触。在正式开始前，我们要教患者一些基本的沟通技巧。

(4) 研究表明，中学生性格的内倾与外倾类型是逐步定型的，一般高中之后已趋于稳定状态。也就是说，性格的内倾与外倾类型及其表现，在高中阶段已经成熟。教师和家长的责任，一是抓紧中

学生内倾与外倾型成熟或稳定前的性格的塑造；二是要根据内倾与外倾类型的测定，判断各类不同性格类型的中学生，在某种条件下可能发生的行动，有针对性地安排他们的学习、工作和生活，使他们更好地成长。



(5) 我们要认识到大多数人属于中间型，兼有内倾和外倾的特征。了解一个人性格的内倾与外倾的特点，对于他的性格培养及其使用，发挥其长处，克服其不足都有一定的意义。

许多性格极端内向的人都生活在孤寂之中，他们渴望拓展自己的生活圈子，使自己生活得有意义一些，可惜他们缺乏基本的社交技巧去达到这个目的。所以，假如你遇到一个这样的人，你可尝试用以上方法去帮助他。

“我得了抑郁症，别人一定会认为我是一个心胸狭隘或意志薄弱的人。”在中国，相当多的抑郁症患者抱有这样一种不健康的心态。其实得了抑郁症就如同患了一场感冒，只要积极治疗，你很快便能走出抑郁的阴影。

得了抑郁症如同患感冒

著名心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。因为抑郁症是一种常见疾病，每10位男性中就有一位，而女性则每5位中就有一位。在国外其患病率最高竟占人群的10%左右。

北京大学深圳医院副主任医师童晓欣特别想告诉抑郁症患者四句话：

一是抑郁症是每个人都可能得的心理疾病。它不能说明你心胸狭窄，也不能说明你品质低劣或意志薄弱。总之，抑郁症与感冒没有任何区别，它只是一种普通的疾病。中国人心理健康的观念比较淡薄，对健康的认识基本上还停留在生理健康的层次，所以会有这样的误解。如果你或你亲友得了抑郁症，千万不要感到见不得人或低人一等。

二是抑郁症可治不可怕。抑郁症患者常会感到自己无药可治了，因而更加悲观绝望，甚至企图自杀了之。抑郁完全可以治愈，如果你患抑郁症了，就告诉自己：“我的情绪感冒了，我的情绪现在正在发烧，还会打个大喷嚏。现在很痛苦，但只要吃点药就会好的。”

三是抑郁症与精神分裂是两回事。我国抑郁症病人往往心存顾虑，不愿到心理科或精神科就诊，怕被人轻视或称为“精神病”。其实，抑郁症是可以治好的，抑郁症也不会发展为精神分裂。

四是抑郁症对你的发展很可能是件好事。它让你陷入反思和内省，治愈后你的精神可能会达到比以前更高的层次。所以，如果你抑郁了，不要认为自己是不幸的，塞翁失马，焉知非福。

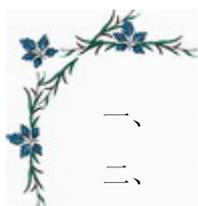
童医生特别提醒抑郁症患者：“战术上重视、战略上藐视，是对付抑郁的最佳良策。”

不要对人太好了！好事几乎都被做尽了，也会给你带来意想不到的结果。对一个有劳动能力、理智健全的人来说，独立、付出都是内部的需要。人际关系中如果不能相互满足某种需要，那么这种关系维持起来就比较困难。在卡耐基成功人际交往思想中，很重要的就是要遵循心理交往中的功利原则——这一原则是建立在人的各种需要(包括精神的、物质的内容)的基础上，即人际交往是满足人们需要的活动。心理学家霍曼斯早在1974年就曾经提出人与人之间的交往本质上是一种社会交换，这种交换同市场上的商品交换所遵循的原则是一样的，即人们都希望在交往中得到的不少于所付出的。其实不止是得到的不能少于付出的，如果得到的大于付出的，也会令人们心理失去平衡。

人际交往要有所保留，初入社交圈中的人常犯的一个错误就是“好事一次做尽”，以为自己全心全意为对方做事会使关系融洽、密切。事实上并非如此。因为人不能一味接受别人的付出，否则心理会感到不平衡。“滴水之恩，涌泉相报”，这也是为了使关系平衡的一种做法。如果好事一次做尽，使人感到无法回报或没有机会回报的时候，愧疚感就会让受惠的一方选择疏远。留有余地，好事不应一次做尽，这也许是平衡人际关系的重要准则。

留有余地，适当地保持距离，因为彼此心灵都需要一点空间。如果你想帮助别人，而且想和别人维持长久的关系，那么不妨适当地给别人一个机会，让别人有所回报，不至于因为内心的压力而疏远了双方的关系。而“过度投资”，不给对方喘息的机会，就会让对方的心灵窒息。留有余地，彼此才能自由畅快地呼吸。

来源：北方网



- 一、健康的开怀大笑是消除疲劳的最好方法，也是一种愉快的发泄方法；
- 二、高谈阔论会使血压升高，而沉默则有助于降压，在没必要说话时最好保持沉默，听别人说话同样是一件惬意的事情。
- 三、放慢生活节奏，把无所事事的时间也安排在日程表中；
- 四、沉着冷静地处理各种复杂的事情和问题，有助于舒缓紧张压力；
- 五、做错了事，要想到谁都有可能犯错误，从此不再耿耿于怀，继续正常工作；
- 六、不要害怕承认自己的能力有限，学会在适当的时候说“不”；
- 七、夜深人静时，悄悄地讲一些只给自己听的话，然后酣然入梦；
- 八、既然昨天及以前的日子都过得去，那么今天及往后的日子也一定会安然度过，多念念“车到山前必有路”。

消除心理疲劳
的八大秘技



即将走出“象牙塔”，走上工作岗位，要实现由一名学生到一名“单位人”或“企业人”的转变，大学生必须调整心态，树立积极正确的观念，才能尽快适应社会，有所作为。

客观全面评价自己

大学毕业生大都自视清高，在走出校门之前，大都有“天高任鸟飞、海阔凭鱼跃”，创造一番业绩的宏大抱负，但他们对社会生活的估计往往失之于简单或片面，他们的理想目标不是建基于客观条件之上的。一旦遭遇挫折，很容易产生不安或不满情绪，失去竞争的勇气。其实，社会是一个万花筒，其中既有好的、有利于人发展的一面，又有不好的、不利于人发展的一面，作为大学生，只有正视现实，接纳现实，正确地了解、认识自己，恰当地评价自己，将主观愿望与客观实际结合起来，才能站稳脚跟，找到真正改造世界创造业绩的切入点。

主动调整生活节奏

结束了宿舍—教室—图书馆三点一线的学校生活，来到了一个生活节奏全然不同的新环境，只有主动调整自己的生活节奏，才能尽快适应新环境。首先，作息时间的变化要适应。早上睡到九点，下午三点起床的“九三”学社生活方式千万要不得了。如果你是在医院、部队、公安等单位工作，还要适应三班倒或夜间值勤的规律。其次，由于南北方的生活习性、饮食结构、风土人情等差别，还要学会调整原来的生活习惯，培养新的生活习惯，顺利度过异地生活关。再者，要学会安排自己的业余生活。在学校里课余有作业，晚间有自习，周末有丰富的文化活动。参加工作以后，业余时间的学习和文化生活，主要靠自己来支配、安排，不善于支配自己的业余生活，同样很难适应新环境。



了解环境进入角色

社会好比是一个大舞台，每个人都有自己的角色位置。毕业生进入新单位后，首先应该认清自己在工作环境中所承担的工作角色以及这个角色的性质、职责范围，弄清楚工作关系中上级赋予自己的职权和自己承担的义务。只有这样，才能尽心尽力地去扮演好自己的角色。如果角色意识淡漠，一意孤行，我行我素，该请示的擅作主张，该自己处理的事务不敢作主或推给上司、同事，势必会与新环境格格不入。

完善自己知识结构

任何一个毕业生都不可能在学校就学到工作岗位上所需要的全部知识，这是因为学校培养的是专门人才，而实际工作中碰到的问题往往是综合性的，涉及到跨学科、多领域的知识。你是学工的，领导要你写一篇新闻报道或调查报告，动起笔来你会感到很吃力；你是学新闻的，到工厂、科研单位采访，会因自然科学知识贫乏，科技专业术语不通而力不从心。社会需要的是“通才”、“复合型人才”，要使自己胜任工作、适应新环境，必须不断根据工作需要学习新知识，完善自己的知识结构。总之，走向社会的大学毕业生必须明白，社会不会再像家长和老师一样，欣赏你的天真清纯。社会将会关心但不会迁就你这样一个年青的新成员，社会要求你遵守规则，社会期望你劳动、贡献。社会与自然一样奉行一条法则：适者生存。

摘自《久久健康》

在傍晚看到景色的暗示

测试看看你对人生的态度吧

你在黄昏时分，出外散步，结果发现一栋老朽的空屋。于是你悄悄潜入，从一面向西的破窗往外看，你的视线突然被窗外的某样东西给吸引住。请问这是什么东西呢？

- a. 渐渐西沉的太阳
- b. 飞过晚霞满天的飞机
- c. 工厂的烟囱所冒出来的烟

答案：

1、给人宁静安详的感觉。选此答案的人，基本上十分逍遥自在，对人生的态度也相当乐观。由于在行动上也是属于慢步调的人，所以往往容易变成怠惰。行动量一少，相对的，心理上便会觉得时间过得缓慢，感觉人生相当漫长。换句话说，同样的时间，你的感觉好象过得比别人久。只不过，因为不够充实，多少会感到有点空虚吧。建议你可以写写日记，或好好体验自己的人生。

2、给人生气勃勃的感觉。选此答案者，处事积极热情。经常不断地规划人生，让自己的生活过得既忙碌又充实。此种人属于步调很快的人，常常觉得人生短暂、时间不够。相信你在工作、学习、兴趣等等力而已经获得不错的成果，不过，建议你在休假的时候，应该放慢步调，尽情享受悠闲。

3、随风起伏，象征着不安定的心理。选此答案的人，是属于容易冲动、心理变化比较剧烈的类型。当热衷于某件事时，会觉得时间过得飞快，但是，一旦兴趣减退时，便又觉得度日如年。终其一生，对时间的弹性变化相当大。或许是对人生的感觉或印象尚未定型，或尚未找到自己的人生意义。因此，建议你必须采取贯彻始终的态度。



有一个人，非常嫉妒他的邻居，他的邻居越是高兴，他越是不高兴；他邻居的生活过得越好，他越是不痛快；每天都盼望他的邻居倒霉，或盼望邻居家着火，或盼望邻居得什么不治之症，或盼望下雨天雷能窜进邻居家，劈死一、两个人，或盼望邻居的儿子夭折……然而每当他看到邻居时，邻居总是活得好好的，并且微笑着和他打招呼，这时他的心理就更加不痛快，恨不得给邻居的院里扔包炸药，把邻居炸死，但又怕偿还人命。

就这样，他每天折磨自己，身体日渐消瘦，胸中就象堵了一块石头，吃不下也睡不着。

终于有一天他决定给他的邻居制造点晦气，这天晚上他在花圈店里买了一个花圈，偷偷地给邻居家送去。当他走到邻居家门口时，听到里面有人在哭，此时邻居正好从屋里走出来，看到他送来一个花圈，忙说：“这么快就过来了，谢谢！谢谢！”原来邻居的父亲刚刚去世。这人顿觉无趣，“嗯”了两声，便走了出来。

这个故事中的主人就是出于嫉妒，把自己置于一种心灵的地狱之中，折磨自己。但折磨来折磨去，却一无所得。

嫉妒是心灵的地狱。嫉妒的人总是拿别人的优点来折磨自己。别人年轻他嫉妒，别人长相好他嫉妒，

别人身材高他嫉妒，别人风度潇洒他嫉妒，别人有才学他嫉妒，别人富有他嫉妒，别人的妻子漂亮他嫉妒，别人学历高他嫉妒.....德国有一句谚语：“好嫉妒的人会因为邻居的身体发福而越发憔悴。”所以，好嫉妒的人总是 40 岁的脸上就写满 50 岁的沧桑。

好嫉妒的人往往自大。因为自大，想高人一等。所以就容不下比他强的人。看到周围的人有超过自己之处。要么设法去贬低，要么设置陷阱去谋害对方。

好嫉妒的人必然自私，自私的人必然嫉妒。嫉妒和自私犹如孪生兄弟。法国作家拉罗会弗科就曾说过：“嫉妒是万恶之源，怀有嫉妒心的人不会有丝毫同情”，“嫉妒者爱己胜于爱人。”因为嫉妒，他不希望别人比自己优越；因为自私，他总是想 **嫉妒——心灵的地狱** 剥夺别人的优越。好嫉妒的人从来不为别人说好话。嫉妒的人，因为容不下别人的长处，所以他就通过说别人的坏话来寻求一种心理的满足。好嫉妒的人没有朋友，因为他容不下别人的长处，而每个人也都有自己的长处，所以他就把所有的人视作自己的敌人，以冷漠的目光注视别人。

嫉妒害己又害人。从自身来讲，嫉妒伤身，嫉妒使人把时光用在阻碍和限制别人身上，而不是潜心于自我的开发。就他人而言，嫉妒者的流言、恶语、陷害、阻挠、拆台、造谣等，往往对被嫉妒者造成恶劣的后果。在中国古代，庞涓嫉妒孙臧、李斯嫉妒韩非子、潘仁美嫉妒杨令公等，都是以害人开始，以害己结束。

总而言之，嫉妒不仅折磨患者本人，也危害被嫉妒的人。中国古代有副对联，叫做“欲无后悔须律己，各有前程莫妒人”。希望好嫉妒的人经常诵读此联，不断的反省自己，改善自己的品性。

《快乐的自我：自我发现与心理调适实用方法》

作者：[美]韦斯

译者：刘培毅

出版社：重庆出版社



释放愤怒、恐惧和不安全感，解除你的情感痛苦，助你情爱如意，事业兴旺！

不良的情感与持久的心理紧张将导致躯体疾病。如何消除它，让我们的每一天都快快乐乐？在这本关于自我发现和自我帮助的书中，作者介绍了他所创立的心理能量学理论和技术。基于他对心理-躯体-能量之间关系的认识，提出了人是能量体而问题是紊乱的能量这一全新概念，以及一系列心理的自我保护与治疗的方法和途径。通过边阅读边练习，你将学会如何发现你最深层的真实情感和思想，如何采用呼吸、想像等方式来释放不良的情感能量，从而实现心灵和躯体的自我治愈。例如“战胜癌症的想像”一章，就对癌症病人康复大有裨益。你将再一次把握你的生活，为自己创造一个健康、快乐的人生。本书可供一般读者、心理学爱好者、大专院校有关专业师生，以及从事心理治疗与咨询的专业人员阅读使用。