Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

责编 / 杨潇 欢迎投稿 E-mail: spsc103@hotmail.com

心灵作坊

金融危机下求职心理调整

金融危机发生后，严峻的形势导致大学生求职者产生更大的心理压力。今年，大约 700万名应届毕业生将涌入找工作的大军中。面对即将到来的就业挑战和就业带来的心理危机，需要调整心态，以积极的态度面对。

诊断：自我认知 克服障碍

●认知障碍 对就业形势不明，对未来工作定位不准确，以及对自身能力素质的认识不清。

●情绪障碍 焦虑，总想着用人单位会不选择自己；急躁，简历石沉大海后立刻没了信心；懦弱，一见面试官就紧张；冷漠，受过挫折之后对社会产生偏激看法；自卑，觉得自己没用；依赖，缺乏自我意识，觉得找工作是父母的事情。

●交往障碍 不知道怎么与人相处，不知道如何表达自己。人际交往能力差是存在于大学毕业生中的一个重要问题。

建议：心态 决定成败

●认识自己的情绪，调整自己的态度，确立自己的目标，培养自己的性格。可以做适当的有氧运动来放松心情，增加与朋友的沟通，在朋友、家庭的支撑下让自己的情绪始终处于愉悦的状态。

●把那些埋怨、害怕失败、悲观的坏情绪统统收起来，通过关注社会，学会自我肯定、自我激励、自我照顾，同时也欣赏别人。

文／王静

开学好开始 安全勿忘记

过了一个寒假，同学们又从四面八方回到了上外的校园，开始了新的学习和生活。但是，开学初期也是各类安全事件的高发期。生活秀场在学期伊始给大家提供一些建议，希望能对大家有所帮助。

1、将带来的现金及时存入银行，要保管好信用卡（存折）、密码和身份证，三者分开存放，切记不要将密码泄露给他人，不要用生日作密码；及时交纳各种费用，身边及宿舍内不要存放过多现金，以免丢失、被盗。

2、手机、照相机、随身听等贵重物品及钱包等，切记妥善保管好，不要随便放在桌上、床上等显眼处，以免被他人“顺手牵羊”；箱子、抽屉等要及时上锁，防止失窃。

3、提高警惕，防止上当受骗。发现冒充同学、老师的可疑人员或推销商品的外来人员要及时报告。

良好开端是成功的一半，希望大家多多注意自身安全，保持愉快的心情，在新学期有一个好开始！

文 /杨潇

春季 踏青 好去处

阴雨天气过去后春天的气息渐浓，早春三月草长莺飞，正是春游踏青的好时候。不少同学觉得去市区的公园有些麻烦，其实松江区就有不少适合踏青的公园和广场。给同学们推荐几个不错的去处，闲时约上三两好友春游，也是乐事一桩啊！

方塔公园

方塔公园位于松江区东南隅。园林设计以方塔为中心，错落有致，是现代建园构思和传统江南古典园林风格融为一体的文物园林。主要景点有方塔、明代砖刻、照壁、望仙桥、天妃宫、兰瑞堂、水陆池等。交通方式：松江 12、13路

醉白池公园

醉白池是江南著名的古典园林之一，是上海的旅游胜地。园内古木葱茏，亭台密布，古迹甚多。其曲栏横槛、回廊曲径，古色古香。醉白池在上海五大园林中是最古老的园林。交通方式：松江 12、13路

思贤公园

思贤公园位于松江区行政中心西南，是一个开放式的公共休闲场所。园内满目仓翠，湖广绿影。环廊尖塔、高山流水、临水平台、水中睡莲等景观形成景中之景。思贤公园是新城区居民最为集中的休闲活动中心之一。交通方式：松江 3、13路

文／杨潇

网购安全安心

小提醒

在这个高速发展的时代，相信大家一定对网购并不陌生，因为网购为我们提供了快速、简便的购物方式。但是网购时常常会出现这样或那样的问题，有时候就因为这些个小问题而败坏了购物的兴致。

在此，笔者将根据自己小小的经验和了解的信息给大家一些温馨的提醒：

（1）在网上购物的时候，我们作为消费者的知情权得不到保证，所以像购买运动鞋和服装这类自己比较在意的物品时，大家一定要向店主咨询清楚尺寸，厚度之类的问题。千万不要过于随意，只看款式和颜色哦！

（2）网购时也要时刻注意避免冲动！众所周知，网店商品的价格通常会比实体店的价格便宜。但是正规的实体店通常会提供发票或者相关售出凭证，而网店售出商品后很少有提供售后服务的，依托的网站也不承担责任。

（3）一般在网上购物，最好看看店铺的等级和评价。虽然等级有时候也是可以作假的，但是这是极少数的情况。等级越高、评价越好的店铺，商品的质量当然是相对比较好的啦！

（4）注意收费问题。购物前要看清该网的收费标准，明确由谁承担相关的费用。当消费者在计算网上购物的总费用时，一定是要加上运费和手续费。这笔帐可要算清楚哦！

（5）保存交易记录。保存所有交易记录，如发生退货或需要查询某项交易时 这些记录会非常有用。应保存或打印一份网上订单的副本，这些记录与百货商场的购物收据具有同样的意义！

网购安不安全，主要看网站有什么服务和措施尽量保证安全。所以选择网站时要擦亮眼睛看清楚哦！

文 /鲍秋月

这个世界上有些事情就是这样，我们知道答案，却不知道问题是什么。 **——《悟能日记》**