

# 职场频现“年终恐惧症”

## 专家支招如何应对调节

在每一年的开头时分,人人都会兴致勃勃地制定各种目标,但是临近年终,正是要回望那些目标是否达成的时候。如果能预期完成,当然皆大欢喜,但许多时候,我们在年初设定的目标到了现在看是根本不可能实现的,在重压之下,心情也会受到影响,从而产生我们所说的年终恐惧现象。

### 生命需要积极乐观

刘先生是一位优秀的销售主管,每年的业绩在公司里都名列前茅,但今年因为家里出了一些事情,太太的身体状况也不好,让他耗去了不少精力与金钱。他的业绩也因此受到影响而一落千丈,甚至可以用“惨不忍睹”来形容。

个案分析:在内心深处与他人的相互比较,是一种深层的心理需要,看谁更强大、谁更有能力。

但是这种比较,通常只会会有一个成功者,却同时会有很多个“失败”者。“失败”之所以加了双引号,是因为这种所谓的“失败”并非是人生真正意义上的“失败”,人生最需要比较的并不是成功、失败这种非常主观的臆断,那样比的话,除了极少数人之外,大多数人恐怕都是难以有快乐可言。

对于大多数人来说,倘若一定要去比较些什么,那么最需要比较的地方是人生的积极乐观态度,看谁更能抵抗生命的痛苦与烦恼、看谁更能在逆境中仍然奋发向上。这些方面的比较,可能会让你的人生感受完全不同。

### 真诚面对主动沟通

三十七岁的曾小姐最近几年每到年关就为一件事犯愁——父母反复唠叨她的婚姻大事。年关临近,她的心情便会越来越沉重。

个案分析:婚姻和感情是一辈子的事,如果仅仅是因为父母的催促而被迫快速选择一段婚姻,说不好是毁了自己的一生。

在这个问题上最好的方法是真诚表达自己的观点,将自己的无奈向父母倾诉出来,并且最好是主动沟通,多向家人诉说。

另外在态度上也要坚决,如果是不合适的对象,坚持不能凑合。

勇敢面对加上真诚沟通,还有坚决的态度,就是面对这个问题的最好解决方案。

### 年关是一扇新门

在心理咨询师看来,一年的结束,并不是人生的一个句号,反而是一扇新打开的门。

各种各样的恐惧心理,依然需要我们自己去面对、去调节,但是没有关系,新的一年又即将开始了,每一天都是新的,年关就是开启这新的一年的钥匙,不管我们需要面对什么样的问题和困惑,我们同样都可以在一年即将结束的时候有希望、有计划、有新的机会,有对美好的憧憬。

有时候,我们换一个角度去思考,得到的可能就是完全不同的答案。

专家指导:于东辉(广东省心理危机干预联盟委员、广州市心理危机干预中心心理专家)

据《南京日报》

发送方式:移动用户用本机发送“Y+内容”至 10658365,电信 C 网手机用户发送内容至 1065971991。资费均为 1 元/条。注意事项:短信内容不全、不符合发布要求不予刊登;一周内请不要重复发送相同短信;短信截止时间为下午 3 点。



## 短信平台

可刊登求职、求租(限住房)、找保姆、钟点工、家教。发布信息者请写明欲刊登内容、姓名、性别。

### 求租

王先生:租六堰文化广场至张湾青年广场附近住房一套,要求交通便利,环境佳,长期租住。

电话:13635722823

### 求职

曹先生:有多年电焊、气割等各类焊接工作经验,求相关兼职。

电话:13593752435

邹先生:5 年驾龄,求挖掘机驾驶工作,代班也可。

电话:15872686976

张先生:擅长川菜、本地菜、干锅、火锅系列,求包厨等相关工作。

电话:13636174321

吕先生:从事工业、商业、房地产及融资会计多年,求兼职会计或相关工作。电话:15897853875

杨先生:持 B2 照,5 年大车驾驶经验,有道路客货运资格证,求市内兼职。电话:13972459132

方先生:在外地有多年仪表工作经验,技术熟练,求相关工作,数控也可。电话:15872694326

杨先生:从事多年的采购及管理工作,精通各项法律法规,求采购及相关工作。电话:13886819055

袁先生:34 岁,中级物流师,身体健康,会驾驶,求有双休及节假日的工作。电话:13797841569

索先生:从事油漆工作多年,求喷漆工一职。电话:13872812002

姚先生:27 岁,有大货车驾驶经验,求司机一职。

电话:15172277282

杨先生:会做家常菜,求厨师一职。电话:15972591747

### 求家教

王同学:汽院外语系学生,英语六级已过,语数外基础牢固,有丰富的家教经验,认真负责,善于制定学习计划,擅长英语,能胜任小学及初中语数外。

电话:13429959781

余同学:郟阳师专大三男生,成绩优异,有自己独特的教学方法,已拿到教师资格证,责任心强,擅长中小学语数英。

电话:15872744585

王同学:郟阳师专数学教育专业学生,常年的培训班讲师和家教经验,让孩子会学、想学,成绩显著提高,主攻初高中数理化。

电话:15871121380

### 找保姆

张先生:家住老虎沟附近,找 45 岁以下住家保姆一名,负责做家务及照顾老人,月薪 1200 元,条件好的可长期干。电话:18972465115



## 跳蚤市场

可刊登求购、欲售、旧物置换。发布信息者请写明商品名称(限单件、单套商品)、价位和姓名、性别、电话,要求商品价值在千元以内。

### 欲售

李女士:售 29 英寸飞利浦彩电一台,300 元。

电话:18607280016

林女士:售索尼 PSP2006 一个,送 8G 记忆棒,700 元。

电话:13508678663

王先生:售九五成新电油汀一台,十一片散热功能,两千瓦功率,二十平米室内有效散热取暖,350 元。电话:15271445965

刘女士:售折叠轮椅一辆,220 元。电话:13972495589

孙同学:售笔记本电脑一台,1000 元。电话:15271426173

王先生:售宏基笔记本电脑一台,600 元。电话:15997833670

宗先生:售老式打点摆钟一只,已加油,75 元。

电话:13872827143

### 置换

祖先生:21 英寸彩电置换瑞士英纳格手表一块。

电话:15387256343

(本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。)

### 招领

耿先生:18 日,我在朝阳路万宝粮油公司院内拾到一串钥匙,请失主速与我联系。

电话:13886803904

李女士:前几天,我拾到“鲁全锋”的毕业证、试验员证等证件,请失主速到晚报编辑部领取。

电话:8110110

记者 晓芳 王晓梦 整理

## 中国体育彩票国家公益彩票

### 体彩 22 选 5 第 2011346 期

开奖号码

02 07 11 12 17

### 排列 3 排列 5 第 2011346 期

排列 3 4 9 4

排列 5 4 9 4 9 3

### 超级大乐透 第 2011149 期

开奖号码

02 07 12 29 31 + 03 05

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	基本 1 注	10000000 元
	追加 0 注	0 元
二等奖	基本 22 注	207058 元
	追加 4 注	124234 元
三等奖	基本 44 注	25261 元
	追加 10 注	15156 元

## 新年即开票“团龙献瑞”火爆销售中

又是一年关将至,欢乐的气息和喜庆的氛围越发浓郁,继“锦虎送福”、“玉兔送财”后,“顶呱呱”又推出了“生肖龙”主题的系列即开票——“团龙献瑞”。

据悉,该票种共有三款,分别以黄、红、蓝为主色调,龙腾祥云、蛟龙出海、双龙戏珠的吉祥图示让人顿生愉悦。新票“团龙献瑞”面值 10 元,共设 10 个奖级,最高奖金 25 万元,有多达 12 次中奖机会。

该款即开票的游戏规则简易明了:刮开覆盖膜,如果在任一场游戏中出现三个相同

的生肖标志,即中得该场游戏右方所示的金额。兼中兼得。

新票的上市为喜爱“顶呱呱”的您提供了更多乐趣和赢取大奖的机会,彩民朋友可至体彩销售网点选购心仪的票种,或许您可以依赖“生肖龙”给予的好兆头,用一份“团龙献瑞”实现您的幸运梦想。

诞生于 2008 年的即开票型彩票“顶呱呱”,以公益为核心,代表着数以万计的购彩者将爱心传递到需要的地方,是社会公众向公益事业奉献爱心的一个重要渠道。

体彩高频 11 选 5,10 分钟开奖 1 次!  
今天是 500 万巨奖生产线七星彩开奖日!

### 六堰新房出售

于六堰 22 厂 3 号门对面有多套房屋出售,面积 90—120 平米,均价 2500 元/平米,全现浇结构板楼,质量过硬;户型经典,设计合理,交通便利,距离六堰广场仅 1000 米。

联系电话:13872848668

## 招聘启事

十堰晚报发行中心因业务发展需要,现面向社会招聘发行员 1 名,月收入 1400 元左右。

要求:年龄 20—40 岁,身体健康、能吃苦耐劳。

地址:人民中路 58 号十堰日报社后院

联系电话:8652063

联系人:李站长

## 招聘

本公司因业务发展需要,特面向社会公开招聘以下人员:

文秘 1 名

要求:女性,22—35 岁之间,大专以上学历,公关文秘专业;形象气质佳,沟通能力强,有丰富的管理经验,待遇面议。

营业员 6 名

要求:女性,18—30 岁之间,口齿伶俐,形象好。

待遇:月薪 1300 元+提成。

联系电话:0719—8883588

8883688

湖北省万隆茶业有限公司

## 拍卖公告

受委托,我公司将对以下标的进行公开拍卖:  
标的一 原十堰市毛巾厂(破产企业)土地 1613.7 平方米 起拍价:112 万元/亩。房产:2400 平方米,参考价:50 万元。土地性质为国有划拨工业用地,土地房产位于十堰市一堰路 1 号。详细资料请到我公司查阅。(竞买保证金:100 万元)

标的二 鄂 C—47814 (新车、临牌)东风牌 EQ3160GF31D3 型商品车一辆。参考价:14.44 万元。(保证金:3 万元)

标的三 鄂 C—02160 金杯牌 SY6480B2C 小型普通客车一辆,登记日期:2001 年 12 月。参考价:9800 元。(保证金:5000 元)

标的四 废旧机床设备一批,共 35 台:普通车床、摇臂钻、外圆磨床、万能升降台铣床等。详细资料请到我公司及网站查阅。参考价:65.91 万元。(保证金:10 万元)

展示时间和地点:自公告之日起至拍卖日前在标的物所在地

拍卖时间:标的一于 2012 年 1 月 5 日 15 时拍卖,标的二、标的三、标的四于 2011 年 12 月 29 日 15 时拍卖。

有意竞买者请来我公司查阅该标的的相关资料(或网站查询 http://www.0719pm.com/),并持有效证件及保证金(以银行到账为准)于拍卖日前到我公司办理竞买手续。若竞买不中,保证金全额无息退还。  
电话:0719—8881183 13508688898  
十堰正平拍卖有限公司  
2011 年 12 月 20 日

东方新品 震撼上市  
订婚宴 奥迪婚车免费用  
精品标准 9 折起  
订餐 50 元以上 送 2 瓶饮料  
订座电话:0719-8652063 15677953498  
地址:北京西路新万隆茶业