

# “批评别人 无法让一个人变好”

——专访螺旋心理剧大师凯特·赫金斯博士

## 赢点充电

### 英语四级、六级 轻松过

——找赢点教育中心

自2002年以来,赢点教育中心成功培训16批四级、六级考生,高达1100多人次,出勤率达到90%以上,通过率达到100%。2007上半年,出勤率达到90%的学员,成绩都在500分以上。

2007下半年四级、六级培训工作已悄然展开,赢点教育中心的四级、六级培训以其高通过率、培训学员考出的高分,成了厦门地区四级、六级待考者的首选培训机构,同时赢点也成为厦门地区四级、六级培训机构的标榜旗帜。

选择赢点,就不用过多担心你现在的词汇量、语法系统知识和阅读、听力方面的水平,会得到最适合你的班次进行学习,保证实际的学习效果。

选择赢点,就可以得到专业化、模块化系统的培训模式,可以掌握最新四级、六级考试动向信息,可以结合内部考试培训材料和历年考试真题的强化训练,您将得到综合提高与过级并得到双重收益。

而且,长时间以来,赢点承诺只要学员上课出勤率达到95%以上,如果没有通过考试,将凭听课证免费重修,一次缴费,保证通过!

目前,赢点教育中心2007下半年的四级、六级培训班正在报名中,敬请广大考生抓紧时间报名!

同时本年度赢点第8期会计电算化培训工作(针对12月的考试)正在热报中,也敬请广大考生抓紧时间报名。

在此预祝参加赢点培训的96名成考学员在2007年10月13日、14日考试中能考出好成绩,继续弘扬高通过率、高分数的传统。

赢点教育中心——国际信息化人才资格认证福建管理中心。同时接受以下国际信息化人才资格认证项目的培训与认证工作:人力资源师、电子商务师、心理咨询师、商务单证员、跟单员、项目管理师、现代信息网络办公师、平面设计师、网页设计师、PDR/1专业模具师、3D设计师、计算机维修工程师、网络工程与管理师、工程师、网络安全维护工程师、网络综合布线工程师等。

#### 相关链接

厦门赢点教育中心是一家经教育局批准的教育培训机构,中心拥有国家职业技能鉴定站、国际信息化人才资格授权认证中心和全国职业培训与资格认证授权认证中心。开设有远程\网络\函授教育、IT培训、外语培训、成考培训、职业资格认证、职业技能鉴定、就业培训等培训项目。

咨询热线: 0592-3809187 网址: www.05926688008.com (厦门培训认证网) (广告)

约访凯特·赫金斯博士(Dr. Kate Hudgins)是一件很困难的事情,因为凯特博士的厦门行程表已经被填得满满当当。作为本届放松节的特邀嘉宾之一,凯特受厦门心灵空间心理咨询中心的邀请,为厦、泉两地的心理咨询师做四天两晚体验式研修培训。经过沟通,凯特·赫金斯博士在一天早上7点20分,一边用早餐,一边接受了记者的采访。



凯特博士在放松节现场与观众互动

记者 张海军

“现在中国人的压力太大了。”一见面,凯特就说出了中国人心理压力的症结所在。“我没有见过哪一个国家的人像中国人一样追求完美,大家总是给自己施加很大的压力,似乎一刻都离不开。”

凯特发现中国人从小到大,从社会到个人都会以很高的标准来要求,每个人身上都背负不小的压力。而且,现在中国的社会经济发展很快,来自家庭的压力,传统观念的动摇,全职之下的精神空虚,社会价值观的变化,这些都给大家以不小的压力。

要想改变这些,要做很坚决的努力。凯特说,许多中国人也意识到了自己身上的问题,“要从根本上改变,必须意识到处在心理失衡状态下的成本和代价。”凯特说,要有意识地去运动,试图改变自己的生活,主动和家人和朋友多接触,而不仅仅是依靠“十一”长假。

凯特还发现中国人总是喜欢批评别人,“其实,批评是无法让一个人变好的。而且批评常常会让人害怕。”凯特说,我们应该学着多宽容,多接纳,不仅接纳自己,还要接纳他人。

这次厦门之行是凯特时隔3周以后,再次从美国来到中国,这回她要在厦门呆上8周左右的时间。“今年,我

在中国的时间可能要超过8个月。”凯特说,上一次她已经在厦门呆了超过11周的时间。

凯特说她第一次来大陆是2003年的时候,当时是参加南京大学的关于“青少年自杀现象”的心理健康论坛。而之前,凯特曾多次前往台湾,参与建立“螺旋心理剧”培训的团队。此番来厦,她讲授的是螺旋心理剧(TSM)顶级专业研修。她对记者说,虽然中国的心理咨询起步晚,但是厦门心理咨询师的整体水平还是很高的。

#### 相关链接

#### 关于凯特·赫金斯

凯特是当代最著名的螺旋心理剧大师,美国著名心理学大师、培训专家、执业心理剧导演和临床心理学家。2001年,凯特获得由美国心理剧、社会计量、集体心理治疗学会颁发的重量级奖项“创新成果奖”。目前她已经在美国、澳大利亚、英国、加拿大、北爱尔兰、南非和中国台湾成功建立了“螺旋心理剧”培训的团队。

她的螺旋心理剧就像在演话剧,没有剧本,演员即观众,观众即演员。她说,这是在通过表演的方式表达出自己的内心感受,从中培养、提高自己的洞察能力,她则帮助参与者解除心中的困惑。



#### 出国动态

### 自费留学生 奖学金申请 10月底截止

来自国家留学基金管理委员会的消息,今年的国家优秀自费留学生奖学金接受申请报名的时间将于本月底截止,符合条件的海外留学生可到中国驻各国使(领)馆的教育处领取表格申请报名。

据悉,“国家优秀自费留学生奖学金”今年名额为300名,每人可获5000美元的奖励。国家留学基金管理委员会秘书处秘书长张秀琴介绍说,“留学生报名申请是到各个大使馆的,等到12月下旬,我们会拿到各个使馆推荐名单,报送到基金委的人数是按120%的比例选拔的,比方说2006年我们评选出了302个人,但使馆推荐的人数有407人,我们是通过国外限额推荐、国内差额评选的过程,加上当地和国内相关专家的评审来选拔奖学金获得者。”

### 申请加国技术工人移民,副学士可加三至四分

最新消息,持有专科学校或完成大学前两年课程获颁的“副学士”学位,申请联邦技术工人(Federal Skilled Worker)类别的移民,最高可获加分20分;联邦移民部这项优惠政策也加计申请者配偶的学位,有助加速吸引技术人力进入加拿大。

根据加拿大移民部的定义,“副学士”(Associate's degree)学位指的是由社区学院、职业技术学院,或授予学士学位的大专院校为完成前两年课程学生所颁授的学术性学位证明。而部分与职业有关的专业学位证明,如能被认可足以转换为学术性学位者,也在“副学士”学位承认之列。

移民部表示,为使“副学士”学位的加分能适用于永久居民申请作业,移民官员审查时申请文件时,要求所有有意以副学士学位加分的“联邦技术工人”申请人,必须出具相关的文凭许可等证件;而颁授这些副学士学位的学校,必须是加拿大政府承认的教育机构。移民部指出,若申请者未完成相关学业,或完成课程但未能持有文凭者,将不予加分。

为使审核的移民官员及申请人有共同的计分依据,移民部表示,加分的计算方式依申请者的修业时间,给予不同的分数。

“联邦技术工人”类移民申请者持有修业两年的副学士学位,同时至少全时上课达14年,可获得20分加分;持有修业一年的副学士学位及至少全时上课13年,可加分15分。另外,申请者的配偶或同居人若也持有这类学位证明,经举证,可为主申请人获三分或四分的分。



#### 简历秀台

不知道如何写简历?不确定简历能否抓住HR的眼球?担心简历和所求职位不对路?快来晚报“简历秀台”,秀出你的简历,专家帮你指导,充分展示自我,好工作自动找上门!展示热线:电子邮件 tellxin@163.com

## 简历需不需要“个性”

如今简历的形式可谓是花样百出,人才市场上,有着花里花哨、古里古怪包装的文本简历已经不新鲜了,不时还可以看见求职者恭恭敬敬地向HR双手呈上一张光碟,说:“这是我的flash简历”,或者是“这是我的视频简历,请多指教”。

那么,简历需不需要个性呢?下面我们就请来Milton中英文简历工作室(www.mycvccv.com)的何老师为我们指导一下:

首先我们要明确的是,只在简历的形式上玩花样那不是真正的个性,我们需要的“个性”是与与众不同的真才实见,也就是你的简历中最光彩照人之处。

这里要提出的是,简历需不需要形式上的“个性”关键是要“对症下药”。那种需要丰富想像力的职业,比如广告文案、平面设计、装潢设计、工业设计、艺术总监等,如果你能通过一个新奇的、独创式的简历表达方式来表现你在某些方面的才华和个性,那自然是好事情。

但是如果你是去应聘行政人员、会计、操作员、施工人员,那还是老老实实地写一份“不花哨”的简历吧。

要体现真正意义上的个性必须要让人力资源经理知道一个真实的、出色的、与众不同的你。要写出这样的简历,以下几点需要注意:

一是要注意了解自己的求职意向和招聘单位的情况。不了解单位情况就盲目应聘绝对是错误,这不仅会让招聘方觉得你不重视,还会对你的工作作风留下不踏实的第一印象。同时,要仔细分析招聘岗位对个人素质的具体要求,并且做深入、细致的分析,做到心中有数。简历制作过程中根据招聘要求富有针对性,有的放矢。

二是要突出自我特长。要在众多求职者中脱颖而出,你就必须证明你不仅是最合适的,还是最优秀的。那么突出特长就至关重要了。在条件都基本相同的条件下,是否选择你就看你的独特长处了。只有你自己的特长是别人不具备的,才

是吸引招聘人员毫不犹豫选择你的主要动机。在突出特长时,要切记这个特长不仅你确实拥有,而且能够在岗位实现增值,为公司带来好处。与职位无关的特长是基本无价值的,不会引起招聘人员的注意,还容易分散他们的注意力。比如你应聘的是投资理财经理,你在简历中大谈特谈自己钢琴方面的造诣,这样一来,对于应聘职位来说最重要的特长反而会被淹没,不引人注目。

三是将自我有价值,即用事实和数据证明自己的有形价值。企业越能看见你的有形价值,你受雇的机会就越大。例如你在之前的工作经历中为企业带来了50万元的销售增长额,减少了10万元的浪费,降低了5个百分点的银行利息,那么这些企业增值利益中其中有一部分就是你的有形价值。比起你在简历中反复强调“肯定可以称职”或“足以胜任”之类的话,用实例来充分说明,会使对方感到你所罗列的成就更加有理有据,足以信赖。