

疫情之下，即将面临就业、升学的大学毕业生遇到了更多的压力，比如不能回到学校，毕业设计需要帮助；很多企业减招，担心自己是否能找到合适的工作；用人单位迟迟没有复工，导致简历投递后没有回音……面对这些困扰，毕业生应该如何自我调节？中国心理卫生协会科普专家、北京交通大学心理素质教育中心副主任张弛分享了问题解决的“四步法”。



疫情期间，毕业生就业压力如何缓解？

心理专家分享问题解决“四步法”

□本报记者 任洁

毕业不是终点 积极面对当下

张弛建议，对于当下的疫情，毕业生首先要积极面对，不要喋喋不休的抱怨，这是保证良好心态的基础。“面对受疫情影响的就业形势，毕业生应保持理性平和，意识到这是大家遭遇的共同困境，学校及亲友也都在关心帮助我们，我们并不是一个人在战斗”。

其次，毕业生也要明确，即使此刻的就业不理想也并不会毁掉人生。毕业不是终点，只是社会大学的新起点，未来的职业发展还有无限可能，我们完全可以积累能力和经验，在之后更上一层楼。“塞翁失马焉知非福”，在这个过程中，最重要的是避免悲观化、灾难化、绝对化的想法，对就业形势的信息保持适当关注，积极面对。”张弛说。

接纳当下选择 慢慢尝试不断调整

在疫情和就业的双重压力下，出现消极情绪是自我保护的正常反应，毕业生要在接纳的基础上调整自己的情绪。接纳收到的工作录取通知书，因为我们永



远不知道当下找到的工作是不是最好的，是不是完全适合自己的，可以在此之后慢慢尝试，不断调整。

张弛介绍：“此时此刻，要接纳当下的选择，当我们清晰了解自己的现状，保持觉察和接纳，提前做好充分准备，才能不被压力带来的焦虑紧张情绪所控制。”

着手解决问题 寻求身边人的帮助

“想干遍不如做一遍”，对抗焦虑的最好方法就是行动起来。当我们开始着手解决问题时，问题就已经在被解决的过程中了。当你感到自己力所不及，要学会求助，主动寻找求职需要的信息和资源，避免被动地等待。

“我们可以充分调动身边的资源，比如家人、亲戚、朋友等，寻求身边人的帮助，也可充

分利用学校就业指导中心提供的讲座、咨询、训练营、沙龙等指导资源，从中寻找机会。”张弛建议。

放下不能改变的 提高综合能力

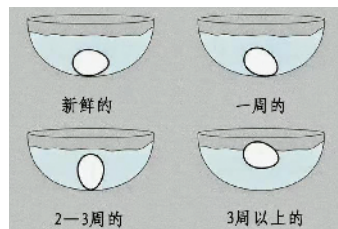
放下不是放弃，在解决问题的同时改变自己能改变的，放下自己不能改变的。“对于毕业生来说，自己的就业竞争力和心态就是能够改变的，因此可以努力提高自己的综合能力，以增强求职竞争力。不要在原地痛苦挣扎，提高能力才能对抗未来的变化。”张弛说，机会只留给有准备的人，当下的每个挑战都是在提升和积蓄我们的能力。

生活的状态由每个人自己决定，当下的压力和挑战可以一起面对。我们需要跳出思维框架审视当下，对心灵困境释然，对生活永葆热情。

【健康红绿灯】

绿灯

一招判断鸡蛋是否新鲜



蛋壳的表面有很多类似我们皮肤汗毛孔一样的小孔，蛋内的水分会通过小孔蒸发，外界的微生物也可以通过小孔进入蛋内。将一枚鸡蛋放入水中，观察它在水里的状态，新鲜鸡蛋会快速沉底，不新鲜的则会弹浮下沉。

维生素B₂改善心血管功能



维生素B₂又称核黄素，它在生物氧化还原反应中起着重要作用。一方面，核黄素可以预防冠状动脉微血栓形成，减少冠状动脉痉挛，改善心肌血液供应，保护心肌缺血，帮助改善和恢复心脏功能。另一方面，核黄素可以改善心脏的收缩和舒张功能。

红灯

雪花牛肉的“雪”都是脂肪



越高档的牛肉，脂肪含量可能越高，比如神户牛肉、安格斯牛肉等有着大理石花纹的雪花牛肉，有些脂肪含量高达30%以上。一般来说，美味程度和脂肪含量成正比，因为香味物质多数“蕴藏”在脂肪当中，并且足够的脂肪才能给肉带来柔嫩多汁的口感。

一天内戴美瞳别超8小时



作为一种彩色隐形眼镜，美瞳的透氧率要比普通隐形眼镜低，长时间佩戴可能导致角膜缺氧、角膜上皮剥脱或感染，及黑眼珠里出现血丝。眼科医生建议，一天内戴美瞳最好别超过8小时。如果有眼部炎症，如结膜炎、角膜炎和沙眼等不适合佩戴美瞳。

北京住房公积金阶段性支持政策解读——

受疫情影响单位可申请缓缴公积金

□本报记者 盛丽

近日，北京住房公积金管理中心发布《关于实施住房公积金阶段性支持政策的通知》（以下简称《通知》）。《通知》提到，受新冠肺炎疫情影响的单位，可通过住房公积金单位网上业务平台申请缓缴住房公积金，到期后应进行补缴。那么，网上申请缓缴后，审核需要多长时间？单位缓缴后，住房公积金个人缴存部分该如何处理？对此，北京住房公积金管理中心就您关心的问题作出解答。

问题一：单位受疫情影响申请缓缴住房公积金，还需要2/3以上职工签字同意吗？

答：按照《北京住房公积金缴存管理办法》规定，对缴存住房公积金确有困难的单位，经本单位职工代表大会或工会讨论通过，无职工代表大会或工会的，经全体职工2/3以上同意，可以申请缓缴。疫情期间，如单位不方便由2/3以上职工在申请材料中签字的，公积金中心采取容缺方式受理。单位申请缓缴前应和职工充分协商一致，自行记载协商过程留档备查。

问题二：单位申请缓缴时，需要提交人员明细吗？

答：单位申请缓缴时只需要提供一份材料，就是《单位住房公积金降低缴存比例、缓缴申请表》。此表中既包含单位的基本信息，也包含申请缓缴时单位的人员明细，网上申请时由系统自动生成。

单位通过网上业务平台申请

缓缴，点击“生成申请材料”后，自动生成《单位住房公积金降低缴存比例、缓缴申请表》。

问题三：单位在网上申请缓缴后，如何查询审批结果？

答：单位在网上申请缓缴后，所属管理部一般会在1个工作日内完成审核。您可登录住房公积金单位网上业务平台，点击页面左侧“公积金”——“申请缓缴”，在页面下方“历史申请信息”中查看“审核状态”。

问题四：缓缴期间，如果单位职工流动比较频繁，复缴后如何为职工进行补缴，补缴金额如何计算？

答：单位应对缓缴期间的职工在职情况做好记录，确定补缴时间区间。单位复缴后，应及时通过住房公积金单位网上业务平台提交职工补缴清册，完成补缴业务，避免引发职工争议。补缴金额按照选定的补缴月份自动计算。

问题五：单位缓缴后，住房公积金个人缴存部分该如何处理？

答：按照《住房公积金管理条例》第十九条规定“职工个人缴存的住房公积金，由所在单位每月从其工资中代扣代缴”。针对缓缴期间的住房公积金个人缴存部分如何处理，单位应与职工协商一致。待复缴后，单位统一对职工的住房公积金单位缴存额和个人缴存额进行补缴。

问题六：企业缓缴住房公积金，是否还可查询打印企业上市合规信息呢？

答：可以。无论企业是否缓缴住房公积金，都可查询打印企业上市合规信息。具体办理途径有两种。第一种，通过“首都之窗”实现企业上市“一件事”办理；第二种，登录住房公积金单位网上业务平台申请查询打印。

问题七：单位经营存在困难，但不想申请缓缴住房公积

金，是否还有其他的支持政策呢？

答：单位存在经营困难的，还可申请降低住房公积金缴存比例至1-4%。您可通过住房公积金单位网上业务平台申请，全流程网上办结。

问题八：我在单位缓缴期间离职了，单位是否应给我补缴在职时的公积金？

答：单位复缴后为职工进行补缴时，对于缓缴期间离职职工的补缴应同步完成，与在职职工没有区别。补缴金额应为职工住房公积金的单位缴存额和个人缴存额合计。

问题九：受疫情影响，我所在单位的住房公积金已经缓缴了。我能申请住房公积金贷款或者提取吗？会受影响吗？

答：单位缓缴不影响您申请住房公积金贷款或者提取。您与正常缴存单位职工办理贷款享受的同等权益，没有区别。