

青岛公开选拔39名领导干部

其中副局级职位8个,市直单位副处级职位15个,区市有关职位16个

本报6月1日讯(记者 赵璧) 青岛市将公开选拔39名领导干部,6月2日起开始网上报名。其中,副局级领导干部职位8个,市直单位副处级领导干部职位15个,区市有关领导干部职位16个。

报考8个副局级职位,须具有全日制大学本科以上学历和学士以上学位。其中,青岛市质量技术监督局副局长和青岛广播电视大学副校长两个职位的年龄要求为50周岁以下,其余6个职位的年龄要求为45周岁以下,青岛市国土资源和房屋管理局副局长、

青岛市食品药品监督管理局副局长两个职位要求性别是女性。此外,4个副局级职位为,市金融协调办公室副主任、市会展业发展办公室副主任、青岛仲裁委员会办公室主任、市人口和计划生育委员会副主任。

15个市直单位副处级领导干部职位和16个区市有关领导干部职位中,有7个职位的年龄要求为35周岁以下。其中,市人民对外友好协会翻译处副处长职位的年龄要求为32周岁以下。

本次领导干部选拔报名

在个人自愿报名的基础上,各单位对照所报职位资格条件进行初审,并经党委(党组)集体研究确定报名人员。面向全省公开招考的职位,由个人在网上进行报名;报名须登录青岛市人事考试网(<http://rskqs.qdqb.gov.cn>);在资格审查阶段,市公开选拔工作领导小组办公室按照报考条件、资格,对网上报名人员逐一进行审查。

据了解,笔试重点测试理论知识水平和分析、解决实际问题的能力,参加笔试的人数与选拔职位的比例一般不低

于10:1。面试根据笔试成绩,由高分到低分确定面试人选,面试人选与选拔职位的比例一般为5:1。综合成绩按照笔试和面试各占50%的比例计算,根据综合成绩从高到低的顺序,确定体检和考察人选,体检和考察人选与选拔职位的比例一般为3:1。

另外,网上报名时间自2011年6月2日开始到6月9日17:00截止,6月16日至19日为下载笔试准考证、报名推荐表、诚信承诺书的时间,6月19日笔试,面试时间为2011年7月上旬。

青岛成立山大青岛校区建设协调工作领导小组

本报6月1日讯(记者 李珍梅) 为协调推进山东大学青岛校区建设工作,青岛市政府决定成立山东大学青岛校区建设协调工作领导小组,小组办公室设在青岛市教育局,由市教育局局长徐剑波兼任办公室主任。该项工作任务结束后,领导小组自行撤销。

发布消息,公布了山东大学青岛校区建设协调工作领导小组的成员名单。由副市长王书坚担任组长,小组办公室设在青岛市教育局,由市教育局局长徐剑波兼任办公室主任。该项工作任务结束后,领导小组自行撤销。

1日,青岛政务网

山东大学青岛校区建设协调工作领导小组成员名单

- 组长:王书坚 副市长
 副组长:王广正 副市长
 刘明君 市政协副主席、市发展改革委主任
 成员:王汝华 市政府副秘书长
 姜波 市政府副秘书长
 朱培吉 市发展改革委副主任
 徐剑波 市教育局局长
 许辉 市科技局副局长
 杜云烟 市财政局副局长
 赵富安 市国土资源房管局副局长
 范伟 市规划局副局长
 张德平 即墨市市长

多重防晒

6月1日,在五四广场附近,市民用各种方式来防晒。据了解,6月1日,青岛市区晴天太阳辐射较强,微弱的北风使得市区最高气温升到30.2℃,未来三天,岛城天气以晴到多云为主,气温仍比较高。

本报记者 杨宁 摄影报道



一支笔、几句话,让记者睡倒

记者体验催眠治疗,心理医生称市民可自我催眠减压

本报见习记者 蓝娜娜



“现在看着我手中的笔,记住笔的样子,若感到眼睛疲劳可以闭上眼睛,想象着这支笔变成了一只小船,开始漂向……”6月1日,记者来到青岛市精神卫生中心亲身体验催眠治疗,通过想象场景式催眠方式感受到减压后的轻松。

催眠前先测试,评定催眠效果

1日,在记者体验催眠治疗前,精神卫生中心临床心理科主任姜桂兰先给记者进行催眠敏感性测试:“闭上眼睛,抬起双臂与地面平行。左手竖起大拇指,想象有一个氢气球绑在手上;右手向上平展,想象着一个厚重的字典正在你的手上。左边的氢气球越来越

轻,拉着你的手慢慢向上动;右边的字典越来越重,重到快要拿不动了。”在姜桂兰和缓的语言指令下,记者明显感到左手越来越轻,右手越来越重。大约3分钟后,记者睁开眼睛,惊奇地看到原本同样高的双臂,位置有了变化,左臂比右臂高出了10多厘米。经过综

合评定,记者基本能达到中度催眠程度。据姜桂兰介绍,每个人对于催眠的抵抗力不同,主治医生对于需要接受心理治疗的患者会先进行病情分析,如果被确定需要进行专业程序的催眠治疗,会先进行催眠敏感性测试,根据测试结果进行不同程度的催眠治疗,对

于患有精神分裂及不易进入催眠状态的患者不会采用催眠治疗的方式。

姜桂兰说,在对患者进行催眠治疗前,医生会和患者进行长时间的沟通,告诉患者在催眠过程中的注意事项,在患者完全放松的状况下进行专业催眠治疗。

体验催眠治疗感受减压的轻松

在全面了解了情况后,记者亲身体验了一次模拟场景式的减压催眠治疗。

姜桂兰先将一支中性笔放到记者的平视高度,然后缓慢前后移动笔,并让记者记住笔的样子。“当你的眼睛感到疲劳时就闭上眼睛。好,现在想象着这支笔变成了一只小船,你正坐在船上沿着河水慢慢向前漂流。现在你来到了农村的一片草地,绿绿的草原上

开着红色的小花,你闻到了花的香味,感到全身放松,放松……”

在姜桂兰的语言指令下,记者感到乘着一支中性笔样式的小船在河上漂流,两岸是开满小花的绿绿的草地,好像感受到了微风,闻到了花的香味,全身轻松自在,心情非常开心。慢慢地,场景转换,记者随船漂到了大海上,下船躺在沙滩上,感受和煦的阳光暖暖

地照在身上,阳光和沙滩的温度都渗透到体内。忽然,云彩遮住了阳光,一丝丝凉风吹来,身子不自禁地打了个寒颤,感到越来越凉。一会儿工夫,云彩飘走,阳光重新洒下,暖暖的阳光和温度再次让身体暖和了起来。

“现在我数三下,你要慢慢地回到现实。三,你感受自己的身体慢慢脱离梦境;二,你感到身体充满了力量,浑

身轻松自在;一,慢慢睁开你的双眼。”睁开眼睛后,记者感到好像经历了一场美妙的旅途,能清晰回忆起催眠过程中发生的场景,最主要的是感到身体轻松了许多,就好像充满了力量。姜桂兰告诉记者,这种模拟场景式的催眠治疗属于中度催眠,通过想象美好的场景,接受治疗的人可以缓解压力,使身心保持健康和愉悦。



疗心病沟通是关键

据精神卫生中心药物维持门诊副主任泮惟华介绍,在实际治疗心理问题患者时,医生主要采用与患者沟通交流的方式,催眠治疗只是作为一种必要时的辅助措施。

“我们多是通过沟通交流治疗患者的心理问题,催眠治疗大多用在神经性人群,比如焦虑症、强迫症患者,他们在内心对某一件事情很纠结,不能自行化解。”泮惟华说,有些患者的催眠治疗效果是暂时的,容易复发,而且部分患者对医生的信赖程度不够,难以进入到理想的催眠状

态。因此,在实际治疗中还是以医患间的沟通交流为主。

记者了解到,催眠并不仅仅指在医院接受医生专业程序的催眠,其实生活中处处充满了催眠。“平时,有些人看到电视剧中某个场景,会感动地流泪,这也算是浅层催眠的一种。”姜桂兰说,在生活中,要合理运用话语的暗示性作用,如果平时感到压力巨大或者出现失眠的问题,都可以通过自我鼓励或者暗示性引导来进行自我催眠,以此缓解压力,更好地调整自己的生活节奏。