

大学生 学业职业生涯 辅导概论

主编 于成学

DAXUESHENG XUEYE ZHIYE SHENGYA FUDAO GAILUN



东北林业大学出版社

大学生学业职业生涯规划概论

主编 于成学

东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生学业职业生涯辅导概论/于成学主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2006.8

ISBN 7-81076-928-6

I. 大… II. 于… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100947 号

责任编辑: 卢 伟

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生学业职业生涯辅导概论

Daxuesheng Xueye Zhiye Shengya Fudao Gailun

主编 于成学

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

哈尔滨太平洋彩印有限公司印装

开本 850×1168 1/32 印张 7.625 字数 191 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 7-81076-928-6

G·314 定价: 18.00 元

《大学生学业职业生涯规划概论》编委会

主 编 于成学

副主编 邬承斌 张宝成 刘东江 张元洪 吕 岚

编 委 (按姓氏笔画排序)

于长春	王 炜	王 娟	王 锐	王 鹏	王大军
王志磊	王伟强	任 燕	刘庆华	刘洪涛	刘岫岭
刘星彤	刘春苗	吕 平	吕哲峰	孙亚鹏	孙晓辉
庄得宝	曲长海	毕 强	闫广实	宋玉彬	张 岩
张 瑞	张 瑶	张文俊	张德本	张显栋	张丽媛
张晓光	李 宁	李 强	李一鸣	李晗龙	杨 乐
杨凤娟	郑红岩	侯树成	姜海洋	徐健一	徐海英
郭宏林	顾广友	高汝男	贺龙军	赵 红	展 跃
徐 强	高志刚	高宝全	高明星	常 亮	樊晓东
潘道财	檀宝生				

前 言

广大青年学生经过一番拼搏，进入了高等学校这个神圣殿堂。在大学这一人生美好而短暂的黄金时段，青年学生将进一步接受人文和科学知识的浸润，完善人格，扩充知识，发展智能，全面提升各方面素质，为实现其社会价值和个人价值做最重要的准备。大学新生都对自己的大学求学生活有着较高的期望，热切地希望自己能在这期间成长为适应时代发展要求的有用人才，但同时又对大学学习生活缺乏了解和应有的准备。

《大学生学业职业生涯辅导概论》将帮助大学新生尽快适应大学生活，科学规划大学生生活，逐步做到学会学习、学会做人、学会创新和学会与人相处，以获得全面发展。

生涯辅导兴起于美国，之后波及世界各地。目前，企业开展以人力资源开发为主旨，实施提高企业核心竞争能力与发挥个人最大才能和劳动创造积极性双赢的发展战略；而学校开展以形成自我概念、发展潜能大、“完整人”辅导作为大学生辅导的主导模式。加强大学生生涯辅导是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，是高等学校德育工作和思想政治教育的重要组成部分。

本书撰写的指导原则是：第一，针对性。针对大学新生从入学到毕业整个教育教学环节来编写，既让新同学对大学生涯规划有个早期的知识准备，又以塑造良好人格为目的，采取各种手段来积极面对困难、解决问题和规划大学生活。第二，实用性。本书撰写的目的就是帮助大学生解决实际生活、学习、工作、就业中所遇到的问题，切切实实地帮助大学生提高解决问题的能力。第三，理论性。

本书绝不是简单地介绍大学生的生活经历，而是经过一定的系统化、理论化的知识阐述，结合一定的感性经验，来提高理论的说服力和吸引力。

本书具体编写分工如下：于成学、吕岚、吕哲峰编写第一章、第四章、第五章，邹承斌、张宝成、徐健一编写第二章、第三章，刘东江、张元洪、檀宝生、任燕编写第六章、第七章。于成学设计了全书框架结构，并统稿和定稿。

在本书的撰写过程中，作者曾广泛阅读了国内外大量的文献资料，引用了诸多研究成果，在此，谨向这些文献资料的著作权人和作者表示衷心的感谢。由于作者学识有限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请专家和广大读者批评指正。

编 者

2006年7月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 生涯辅导概述	(1)
第二节 大学生生涯辅导的目标与内容	(7)
第三节 大学生生涯辅导的实施与意义	(15)
第二章 适应大学生活辅导	(24)
第一节 大学生入学	(24)
第二节 大学生军训	(35)
第三节 大学生礼仪	(50)
第三章 成才培养目标辅导	(71)
第一节 社会需要什么样的大学生	(71)
第二节 学校要培养什么样的大学生	(76)
第三节 自己要成为什么样的大学生	(79)
第四章 大学生学业生涯辅导	(90)
第一节 掌握大学学习特点与基本方法	(90)
第二节 大学生学习文化知识的策略	(104)
第三节 大学生考研的准备与应试	(119)
第五章 大学生生活辅导与核心能力培养	(143)
第一节 大学生人际交往	(143)
第二节 大学生课余生活	(160)
第三节 学生干部素养	(168)
第四节 集体与自我	(173)
第五节 大学生核心能力培养	(182)

第六章 大学生情感修养与辅导	(188)
第一节 大学生友谊的获得与维护	(188)
第二节 树立正确的恋爱观	(198)
第三节 维护亲情,学会感恩	(215)
第七章 就业择业的思想与能力准备	(225)
第一节 能力的准备	(225)
第二节 思想的准备	(229)

第一章 绪 论

在高等教育已进入大众化阶段的今天,科学合理的生涯规划是每一个大学生的必要工作,也是每一个大学生学业职业发展过程中的必然要求。每一个人都应该知道自己适合做什么,应该做什么,以及怎样实现自己的目标。大学生学会生涯规划,就是要学会进行自我发展定位,根据自己的能力,规划自己的学业职业方向,设计适合自己的近期、中期、远期目标,进而做出相应的努力,以提高自身的综合素质来适应未来的就业机制和社会职业环境的新要求。

第一节 生涯辅导概述

生涯辅导的前身为职业辅导,职业辅导起源于美国 20 世纪初叶,是由美国帕森斯等人根据他们的实际工作经验而提出的,总结为以三个辅导原则为依据的特质因素理论。20 世纪 60 年代末期到 70 年代初期,生涯辅导一词随着生涯辅导理论在学术文献中的大量涌现,特别是生涯发展理论的提出,终于替代了职业辅导的地位。20 世纪 70 年代,生涯教育运动在美国的提出与实施,为生涯辅导在学校的开展起到了推波助澜的作用。今天,生涯辅导已成为学校心理辅导的重要组成部分。

一、生涯辅导的定义

“生涯”(career)一词由罗马文 *via carraria* 和拉丁文 *carrus* 演变而来。在希腊文中“career”一词蕴含“疯狂竞赛的精神”,最早用作动词,如驾驭赛马,后来引申为“道路”,即人生的发展道路,又发展成“人或事物所经历的途径”、“个人一生的发展过程”或“个

人一生中所扮演的系列角色与行为”。在古代汉语中，“生涯”一词也由来已久，“生”原意为“活着”，“涯”为“边际”，“生涯”组合起来是“一生”的意思。如白居易的诗句“生计抛来诗是业，家园忘却酒为乡”和刘长卿的诗句“杜门成白首，湖上寄生涯”中的“生计”、“生涯”即有“一生”的意思。“生涯”一词应用在心理学中，是伴随着职业辅导运动的兴起而逐步发展的。职业辅导最早是由美国学者帕森斯（F.Parsons）于1908年在波士顿为就业困难的社会青年提供帮助而发展起来的。随着生涯辅导理论与实践的不断发展、完善和进步，众多心理学家对“生涯”做出了自己的解释。如沙特尔（Shartle）认为生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称；麦克弗次德（McFarland）认为生涯是一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择，以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程；霍德和班那兹（Hood Banathy）认为生涯包括个人对工作的选择和发展、非职业性或休闲活动的选择和发展、非职业性或休闲活动的选择与追求以及在社交活动中参与的满足感；霍尔（Hall）认为生涯是人终其一生，伴随工作或职业的有关经验与活动；麦克丹尼尔斯（McDaniels）认为生涯是个人终其一生所从事工作与休闲活动的整体生活状态；韦伯斯特（Webster）认为生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终身发展的历程。

生涯辅导这一概念由职业指导或职业咨询推演而来，借助于人们对职业指导的理性反思和实践体悟，把人自身的发展作为目的而不是实现需要的手段，以此体现其内涵和外延。但生涯辅导理论的多元化和学校心理健康教育的发展，造成人们对生涯辅导有着不同的理解。从事心理健康教育的学者认为，生涯辅导是指教育者运用心理健康教育的理论和技术，通过对个体的生涯认知、生涯探索、生涯定向、生涯准备、生涯安置、生涯进展等一系列有计划、有步骤的辅导活动，进而实现个体的生涯成熟和生涯发展的一种教育活

动。还有学者认为,生涯辅导是协助个人建立并发展一个整合而适当的自我概念,然后将此概念转化为实际的选择与生活方式,达到个人的生涯发展目标,同时满足社会的需要。

生涯辅导是依据一套有系统的辅导计划,通过辅导人员的协助,引导个人探究、评判、整合并运用有关的知识、经验而开展的活动。这些知识、经验包括对自我的了解,对职业世界及其他有关的影响因素的了解,对休闲活动、对个人生活的影响与重要性的了解,对生涯规划和生涯决定中必须考虑的各种因素的了解,对在工作与休闲中达到成功或自我实现所必须具备的各种条件的了解等。这是目前人们所较为接受的定义。

生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,具有终身性、独特性、发展性和综合性等特点。职业辅导则是帮助学生选择职业、准备职业、安置职业,并在职业上取得成功的过程。职业辅导只是生涯辅导的一个环节,生涯辅导的范围要比职业辅导宽广。生涯辅导更符合促进个体成长性心理健康教育的本意,具体来说,生涯辅导具有三个特性:第一,发展性。生涯辅导的实施须遵循人类生理、心理、职业及社会发展的原理,通过对个体进行有关生涯的意识、认识、试探、引导、准备、规划、决定、体验、实践、评价等一系列辅导活动,实现个体的生涯发展目标。第二,广泛性。生涯辅导的内容具有广泛性,生涯辅导的重点是工作价值、职业观念和服务精神的培养以及个人志趣、潜能的发挥,但生涯辅导同时要满足个人、社会及国家的实际需要,还需注重人类认知、学习、职业、社会及娱乐生活必需的知识和技能。第三,综合性。生涯辅导的实施需要学校全体教师、家长、社区等多方面互相配合,共同服务。

二、生涯辅导的历史

(一) 生涯辅导的产生

1894年,美国旧金山加州工艺学校在梅瑞里(G. Merill)的领导下,开展职业辅导工作,内容有个人分析、个别咨询、就业辅导及跟踪研究等,可以说这是早期心理辅导的萌芽。1907年,戴维斯(J. B. Davis)任密西根大瑞城中学校长时,推行职业与品德辅导工作,在学校开展每周一次的心理辅导课,以帮助塑造学生的个性和防止问题的发生,这对将辅导工作纳入学校正式教育体制影响极大。除了戴维斯之外,其他早期心理辅导先驱也积极响应当时的社会需要,进行心理辅导活动。如大卫(S. Hill. David)等,就以不同方式提供心理辅导服务,帮助学生寻找职业,了解自己最适合的职业,依据个体差异进行职业选择等。

在早期的职业辅导运动中,最负盛名的代表人物是帕森斯,1908年,他在波士顿创办了职业局,开展针对青少年的职业辅导活动。帕森斯著有《选择职业》一书,首用“职业辅导”一词。他认为,职业选择与指导必须与青少年的兴趣、能力、个性特点和客观要求相结合。只有正确认识自身素质、专长和潜在能力,同时对个人的局限和自身条件有客观评估,才能实现人与职业的合理搭配,从而做出恰当的职业选择。由此,帕森斯强调,职业辅导包括职业的方向定位、个人的分析及咨询服务三个方面。帕森斯的理论,对今天的职业辅导乃至心理咨询具有重要的意义。他所创立的波士顿职业局成为现代心理辅导诞生的标志,其个人也被誉为“职业辅导之父”。1909年,帕森斯所在的波士顿各中小学都派遣或任命了心理咨询服务人员,而且这一活动开始扩大到美国各地,从而使学校中的生涯辅导等心理辅导活动得以发展。帕森斯及其同事的工作在当时美国社会引起了极大的反响。例如,波士顿学校系统的总监当时就确定117名中学老师为职业辅导工作者。继波士顿职业指导局

创办后,美国的其他地方,如纽约、芝加哥、西雅图、底特律、费城和林肯等城市,也先后建立了职业辅导机构,在学校开展职业辅导活动。1911年,美国出版了第一份《职业辅导通讯》,1913年,美国又成立了全国职业辅导学会。

根据当时美国的社会背景与需要,学校里的职业辅导工作主要是收集和整理各种有关的职业信息资料,并把它们组合成正式的课程,传授给学生,即通过学校教育安排适当的课程,提供给学生职业资料并培养技能,以便学生从学校毕业后,即可凭一技之长获得工作机会。当时,学校辅导工作主要由教师承担,个别咨询服务所占的比重较小。

(二) 生涯辅导的发展

职业辅导的兴起是同心理测验运动、职业资料的整理和威廉姆逊(E. G. Williamson)在明尼苏达大学的工作分不开的,因为后者使职业辅导更具成效。第一次世界大战爆发后,由于美国政府的大力支持,广大心理学工作者,尤其是职业辅导协会积极参与,终于成功编制出军队 Alpha 和军队 Beta 两种智力测验量表。这两种智力测验量表在新兵筛选工作中被广泛采用,顿时心理测验成了一种时髦。这种起源于职业分类和鉴别需要的心理测验,一方面增强了职业辅导专家的威望,显示了科学的威力,但另一方面又使他们常常忽视对行为科学中社会学、生物学和人类学方面发展的关注。1928年,标准化的职业兴趣测验量表——斯特朗职业兴趣量表诞生了。虽然当时它并未引起很大的反响,但为后来生涯辅导的发展奠定了基础。1933年美国联邦政府就业服务处成立,其工作除了编制有关的心理测验、收集各地区人力供需状况等资料外,主要是调查各种职业所需的条件、待遇、福利、升迁、发展等资料,编纂《职业分类词典》,开展各项有关职业辅导的研究,并定期出版《职业展望手册》、《职业展望季刊》等刊物,以供辅导人员参考,为职业辅导的发展做出了重要的贡献。

自帕森斯之后的三四十年间,美国职业世界求才若渴的需求影响到了职业辅导的重点倾向。在这种情形下,学术界对有关职业内涵的分析与研究,远远超过对求职者内在各种心理特质的分析与研究。当时普遍的看法是,职业资料的提供是职业选择最适宜的基础,因而让求职者了解职业信息资料成了职业辅导的最重要内容。到了20世纪50年代,形势有了转变,社会与经济的变迁使得职业辅导的重点由职业资料分析转移到重视个人特质上来,当然这也受到了罗杰斯理论的影响。1942年,罗杰斯名著《心理咨询和心理疗法》的出版标志着心理辅导发展史上又一个学派的兴起。在该书中,罗杰斯向传统的以咨询者为中心的观点(即“指导学派”的主张)提出了挑战。他认为应当给予当事人自我认识的机会,赋予他自我成长的责任,咨询者应充当一面镜子不断反射出当事人言语和情绪的反应。罗杰斯这种非直接提出建议的,以当事人为中心的方法很快受到广泛的认可。因为它强调人们普遍地有着自我发现的潜能、自我抉择的能力、尊重人的自由发展的权力,符合现代社会的时代精神。1995年,罗杰斯的另一大作《当事人中心疗法》问世,标志着这一理论流派走向成熟。在罗杰斯提出当事人中心疗法的概念冲击下,对个人发展的重视渐渐成为辅导工作的重心。传统的职业辅导概念较局限于工作本身的选择,且偏重于人与事的配合,而忽略与工作有关的个人情绪与人格因素。随着时代的变迁,个人整体的生活有了重大改变,人的发展得到很大的重视,过去狭义的概念得到了扩展,以个人发展为重心的观点为更多的人所重视和接受。

在我国,生涯辅导刚刚起步,或者说还停留在职业指导层面上。从我国的实际情况看,生涯辅导到心理咨询和就业指导是两个彼此独立又相互联系的工作领域。其一是心理咨询工作。改革开放以后,许多师范类院校相继恢复了心理学系,开始了心理学理论研究,部分院校开设了心理学课程。心理辅导工作的真正开始是在1985年前后,一些高校自发地开始尝试大学生心理咨询服务,建立了心理咨

询机构,开设心理健康教育课程与讲座。1988年,在上海召开的“首届咨询教育理论和实践研讨会”,标志着高校心理咨询工作的兴起。其二是就业指导工作。随着改革开放的深入,大学生就业制度开始逐步进行改革。1993年,国家实行了学生志愿、学校推荐、用人单位择优录用的“双向选择”的就业制度,2000年,推进到“自主择业”的就业政策。毕业生就业工作的实践和发展对就业指导的现实要求被提到了日程上来。1996年,国家教委正式发文要求各高校成立毕业生就业指导机构,加强毕业生就业指导工作。同时,也相继在职业中学、普通中学开设“职业指导”课程和开展职业指导活动。从就业指导工作的实际情况来看,主要内容集中在毕业生思想教育、形势政策介绍、程序和法律咨询、就业信息收集、供需见面等方面,离全面的生涯辅导尚有较大的距离。职业辅导的开展对于我国人才的开发以及人才的合理使用与科学培养发挥了积极作用,但是,随着社会主义市场经济的发展与完善,社会越来越重视人才,重视发挥个人的才能,重视人的全面发展。职业辅导已经不能满足人们自我发展、自我完善的需要,职业辅导向生涯辅导发展是必然趋势。

第二节 大学生生涯辅导的目标与内容

大学生生涯辅导的目标与内容是大学生生涯辅导体系的核心组成部分,只有了解与掌握了这一部分内容,才能从宏观上把握大学生生涯辅导体系。

一、大学生生涯辅导的目标

(一) 促进大学生的自我认定

天生万物,各有所长,各有所短,不能强求。人的价值,在于回归自我,也就是把自己最好的品质充分发挥出来。生涯规划与决

策均需要个人对自我的观念及价值清晰明了,只有对有关职业与生涯发展方面的资料有深入的了解,才能做出适当的选择。所以大学生生涯辅导要协助大学生了解自我,不仅需要了解自身的能力、能力倾向、兴趣、个性等情况,还要辨析和澄清自己职业生涯发展的状况等。

(二) 开发大学生的发展潜能

大学生生涯辅导要发现并培养大学生的潜能,承认每位学生的才能是有所差别的,并给予个人充分的机会,以独特的方式去发展和表现他们的才能;同时还要协助大学生适应快速变迁的社会与职业环境,考虑比较灵活和弹性的方式,以实施他们的生涯发展和计划。

(三) 提高大学生的生涯发展能力

生涯辅导要协助个体学习如何规划人生,在面对各种抉择情境时,能够明确界定问题,搜集并运用资料,以提高生涯的规划和决策能力,具体来说有以下几个方面:第一,自我经营能力。良好的生涯发展,首先从装备自己开始,包括了解自己、维护健康、充实知识技能和发挥长处等。第二,生涯规划及生涯决策能力。生涯发展包括一系列的生涯规划和生涯决策过程,因此生涯辅导必须协助大学生学习如何规划人生,使大学生了解生涯规划的意义,掌握生涯规划的基本原则和基本方法,学习在面对各种抉择情景时,做出恰当而合理的选择。第三,时间管理能力。有效的时间管理,是生涯发展过程中应具备的基本能力。生涯辅导应帮助大学生树立新的时间观念,分析浪费时间的因素,排定优先顺序,制定切实的工作计划,从而提高时间的运用效率。第四,人际交往能力。生涯发展过程中离不开人际的互动与交往,因此,生涯辅导必须引导大学生形成和发展良好的人际交往能力,使大学生恪守人际交往的规则,克服人际交往的心理障碍,掌握人际交往的技巧等。第五,适应能力。人的一生中内外环境是不断变化的,没有良好的适应环境

的本领，随时可能被淘汰。因此，适应环境，利用时势，是生涯发展的重要因素。培养大学生适应环境的能力，首先要帮助大学生学会了解环境的特质，跟上时代的潮流，把握时代的脉搏；其次要帮助大学生掌握适应工作的技巧，学会应对工作的压力，创造和谐的工作环境。第六，创新能力。创新是一个人生涯发展的成功要素之一。许多人认为自己根本没有创新的能力，其实不然，而是我们人为地不让思想开花，花蕾在含苞待放时就给摘掉了。生涯辅导把培养大学生的创新能力作为重要的内容之一，引导大学生善于思考、勤于思考，敏于观察，勇于实践，积极进取，标新立异。

二、大学生生涯辅导的内容

（一）社交辅导

社交辅导，又称人际关系辅导或人际交往教育，是指运用有关心理健康教育的理论和技术，指导学生的人际交往过程和人际交往活动，借此增进学生的人际互动和社会适应，克服人际交往障碍，提高人际交往质量，进而促进学生人格成长和成熟的一种教育活动。社交辅导的内容主要包括交往意识、交往技能、学会合作、学会竞争和社交障碍五个方面。

交往意识辅导着重训练学生对人际关系有一种积极的、全面的认识，让学生明白建立亲密人际关系及友谊的重大意义，树立正确的人际交往观。学生的人际关系主要有亲子关系、同伴关系和师生关系，不同的人际关系在学生发展的不同阶段具有不同的功能。人际交往主要有获得信息、自我表现、人际协调、社会化和身心保健等功能。

交往技能辅导要让学生懂得人际交往的基本原则，掌握人际交往的有关原理、技能、策略、方法，使得学生能够有条理地与他人沟通 and 交流，能够妥善地解决人际冲突，从而形成良性的、建设性的人际关系网络。交往原则主要有：平等、尊重、真诚、互助、互