

中等职业学校综合职业素质系列教材

中职生职业心理自助手册

ZHONGZHISHENG ZHIYE XINLI ZIZHU SHOUCE

——基于叙事的成长体验

刘 琰 主编

*mental
self-help*



学林出版社
www.xuelinpress.com

中职生职业心理自助手册

——基于叙事的成长体验

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

中职生职业心理自助手册 / 刘琰主编. —上海:
学林出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5486-0948-3

I. ①中… II. ①刘… III. ①职业—应用心理学—中
等专业学校—教材 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 229945 号

中职生职业心理自助手册



主 编——刘 琰
责任编辑——许钧伟 蔡零奇
封面设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司 **学林出版社**
地 址: 上海钦州南路 81 号 电话/传真: 64515005
发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心
地 址: 上海福建中路 193 号 网址: www.ewen.co
排 版——南京展望文化发展有限公司
印 刷——
开 本——787×1092 1/16
印 张——4.75
字 数——11 万
版 次——2015 年 10 月第 1 版
2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号——ISBN 978-7-5486-0948-3/G·350
定 价——17.00 元

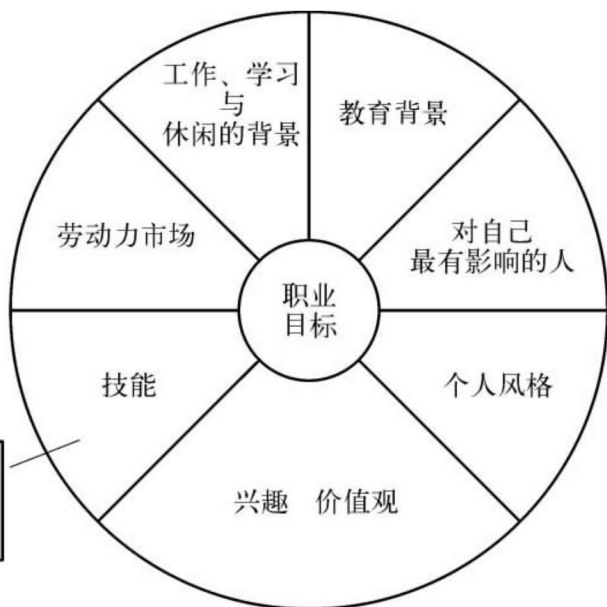
(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

当你还是一个孩子的时候,你怎样看待职业?而到了青少年时期,你的这些关于职业的想法发生了哪些变化?为什么?现在你对职业又有什么看法呢?

我的姓名: _____

我所属的现代专业群: _____

我的具体专业: _____



写在前面的课程指导：



如何组建一个学习团队？

1. 目标明确：我们要组建的是一个学习团队，是为了完成具体的学习任务，所以我们是寻找共同的学习伙伴，而不是玩伴、聊伴；应当根据完成学习任务的需要，以优势互补为基本原则选择团队成员。
2. 做出承诺：在团队成立之后，应要求团队所有成员做出承诺，遵守约定的纪律，服从团队分工，不随便退出，团结合作，完成好各项学习任务。
3. 纪律约定：每个团队在成立之后，需经集体讨论约定三条纪律，不必太复杂，但要求团队的所有成员都严格遵守，这将是我们的圆满完成学习任务的有力保障。
4. 公开沟通：保障团队高效率运行的另一个必要条件是各个成员之间的有效沟通，人与人之间有不同见解、有冲突都属于正常现象，关键是大家应当正确认识、讲究方法，做到及时沟通、达成共识。



沟通有很多种，可以是面对面的沟通，也可以是电子邮件、QQ 聊天、微信语音或者一张便笺、一条短信。

沟通可以在教室里进行，也可以在寝室或者操场，如果条件允许，你还可以选择一间情调优雅的咖啡店。😊

记住：形式是次要的，关键是态度要真诚。

组建一个 3—5 人的学习小组

小 组 名 称				
组 长	——你是我们选出的组长,小伙伴们支持你! 加油!			
组 员				
本小组约定的 三条纪律				
全体组员的亲笔签名				

现在,你可以和你的小伙伴们互相加 Q、加微信,组建起自己的讨论群了!



目录

职业探索轮	001
如何组建一个学习团队?	003
项目一	
成就故事——我的梦想(职业规划篇)——“写故事”	001
项目二	
管理故事——我要租房(自我管理篇)——“演故事”	019
项目三	
团队故事——同事与我(人际适应篇)——“说故事”	036
项目四	
帮助故事——走出困境(危机应对篇)——“评故事”	051



项目一

成就故事——我的梦想 (职业规划篇)——“写故事”

曾经做过这样一个游戏：给我们一堆大小石头，一些沙子以及水，如何填满一个空瓶子？试试看：先往瓶子里填大石头，然后用小石头填充隙，再用沙子填缝隙，最后可以用水填满剩余空间。同理，人的一生中时刻都在做规划，必须抓住不同时间段的重点，把握住大石头，明白自己最先应该做什么……



项目背景

“如果你很难在头脑中想象出自己完成某事的过程，那你也将很难在现实生活中完成这件事。换句话说，我们经常需要先头脑中想象自己完成某事，然后才能在真实生活中真的做到这一点。”

(Lazarus, 1982)

机遇通常只垂青那些有准备的头脑，想象你的未来能有助于你更好地实现自己的职业梦想。

在这个学习项目中，你将依据自己的职业目标来写一个故事。换一种方式讲，就是把你常常在自己脑海里勾画出的对未来的设想，写成一个连贯、有趣、富有戏剧性的故事。保存好自己的这个故事以便随时查阅，给它增添新的材料，加以修改，不断地补充新的创作。

在这样的创作过程中，你可能在某个时刻会有一个被称为“B 杀手”的经历，你可能会强烈的挫折感、觉得厌倦和疲惫，甚至你可能会因为各种各样的问题而不得不放弃曾经一度令你心仪的首选职业目标，可能会觉得自己入错了行。这时候你可能需要重新回到梦想的起点，学习新的技能、发现新的机会、重新决策……从某种意义上讲，对于自己未来职业的规划也就是对人生的规划！

1. 收集资料

为了完成一个“成就故事”，你需要获取以下资料，作为重要参考：

- 在心理辅导教师的指导下，完成《气质调查表》和《多元智能类型检测表》并科学解读、分析。
- 认真听取 2—3 位专业教师对你做出的评价，这种评价应当包括你的专业素养水平、特长以及不足之处。

项目说明



- 以理性的态度,了解你的父母或监护人对于你未来职业的期望,以及他们寄予你这些期望的理由。
- 和你的 1—2 位好友聊一聊未来,请这些同龄人对你未来职业提一些建议。
- 想办法结识 1—2 位同专业的学长,向他们请教对于本专业毕业生就业前景的见解。
- 使用搜索引擎或者走访一些用人单位,了解自己所学专业的就业现状、发展趋势等,尝试做出一个综合性的判断。
- 其他你认为可能帮助你做出职业决策与规划的资料。

2. 工作计划表

任 务	请依据自己的职业目标来写一个 2 000 字左右的故事,这个故事应当能够描述自己实现这一目标的具体过程
所需资源	连接网络的电脑和相关心理量表
时间安排	共 8—9 周
预期目标	通过一个“成就故事”的创作,学习运用成就思维来克服困难、预期成功、寻求帮助、采取行动等,从而形成有助于实现自己职业目标的心理表象

3. 整体方案

在收集、整理相关资料的基础上,每位同学独立完成一个“成就故事”的创作任务。先写出草稿,提交小组进行讨论、修改,也可以与指导教师进行必要的交流,保存好相关的证据资料,最后落实标准的文档格式,在规定的时间内,提交指导教师。



1. 成果形式

下面列出了每位同学可能展示成果的标准及成果形式。“成果目标”一栏显示的是你应该达到的标准,“可能的证据”一栏是期待你做什么和做到什么程度。

成 果 目 标	可 能 的 证 据
(1) 能独立创作一篇“成就故事” (2) 能在所创作的故事中准确表达自己的职业目标 (3) 能够运用书面语言表达自己的观点 (4) 能够有效地收集、整理和使用参考资料	(1) 所创作的故事结构完整,字数在 2 000 左右 (2) 通过阅读故事,能够比较清楚地了解你的职业目标 (3) 语言规范,能使用专业术语 (4) 所提交的参考资料齐全、有条理

2. 评价标准

【通过】

要取得“通过”,你应达到:
提交评价信息中列出的证据,可获“通过”,否则为“不通过”

【良好】

要取得“良好”，你应达到：

- M1 文档排版规范、美观
- M2 语言流畅、无错别字
- M3 能够与指导教师及时、有效沟通

【优秀】

要取得“优秀”，你应达到：

- D1 准确、规范使用自己所在专业、行业的术语
- D2 故事情节富有戏剧性
- D3 能够体现出自己的职业决策过程



你的参考资料：



建议你使用一支黑色或深蓝色的水笔，逐条完成各项资料的填写工作；保持页面整洁，不要乱涂抹，必要的时候，你也可以使用铅笔和橡皮擦。要记住：对这些资料负责，其实就是对自己负责。

【心理测试】 请在心理老师指导下完成下面的两份心理量表，测试的结果可能为你的职业选择提供有意义的参考：

《气质调查表》

我国著名心理学家陈会昌根据四种气质类型编制的气质类型调查表，是目前国内应用较广的一种气质测量工具。它既可用于群体测量，也可用于自测，测量时间一般为15—20分钟，测验者根据得分确定自己的气质类型。

下面60道题可以帮助你大致确定自己的气质类型。请你认真阅读每一道题，按自己的实际情况予以回答。每题可做五种评价，你认为很符合自己情况的，记2分；比较符合的，记1分；拿不准的，记0分；比较不符合的，记-1分；完全不符合的，记-2分。

1. 做事力求稳妥，不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。
3. 宁可一个人干事，不愿很多人在一起。
4. 到一个新环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。

7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律,很少违反作息制度。
11. 在多数情况下情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事,能很好地自我克制。
14. 做事总是常有旺盛的精力。
15. 遇到问题常常举棋不定,优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时,觉得干什么都有趣;情绪低落时,又觉得干什么都没意思。
18. 当注意力集中于一事物时,别的事物很难使我分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情景时,常有一种极度恐怖感。
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事情,干起来劲头十足,否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作时间长了,常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题,愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要做短暂的休息就能精神抖擞,重新投入工作。
35. 心里有话,宁愿自己想,不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的,誓不罢休。
37. 同样和别人学习、工作一段时间后,常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
39. 老师或师傅讲授新知识、技术时,总希望他讲慢些,多重复几遍。
40. 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈体育运动,或参加各种文艺活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。

44. 接受一个任务后,就希望把它迅速解决。
45. 认为墨守成规比冒风险强些。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 当我烦闷的时候,别人很难使我高兴起来。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对工作抱有认真严谨、始终一贯的态度。
50. 和周围人们的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识,重复做已经掌握的工作。
52. 希望做变化大、花样多的工作。
53. 小时候会背的诗歌,我似乎比别人记得清楚。
54. 别人说我“出语伤人”,可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中,常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷,头脑机智。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋的事常常使我失眠。
59. 老师讲新概念,常常听不懂,但弄懂以后就很难忘记。
60. 假如工作枯燥无味,马上就会情绪低落。

测试后的结果按如下方法处理:

Step1: 把每题分数填入下表:

气质调查得分计算表

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
	得分																
粘液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分																

Step2: 计算每种气质类型的总的分数。

Step3: 将每种气质类型的总分数取绝对值。

Step4: 确定自己的气质类型。

- 如果某类气质得分明显高于其他三种,均高出 4 分以上,则可定为该类气质。

- 如果该类气质得分超过 20 分,则为典型类型;如果该类得分在 10—20 分,则为一般型。
- 如果两种气质类型得分接近,其差异低于 3 分,而且又明显地高于其他两种,高出 4 分以上,则可定为两种气质的混合型。
- 如果三种气质的得分接近,但均高于第四种,则为三种气质混合型。

由此有 15 种气质类型:

- (1) 胆汁质;
- (2) 多血质;
- (3) 粘液质;
- (4) 抑郁质;
- (5) 胆汁—多血质;
- (6) 胆汁—粘液质;
- (7) 胆汁—抑郁质;
- (8) 多血—粘液质;
- (9) 多血—抑郁质;
- (10) 粘液—抑郁质;
- (11) 胆汁—多血—粘液质;
- (12) 胆汁—多血—抑郁质;
- (13) 胆汁—粘液—抑郁质;
- (14) 多血—粘液—抑郁质;
- (15) 胆汁—多血—粘液—抑郁质。

根据本次测试结果,显示你的气质类型为: _____

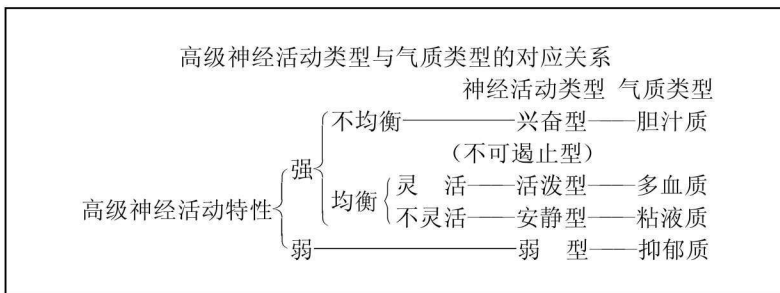


心理老师特别提示

心理学中的“气质”是指我们“先天的神经活动类型”。它影响人的心理活动的速度和稳定性(例如知觉的速度、注意集中时间的长短)、心理活动的强度(例如情绪的强弱等),以及心理活动的指向性(有的人倾向于外部事物,有的倾向于内部事物)。

气质在童年时期表现得较为明显,随着年龄的增长,我们与生活环境的相互关系越来越复杂,因而受生活环境的影响也越多,某些气质特点就可能被后天获得的性格特性所“掩盖”。

气质没有好坏之分,人的气质特点并不影响他的活动质量;各种气质类型的人,在同样性质的活动中,都可以获得好的成绩。下面列举了四种气质类型的主要特点:



胆汁质：直率，热情，易冲动，精力旺盛，情绪表露于外，急躁，反应迅速，持续时间短。

主要特点：兴奋性高，行为表现不均衡。

多血质：活泼好动，反应迅速，表情丰富，易与人接近，情绪不稳定，多变，不持久，体验不深，注意力不够稳定。

主要特点：灵活性高，比较容易适应变化的条件。

粘液质：安静稳重，沉默寡言，善于克制自己，注意稳定，反应缓慢，动作迟缓，情绪不外露，虽然注意稳定，但难于转移。

主要特点：安静，均衡。

抑郁质：感受性高，敏感，观察事物细致，体验深刻，情绪不外露，行为孤僻。

主要特点：细致，不灵活。

《多元智能类型检测表》

下面的测试依据美国心理学家加德纳的多元智能理论而制定，一共有八项内容，每项有8道小题，请根据自己的实际情况，“很符合”记2分，“不太符合”记1分，“不符合”记0分，请在相应的分值上打√。然后分别把每一种智能的分数相加，得出的分数越高，意味着这方面智能的发展就越好。

测试开始：

一、语言智能

1. 喜欢模仿方言	2	1	0
2. 有写日记的习惯	2	1	0
3. 一有时间，就会捧着一本书	2	1	0
4. 善于跟各种各样的人说话	2	1	0
5. 总是能耐心地听别人讲述	2	1	0
6. 写作时感到思如泉涌	2	1	0
7. 对外语学习很感兴趣	2	1	0
8. 和别人意见不同时总能说服别人	2	1	0

二、数学智能

1. 对各种物品的功能都要了解得很清楚	2	1	0
2. 有掂量物体重量的习惯	2	1	0
3. 喜欢做数学运算题	2	1	0
4. 善于找出事物之间的逻辑关系	2	1	0
5. 觉得数学公式比语言描述更容易理解	2	1	0
6. 对什么问题都喜欢做出假设	2	1	0
7. 思考问题时能进行层层推理	2	1	0
8. 喜欢用抽象的符号来替代语言文字的描述	2	1	0

三、身体—运动智能

1. 喜欢摆弄物体	2	1	0
2. 能很好地保持身体平衡	2	1	0
3. 手眼的配合很协调	2	1	0
4. 对做针线、手工等精细活很在行	2	1	0
5. 喜欢跑步打球等体育项目	2	1	0
6. 走路时体态轻盈	2	1	0
7. 学东西时总喜欢亲自动手	2	1	0
8. 每天总保持一定量的运动	2	1	0

四、视觉—空间智能

1. 对各种物品的形状和颜色等很敏感	2	1	0
2. 善于玩“走迷宫”的游戏	2	1	0
3. 哪怕是第一次去的陌生地方都不会搞错方向	2	1	0
4. 能在交通拥挤的地方自如地穿梭前行	2	1	0
5. 理解新学的事物时脑中会浮现一幅幅图像	2	1	0
6. 喜欢摄影或绘画	2	1	0
7. 能自己设计一些图案或形状各异物品	2	1	0
8. 喜欢用坐标图等来替代语言文字的描述	2	1	0

五、音乐智能

1. 喜欢听各种各样的声音	2	1	0
2. 每天都要有音乐陪伴	2	1	0
3. 一首新曲子,只要听几遍就能哼出来	2	1	0
4. 善于捕捉各种曲调所表达的意义	2	1	0
5. 喜欢购置大量的音带等声像资料	2	1	0
6. 听到不同曲子时会有很多联想	2	1	0

7. 只要给出音乐片段,就能说出所蕴涵的意义	2	1	0
8. 能够弹奏乐器	2	1	0

六、人际关系智能

1. 与父母和睦相处	2	1	0
2. 与陌生人交谈都能有一见如故之感	2	1	0
3. 有许多一直保持联系的朋友	2	1	0
4. 善于同各种人打交道	2	1	0
5. 在各种场合都会成为受人关注的对象	2	1	0
6. 在同学中很有号召力	2	1	0
7. 善于从别人的表情中揣摩出内心想法	2	1	0
8. 总能赢得大家的喜爱	2	1	0

七、内省(自我分析)智能

1. 对自己有一个适度的评价	2	1	0
2. 经常都能保持心情愉快	2	1	0
3. 总为自己设定一个新的人生目标	2	1	0
4. 对人生有自己独特的价值观	2	1	0
5. 喜欢独自一人思考	2	1	0
6. 清楚地知道自己的弱点	2	1	0
7. 总有很高的生活热情	2	1	0
8. 总能独当一面完成任务	2	1	0

八、自然智能

1. 对自然环境的变化很敏感	2	1	0
2. 了解各种植物的名称和特性	2	1	0
3. 喜欢到野外勘察	2	1	0
4. 对生物链等问题感兴趣	2	1	0
5. 喜欢观察星座等天文现象	2	1	0
6. 经常收集石头或其他标本	2	1	0
7. 对动物充满好奇,总想了解他们的习性	2	1	0
8. 喜欢到森林等纯自然的地方去旅游	2	1	0

每项智能得分 13—16 分,说明你的这项智能发展得很好;得分 9—12 分,说明你的这项智能发展得较好;得分低于 9 分,说明你在这方面还需要努力。

我的多元智能分析:

一、语言智能得分_____;

二、数学智能得分_____;

- 三、身体—运动智能得分_____；
- 四、视觉—空间智能得分_____；
- 五、音乐智能得分_____；
- 六、人际关系智能得分_____；
- 七、内省智能得分_____；
- 八、自然—观察智能得分_____。

相对而言,我在以下方面更具有优势:



本测试内容的八个部分,代表了霍华德·加德纳(Howard Gardner)提出的八种智能:

1. 言语—语言智能 (Verbal-linguistic intelligence)
2. 逻辑—数理智能 (Logical-mathematical intelligence)
3. 视觉—空间智能 (Visual-spatial intelligence)
4. 身体—动觉智能 (Bodily-kinesthetic intelligence)
5. 音乐—节奏智能 (Musical-rhythmic intelligence)
6. 交往—交流智能 (Interpersonal intelligence)
7. 自知—内省智能 (Intrapersonal intelligence)
8. 自然观察智能 (Naturalist intelligence)

这个测试的目的,在于帮助我们分析自己在智力类型上的某一项分数的高低,是否和以前的教师培养有关系,做完了测试大家也不妨来想想,是谁影响了你?是你的父母或老师吗?