

高职高专“两课”通用教材

大学生 就业心理辅导

College Graduates Employment Coach

“两课”教学研究协会 编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

高职高专“两课”通用教材

大学生 就业心理辅导



College Graduates Employment Coach

主 编：宋专茂

副主编：陈泽龙 黄 强 刘 忠

梁春生 丁 霞



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生就业心理辅导/“两课”教学研究协会编. —广州:
暨南大学出版社, 2004. 9
ISBN 7 - 81079 - 458 - 2

I. 大… II. 两… III. 大学生—就业—基本知识
IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 084721 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85226530 85226593 85221601
 营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 广东省湛江日报社印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32
印 张: 9.5
字 数: 260 千
版 次: 2004 年 9 月第 1 版
印 次: 2004 年 9 月第 1 次
印 数: 1—6000 册

定 价: 14.60 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

目 录

第一篇 认识自己

第一章 自我认识与就业心理辅导	(1)
第一节 自我认识难题与就业心理辅导	(2)
第二节 职业自我概念与就业心理辅导	(5)
思考与练习	(7)
第二章 让职业心理测评来说你是谁	(8)
第一节 职业心理测评概述	(9)
第二节 职业心理测评的方法与工具	(12)
第三节 职业倾向性自测	(14)
思考与练习	(62)
第三章 职业能力测评与职业选择	(63)
第一节 职业能力概述	(64)
第二节 职业能力倾向测评与职业选择	(68)
第三节 特殊职业能力测评与职业选择	(94)
思考与练习	(101)

第二篇 了解社会

第四章 职业世界与职业分析	(102)
第一节 职业世界和职业分析	(103)
第二节 职业发展趋势与职业声望分析	(114)
第三节 各类职业对人才素质的要求	(125)
思考与练习	(131)
第五章 大学生就业制度与就业心理辅导	(132)
第一节 我国目前的大学毕业生就业政策	(133)
第二节 人事代理制度	(146)
第三节 我国职业辅导的组织机构与管理	(151)
思考与练习	(153)

第三篇 设计人生

第六章 生涯规划	(154)
第一节 生涯规划概述	(155)
第二节 生涯规划的方法与步骤	(156)
思考与练习	(162)
第七章 职业适应与自我调整	(163)
第一节 职业适应的含义及其影响因素	(164)

第二节 适应社会发展	(167)
第三节 提高综合素质	(172)
第四节 增强竞争能力	(177)
思考与练习	(186)

第四篇 走向社会

第八章 求职之路	(187)
第一节 择业前的材料准备	(188)
第二节 自我形象塑造	(199)
第三节 求职信息的收集和应用	(210)
第四节 求职交往须知及挫折应对	(218)
思考与练习	(232)
第九章 招聘考试应试技巧	(233)
第一节 招聘考试的种类和特点	(234)
第二节 笔试应试技巧	(235)
第三节 面试应试技巧	(237)
第四节 求职面试应对模拟	(254)
思考与练习	(262)
第十章 毕业生就业管理与心理辅导	(263)
第一节 毕业生就业程序及手续的办理	(264)
第二节 毕业前的心理准备与辅导	(272)
思考与练习	(283)

附录:《普通高等学校毕业生就业工作暂行规定》…………… (284)

参考文献 …………… (293)

第一篇 认识自己

第一章 自我认识与就业心理辅导



人对自我的认识是逐渐发展的。遗憾的是，人在最需要准确认识自己的时候却最没有能力认识自己；向他人求助是弥补人生缺陷的最有效办法。本章正是基于这一观点来探讨就业心理辅导的价值。

第一节 自我认识难题与就业心理辅导

一、认识自己的意义

“人啊，认识你自己”，这是一条镌刻在古希腊奥林匹斯山德尔斐智慧神庙上的箴言。这句箴言具有无比深邃、极为丰富的内涵，表达了一种人生哲理、人生智慧和人生境界。它告诉我们：在人生旅途中，特别是面临抉择的关口，要善于认识自己，以便更好地把握自己的人生发展方向。但认识自己不是一件容易的事，单凭自我感觉不够，而应善于运用科学的方法和工具来透视自己、分析自己、把握自己。

大学生职业选择是人生中的一次重大抉择。虽然我们不能说一次抉择就能决定人一生的走向和今后事业成就的大小，但也可以说它是决定人生走向和事业成就大小的重大抉择之一。

首先，认识自己能让你知道自己更适合做什么，在哪些方面更易于取得成功。每个人都有巨大的发展潜力，在人与人之间，潜力大小方面的差别是不重要的（像已经取得巨大成就的科学巨匠爱因斯坦，其智力潜能也仅仅发挥出了1/10左右），重要的是潜力因素的组合、结构、开发途径及表现出来的心理倾向方面的差异。有的人特别适合这方面的发展，另一些人则在那方面更易于取得成功；有的人适合于这种潜能开发方式，另一些人则在那种开发方式下更易于发展。

其次，认识自己能使你知道自己更愿意做什么，怎么做更易于调动自己的全部热情。每个人都有自己的情感、兴趣和志向，都有不为功利所左右的情愿全身心投入其中的活动。如果说潜力的结构和倾向是事业成功的工具因素，那么这种带有情感色彩的兴趣、与

抱负相联系的志向，便是事业成功的动力因素；没有后者的激发和推动，任何人都不可能达到人生事业的辉煌顶峰。认识自己有利于自身的成长。

再次，在处处充满竞争的现代社会中，几乎时时面临着或大或小的抉择，而每次抉择都需要针对抉择的背景和对象来“认识自己”。在人生旅途中，认识自己是一种连续的积累过程。由于择业是大学生具备自我抉择能力（即自己能够为自己的人生走向做主）之后的重大人生抉择，职业抉择中的“自我认识”对于今后人生的抉择也具有重要意义：重视认识自己；提供进一步认识自己的经验；学会认识自己。

二、认识自己不容易

古希腊哲学家苏格拉底也许受到了“人啊，认识你自己”这条箴言的启示，曾毕生致力于“认识自己”的求索。岁月悠悠，天地不老。苏格拉底已去世2 000多年，一代一代的哲学者继续朝着“认识自己”这条道路向前行进，并不断开拓新的智慧之路。但“认识自己”至今仍然是一个难题。

的确，人虽然能意识到自己的心理和行为，把自己的意图、思想和体验报告给自己，控制和完善自己，并根据自身的需要和社会的需要自觉地调节自己的行动，但要做到认识自己并非易事。这是因为，人的自我意识有一个发展和完善的过程。就大学生而言，从中学到大学，尽管开始走向独立生活，自我意识也大大增强，但常常表现出某些偏见。我们经常听人说：“我对自己最清楚！”“难道我对自己还不了解吗？”其实，有些人对自己并未真正了解，他们对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等，要么估计得过高，要么估计得过低。对自己估计过高的人，通常自尊心过强。这种人往往以自己的长处去比别人的短处，在就业过程中，盲目自信，对职业岗位的选择过于理想化；一旦遇到挫折，容易心情沮丧、牢骚满腹，从而影响自己的事业前程。

对自己估计过低的人，事事处处都觉得自己不行，容易产生自卑心理。例如，在身材方面嫌自己长得太矮、太胖或太瘦；在学习上甘居中游、下游，缺乏进取精神；在事业上缺乏信心，无所作为；在人际交往中有一种惭愧、羞怯、畏缩、低人一等的感觉。这种有自卑心理的人在就业过程中容易接受消极的暗示，稍受挫折就心灰意冷，甚至产生厌世轻生的念头，对就业和心身健康造成极大的危害。

三、心理辅导有助于克服自我认识难题

既然人在自我认识上存在难题，因而，若要获得正确的自我认识，首先应设法克服这一难题。问题是，如果仅凭个人的力量往往事半功倍，甚至无法达到克服难题的目的，而必须由他人提供心理帮助。在学校，这种由他人提供心理帮助的方式表现为心理辅导。所谓心理辅导，是在尊重、理解和爱护当事人，与当事人建起良好互动关系的基础上，协助当事人去认识自己的心理需要、心理困扰和其他特点，为他们的健康成长提供启发、引导和服务。

心理辅导过程是帮助学生了解自己，认识自己，开发自身潜能，逐步培养良好适应能力，保持愉快身心的活动过程。在实施心理辅导过程当中，心理辅导者充分信赖、尊重和发挥当事人的内在积极性，并帮助当事人去认识他们的问题所在与探索解决问题的途径和方法，其目的包含五个方面：①使当事人学习认识自己和接纳自己；②学习面对困难、分析困难和自己作出正确的抉择以便解决问题；③学习对自己的行为和人生选择承担责任；④学习自我成长和发展；⑤提高适应环境的能力和积极地过属于自己的生活。

心理辅导的内容主要来自学生心理困扰和实际心理需要，包括以下几个方面：

(1) 认知辅导：针对青年学生的特征和个性，引导他们在自己应驻足的地方落脚，间接而艺术地体现什么是他们应该想的、应该做的，什么是现在还不该想的、不该做的，什么是对自己成长、

心理健康有害的。同时还进行价值观、生活目标和态度的辅导，启发和指导怎样认识环境和社会生活，对周围应弘扬的要分析其优，对应摒弃的也不必畏之如虎而要分析其劣。

(2) 性格修养辅导：帮助学生自我认识、自我接纳和完善自我形象；养成自立、自信和增强意志力；关心他人、合群和增长爱心；矫正不良行为和性格。

(3) 就业辅导：帮助学生树立积极竞争的观念（涉及竞争意识、竞争实力、竞争道德、竞争心态）、正确的待业观念（待业的现实性与暂时性）以及接受终身教育的观念；养成依据自己的实际去选择属于自己的生活意向；提供与升学和就业有关的资讯和咨询。

(4) 心理问题干预：针对大学生毕业期间出现的不良行为、轻度心理失调、心理障碍、病态人格及精神疾患进行咨询辅导与治疗，如对高年级大学生中越来越明显的就业焦虑进行心理辅导等。

可见，无论从形式还是从内容上看，心理辅导在帮助人们提高自我认识方面都具有独特的作用，接受心理辅导将成为大学生克服自我认识难题的必然选择。

第二节 职业自我概念与就业心理辅导

一、职业自我概念的含义

“职业自我概念”是美国职业心理学家唐纳德·苏伯（Donald Super）提出来的，简单地说，它是对自己所扮演的职业角色的看法，这种看法在很大程度上决定我们的工作情感、工作行为以及与工作的关系。职业自我概念的发展来源于个人对自我的认识以及对职业世界的认识。对自我的认识包含对自我身体的认识和心理特点的认识。在身体方面包括性别、身体素质、身体协调能力等，在心

理方面则包括一般能力、特殊能力、兴趣、态度、理想与价值观等。自我认识是职业自我概念形成的基础,也是职业选择的重要依据。对职业世界的认识,包括宏观及微观两个方面。宏观方面是指事业与就业的基本情况,包括国家的就业形式、国民经济的发展情况、职业的种类及其分类特点以及现在职业的发展趋势,同时还包括全国与本地区经济发展对人才的需求状况、就业机会等;微观方面是指帮助学生了解各种具体职业的性质、资格要求(包括年龄要求、性别限制、专业及教育程度、身体条件及其他特殊能力等)、报酬、晋升机会以及该职业对社会的贡献及重要性等。在此基础上,形成个人的职业态度、职业责任感、职业理想以及职业道德观和职业价值观。当个体一旦发展了健全的职业自我概念,就会根据个人自身的身体和心理特点、个人的能力及职业价值观来选择相应的职业,以实现自己的职业理想。健全的职业自我概念的形成,是个人职业成熟的标志,也是职业成功与生活满意的必要条件之一。

二、职业自我概念的发展与就业心理辅导

由于大学生的自我意识尚处在发展过程中,加上职业经验的缺乏,他们的职业自我概念通常存在这样那样的缺陷,这无疑会给就业活动带来不利影响。许多研究表明,职业自我概念的不完善与大学生就业过程中出现的许多心理问题,如挫折心理、从众心理、嫉妒心理、羞怯心理、盲目攀比心理、自卑心理、依赖心理等存在密切相关。这些心理问题是引起毕业生就业失败的重要主观原因,因此,弥补职业自我概念的缺陷既是大学教育的责任,也是大学生职业发展的重要任务。

从现实条件看,开展就业心理辅导是弥补大学生职业自我概念缺陷的最佳选择。所谓就业心理辅导,是指由就业心理指导者帮助择业者确定职业方向、选择职业、准备就业,并谋求职业发展的咨询指导过程。就业心理辅导最基本的目标就是实现“人职匹配”,

使学生毕业后能走上最合适的工作岗位，并获得良好的职业发展。

就业心理辅导不仅重视大学生的就业行为，而且关注他们的职业生涯。“生涯”是指一个人一生的道路和发展途径。职业生涯规划是帮助大学生个人对职业生涯进行设计、规划、执行、评估和反馈的一个综合性过程。通过个人和组织的共同努力与合作，使他的生涯目标和组织战略目标相一致，让个人的发展和组织的发展相吻合。其目的在于引导个体以更加广阔的视野来审视个人的职业选择与人生发展之间的内在联系，并在此前提下对个体所拥有的各种发展资源进行评估，学会选择与规划，通过促进个体自主有序的发展来实现个人与社会之间的最积极有效的互动。不仅如此，就业心理辅导要求辅导教师帮助学生进行自我探索，理清自己的生涯期待，对相关的职业和发展资源进行分析评估进而作出初步的决策，制定各个阶段的发展规划并努力实施。通过就业心理辅导，让学生了解自我，了解职业世界，促进学生职业自我概念（包括职业角色技能与生活角色技能）的形成与发展。到毕业求职或职业变动时，他们就有能力对有关职业的知识与自我进行对比性评价，确定适合自己心理特点和能力范围的职业领域，而且知道所学知识与技能的价值以及如何在职业领域中运用自如。随着这种明确而有弹性的职业期望的形成，毕业生的职业选择就有了科学可靠的依据。也许某些毕业生为自己所作的生涯发展规划会因工作经历和实践经验的缺乏而存在偏差，但他们却可以从中学会并掌握决策的基本要领进而拥有为自己作出正确选择的能力。

思考与练习

1. 你认为就业心理辅导对提升职业自我认识有作用吗？为什么？
2. 请你将自己的优势与不足写在一张纸上，然后去问你最信得过的两个人，把他们对你的评价记录下来，并比较一下自评与他评有什么不同。

第二章 让职业心理测评来说你是谁



心理测评是提高自我认识的有效方法。为透彻了解你的职业个性，最好选择一些“测得准”的量表来测一测自己。本章提供了几种权威的量表供你选用。照书上说的去做吧，你在自我认识上会有意想不到的收获。

第一节 职业心理测评概述

一、职业心理测评的含义

职业心理测评是建立在心理学、统计学、管理学基础上的一种科学人才素质方法体系，它通过对当事人完成特定职业活动所需要或与之相关的感知、技能、能力、气质、性格、兴趣、动机等个体特征进行科学、客观、标准的系统测评，从而为组织和个人两个层面的职业管理决策提供信息支持。在实施职业心理测评的过程中，测评实施者采用科学的方法收集测评对象在主要活动领域中的表征信息，并针对某一素质测评目标作出量值或价值的判断，或者直接从表征信息中引发与推断某些素质特性。在测评过程中，测评者通过“测”与“量”的活动，获得所要搜集的素质特征信息。然后将它们与所确定的标准进行比较判断。这里的判断不是仅凭测评主体的感性经验，而是积极地借助于一定的测量评价工具，把最终的比较与判断建立在客观的行为事实与特征信息的搜集、测量与分析上，并且把分析判断的结果，采用语言或分数的形式进行定性或定量的转化与解释，由此反映被测者素质的客观情况。

二、职业心理测评的内容

职业心理测评通常分为职业倾向性测评和职业能力测评两大类（有关职业能力测评的具体内容将在下一章介绍）。职业倾向性测评根据测验的内容又可分为职业人格测评、职业兴趣测评、职业价值观测评等多个方面。

职业人格是指人们在不同职业领域表现出来的人格特性。人格的含义很广泛，可以指作为一个整体的个人，在气质、性格、能

力、需要、动机、兴趣等方面表现出来的特性。但在心理测验中，人格则一般只对情感、环境适应、社会关系、动机、兴趣、态度等特性进行测量。在职业活动中，它体现为个体的活动风格，是个体在职业活动中能否保持稳定的一个重要因素。职业心理学家的研究表明，智力的高低固然是选择各种专业人才的标准，但某些人格因素也是体现一些专业人士气质的重要成分。具有不同职业人格的人在某些职业领域会表现出不同的职业适应，不同的职业领域也会对职业人格提出不同的要求。

职业兴趣是人对客观事物的选择性态度，是对需要的情绪表现。在职业选择过程中对某种职业需要的情绪表现就是职业兴趣，在求职过程中它体现为求职选择性和指向性。职业心理学家认为，在选择职业方面，兴趣比能力更重要，它是人们从事职业活动的强有力的动力之一。实践证明，当人们对某种职业感兴趣的时候，这种兴趣便会引导他们积极地从事这方面的实践活动，即使是枯燥的工作也会变得乐趣无穷。相反，如果从事的是不感兴趣的工作，在心理上便是一种负担，无精打采，勉强应付，也很难作出什么成绩。因此，兴趣是影响职业选择的重要因素之一。

职业价值观是人们依据自身的需要对待职业、职业行为和工作结果的比较稳定的、具有概括性动力作用的一套信息系统，它是个体一般价值观在职业生活中的体现，是人们对社会职业的需求所表现出来的评价。职业价值观反映了人们对职业的基本价值取向，是大学生价值观的重要组成部分。虽然，在一些基本观念上，人们的看法是一致的，然而在社会这个大集体中，由于种种条件的限制，美好的向往并不可能全部实现，在许多场合，需要每一个人在得失中作出选择，在众多的条件中，你认为孰轻孰重呢？左右你的选择的，就是你的价值观。比如在选择职业时，既要求工作舒适轻松，又要求工资高、奖金高，这就常常容易产生矛盾，那么在最后的选择中，你倾向于收入高，还是倾向于工作轻松呢？通过职业价值观测评，你可以大致了解自己的职业价值观念倾向。以此为基础来考