

全国通用教材

国家社科基金资助项目



career

大学生生涯辅导概论

姚本先 王道阳 编著

○ 安徽人民出版社

全国通用教材 国家社科基金资助项目

Career 大学生生涯辅导概论

姚本先 王道阳 编著

○ 安徽人民出版社

责任编辑:汪鹏生 杜宇民

装帧设计:世 鸣

责任校对:朱 虹

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯辅导概论 / 姚本先, 王道阳编著. — 合肥: 安徽人民出版社, 2005

ISBN 7 - 212 - 02627 - 1

I. 大... II. ①姚... ②王... III. 大学生—学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078017 号

大学生生涯辅导概论

姚本先 王道阳 编著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551 - 2833066 0551 - 2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥现代印务有限公司

开 本:850 × 1168 1/32 印张:10.25 字数:250 千

版 次:2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7 - 212 - 02627 - 1 / B · 148

定 价:16.80 元

印 数:00001 - 03000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前 言

2003年12月,教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》,要求各高校党委高度重视,切实把大学生心理健康教育工作纳入学校重要议事日程,采取有效措施抓紧抓好。2004年8月,中共中央、国务院在《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中指出,要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。2004年9月,教育部副部长袁贵仁在题为《提高认识、狠抓落实,大力推进大学生心理健康教育工作》讲话中指出,加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容,是培养高素质人才的重要环节,是加强和改进大学生思想工作的一项重要任务。大学生生涯辅导是大学生心理健康教育的重要组成部分,因此,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工作的重要组成部分。

生涯辅导(Career Guidance)兴起于美国,之后波及世界各地,产生了广泛的影响。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、创造积极性的双赢的发展战略;而学校开展以形成自我概念、发展潜能的“全人”辅导作为学生生涯辅导的主导模式,并以矫正、补救的心理咨询与治疗为辅助。大学生生涯辅导同样是高校心理健康教育的重要组成部分,有些高校已经把大学生生涯辅导同构建学习型社会、学习型组织,开发人力资源与素质教育及其个人社会生活广泛性结合为整体。因此,揭示大学生生涯辅导的任务、内容、基本原则、实施途径,构建大学生生涯辅导体系显得尤为重要与紧迫。

本书撰写的指导方针是:第一,专业性。对于问题的解决多从心理学的角度来思考,更关注心理健康,多以塑造良好人格为目的,采取各种手段来积极地面对困难、解决问题和规划大学生活。第二,针对性。针对大学新生和大学中有困惑的学生来编写的,就是给他们解决问题,提供一个参考,让新同学们对大学生涯规划有个早期的知识储备。第三,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、工作中所遇的问题,切切实实地帮助他们提高解决问题的能力。第四,理论性。本书绝不是简单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。

本书具体分工如下:姚本先、王道阳(前言、绪论、第一章、第二章、第三章、第六章、第七章、第八章、第九章),毕磊、姚本先、王道阳(第四章、第五章),孙慧明、姚本先、王道阳(第十章、第十一章、第十二章),张博、姚本先、王道阳(第十三章、第十四章)。姚本先教授设计了全书框架结构,并统稿和定稿。

在本书的撰写与出版过程中,作者曾广泛阅读了国内外大量的文献资料,引用了诸多有关研究成果和测量量

前 言

表,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。特别要感谢安徽人民出版社的汪鹏生社长和杜宇民编辑,他们对本书提出了宝贵修改意见,对本书的出版给予了大力支持。

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。

目 录

前 言	(1)
绪 论	(1)
第一节 生涯辅导概述	(1)
一、生涯辅导的定义	(2)
二、生涯辅导的历史	(4)
三、生涯辅导的理论	(8)
第二节 大学生生涯辅导的目标与内容	(14)
一、大学生生涯辅导的目标	(14)
二、大学生生涯辅导的内容	(16)
第三节 大学生生涯辅导的实施与意义	(23)
一、大学生生涯辅导的实施	(23)
二、大学生生涯辅导的意义	(27)
生活辅导篇	(33)
第一章 大学生人际交往的策略	(35)
第一节 学会与人友好相处	(35)
一、培养与人相处应具有的品质和习惯	(35)
二、克服自卑、冷漠、害羞和社交恐惧	(41)
第二节 注重与人相处的细节	(47)
一、掌握电话礼仪	(47)
二、搞好“卧谈会”	(48)
三、学会感谢	(50)
四、学会尊重	(52)
第二章 大学生兼职与租房的策略	(54)

第一节 兼职现象的透视	(54)
一、兼职者的心理分析	(54)
二、做好兼职的策略	(57)
第二节 租房现象的论辩	(61)
一、同居现象的思考	(61)
二、租房独住的论争	(64)
三、未婚同居的辩论	(66)
第三章 大学生课余生活的策略	(69)
第一节 课余生活的透析	(69)
一、课余生活的内容	(69)
二、课外活动的选择	(72)
第二节 同学聚会的透视	(76)
一、同学聚会的喜与忧	(76)
二、调整聚会的心态	(77)
情感辅导篇	(81)
第四章 大学生建立友谊的策略	(83)
第一节 获得友谊的策略	(83)
一、正确认识友谊	(83)
二、主动加强交流	(84)
三、真心互相帮助	(86)
第二节 维护友谊的策略	(87)
一、用坦诚优化沟通	(87)
二、用谅解护理友谊	(88)
三、用理解应对变化	(90)
四、用原则维系友谊	(91)
第五章 大学生成功恋爱的策略	(94)
第一节 爱情的内涵	(94)
一、真正理解爱情	(94)

二、树立健康的恋爱观	(100)
第二节 将校园爱情进行到底	(106)
一、校园另类节日的心理透视	(106)
二、校园爱情的成功秘诀	(110)
第六章 大学生维护亲情的策略	(117)
第一节 学习成为独立的人	(117)
一、依赖的心理分析	(118)
二、心理独立的方法	(119)
第二节 学会与父母相处	(121)
一、代沟的心理透视	(121)
二、积极与父母沟通	(122)
学习辅导篇(上)	(129)
第七章 大学生学习文化知识的策略	(131)
第一节 应对知识学习	(131)
一、科学地选课	(131)
二、学习中的矛盾	(136)
三、轻松地应对考试	(140)
四、度过难忘的实习生活	(144)
第二节 撰写研究论文	(146)
一、论文撰写的基本知识	(146)
二、论文撰写的基本格式	(152)
三、论文投稿的基本技巧	(154)
第八章 大学生担任学生干部的策略	(157)
第一节 竞选学生干部	(157)
一、积极参加活动	(158)
二、主动与人交往	(159)
三、写好竞选讲稿	(160)
第二节 提高自身能力	(163)

一、提高自我调节能力	(163)
二、培养语言表达能力	(166)
三、提高自己的意志力	(169)
第三节 入党常识	(172)
一、入党的程序	(172)
二、入党申请书的写法	(173)
第九章 大学生培养核心能力的策略	(177)
第一节 核心能力的测试	(177)
一、决策能力的测试	(177)
二、责任感的测试	(180)
三、人际交往能力的测试	(183)
四、学习创新能力的测试	(186)
五、社会适应能力的测试	(188)
六、理财能力的测试	(192)
第二节 核心能力的培养	(198)
一、提高决策能力的方法	(198)
二、提高责任感的方法	(199)
三、提高人际交往能力的方法	(200)
四、提高学习创新能力的方法	(200)
五、提高社会适应能力的方法	(201)
六、提高理财能力的方法	(201)
学习辅导篇(下)	(203)
第十章 大学生考研准备策略	(205)
第一节 确定目标	(205)
一、考研目标的选择	(206)
二、影响目标选择的因素	(207)
三、避免选择错误的目标	(209)
第二节 收集信息	(210)

一、考研基本信息的收集	(210)
二、考研人际关系的处理	(214)
第十一章 大学生考研复习与应试策略	(217)
第一节 复习备考	(217)
一、安排复习阶段的策略	(217)
二、具体科目的复习策略	(221)
第二节 应对实战	(234)
一、考试前的应对策略	(234)
二、考试中的应对策略	(236)
第十二章 大学生考研复试策略	(238)
第一节 迎接复试	(238)
一、积极与导师建立联系	(238)
二、选择具体方向和导师	(241)
三、复试过程的注意事项	(242)
四、复试过程的具体内容	(244)
第二节 录取调剂	(247)
一、录取	(247)
二、调剂	(248)
职业辅导篇	(251)
第十三章 大学生求职准备策略	(253)
第一节 求职的阶段	(253)
一、基础准备阶段	(254)
二、第一次择业高峰	(254)
三、第二次择业高峰	(255)
第二节 能力的准备	(255)
一、基础能力准备	(256)
二、实践技能准备	(258)
第三节 思想的准备	(259)

一、树立正确的择业观念	(260)
二、树立高尚的职业理想	(263)
三、树立市场经济的意识	(264)
四、树立良好的敬业精神	(265)
五、树立艰苦的创业思想	(266)
第四节 心理的准备	(268)
一、准确自我定位	(268)
二、认清市场需要	(269)
三、考虑父母意见	(270)
四、调节心理落差	(270)
第十四章 大学生求职面试策略	(273)
第一节 简历制作的介绍	(273)
一、简历制作的内容	(274)
二、简历制作的要求	(283)
第二节 求职方式的分析	(286)
一、招聘会求职	(286)
二、网上求职	(288)
三、电话求职	(290)
第三节 面试过程的透析	(293)
一、准备阶段	(293)
二、开始阶段	(295)
三、中间阶段	(295)
四、结束阶段	(299)
第四节 求职的心理误区	(300)
一、择业的心理误区	(301)
二、面试的心理误区	(304)
三、消除心理误区的对策	(308)
参考文献	(316)

绪 论

随着社会主义市场经济的不断完善和成熟,我国大学生就业制度由“统包统配”发展到“自主择业”。这种变革符合市场经济的内在要求,满足了大学生自主选择和个性发展的需要,但同时也对大学生适应新的就业机制和社会职业环境的能力提出了更高的要求。^① 这种变化和要求也使大学生在生活、情感、学习等方面,面临种种压力,乃至产生情感障碍、学习障碍。因此,构建大学生生涯辅导理论体系,开设大学生生涯辅导课程成为高等院校重要而紧迫的任务。同时,生涯辅导作为学校心理健康教育的重要组成部分,让大学生认识和把握生涯辅导的有关理论和基础知识,对大学生心理健康具有十分重要的现实意义。

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。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

^① 李海星. 试论构建大学生生涯辅导体系. 山西高等学校社会科学学报, 2002(4): 76—78 页

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。70年代,生涯教育运动在美国的提出与实施,为生涯辅导在学校内的运用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)一词是罗马文 *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”。^① 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”组合起来的是“一生”的意思。如,白居易的诗句“生计抛来诗是业,家园忘却酒是乡”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(Parsons, F.)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。^② 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”作出了自己的解释。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;麦克弗兰德(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与追求以及在社交活动中参与的满足感;

① 沈之菲.生涯心理辅导.上海教育出版社,2000.2页

② 周玲,李雄鹰.论高校大学生生涯辅导体系的构建.兰州大学学报(社会科学版),2004(4):141—144页

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。^①

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。^②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。^③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。^④

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,

① 邱美华,董华欣.生涯发展与辅导.心理出版社,1997.11页

② 池忠军.生涯辅导的理论渊源与方法辨析.中国矿业大学学报(社会科学版),2003(1):91—96页

③ 姚本先,方双虎.学校心理健康教育导论.东方出版中心,2002.148页

④ 冯观富.教育心理辅导精解.心理出版社,1993.205页

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生长发展的发展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、学生团体、社会团体、家长、社区等多方面互相配合,共同为生涯辅导服务。

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(Merill, G.)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(Davis, J. B.)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(David, S. Hill.)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,从而作出恰当的职业选择。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等三个方面。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影响意义。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全美各地,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,学校里的职业指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,提供学生职业资料并培养职业技能,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,学校职业辅导工作主要由教师承担,个别咨询服务所占的比重较小。