

全国高等学校教学研究会
21世纪初中国高等教育人才培养体系研究计划
立项课题成果

21世纪大学生  心理素质教育丛书

大学生 职业心理 辅导

主编 陈社育
副主编 邓旭阳 林伟 戴兆骏

北京出版社



21世纪大学生心理素质教育丛书

大学生 职业心理 辅导

主编 陈社育

副主编 邓旭阳 林伟 戴兆骏

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业心理辅导/陈社育主编. —北京: 北京出版社, 2003. 3

(21世纪大学生心理素质教育丛书)

ISBN 7-200-04867-4

I. 大... II. 陈... III. 大学生—职业—心理学

IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008388 号

大学生职业心理辅导

DAXUESHENG ZHIYE XINLI FUDAO

主 编 陈社育

副主编 邓旭阳 林 伟 戴兆骏

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京通县电子外文印刷厂印刷

*

787×1092 18开本 20.5印张 376千字

2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷

印数 1-12 000

ISBN 7-200-04867-4/C·89

定价: 25.00元

实施素质教育
培育健康身心

王珉

二〇〇一年九月廿五日

原江苏省人民政府王珉副省长题词

21 世纪大学生心理素质教育丛书

丛书编委会名单

主任委员 胡凌云 黄成惠
副主任委员 王卓君 晏仲超 姜宪明
委 员 (按姓名笔划为序)
王小玲 邓旭阳 卢肖明
汪 鸿 陈 华 李献彬
张 静 杜文东 陈社育
何家声 宋绍峰 周春开
赵 波 陶新华 郭晋林
韩承敏 樊增荣 戴兆骏

本书编委会名单

主 编 陈社育
副主编 邓旭阳 林 伟 戴兆骏
编 者 (按姓名笔划为序)
邓旭阳 李献彬 陈社育
吴胜红 林 伟 姜宪明
周春开 施春华 费俊峰
郭晋林 笪学军 鲁学军
戴红军 戴兆骏

序

随着经济全球化和信息技术的快速发展，各行各业的结构调整 and 重组不断加快，大学生就业市场呈多元化发展格局。在这种背景下，积极做好大学生职业心理辅导工作，并不失时机地对大学生的择业心态、就业理念、职业理想进行调整，对促进大学生个人的成长和高校自身的发展，都具有十分重要的意义。

职业心理辅导是对传统就业指导思想的超越，它从个体和整体生活的高度来考察个人与职业、个人与社会的关系，协助当事人解决其在职业生涯中所面临的职业选择或适应问题，帮助当事人发展正确的职业自我观念，提高其自我决策的能力。以劳动力市场、人才交流机构、高校心理辅导与就业指导机构为主要载体，为合理配置全社会劳动力资源和人力智力资源提供全方位的心理辅导服务，实现劳动力和人才的合理流动。

职业心理辅导作为学校教育的一个有机组成部分，是一个全程、全体、全方位的教育过程，它通过科学的、行之有效的途径，形成合理的生涯规划，帮助每个大学生充分发挥其天赋条件，同时弥补和完善其本来不具备的或者是在心理或能力上不足的方面，最终达到个人的生涯发展目标并满足社会的需要。它既包含着大学生的自我职业设计及其实施，又包含高校、用人单位对大学生职业发展的指导和支持。它启发、帮助每一个择业者根据自身的愿望和特点出发，采取最佳的途径服务社会，并逐渐实现自我发展的最优化。

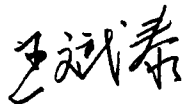
对于多年寒窗苦读的大学生来说，寻找一份能够使自己施展

才华和抱负、实现自身价值的理想工作，是每一位大学生内心的最迫切愿望。可是，究竟能否最终实现个人的职业目标？一切源自于对自己与对职业和工作的理解，既受社会经济、职业地位、文化环境、家庭亲友、老师同学的多种因素影响，也受心理因素的制约，这些都直接或间接地决定着大学生的择业行为。

我十分欣赏由长期从事大学生择业心理与就业指导研究工作的青年学者们共同编著的《大学生职业心理辅导》一书，它总结了多年从事大学生就业工作的经验，借鉴国内外大学生职业心理辅导的理论与经验，理论联系实际，帮助学生准确认识自我，全面了解职业世界，促进学生职业自我观念、职业角色技能与生活角色技能的形成与发展，为高校毕业生施展才华创造了条件。

高校毕业生就业工作涉及千家万户，关系到人民群众的切身利益，关系到国家经济发展和社会稳定。做好新时期高校毕业生就业工作，合理使用高校毕业生人才资源是落实科教兴国战略的重要措施之一。我衷心希望大学生们能从本书中得到有益的启迪，充满信心、科学地向自己选择的职业目标冲击，找到自己施展才华的那一片蓝天。

中共江苏省委教育工委书记
江苏省教育厅厅长



二〇〇三年二月

前 言

本书为所承担的全国高等学校教学研究会“21世纪初中国高等教育人才培养体系研究计划”立项课题《大学生心理素质系列化课程教育的理论与实践》的系列成果之一，是作为“21世纪大学生心理素质教育丛书”的第四本著作，此系列丛书还包括大学生心理自我保健、心理发展训练、情感心理与性健康等多本著作。本书是根据大学生的心理发展特点，基于全程职业生涯辅导，侧重于第三阶段——大学后期（3~5年级）的心理特点和需求，主要吸收国内外有关大学生职业、生涯心理辅导研究的成果，结合十多位作者、十余年来来的心理健康教育的理论与实践研究经验加以著述的，力求做到科学严谨、趣味生动、深入浅出、实用有效的职业心理辅导。

本书分为5篇、11章。第一篇：理论篇，包括职业心理辅导概述、职业心理辅导理论2章；第二篇：自我篇，包括职业个性与测评辅导、职业能力与测评辅导2章；第三篇：社会篇，包括职业世界与职业分析、人职匹配与职业定向、职业适应与自我塑造3章；第四篇：求职篇，包括求职之路、招聘考试应试指南2章；第五章：管理篇，包括毕业生就业管理与心理辅导、我国大学生就业制度与职业辅导2章。

在理论篇中，着重界定了职业心理辅导的概念，介绍了职业心理辅导的发展，简要阐述了国内外职业心理辅导理论，以便于大学生朋友对相关的知识、概念和原理有简明清晰的了解，这是求职之路中必需的理论准备。在自我篇中，着重阐述了职业个性中的需要、兴趣、气质、性格和能力的概念与对应的系

列自我心理测评与辅导，便于对自身的职业个性有相对清晰、较全面的把握，为找到合适的职业做好心理准备。在社会篇中，展示了缤纷的职业世界，分析了职业声望和发展趋势、职业对人才素质的要求；人职匹配与职业定向的意义、定向的方法与策略、定向的心理与调控，职业适应与社会发展、自身素质能力提高的紧密联系，便于清楚地了解社会现状，调整对策，不断塑造良好的自身素质，做到有效的职业定位与匹配。在求职篇中，依次阐述了求职前材料准备、自我形象塑造、求职信息搜集与应用、求职应聘交往须知和求职挫折的心理应对，招聘笔试与面试技巧、面试模拟训练。便于大家充分发挥和体现自身水平，顺利踏上求职人生路，开启新的一页。在管理篇中，简要介绍了毕业生就业程序及手续办理，户口关系和档案办理，大学生就业制度的改革、人事代理制度和管理机构与组织形式，毕业前的心理准备与辅导。旨在帮助大家顺利圆满办理毕业手续，愉快地离开学校、踏上工作之路。

我们希望，大学生朋友在使用本书时，可以根据形象化插图和表格，对本书的内容有一个直观的了解，也可以根据所提供的心理训练活动和测评问卷，增加自己的认识和体验。同时，不妨结合自身的实际需要，对有兴趣的章节，有重点的、深入细致的学习、思考与把握。需要说明的是，在我们使用心理问卷测评时，不同的结果所提供的对应匹配职业可能有些差异，提供的职业种类不尽全面，但这与问卷编制中选取的样本人群、文化背景和时代变迁有关。因此，心理测评辅导部分内容更多地作为一个参考，不是绝对的、唯一的。

本书作为系列丛书中的第四本，写作颇费心血。因为职业心理辅导本身牵涉到与个体的职业、学习、生活紧密相关的心理学术语，要将其尽可能通俗易懂地阐述是有一些难度。另外，为了清楚连贯地阐述有关内容，可能有时也会与丛书中的其它著作相关章节部分，出现难以避免的重复。为了完成本著作，诸位作者从一定的角度，结合自身的教学研究与实践，开展多

次的课程教育实践，以期尽可能切合大学生的职业活动实际，提供有效的职业心理辅导。课程教学是一个教学相长的过程，而教材的编著是师生互动的过程。在教学过程中，课程教学前的信息搜集、课程设计，多次的教学实践、思考、探索、总结，教学中与学生的会心交流，教材编写过程中反复与学生讨论，请学生仔细校阅，直截了当地提出修改意见，无疑对提高本书的质量起到了不可缺少的重要作用，因为教材是写给学生看的、用的。在此，对曾经与我们一起度过课堂学习和著作编写的大学生朋友，表达由衷的感谢！

同样，希望本书能起到抛砖引玉的作用，我们将诚恳接受大家的批评指正！

编 者

2002年12月

目 录

理论篇

第一章 职业心理辅导概述	(3)
第一节 职业心理辅导的概念和历史	(3)
第二节 职业心理辅导的任务和内容	(10)
第三节 职业心理辅导的功能和意义	(17)
第二章 职业心理辅导理论	(21)
第一节 职业选择匹配理论	(22)
第二节 职业(生涯)发展理论	(34)
第三节 职业决策理论	(49)
第四节 职业辅导方法论	(56)
第五节 职业辅导理论的整合	(60)

自我篇

第三章 职业个性与测评辅导	(67)
第一节 职业个性的构成	(67)
第二节 职业需要与职业匹配	(76)
第三节 职业兴趣测评与职业匹配	(83)
第四节 职业气质测评与职业匹配	(94)
第五节 职业性格测评与职业匹配	(112)
第四章 职业能力与职业辅导	(121)

第一节	职业能力概述	(122)
第二节	职业能力倾向测验与职业选择	(128)
第三节	特殊职业能力测验与职业选择	(146)

社会篇

第五章	职业世界与职业分析	(159)
第一节	职业世界和职业分类	(159)
第二节	职业发展趋势与职业声望分析	(165)
第三节	各类职业对人才的素质要求	(172)
第六章	人职匹配与职业定向	(184)
第一节	人职匹配与职业定向的意义	(185)
第二节	职业定向的方法与策略	(187)
第三节	职业定向的心理与调控	(198)
第七章	职业适应与自我塑造	(205)
第一节	职业适应的含义及其影响因素	(205)
第二节	适应社会发展	(210)
第三节	提高综合素质	(215)
第四节	增强竞争能力	(220)

求职篇

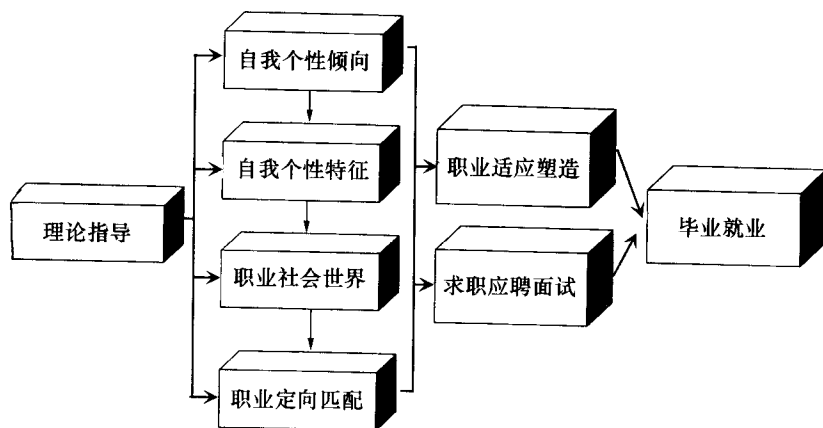
第八章	求职之路	(231)
第一节	择业前的材料准备	(232)
第二节	自我形象的塑造	(244)
第三节	求职信息的搜集和应用	(249)
第四节	求职应聘交往须知	(255)
第五节	求职挫折的应对	(259)
第九章	招聘考试应试技巧	(267)

第一节	招聘考试的种类和特点	(267)
第二节	笔试应试技巧	(273)
第三节	面试应试技巧	(287)
第四节	求职面试模拟训练	(303)

管 理 篇

第十章	毕业生就业管理与心理辅导	(309)
第一节	毕业生就业程序及手续的办理	(309)
第二节	毕业生户口关系迁移及档案转递	(314)
第三节	毕业前的心理准备与辅导	(318)
第十一章	我国大学生就业制度与职业辅导	(330)
第一节	我国毕业生就业制度的改革历程	(330)
第二节	我国的人事代理制度	(340)
第三节	我国职业辅导的管理机构与组织形式	(347)
参考文献	(353)
后记	(355)

本书结构与学习思路



茫茫人生路，何去何从



理

论

篇

理论
讲堂

社会
万花筒

自我
世界

求职
之旅

就业
征程

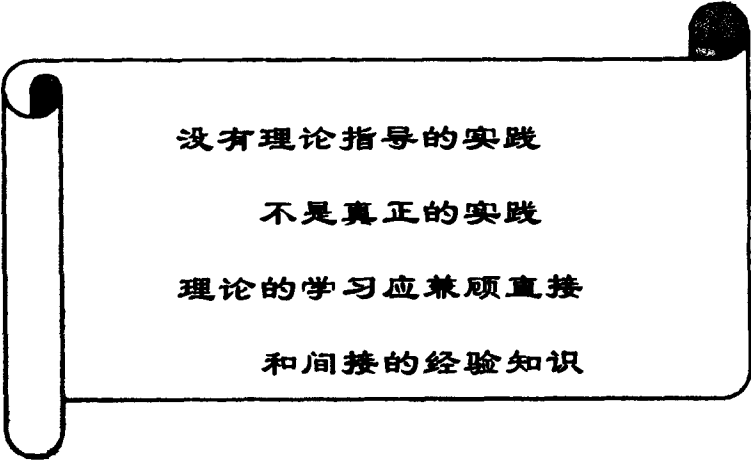
“职业心理辅导”可谓一个新鲜的名词。我国的职业心理辅导工作起步较晚，却已得到教育、劳动人事部门的普通重视；有的大学已面向全校学生开设了《职业心理辅导》、《生涯发展规划》等课程，受到学生普遍欢迎。

大学期间是人们自我意识不断完善，自我观念充分发展的时期。在校大学生面对着较大的生存发展空间，拥有较多的生存资源和抉择机会；但相应地，他们也面临着前所未有的风险、挑战和巨大的压力，迷惑与挫折接踵而来。

研究表明，相当多的大学生对职业生涯心理准备不足，缺乏明确的职业生涯发展目标，因而感到茫然、困惑。职业心理辅导的基本理论是职业生涯发展的重要的知识准备，是他人的直接和间接经验的智慧结晶，通过学习吸收，能为自己的生涯发展提供条件。显然，大学生在职业选择的过程中需要职业心理辅导基本理论的指导。

本篇将为大学生系统地介绍职业、职业心理、职业心理辅导的理论，阐述职业选择的过程以及职业生涯的发展模式。

第一章 职业心理辅导概述



**没有理论指导的实践
不是真正的实践
理论的学习应兼顾直接
和间接的经验知识**

职业心理辅导理论的学习是一个探索过程，应包括职业心理辅导及其相关概念，职业心理辅导的发展历史、内涵与任务、功能及其意义等方面的学习。本章将对此逐一加以介绍，以便大家有一个总体的了解，为未来的求职之路打下必要的理论基础。

第一节 职业心理辅导的概念和历史

一、职业、生涯、职业生涯

职业是连接个人与社会的桥梁。中国自古就有“职业”一词，从词义学的角度解释，“职”有“社会责任”、“权利与义务”的含义，而“业”是以某种特殊的技能“从事某种业务”、“完成某种事业”。美国学者舒尔兹（Schultz）认为，职业是一个为了不断取得个人收入而连续从事

的、具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从业者的社会地位。杜威从实用主义哲学观点出发，认为职业是人们从中可以得到利益的一种生活活动。从社会生产的角度来看，职业是社会分工的结果，一定的社会分工或社会角色的持续实现，就形成了职业。

在现实生活中，我们时常会用到“生涯”一词，如“在他的政治生涯中……”，“在他的军人生涯中……”，“在我的求学生涯中……”，“生涯”一词由来已久，“生”原意为“活着”，“涯”原意为“边际”，“生涯”连起来是“一生”的意思。在英文里，“生涯”是 career，来自罗马字 via carraria 及拉丁字 carras，指古代的战车。在希腊，career 代表疯狂竞赛的精神，最早用作动词，如驾驭赛马 (to career a horse)，后来逐渐引申为道路，即人生的发展道路。虽然“生涯”一词经常被国内外学者引用，但是如果我们要从学术上给“生涯”下一个确切的定义，还不是一件容易的事。目前大多数学者所接受的“生涯”定义来自于舒伯 (Super) 的论点：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色，由此表现出独特的自我发展形式；它也是人生从青春期到退休后，一连串有酬与无酬职位之综合。除了职业之外，还包括任何和工作有关的角色，如学生、受雇者、退休者，甚至也包括家庭、公民的角色。

职业生涯是一个人一生中所有与工作相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。它不能简单地用成功与失败、进步快慢来区别。一个人的职业生涯受各方面的影响，如本人对终生职业生涯的设想与计划、家庭中父母的意见与配偶的理解与支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等，都会对职业生涯有所影响。在一定程度上职业生涯可以说是多方面相互作用的结果。就其内在特性而言，它具有：

(1) 方向性。职业生涯是生活里各种事态的连续演进方向。在不同工作性质的岗位上，人们从事的职业在目标、内容、方式、场所上有很大差别。社会通过职业角色引导人的职业方向，把个体的人生发展目标整合到社会文化发展的轨道上来。同时，人们也通过职业角色的获取来运用社会提供的资源，尽可能充分发展自己，满足自己从物质层次到精神层次的各种需要。

(2) 时间性。职业生涯统合了人一生中依序发展的各种职业角色。从过去、现在到未来，人们从事相对稳定的、有收入的、专门类别的工