

♥ 21 世纪心理学文库 ♥

写给多思多梦的 你



美

梦

成真

择业心理咨询



主 编 ● 刘晓明
陈彩琦 付桂芳 编著



美梦成真

—— 专业心理咨询



黑龙江人民出版社

总体策划:张元荣 张明晖
责任编辑:张元荣
封面设计:李 梅

美梦成真

——择业心理咨询

陈彩琦 付桂芳 编著

黑龙江人民出版社出版、发行
(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社照排中心制版

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 6 8/16·插页 2

字数:105 000 字

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—8 000

ISBN 7-207-04150-O/B·118 定价:9.50 元

(本书如有印装质量问题,请与印刷厂调换)

四 求职应试

89

1. 求职信为你开路

——写好求职信

93

2. 信息无价

——获取用人信息

97

3. 沉默不是永远的黄金

——面试语言艺术

101

4. 有备无患

——择业前心理准备

105

5. 劝君莫慌

——面试心理控制

109

6. 自我推销技术

——学会推销自己

113

7. 另起一行

——求职与自信

117

8. 谦虚的恶果

——正视自己的优缺点

120

9. 主宰你的情绪

——求职与情绪控制

124 10. 脚踏两支船
——求职稳定性

128 11. 父命难违
——家庭与择业

132 12. 从众的困惑
——求职独立性

136 13. 首因效应
——给人以良好的第一印象

五 求职心理障碍

140 1. 当机不断必留后患
——主见缺乏症

144 2. 欲速则不达
——急躁盲动症

148 3. 临危而惧
——监阵怯场症

152 4. 黎明前的黑暗
——择业焦虑症

六 职业适应

156 1. 走自己的路,让别人去说吧
——评价障碍

160 2. 万里长征第一步
——目标障碍

163 3. 天之骄子的着陆
——角色障碍

167 4. 爱情事业双丰收
——事业与爱情

171 5. 一个好汉三个帮
——人际关系适应

174 6. 珍惜拥有
——对待职业不称心

178 7. 挺直你的腰板
——如何克服职业自卑

182 8. 习以为常的遗憾
——如何克服不良职业习惯

186

9. “缺德”的护士

——如何防治职业异常心理

七 求职和未来

190

1. 那边风光独好

——未来热门职业

193

2. 完美的自我

——现代人素质

196

3. 和谐的心灵

——未来人才心理健康标准

一、职业意识

位,可这些单位都以种种理由回绝了她。当她从第 40 家新闻单位出来的时候,她开始明白,在诸大的京城已找不到与自己专业对口的理想职业。于是万般无奈中,她闯进了民办公司,总算谋得了一份职业——推销员。但这一职业与她的理想相距太远了。朱某的“名记者梦”就此破灭了。这种由于毕业生对未来职业的种种不切实际的幻想而引起的用人单位拒收大学生的现象,曾经一度被宣传为“朱×现象”。

充满美好幻想的朱某为什么会招到这种不幸呢?归根到底,是因为她不知道现实生活中的新闻工作是怎么样的,不懂得走向女名记者的道路是充满荆棘和坎坷的,更不清楚作为一名新闻系的大学生应该为自己今后的工作奠定什么样的基础。用择业心理学的话来说,就是因为职业意识不成熟。

所谓职业意识,就是人们对全社会的职业活动在头脑中的反映,是对求职择业和职业劳动的各种认识的总和。它包含人们对职业劳动以前的求职择业活动,获得职业后的职业劳动,以及职业劳动的终结(即退休制度)等三方面的认识。

明确的职业意识是青少年确定职业目标,并为求职付出努力的前提。只有建立了明确的职业意识,我们才能去选择理想的职业,顺利地踏入社会,走上职业岗位,为自己的前途、理想打下坚实的基础。

从朱某的遭遇我们可以看出,在职业意识方面,她

至少存在三方面缺陷：

(1)对新闻记者这一职业本身缺乏成熟的认识。作为新闻系学生，她应该知道新闻工作是为反映现实世界服务的。而现实中并不一切都是美好的。采访的道路上可能旌旗招展，花团锦簇，但也可能饥寒交迫，甚至危及生命。朱某对单位存有超出现实的要求，当然要遭到拒绝。

(2)她对事业的成功想得过于天真。掌声和鲜花背后往往隐藏着默默的血汗，这是任何求职者应该明确的道理。现在社会激烈的竞争要求每位有志青年在立下雄心之余，还要有时刻准备着失败，时刻以浓重地危机感鞭策自己。世界之大有多少个法拉奇？有多少本《风云人物采访记》？不想奋斗，只图成名的人在求职过程中必然要屡屡碰壁。

(3)缺乏必要的职业准备。新闻专业的学生如果自身素质合格。找一个专业对口单位并不难。朱某之所以屡试屡败，应该与其职业知识、能力、心理准备不足有关。

成熟的职业意识需要有针对性的培养。提高职业意识的途径主要有：

(1)培养积极主动的求职意识。美国著名管理学教授道格拉斯·霍尔说：“一个人的目的、意向和期望对其活动方向和影响力都具有强有力的影响。简言之，意欲所往，则无往不达；假如你知道自己要去哪儿，你

最终达到该地的可能性就会大得多。”所以，大中专学生从上学开始就应该培养积极主动的求职意识，了解专业的培养使用方向，注意收集社会各方面的用人信息，深入社会，不断调整自己的知识结构，不断修正自己的职业意向。

(2)充分认识自己的特点。只有充分认识自己的兴趣、个性、能力、价值观，才能知道什么样的工作更适合自己的，才能确立好择业目标。因此，应该学习一些心理学知识。自觉排除自我认识时的各种干扰，对自己做出全面客观的评价，以便在就业竞争中处于主动地位。

(3)重视知识与技能的准备。目前我国的分配制度主要就是：“供需见面，双向选择”。在我们选择用人单位的同时，用人单位也按照他们的需要选择我们。因此，在走向社会之前，应该注意培养自己多方面的知识与技能，为选择一个既符合国家需要又有利于发展自己的职业做好充分的准备。尤其要根据自己的职业的现实需要，培养和锻炼自己。

(4)参加社会活动，全面完善自我。参加社会活动，不但可以充实生活，而且还可以培养良好的社交形象与修养，提高交际能力，训练和增进自己的表达能力，合作精神等，将来凭着良好的表达能力，可以在求职时做好“自我推销”，提高面试成功率。走上工作岗位后，可以处理各种复杂问题，更快打开工作局面。

形成一种职业意识是一个复杂的贯穿整个求职初期甚至更长时间的心理过程,和其他事物一样,它也需要经历一定的阶段。

2. 漫长的“三步曲”

——职业意识发展

林风的父亲是六十年代的工科大学生，毕其一生精力从事医疗器械的开发和研制工作。生活简朴，治学严谨，情趣高雅，如今已是高级工程师。在这样的父亲的言传身教下，林风从小立志当一名科学家，发明家。经过小学、初中、高中十年寒窗苦读，他考入了梦寐以求的某电子科技大学计算机系。兴奋之余，他清醒地认识到，这只是迈向理想殿堂的第一步，此时此刻期待他的是更艰辛的学习、奋斗。尽管家庭条件优越，父母思子心切，他毅然放弃了每次休假机会，比平时更加投入地沉浸在机房之中。寒来暑往，几度春秋，在他临近毕业时，他已拥有很多级别比较高的荣誉：“全国软件明星”，“百名跨世纪优秀大学生”，“挑战杯”、“科技发明一等奖，电子工业部科技进步二等奖等等。作

一、职业意识

为两项发明的著作权人，他如今已拥有自己个人的软件开发公司。可以说，此时的他已基本实现了他的职业理想。

如今的大中专毕业生中独生子女已占有相当比重，其中很多人享受着无忧无虑的生活，一切由父母包办，包括自己的人生道路。然而，就像小鸟不可能永远生活在父母的翼侧，每个人的道路终究要靠自己走。所以，我们每个青少年都应该依靠自己的头脑和经历去构建明确的职业理想，培养成熟的职业意识。职业意识是伴随着个性的成长而发展的，它需要一个漫长的过程，受到很多因素的制约。从林风的成才历程中，我们可以看出，职业意识的发展分为三个阶段。

(1)逐步建立职业理想和选定职业方向阶段。建立职业理想、选定职业方向和树立人生理想是同步进行的。不管自觉不自觉，事实上它们有着密不可分的联系。追溯到童年时期，人们的认知能力刚迈出一大步时，就有了各种奇妙的想法。很多心理学家对这一时期的思想意识对人生的影响作了充分的肯定。然而，这一时期的各种想法毕竟是十分幼稚的，它们往往都是空想。随着年龄的增长，每个人在知识水平上，判断能力上都有了飞快的发展，这时的理想就在逐渐接近现实。加上社会环境、家庭环境以及个人经历等因素就形成了大中专学生的前期职业意识。这就是职业意识形成的第一阶段。这一阶段对大多数学生来说。

职业意识还没有完全定型,也还会因某些因素影响而有所调整。但它已经对学生的学习、工作、社会实践、各方面知识和能力的培养起到了重要的指导作用。

(2)为了实现某种理想而努力的实践阶段。这一时期是职业意识发展的关键时期,直接决定一个人是否能胜任自己所追求的职业,并找到理想的工作。在这个时期除了要加强专业学习,培养本来工作所需的业务能力外,还应该更多地了解社会,了解自己所学专业与社会需要的情况。有少数人从进入大中专起,就抱着宿命论的消极职业意识,认为你把我分到了哪个系,哪个专业,我就是那个系和专业的。你今后分什么工作,我就去干什么。这种听天由命的思想对人的一生乃至对社会的发展进步都是十分不利的。尤其在市场竞争日趋激烈的今天,我们更应该珍惜大学生活和专业学习,为“自我完善”和社会发展作出积极的努力。

(3)达到职业理想或实现结果阶段。这一阶段其实是前两阶段的自然结果,也是求职过程的最后冲刺。这一时期,我们关键要做到广泛收集就业信息,注意求职应该技巧并尽快适应追求已久的工作。

明确了职业意识的发展过程之后,为了顺利地培养成熟的职业意识,还需了解影响职业意识发展的因素。这些因素主要包括六个方面。(1)是社会观念的影响,如在计划经济条件下,人们只能被动地期待国家能分配个好工作,在市场经济条件下,人们则尽己所