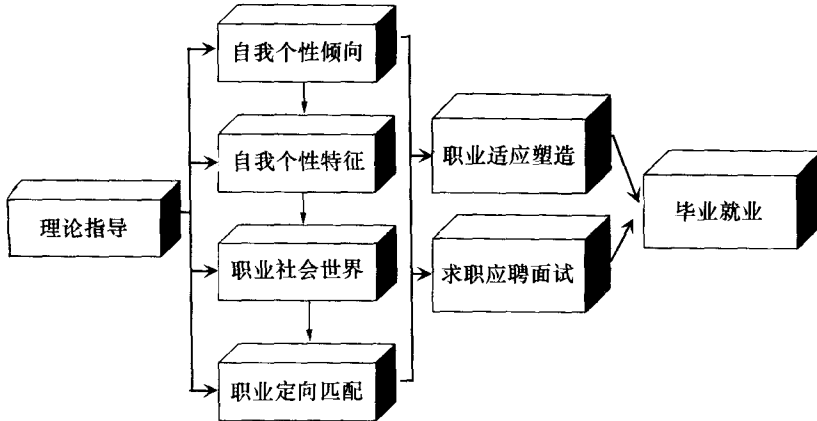


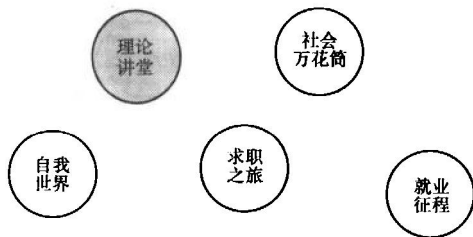
本书结构与学习思路



茫茫人生路，何去何从



理 论 篇



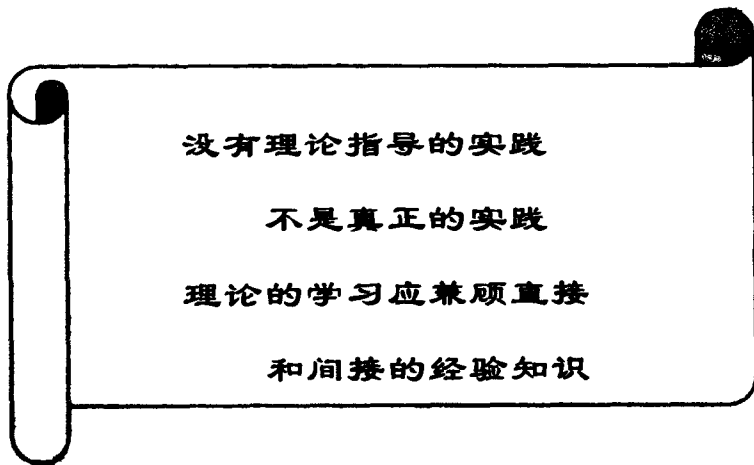
“职业心理辅导”可谓一个新鲜的名词。我国的职业心理辅导工作起步较晚，却已得到教育、劳动人事部门的普通重视；有的大学已面向全校学生开设了《职业心理辅导》、《生涯发展规划》等课程，受到学生普遍欢迎。

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



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

作。虽然岗位有所不同，但都是人们为生活发挥个人能力并为社会做贡献的持续性活动。

(3) 空间性。职业生涯除了职业角色之外，还包括任何与工作有关的经验和活动，如承担该工作所需要的资格和能力以及在工作中建立的与其他部门或社会成员的人际关系等。职业生涯是人生极为重要的方面，是社会与个人、整体与个体的联结点。从心理层面来说，在职业生涯中，人们的自我意识伴随着职业角色的发展而发展，在社会发展、职业组织发展的前提下，个人的需要得到了满足，个人的潜能得到了发挥。可见，职业生涯是人们求得自我实现的最主要途径之一。

二、职业心理辅导

与职业有关的名词种类繁多，这些名词的意义和内容，虽因涵盖层面与探讨观点不同而有差异，但都有“围绕人生”、“规划未来”的含义。究竟如何理解“职业心理辅导”呢？根据文献检索的结果与本书的研究目的，我们将“职业心理辅导”的意义分为广义和狭义两种。广义的职业心理辅导着力于辅导个人形成一个明晰、合理的自我观念，同时将此观念转化为实际的生活方式。在个人职业生涯的不同阶段，帮助人们完善择业意识，发展职业能力，寻找自己的职业归宿，最终达到个人的生涯发展目标，同时满足社会的需要。职业心理辅导的侧重点在于当事人自我接受与自我发展。由于本书主要面向大学生，因此我们将狭义的职业心理辅导定义为：大学生在走向成长的教育过程中，一切与其未来职业有关的准备活动（包括价值、需求、态度、期望、行为等方面的学习与改变），以及正式成为工作者后，一切与工作有关的主观认知和客观事项（包括职业满意感、个人职业成长与职业成就、工作决策等）。

职业心理辅导的着眼点在于终身发展和生涯规划。一个人的职业选择会涉及和影响到很多方面，比如有些工作虽然收入很好，但工作时间很长，不仅没有时间休闲，而且会影响到社会生活，影响和家人相处。很多年轻人都曾面对爱情与面包之间的困难抉择。所以，“职业心理辅导”关注的不仅仅是“就业”，而且包含了与工作有关的所有项目，比如社交、家庭生活、休闲、健康等。几年前，香港的大学把他们的“就业中心”改为“事业中心”。“就业”只是帮学生找工作，仅仅是一个点；而“事业”则是一条路，它意味发展，意味着更高层次的需要满足。职业心理辅导就是对传统的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，而不像传统就业指导那样只限于局部的人职匹配关系。从发展的观点出发，职业心理辅导既要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，又要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。

三、职业心理辅导的历史

1. 古代职业心理辅导思想简述

当现代工业发展起来以后，劳动的分工越来越精细。相应地，对劳动者素质的要求也越来越高。在这样的背景下，职业心理辅导借助于心理学的发展应运而生并发展起来。事实上，在古代中国与西方都曾有职业心理辅导思想的萌芽，只是没能形成完整的理论体系。

中国古代文献中有很多记载反映了职业心理辅导思想的萌芽。如《论语·子路》中有“子曰：‘不得中行而与之，必也狂狷乎！狂者进取，狷者有所不为也’”。这里孔子实际上采用了“狂”“狷”“中行”的个性类型三分法。他还进一步用这三个类型分析了自己的多位弟子的个性并对他们的职业、人生发展进行了预测。在《颜氏家训·教子篇》中有“上智不教而成，下愚虽教无益，中庸之人，不教不知也”。这其中的“上智”“下愚”“中庸之人”也是一种基本个性分类。中国古代一直把职业分为官及士农工商两个层次、五个类别，并根据一定的德才要求，制定了“士”与“官”的选拔标准。

古代西方也有类似的个性三分法。在古希腊，柏拉图在《理想国》中将公民分为“理智”“意志”“情感”三个类型。在柏拉图看来，“理智型”的人是哲学家，适合做统治者；“意志型”的人是战士或公职人员；而“情感型”的人是普通市民即农工商，只能接受统治与管理。

总体而言，古代职业心理辅导思想发展缓慢。直到1879年，心理学成为一门独立学科后，职业心理现象才逐渐成为科学研究对象。

2. 西方职业心理辅导发展的历史

由于美国的职业心理辅导发展最为典型，这里我们着重介绍美国职业心理辅导的发展历程。

19世纪末，美国快速成为主要的工业国家。农业部门就业机会减少；而重工业的发展对工人的需求量不断增加；城市化发展也导致了大量服务业需要。一方面是大量移民的涌入，一方面是产业发展需要大量的熟练工人。此时，一批社会活动家、教师掀起了一场旨在教育个人如何

了解自己、他人以及周围世界的辅导运动。这些最终促成了职业心理辅导在美国的产生。

第一阶段（1894—1917年）。职业咨询服务产生，职业心理辅导开始服务于城市化和工业化的社会。

1894年，梅内尔在旧金山加利福尼亚工艺学校开始了最早的职业辅导实践。1908年，被后人尊称为“职业辅导之父”的帕森斯在波士顿建立了第一个职业局，其功能类似于今天的职业介绍所。在1909年，帕森斯指出：“选择一种职业的时候，有三个明显的因素：准确地了解自己；懂得在不同领域获得成功所需要的条件和环境；对于这两部分事实相互关系的准确认识。”虽然帕森斯的模式主要来自于直觉和经验，但它为提高劳动者的就业素质，改善人们适应社会的心理承受状况和提高职业组织的生产绩效发挥了积极的作用。职业局后来的领导人布鲁姆菲尔德使用帕森斯的模式在哈佛大学设计并教授了职业辅导的第一门课程。1913年，美国“全国职业辅导协会”（NVGA）正式成立，其章程中正式把教育、职业、生活和社会的内容作为工作范围。1915年协会出版发行《职业辅导学刊》，此举进一步推动了职业辅导的发展。

与此同时，心理测试开始应用于职业辅导中。1916年，斯坦福大学的推孟在比——西量表的基础上作了修订，首先应用了“智商”这一概念。1917年，在职业辅导协会的积极参与下，Alpha和Beta两种智力测验量表开始应用于美国军队，很快心理测验成为一种时髦。心理测试使职业辅导在美国社会获得了良好的声誉。职业辅导逐渐为人们所接受。

第二阶段（1918—1938年）。中小学的教育指导成为焦点。

第一次世界大战的结束、史密斯——休斯法令的通过和20世纪30年代的经济大萧条，使社会和有关法令的变化把美国社会的焦点放在了教育指导上，并且使得学校中的职业指导的作用有所加强。然而，在学校里推动职业辅导工作是一个长期而缓慢的过程。例如，直到20世纪30年代，美国人口超过1万的城市中，至少有一半的学校还没有职业教育。

这一阶段中的职业辅导过程中，教育、社会工作和心理测试三者的结合逐步完善。1927年，斯坦福大学的斯特朗发表了第一个标准化职业兴趣测量表——斯特朗职业兴趣量表。1928年，豪尔发表特殊性向测验，专为职业辅导的应用而设计，强调个人特质与工作需要相结合。这些在当时并未引起很大的反响，但是它为后来的职业心理辅导的发展奠定了基础。

第三阶段（1939—1957年）。系统化理论开始出现，职业心理辅导工作的焦点转向大学及对咨询人员的培训。

1939年，威廉逊与明尼苏达大学的同事一起，在帕森斯理论的基础上发展了特质因素理论。他们总结了职业辅导的过程与模式，形成了一套独特的辅导方式，被称为“明尼苏达学派”。由于这套方法教导的意味很浓，因此这一派又被称为“指导学派”。

1942年，卡尔·罗杰斯《心理咨询和心理疗法》一书的出版，标志着职业心理辅导由传统的以指导者为中心向以当事人为中心转变。罗杰斯理论的基本假设是：人在本质上是值得信赖的；由于人们本身具备了解自己与解决自身问题的无比潜力，因此，在职业辅导方面就没有直接介入的必要。只要当事人真正地投入，就能按自己的目标发展。

二战期间，大规模动员所需的人才分类与训练，以及战后复员所需的就业安置，使职业心理辅导需求甚广。1944年起，退伍军人服务机构在全美成立了许多中心，提供包括职业辅导在内的各项服务。1946年通过的乔治亚——巴登法案要求为培养更多的辅导人员以及在各州推行职业辅导计划提供更多的经费。1952年，美国“全国职业辅导协会”与其他人事方面的学术组织合并，组成了“美国人事与辅导协会”（APGA）。

二战后心理学蓬勃发展出现了大量新的心理测验工具。此时人们已认识到必须充分重视心理测验中的性别文化、年龄差异和伦理问题。

第四阶段（1958—1983年）。职业心理辅导的兴盛时期。

这一阶段，美国相继通过了《国防教育法案》、《职业教育法》等一系列涉及职业辅导的法案。在政府立法的支持下，全美形成了学校系统、政府系统和社会系统相互补充、协调的完整体系。学校系统中，从联邦政府教育总署到州、地方学区都有专管青少年职业指导的人员，各学校设有职业指导业务机构。政府系统中，联邦设有国家职业情报协调委员会，各州也设有职业情报协调委员会，向社会提供就业信息，建立职业供求的数据库。社会系统中，除了前述职业指导行业组织和学术组织外，有关社会科学的学者与职业组织合作，在职业问题研究领域推出了许多在世界范围内产生重大影响的成果。其中，不同流派的心理学家为职业科学的发展作出了重大贡献，这些贡献推动了职业心理辅导的蓬勃发展。1980年，“美国人事与辅导协会”的会员达到了四万多人。

第五阶段（1984至今）。职业心理辅导发展的全新时期，从学校到择业的过渡成为焦点。

1984年《卡尔·D·波金斯职业教育法》代替了1963年的《职业教育法》，这项法令强调要加强对贫穷个人、残疾人、失业人员或受到失业威胁的工人等弱势群体的职业培训。1988年的《公交商务和竞争法》则提出：帮助人们找到高技术职业的工作并在这些职业中有所提高；满足其他工商业中的技术要求和预先的技能培训；促成学校实习项目，及学校和商业的合作关系。《实习机会法》、《一步职业中心法》、《职业及应用技术教育修订法案》、《高等教育法》、《中小学教育法》。这些法令的颁布推动了美国学校职业心理辅导教育的现代化进程，促使人们关注从学校到择业的过渡。

这一阶段是工业时代向信息时代的过渡。舒伯的“发展理论”演变成了更具生命力的生涯发展定位理论。1984年，美国“国家职业指导协会”改名为“国家生涯发展协会”。这一时期，职业心理辅导逐步国际化，多元文化背景的职业心理辅导开始出现。人们对现代心理测试技术的应用不断复杂化，职业心理辅导的理论趋向成熟。

3. 中国职业心理辅导的发展

1916年，清华学校校长周寄梅先生首次将心理测试的手段应用在学生选择职业中，这标志着职业心理辅导在我国开始建立。1917年，中华职业教育社成立。黄炎培等老一辈教育家在社刊《教育与职业》上陆续发表文章，从介绍西方国家职业指导的理论和经验入手，结合当时的经济与社会状况，强调了在我国开展职业指导的必要性。1925年，清华学校庄泽宣教授编写了《职业指导实施》一书。1929年5月，当时的南京政府全国教育会议通过了《设立职业指导所及厉行职业指导方案》规定了一些实施职业指导的办法。1931年9月21日成立了全国职业指导机构联合会。该组织将研究职业指导作为宗旨，并于1931年12月14日举行了第一次年会。当时的中国职业指导者们做了大量有益的工作，但由于旧中国经济凋敝，社会动荡不安，因而收效甚微。

新中国成立后，实施了劳动预备制度，从某种意义上说，它带有职业辅导的性质，但由于实行计划经济和就业的统包统配等多种原因，这项工作没有得到足够的重视。改革开放以来，我国国民经济迅速发展。在社会主义市场经济体制下，就业制度发生了根本性的变革。用人单位和求职者通过劳动力市场、人才市场等中介组织双向选择，就业新机制逐步形成。这为职业心理辅导提供了良好的发展机遇。1994年，劳动部颁发了《职业指导办法》，明确规定职业介绍机构应开展职业指导工作，

配备专（兼）职职业指导员，向劳动者和用人单位提供指导和服务。同年，国家教委颁布了《普通中学职业指导纲要》，正式在普通中学引进职业指导，这样，以就业指导为重点的职业心理辅导成为我国教育的重要组成部分。

近年来，随着经济结构调整和国有企业改革力度的加大，大量劳动者面临着下岗再就业的困境。因此在下岗职工中实施职业心理辅导显得尤为迫切。劳动保障部即明确要求将职业指导纳入到“再就业工程”之中。目前，职业心理辅导工作已渗透到社区服务、家政服务、创业指导和用工指导等方方面面。但是，与发达国家相比，我国的职业心理辅导发展之路仍将是漫长的。



图 1-1 理论——行为指南

第二节 职业心理辅导的任务和内容

20 世纪以来，随着社会分工和职业分化的势头进一步加快，职业心理辅导也逐步发展起来。在国外，特别是欧美发达国家，职业心理辅导早已深入人心。据统计，约有一半的瑞士青年人在职业选择准备阶段、职业生涯设计过程中接受过职业心理辅导服务，在美国这一比例也高达 37%。可见职业心理辅导已逐渐得到社会的认可与尊重。

一、职业心理辅导的任务

随着改革开放的深入，社会主义市场经济体制的逐步完善，劳动人事制度也发生了深刻的变革：各级政府机关逐步转变职能，精简机构，并面向社会公开招考国家公务员；事业单位在国家相关法律法规的规范下，逐渐实行单位自主用人，员工竞争上岗；国有企业正在全面推广合同用工制，逐渐打破企业职工固定的身份界限，实现劳动力资源配置；高校毕业生就业也由“统包统分”制向毕业生与用人单位之间“双向选择”式分配制度转变。因此，从国家、社会角度看，职业心理辅导的任务就是以劳动力市场、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。

从职业组织的角度来说，每个职业组织都有自己的目标，这些目标都是通过对外部环境的考察，针对服务对象尚未满足的需要来制定的。而组织目标的实现与否则取决于如何对人进行选择、培训、管理，使每个人都能充分发挥自己的作用，提高组织的服务能力。在全球经济一体化的过程中，职业组织面临的机遇和挑战空前巨大。

1. 职业心理辅导的任务包括

(1) 辅导职业组织根据自身的性质和特点制定相应的人力资源计划和开发活动，就组织的管理理念、管理方式、交流沟通系统及对整个组织的心理影响进行评估、调适。

(2) 通过心理辅导促使组织内成员正视组织中出现的問題，并能主动帮助组织有效地解决这些问题，即提高组织适应环境的能力。

(3) 改善组织内部的工作气候环境，包括人际、群际合作关系，沟通系统的完整性和开放性，广泛参与组织战略计划决策等等。

(4) 增加组织内成员的工作热情、工作积极性和满意程度，增强个人与群体的责任感。特别是使所有有贡献的成员或无意晋升的员工保持良好的生产效率和动力。

2. 职业心理辅导的目的

职业心理辅导贯穿于个人职业生涯的全过程。它启发、帮助每一个择业者根据自身的愿望和特点，发挥其独立性和主观能动性，去采取最佳的途径服务社会，并逐渐实现自我发展的最优化。因而，从个体角度来说，职业心理辅导的任务就是帮助各个年龄、各个社会阶层的个体，努力达到以下目的：

(1) 充分了解个人的个性心理倾向（包括需要、动机、兴趣、态度、价值观和理想等）和个性心理特征（包括能力、气质和性格等）。

(2) 掌握丰富的职业信息包括各类职业知识、市场供求状况、相关就业政策等。

(3) 结合个人的期望和个性特点，树立合理的职业自我观念和职业价值观念，获取家庭环境的支持，并掌握面对各种抉择情境，界定问题，收集运用相关信息，作出正确决策求得最佳人职匹配的生涯规划决策能力。

(4) 使个体不断充实提高自己，发展潜力，发挥才能，达到个人的全面发展和充分的自我实现。

3. 职业心理辅导人员的素质要求

在职业辅导逐步为社会所认同之后，如何建立起一支合格的职业辅导人员队伍就成为较为紧迫的任务。因此，职业心理辅导应培养职业辅导人员具有以下知识和能力：

(1) 能全面了解职业辅导工作的性质、特点，掌握必需的职业辅导知识和技巧，并能将这些运用到职业辅导工作中去。

(2) 在进行职业辅导工作时，具有处理相关的社会文化，尤其是道德和法律问题的知识和能力。

(3) 具备良好的人际沟通能力，为处于困境中的个人和组织提供有效的职业心理咨询与指导。

(4) 及时分析处理相关信息和资源进而开发综合性职业发展项目的能力。

(5) 在职业指导和发展方面能深入研究，不断提高专业技能。

基于以上认识，大学生职业心理辅导的基本任务在于：牢固树立学生主体意识，通过对学生的辅导，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（包括职业角色技能与生活角色技能）的形成与发展，学校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、全面的教育过程。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。

二、职业心理辅导的内容体系

1. 职业心理辅导的内容

职业心理辅导的范围较大，层次也较高，它并非将传统的职业观抛弃，而是基于社会的发展和个人自我实现的心理需求，对其加以扩展。职业心理辅导涵盖了个人职业发展的全过程，涉及每个人在职业生涯中扮演的各种不同角色及扮演每个角色的投入程度。

成功的职业发展历程离不开职业心理辅导，如图 1-2 所示。

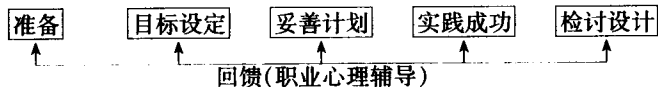


图 1-2 职业发展历程与职业心理辅导

一般说来，职业心理辅导主要包括以下几个方面：

(1) 发现自我。“人贵有自知之明”，但是往往“当事者迷，旁观者清”。择业者要想真正了解自己并不容易。而职业心理辅导的主要内容之一就是通过各种心理测量手段，帮助当事人发现自我。具体说，就是使择业者了解自我的职业需要，即自己想要从事什么职业；了解自己气质、性格特点，看自己适合从事什么职业；了解自己的职业能力及其倾向，看自己从事什么样的职业才能最充分地发挥潜能，最大限度地实现自我价值。

(2) 认识职业世界。20世纪以来，社会分工变革在不断加速，新职业种类不断涌现。据1999年9月出版的《职业分类大典》我国的职业已有1383个小类。社会职业种类的迅速增加使人们有更多的机会根据自己的兴趣和特点选择职业。然而职业选择的难度也在增加。时代的变化要求人们能用发展的眼光、用明天的要求来看待今天。因此帮助人们从发展的角度来看待职业世界，使人们认清社会职业发展的趋势，了解相关职业的特性及其对人才的素质要求，适应职业社会的快速变迁，最终在职业生涯中达到自我实现，也是职业心理辅导的主要内容之一。

(3) 寻求最佳职业匹配。在正确估价自己和全面认识职业世界的基础上，职业心理辅导协助当事人较客观地给自己定位，确定恰当的就业期望值，在充分获取信息的基础上，调整择业心理，消除择业心理烦恼，最终选择能满足自己的职业需要，适合自己个性特征，促进自己潜能发挥的职业生涯。在这样的职业生涯中，个人将获得尽可能大的适应感、自由感和满意感。

(4) 促进职业适应与自我塑造。职业心理辅导还将辅导择业者在实践中根据最佳人职匹配的原则，不断调整和改变自己的观念、态度、习惯与行为，以适应新的职业和新的人际关系。在职业适应过程中，人们不断丰富自己的能力结构，培养自己广泛的兴趣，并扩展知识面以提高自身的综合素质，塑造良好的自我形象；而良好的自我塑造又将强化人们的职业适应性，使人们享受到圆满完成工作的满足，并在这种满足中体验实现自我价值的快乐。

职业心理辅导强调自我实现，将人生的价值融入职业生涯中。多姿多彩又有意义的人生体现在职业生涯的始终。成功的职业生涯不是少数人的专利品，但也不是唾手可得，它是靠爱心、智慧与努力打造出来的。人生的成败、荣辱之最后决定权在于你自己（图1-3）。

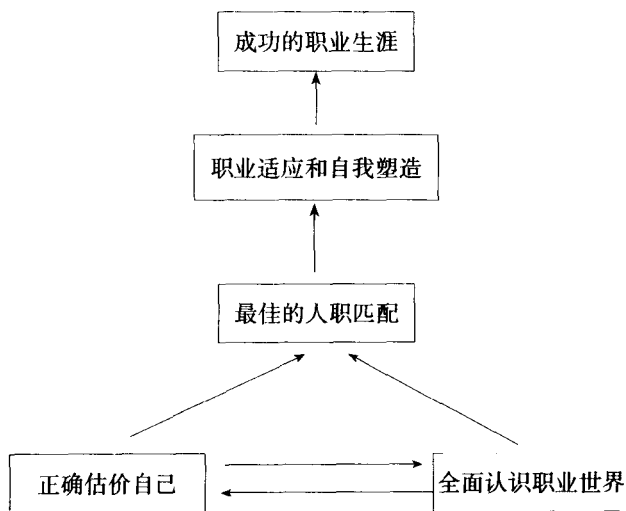


图 1-3 职业心理辅导的内容体系

2. 职业心理辅导的对象

从问题解决的角度来说，职业心理辅导的对象一般分为两类，即已作出决定者和未作出决定者。

(1) 已作出决定者。当事人就所面临的各种职业问题作出决定后，一般会面临以下几种情境：

①恰当的选择——当事人已经作出选择，其兴趣和能力倾向一致，寻求辅导的目的在于获得确认。

无把握的选择——当事人对自己所希望从事的职业有所了解，但对其是否可行没有把握，缺乏具体的实施规划。

不恰当的选择——当事人已经作出选择，但其期望与实际能力倾向不一致，“大材小用”或“小材大用”。或者能力虽相当于职业的要求，但缺乏兴趣，没有前进的动力。

(2) 未作出决定者。当事人未能就所面临的各种职业问题作出决定，一般是由于以下几种情况：

犹豫不决——当事人具有多方面的潜能，具有两种或两种以上的选择，致使选择发生困难，不能决定。

无法决定——当事人无法找到自己的兴趣类型，“什么都一样”，因而未能作出决定，或资料不足，无决策能力而未能作出决定。

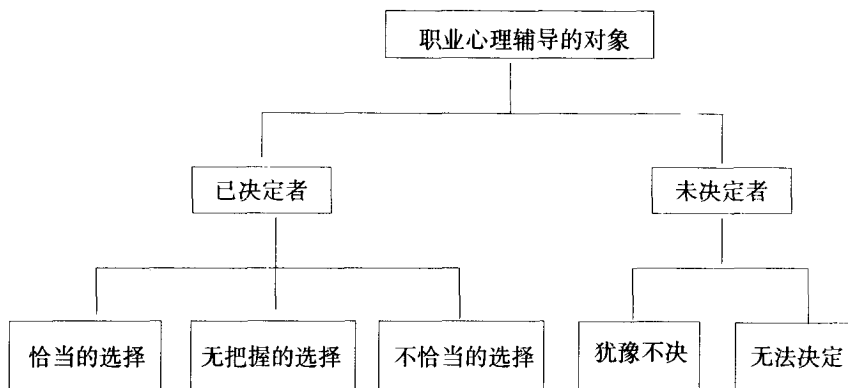


图 1-4 职业心理辅导对象

3. 学校职业心理辅导的基本形式

(1) 就业信息提供。就业信息提供是一种通过职业信息的提供来帮助学生增进对职业世界了解的方法。信息，包括社会职业状况、职业岗位说明、教育培训信息，是人们作出职业选择决策的重要依据，能够促进或阻碍个体选择某一项职业。同时，信息提供了人们求职的各种机会，反过来也告诉人们种种职业要求和限制条件。通过分析整理信息，包括信息渠道、信息鉴别、信息选择、信息处理，求职者就能够在职业选择中把握更大的主动权。

学生职业定向方面的许多问题都源于缺乏对职业世界的深入的了解，因而职业信息咨询便成为职业指导的一种常用的方法。职业指导者可通过口头、书面或声像等形式向学生全面深入地介绍社会职业状况，各种职业的性质、条件及发展机会等信息。在介绍各种职业资料时，指导者应结合学生的具体情况进行说明和分析，这样才能使学生根据有关职业的知识进行对比性自我评价，从而收到良好的指导效果。

(2) 自助式心理测验。自助式心理测验是提供心理测验技术的服务，帮助学生确定适合自己心理特点和能力范围的职业领域。

辅导人员可以依照心理测验的目的和测验本身的特性，指导学生选择合适的心理测验，帮助学生了解自己的能力倾向、职业兴趣、人格特征、价值取向及职业成熟度等。当然对于心理测验的结果应谨慎解释，避免对受测对象的心理产生不良的影响。

(3) 开设专门的职业指导课程。职业指导课程是通过正规教学的形

式，由专职教师或职业指导专家担任教学工作，全面系统地向学生传授职业知识，帮助学生探索自我，了解职业世界，合理地设计自己接受教育的计划和选定的职业。其教学方式多种多样，除课堂教学之外，还可采取其他方式，如利用补充读物实施职业指导或利用声像资料实施职业指导，此外还有参观与访问、劳动实习等。

(4) 团体辅导。在学校里，教师或辅导人员为帮助学生更好的认识自己、他人和外部客观世界以团体的方式开展职业心理辅导。在团体辅导中，大量有效的信息被广泛地加以传播。为提高辅导效果，辅导者常采用教学材料、戏剧、电影、音像教材和课堂讲授等方式促使团体成员围绕信息展开深入的讨论，从而便于参与者互相加深认识与了解，并从讨论中获得更多的信息。

(5) 个体辅导。主要针对在职业选择方面个人心理准备不足的学生，采取一对一互动的方式进行辅导。个体辅导必须建立在对学生心理状况（包括能力、兴趣、理想、价值观及职业发展水平等）充分了解的基础上，通过心理测验技术和心理咨询方法的运用，使学生增进自我认识，并确定适合于自己心理特点和能力范围的职业领域。

4. 辅导过程

(1) 团体辅导过程。团体辅导的过程是由团体成员朝向目标的互动促成的，不同的互动状态既体现着接近最终目标的程度，又体现着互动的性质和特点。

熟悉阶段。辅导者以高度的觉察力、敏感性表现自己的亲和态度推动团体中友善的气氛并积极参与沟通，促进成员间彼此信任，互相熟悉。

接受阶段。辅导者应以自己的开放态度为成员作出榜样，促进团体凝聚力的形成，让成员感受到因为自己是一个人而被接受，感受到团体把人放在目标上。

责任阶段。辅导者协助成员了解自我的责任，通过团体互动使成员明确增进个人价值和解决问题的前提是客观的自我评价、尊重他人和责任感等。

行动阶段。辅导者可以引导团体通过反馈、澄清、提供资料等途径帮助成员认真、仔细地考虑自己问题的实际解决方法，探讨有利于问题解决的策略和各方面意见，并尝试新行为和新态度。

结束阶段。这个阶段是一个以反馈、鼓励和坚持求得成员持久心

理支持感的阶段。结束的方式多种多样，但要注意结束不要使成员感到太突然。

(2) 个体辅导过程

建立关系。建立彼此间安全的辅导气氛，交代辅导的功能、限制与配合事项。

分析困扰。了解受助者过去、现在的状况，明确其优缺点，分析其困扰所在。

了解职业需求。如在选择职业时，有些人认为自己所学的专业为考虑的重点，希望从事的职业与自己所具有的专业知识、技能以及经验是直接相关的。辅导者应对此有充分了解，以帮助受助者确定自己的“职业锚”即职业自我观。

评鉴。通过测验帮助受助者发现自我、认识自我、挖掘自我潜能。

匹配与就业决策。辅导择业者根据自身特点、需要与不同的环境相配合，在多种职业中选择到一份对自己来说较为理想的职业。

⑥职业生涯规划。对那些不能确定自己究竟想要或者适合从事什么样的职业的学生，帮助他们选择更为全面可靠、更有远见的决定。

⑦行为控制与追踪辅导。鼓励尝试涉足多种职业模式，判断各种模式是否适合自己，然后决定是否继续从事这项职业。在尝试多种职业后（可以利用业余时间打工和兼职），学生可以根据自己对这些职业的感受和已有的成绩作出选择。

第三节 职业心理辅导的功能和意义

职业心理辅导作为一种影响深远的社会活动，具有不可替代的社会功能和意义，概括起来主要有四个方面。

一、协调社会发展

就业问题是一个重大的社会问题，它涉及各个社会阶层的利益，因而也是社会管理的最重要任务之一。当前我国正处于计划经济向市场经济的转轨阶段，新旧体制的交替使得相当一部分人面临着转岗再就业的压力，解决他们的就业问题不仅关系到国民生计，而且关系到国家的稳定与发展。职业心理辅导在促进社会充分就业中大有可为。因为它能帮助择业者树立正确的择业观念，在求职中发挥自身的优势，选择一种适