

第一章

大学生择业心理准备

经济大潮汹涌澎湃，人才竞争方兴未艾。
未雨绸缪保持领先，谨慎择业早做准备。

知识经济的大潮汹涌澎湃，冲击着全球的经济结构，各国经济的大调整引起就业结构的深刻变化。世界各国都面临相似的人才竞争和人才危机，简单劳动者就业机会相对减少，失业问题日趋严重。由于高科技开发和应用人才越来越供不应求，因此，寻找人才和培养人才以及留住人才，成为当今各国面临的最大挑战。中国加入 WTO 后 机遇和挑战并存 必然引起新世纪大学生就业理念的转换。择业同样要与国际接轨，大学生需要熟悉国际市场信息，掌握国际市场脉搏，积极主动参与。人才市场的竞争日益激烈，要求大学生必须做好择业的心理准备。

一 洞察市场 增强择业信心

我国的高等教育已从精英教育向大众化教育转化，扩招后的毕业生人数逐年上升 因此 毕业生的就业正越来越成为社会关注的热点问题。大学生应关注人才市场的新变化和新特点，对于未来的人才市场的激烈竞争，要有充分的心理准备和应对策略。知己知彼 方能百战百胜 只有了解市场 才能有的放矢地去找新的择业方向，才能对自己的择业进行合理和科学地定位 只有这样才能使我们在激烈的竞争中增强择业信心 立于

不败之地。

1 把握人才市场脉搏

随着中国加入 WTO 以及世界经济状况的不断变化 社会对人才需求的层次不断攀升,各类与国际接轨的、懂得国际通行规则的专业人才都非常紧缺。据有关专家估计,中国加入 WTO 后每年会增加 450 万个就业机会,而且不同的行业对人才的需求也会产生不同的变化。涉外职业需求全面复苏。据专家分析 中国加入 WTO 后 市场对外语类、金融财会类、商贸类、旅游类、法律类以及经济管理类专业毕业生的需求形势会逐渐走俏,近年来一直不景气的国际经济贸易类和涉外专业毕业生的需求量也可能大幅度飙升。传统专业毕业生就业形势严峻 从目前情况看 这类专业有历史学及考古专业、基础教育学、物理学、社会学等。专家认为,中国加入 WTO 后 就业的市场化为国内各大专院校的专业设置敲响了警钟,学校专业的设置不能脱离市场需求。现在用人单位对人才的基础标准也有了很大的变化,往年英语四级的标准变成了英语六级,计算机市内二级变成了国家二级。不少用人单位在招聘现场要求学生用英语填写简历,或进行英语对话。用人单位为什么抬高门槛呢?有位知名企业人事处负责人认为,中国加入 WTO 后 英语成为对外交流的通用语言,计算机则是电子商务的基本手段,所以,今后大学毕业生这两项能力一定要过硬。

我们既要清楚地认识到国际国内大环境的变化,也要研究人才市场的新动向,把握人才市场的脉搏,以便在择业时有充分的心理准备。

在大学生就业中,社会各类人士与大学毕业生竞争就业岗位的趋势不容忽视。

(1)“海归派”结队登陆 回国创业初见端倪

当世界再次把目光投向中国时,有人把 21 世纪誉作“中国

世纪”特别是在美国经济下滑、世界经济不景气的大环境下，改革开放 20 多年的中国经济正焕发出勃勃生机，依然保持强劲的增长率，被国内外经济专家称之为“最后的乐土”。特别是我国加入 WTO 后，大量的国际资本移向中国，在祖国日益昌盛的今天，涉外留学人员纷纷回国创业，已成为势不可挡的热潮。留学回国人员的创业主要想达到两个目的：建立平台、实现自我；积累个人财富。

目前中国在海外留学生约 38 万人，回国达 14 万人，且每年以 13% 的速度递增。在海外留学的 30 多万人中，八成都希望回国创业。相对于以往的留学生，他们更具明显的时代特征：较高的社会地位和能力，较强的爱国心及强烈的历史使命感，同时对中外差异有客观而深刻的认知。不少留学生越来越多地将回国当作他们的第一选择。

与此同时，一批又一批归国留学生的实践也向海外学子传递了一个信息：在祖国，留学生的理想可以成为现实。据了解，如今全国已有 60 多个留学生创业园区，留学生回国创业的企业有近 4 000 家，产值超过 100 亿元。

在留学人才创业竞争中，各地纷纷各显神通，制定种种优惠政策，吸引海外学子回国就业，最有实力的当属京、沪、穗三地。三地纷纷利用本地特有的地域等优势，互为竞争对手，成为人才争夺的主战场。仅以上海为例，上海已有 8 万余名留学生回国，约占全国的二分之一，无论是留学生的数量还是质量，上海在全国都遥遥领先。上海有六大留学生创业园区，聚焦点是浦东，近 2 000 多名落户浦东的归国人员中，其中 250 人创办了自己的企业。在张江留学人员创业园区内，留学人员创办的企业从 2000 年初的 40 家猛增到现在的 110 家。

海外人员的回归，对于国家和社会来说，无疑是个人才汇聚的福音，这对我国的发展是很有利的，但对即将踏上社会择业的大学生来说，无疑增加了许多强有力的竞争对手，而这一对手的

实力远远超过我们的大学毕业生。对此，我们的毕业生要有充分的思想准备，要适时调整就业方向，避开锋芒，寻找适合自己的就业渠道和机会。

(2) 高职称高学历人员递增 择业竞争不容忽视

入世以后的各行各业，瞄准高学历、高职称人员，已经成为不争的事实。对于逐年提高的用人标准，我们要有充分心理准备，要慎重确立适合自己的择业定位，增强自己的择业竞争实力，不断调整自己的就业心态和就业标准。

高学历毕业生身价水涨船高。如今有不少企业打出“欢迎研究生 考虑本科生 不招专科生”的旗号，有的则直接以高薪纳高才，如解决研究生的户籍和房子、一次性支付安家费等。不少公司老总认为，招聘高学历人才并非装门面。我国加入 WTO 后，各类企业都面临巨大的商机和挑战，要在激烈的竞争中立于不败之地，必须更新产品、增加科技含量，走“科技兴业”之路。高学历的人才将更有利于企业完成战略目标。

(3) 再就业人员异军突起 竞争实力不容低估

前几年，因为行业调整而使大批人员下岗，这当中不乏有多年管理经验的厂长、经理等高级管理人才和高级专业技术人才。当年，他们为了行业调整，付出了沉重代价，牺牲了自己的岗位。这几年来，这批人员纷纷充电学习，不断在积蓄自己的实力，寻找发展的机会。他们当中不少优秀人才在学习中寻找新的就业机会，许多人员又重新上岗，有的成为新的白领阶层，有的重新走上新的技术岗位。显而易见，这些本来应该由大学毕业生来竞争的岗位已经被他们捷足先登了，特别是近几年来，上海市政府推出的“4050”工程更是帮助他们走向人生发展的又一新的天地。对此，大学生要有充分的心理准备，要不断充实自己，提高自己的竞争实力，争取在与他们的竞争中取胜。

总而言之，以上三类人员是大学生就业中的强而有力的竞争对手，这个现象也造成了今后几年我们毕业生的就业形势偏

于紧张和激烈 对此 我们要早做心理准备 积极行动起来 寻找应对的良策。

2. 确立择业竞争意识

大学生的竞争意识是市场经济体制下必然要求的思维理念。市场经济的核心内容是竞争，这是世人皆知的道理，社会各个方面都存在着竞争，择业更是竞争激烈的一个方面。竞相发展“优胜劣汰 适者生存”达到整个社会大系统的优化运行 这是竞争的基本表现和意义所在，也是新世纪社会运作的游戏规则。它是不以人的意志为转移的，它具有不可避免的特性。竞争可以促动各实体优化内外部结构，改善管理，从而达到最大的规模利益和社会效益。

大学毕业生应该从现在起就培养自己的竞争意识，争取成为竞争的强手，把竞争看作是一种快乐，因为竞争是强者之间能量的比试。择业是双向选择“我择业 业择我”对此 我们每个毕业生要积极应对，参与竞争。在校期间充实完善自己，提高竞争实力；在人才市场上对自己充满信心，不轻易放弃任何一个可以抓住的机会，在用人单位面前尽显自己的风采。

人们所欣赏的那些天才，都是通过竞争而逐渐脱颖而出的，成为各个领域的佼佼者。他们具有常人所不具备的坚韧毅力，勇于拼搏 不断进取 真可谓‘与天奋斗 其乐无穷 与地奋斗 其乐无穷 与人奋斗 其乐无穷’。有竞争意识的人往往敢于冒险，冒天下之大不韪，从而做到他人无法企及的事。

世界级的天才企业家，无一不具有强烈的竞争意识。如比尔·盖茨具有赛车手的竞争心态，新闻电视网之父特纳是“一个百折不挠的竞争者”。索尼公司的创始人盛田昭夫说：“尽管竞争有一些较为黑暗的东西，但在我看来，它是工业和工业技术发展的关键。”由此可见 竞争意识是成功人士的特质之一。

天才人物不是天生的强者，他们的竞争意识并非与生俱来，

而是在后天的奋斗中逐渐形成的，通过学习，大学生们也能有胆有识，敢于竞争。毕业生朋友们，你们应该有信心和勇气。在竞争心理的培养方面，有几点需要提醒：

第一，不要轻易示弱和言败。不要因为弱小而不敢与人竞争。每个人都有自己的生存方式，“天生我材必有用”要勇敢面对困难，你同样能培养出竞争意识，同样能成为生活的强者。世上没有弱者、失败者，只有胆怯和懦弱者。

第二，进取不止，锲而不舍。有些人在事业上、学业上小有成就后，就不思进取，认为自己已经算得上是一个生活的强者了。要知道“山外有山，楼外有楼”。像有些企业已经发展到相当规模，但因为满足现状，失去了前进的动力，没有进一步壮大自己，开拓新领域，因而只能是停滞不前了。这样的例子屡见不鲜。

第三，从小事做起。要先订一个小目标，向它挑战，待解决之后，再集中全力向大一点的新目标前进；将它完全征服之后，再进一步建立更大的目标，然后再向它展开激烈的攻击。这样苦苦搏击数年，辛辛苦苦从山脚向山顶一步一步坚定而不懈地攀登，才会成为人中豪杰。大学毕业生踏入社会择业，一定要脚踏实地，从小事做起。小事不干，何以成大业？



提升择业成功信心

坚强的自信，是伟人成功的源泉。无论才干大小，天资高低，成功首先取决于自己坚定的自信力。相信能做成的事，一定能够成功。反之，自己都不相信能做成的事，怎么可能成功？“人生自信两百年”往往能使一个平平凡凡的人，做出惊人的事业来。胆怯和意志不坚定的人，即使有出众的才干、优良的天赋、高尚的性格，也终难成就伟大的事业。

与金钱、权势、出身、亲友相比，自信是更有力量的东西，是人们从事任何事业的可靠的资本。自信能排除各种障碍，克服

种种困难，能使事业获得圆满成功。

如果我们去分析研究那些成就伟大事业的卓越人物的人格特质，那么就可以看出：这些卓越人物在开始做事之前，总是具有充分信任自己能力的坚定信念，深信所从事的事业必能取得成功。这样在做事时他们就能付出全部精力，破除一切艰难险阻，直达胜利的彼岸。

成功的关键是自我激励，对于择业中的大学生来说，要冷静地分析自己的性格，克服心理障碍，激励起心中的希望。希望具有鼓舞人心的创造力量，它能鼓励人们去尽力完成自己所要从事的事业；希望是才能的增补剂，能增加人们的才干，使一切梦幻化为现实。在树立了择业的希望之后，我们就会变得坚定不移，积极进取。

随着就业制度改革的不深入，大学生要不断增强自主择业的意识，要充满信心，主动出击，要认识到大学生就业不仅是国家、学校的事，更是自己应主动关心的大事。不能被动地等待学校的安排，应树立“要工作，找市场”的观念，主动了解自己所在学校的就业形势、就业情况，并了解具体的就业技巧，同时在择业期间不断向老师、同学咨询。在择业时如何充满信心，积极面对，有专家总结出了以下几方面的诀窍：

(1) 在心中要描绘出自己希望达到的成功蓝图，然后不断地强化这种印象，使它不致随着岁月流逝而消退模糊。此外，相当重要的是切莫设想失败，亦不可怀疑此宏观蓝图实现的可能性，因为怀疑是成功的心理障碍。

(2) 如果冒出怀疑本身力量的消极想法时，要尽快驱除这种想法，必须设法发掘积极的想法，并将它具体列出来，同时强化这种积极的态度。

(3) 不要受他人的威信影响，不要盲目仿效他人，他人的东西永远是生搬不来的，惟有自己方能真正拥有自己，任何人都不可能成为另一个自己。

(4) 每天重复说十次这段强有力的话：“谁也无法阻挡我的成功。我很棒 我能够成功！”用积极的心理暗示 克服消极的心理障碍。

(5) 寻找对你了如指掌，且能对你提出忠告的朋友，让朋友们帮你一起分析，使你了解自己自卑感或焦虑感的根源所在，克服消极的情绪。

(6) 正确估价自己的实力，对自己的定位要恰如其分，既不能过高，也不必过低，这样有利于制定取得成功的就业计划。

二 调适情绪 突破自卑屏障

1 克服择业自卑心理

大学生求职择业 不仅应具有良好的思想品德素质、科学文化素质和身体素质，也应有良好的心理素质。良好的心理素质，不仅使大学生在择业期间保持良好的心态，适时调整自己的行为 促进顺利就业 而且可以在择业后顺利适应职业及环境 尽快成才。求职择业是大学生人生的重要转折时期 面对择业 大学生的心理既复杂而又多变，同时择业的过程本身是一个复杂的心理过程，受个体心理、群体心理和社会心理所制约。因此，大学生在择业过程中难免会出现种种心理矛盾、心理误区和心理障碍。

心理障碍是指心理不健康的现象或倾向，它是指心理压力和心理承受力相互作用，使人失去应有的心理平衡。大学生在择业过程中有多种心理矛盾和障碍，其中最为常见的心理障碍就是自卑心理。

自卑是一种缺乏自尊心、自信心的表现，自卑常和怯懦、依赖、焦虑等心理交织在一起。它使一些大学生在择业过程中表现得悲观失望、忧郁孤僻、不思进取，阻碍自身聪明才智

的正常发挥。过度自卑，还会产生精神不振、消极厌世、沮丧、失望、孤寂、脆弱等心理现象，久而久之还可能导致自卑型问题人格的发生。现实就业过程中，往往有一些大学生过低估价自己，总是自惭形秽，自己看不起自己，缺乏信心，缺乏勇气，不敢竞争。这种自卑现象多见于自我意识发展不健全的大学生、部分女大学生以及性格内向或有生理缺陷的大学生。在屡遭挫折之后，一些大学生容易产生强烈的自卑心理：胆小、畏缩，觉得自己事事不如人。正是部分大学生择业过程中的这种自卑心理，又引起了其他的心理矛盾、心理障碍的种种表现形式。

大学生择业过程中这种常见的自卑心理的产生，主要有这样一些主观原因：

(1) 虽有远大的理想 但缺乏正视现实的心理基础

每一个人对未来都有美好的追求，大学生在择业中这种追求和憧憬更为强烈、更为丰富、更为远大。经过充实而丰富的大学生活，大学生知识的羽翼已渐丰满。面对汹涌的市场经济大潮，他们豪情满怀，准备搏击一番。然而，他们毕竟涉世尚浅，接触社会较少，理想往往会脱离社会的客观复杂实际。许多大学生都想成为企业家或大经理、大老板，走商业巨子之路，但在择业中，他们并未考虑自己的知识、能力、性格、爱好、气质等是否适合从商；或者未真正考虑所选择单位是否有利于自己的发展，出现了理想的自我膨胀与现实的自我萎缩之间的矛盾。大学生具有远大理想的同时，往往造成职业期望过高，于是便出现了对现阶段一些毕业生就业政策的不理解，有时不能面对社会的需求现状，如一些大学生面对学校提供的信息，不作选择，浪费信息；一些学生择业想法多变，这个不满，那个不满；一些学生专业思想不稳，趋向热门行业；一些学生互相攀比，要求高，挑剔多，牢骚大。一旦不能及时实现自己的期望，便会产生消极、自卑的心态，甚至会自暴自弃、怨天尤人。

(2) 一味追求个人价值的实现，却缺乏艰苦创业的思想准备

在择业中，很多大学生都希望充分施展个人才华，建功立业，实现自己的人生价值，不愿碌碌无为。然而，又缺乏艰苦创业的心理准备，不愿到艰苦的地方去，不愿到边远地区去，不愿深入基层。这些大学生想走捷径，幻想成才的道路平坦笔直；想涉足省市级、区县级重点单位，甚至更想涉足层次高、工作条件好的其他行业单位，想一举成名，一蹴而就。他们虽然也关注国家民族的前途，但却过分强调自我价值。于是便出现了边远地区、基层单位少人问津，而大城市、大公司、沿海地区的报名人数却又人满为患的局面。

(3) 渴望参与竞争，但缺乏竞争的勇气

就业制度的改革，为大学生择业提供了公开、公正、公平的竞争环境。在这样的大环境中，如果没有强烈的竞争意识，不参与竞争，就不可能成就事业。然而，竞争也让一部分毕业生感到了压力，使少数人感到了无所适从。一些大学生错误地认为，竞争为不正之风开辟了新的途径，双向选择滋长了不正之风。毕业生对能否有一个公平竞争的环境，或持否定态度，或表示出忧虑和不安。的确，由于种种原因，如今理想的竞争环境还没有真正形成，但随着我国加入 WTO 这种公平的竞争环境必定会及时到来。如果无视现实，把现阶段我国就业过程中一部分国家计划视为不公平、不公正，那么势必会造成一定的心理障碍，使自己在就业过程中失去勇气，变得顾虑重重，举棋不定。

(4) 有较强的自我意识，但缺乏把握自我的能力

大学阶段，大学生的自我意识日趋完善，对自我的存在及意义有了较明确的认识。在择业中，他们已经意识到自己将作为一个人被社会使用，将为社会贡献自己的聪明才智；同时，他们也要求社会能够认可“自我意识中的我”，并以此为标准进行择业。另一方面，由于大学生的人生观、价值观尚未最终定型，

再加上社会大环境的影响，他们往往不能客观地分析和评价自我。多数大学生对自己的评价偏高，缺乏承受挫折的心理准备。少数学生则自我评价过低，时常产生自卑自贱、自怨自艾的心态，择业时容易期望值过低，缺乏主动竞争和利用机遇的心理准备。也有的学生处于上述两种情况的波动之中，择业时往往目标与行为不稳定，缺乏理智、冷静的心理准备。

(5) 强调个人情绪的宣泄，但往往又深陷自我封闭误区

大学生在毕业阶段的心理冲突中，孤独感占了主要位置，部分大学生由于内心的极度自卑焦虑，宣泄意识得到加强，渴望寻找一吐为快的契机，达到自身心理上的平衡。另一方面，由于毕业生普遍缺乏对周围人的信任，不愿轻易打开自己的心扉，表露自己真实的内心世界，有的人害怕引起别人的误解，有的担心别人知道自己的秘密后与自己竞争时会处于有利地位等等。所以毕业生与周围人交流时，总会借以掩饰自己的内心世界。种种自觉或不自觉的对周围人心理上的“敌意”，使这个阶段的毕业生的社会认识发生了偏差。总之，落泊的情绪、压抑的情感，人为造成自我心理封闭，是大学生择业的一个重要的心理误区，也是进一步造成自卑心理的一个重要原因。

(6) 明显有自卑情绪，但缺乏化解方法

大学生择业过程中自卑心理形成的客观因素也不容忽视。这些客观原因主要有：一是从社会环境看，我国经济体制正处在由计划经济向市场经济的过渡时期，产业结构调整、企事业单位减员、政府机构缩编、部队裁员等，因此为大学生提供的工作岗位有限；二是从家庭环境看，多数家庭对子女所寄的期望较大，作为父母，都希望子女毕业后能到层次高的单位工作，不希望子女碌碌无为，平平庸庸；三是从学校角度看，在不少学校教师中形成一种偏见，认为学生到不了高层次单位，有损学校的声誉，有失学校的身份；四是从同龄人的影响看，比起未上大学的青年来说，大学生更具有虚荣心，他们认为只有找到一个好的工作才

能证明上过大学的比没上大学的人能力强、地位高。与上大学的同学相比，他们又认为谁找到好工作，谁就强；谁找不到好工作，谁就无能，互相攀比，竞相模仿。这些客观因素的交互作用构成了大学生的心理压力源，使大学生心理呈现出前所未有的复杂性、模糊性和多样性，使他们感到压力重重，无所适从，从而不可避免地引发了其他种种心理障碍和心理矛盾。

大学生这种不善于认识问题和分析问题，不善于重建心理平衡，不善于调整情绪，不善于克服择业过程中的心理“危机”，极易出现心理失衡，进而导致心理障碍、心理矛盾的发生。作为大学的管理部门，应加强对大学生就业的指导，减少大学生就业过程中这种自卑心理、自卑屏障的发生率。为此，大学的就业指导部门、教师要积极引导大学生树立正确的人生观、价值观、世界观，正确地对待职业的选择。

心病还需心药医，解铃仍需系铃人。对于大学生择业过程中的自卑心理屏障，关键在于引导他们自我控制和调节自己的情绪。情绪，是指个体在各种环境中的一种心理状态。人在生活实践中，要不断地与外界环境发生关系，相互作用，接受环境的影响并反作用于环境，以取得与外界环境的平衡和协调。而调节控制好自身情绪，是大学生克服自卑心理屏障的有效途径。因此，大学生在生活、就业过程中应学会保持乐观向上的情绪，有效地驾驭自己的情绪波动，形成良好的情绪。大学生必须努力做到：

第一，确立合理的需要和远大的理想。情绪的基础是需要，个人的需要获得满足时，就能引起积极的情绪体验，如满意、高兴、欢喜、幸福、爱等等，个人的需要得不到满足时，就会产生消极的情绪体验，如不满、厌恶、痛苦、忧愁、恐惧、憎恨、愤怒等等。人的需要是多方面多层次的，如生理、安全、交往、求知、成就和爱的需要等等，但是，人的需要都要受社会历史条件的制约。因此，大学生要获得健康乐观的情绪，就要使自己的需要和愿望尽

力符合当前的社会历史条件。理想是人的高层次需要，是人生的精神支柱，有了远大理想，不论遇到什么样的曲折，什么样的困难，都能尽力去克服，而情绪也会保持健康乐观、积极向上。

第二，应具备适应社会的生活能力。生活本来就是复杂的，有甘甜也有苦涩。学习竞争的压力、人际环境的变化、就业的艰难选择都是我们在生活中遇到的问题，如果不面对现实，不适应这些变化，情绪长期低落，就会影响自己的学习和身体。要增强适应生活的能力，保持稳定的、乐观的情绪，就要正视生活，正视遇到的困难和挫折，承认它，并想方设法对付它，战胜它。要看到自己的优势和长处，要接受经自己主观努力而无法改变的现实，不要过分自责，自暴自弃，自我消沉。遇到困难并不要紧，要紧的是情绪必须稳定乐观。

第三，加强性格的锻炼。情绪的控制和调节，同人的性格密切相关。有的人性格比较沉稳，遇事能够冷静对待，不急不躁；有的人性格比较急躁，遇事头脑发热，缺乏考虑，容易冲动；有的人性格开朗，喜欢交往，遇事容易想得开；有的人性格孤僻，不喜交往，整天心事重重，等等，不同的性格导致不同的心态。处在成长中的大学生，应该培养良好的性格，主动改变和纠正不良性格，做到更有效地控制和调节自己的情绪。

第四，增强幽默感。幽默感是一种特殊的情绪表现，也是调节情绪的一种有效方式。幽默感表现为个人的自信与镇静。即使在困难的境遇中，也充满了乐趣。幽默可使窘迫尴尬的局面在笑声中消失，可使紧张的劳动变得轻松愉快。幽默有助于情绪的调整，有助于身心健康。大学生应该有意识地培养自己的幽默感。



形成良好择业心态

大学生面临就业，迫切希望有人帮助他们解决择业过程中的种种心理适应问题，维护他们的心理健康，保持应有的心理平

衡。特别是在就业制度改革步子加快、竞争激烈、信息量大、人们就业观念发生较大变化的新形势下，大学生的这一需要更为迫切。面临毕业，大学生们自然会考虑到社会给自己提供了哪些职业位子，有多少选择的机会与可能；同时也会想到如何认识自己，调整自己，使个人作出最佳选择并尽快适应职业需要。前者属于社会就业环境问题，在很大程度上不以个人意志为转移；后者则是心理问题，属于个人可掌握的部分。认识环境、把握自己、有一个良好的心理调适机制，乃是最积极可行的途径。总之，在求职择业过程中，大学生应当充分认识心理调适的作用，提高自我调适的自觉性，尽量通过自身的努力使自己保持一种良好的心态，以利于合理择业、顺利就业和健康成长。引导学生进行自我调适，首先要帮助学生正确认识和评价自我，这是进行自我调适的基础。因为只有正确地认识和评价自我，才能找到自我调适的立足点。

认识和评价自我的方法很多，主要有：

(1) 自我静思法

自我静思也叫自我反省，就是面对各种矛盾的冲突，首先能冷静理智地思考自我、认识自我、评价自我，找到自我的确切位置。面对择业，大学生除了要客观地分析就业环境外，最主要的是要正确地认识自我和评价自我，应当明确自己的专业发展方向是什么，自己的爱好特点是什么，自己的性格气质是什么，自己最适合干什么工作，自己的优势和劣势是什么等等。只有通过理智冷静的自我思考，才能对自己有一个客观的评价，使自己在择业过程中处于积极主动的地位。

(2) 社会比较法

人不可能脱离社会而存在，要正确地认识和评价自我，当然离不开社会。大学生要正确地认识和评价自我，首先要将自己与社会上其他人做比较，特别是要通过与自身条件、地位相类似的人比较来认识自己；其次，要通过社会上其他人对自己的态度

来认识自己；通过对自己参加社会活动结果的分析来评价和认识自己，即在客观上寻找评价的参照尺度来认识自己。如果一个人对自己的评价与他所获得的各种比较信息基本一致，那就基本可以认为他的自我认识比较好，比较客观；如果不一致，差距太大甚至相反，那就表明他的自我认识不够客观，缺乏自知之明。

（3）自我转化法

有些时候，不良情绪是不易控制的。这时，可以采取迂回的办法，把自己的情感和精力转移到其他活动中去。如学习一种新知识技能，参加有兴趣的活动，利用假日郊游，接受大自然的熏陶等等，使自己没有时间和可能沉浸在不良情绪中，以求得心理平衡 自我保护。

（4）自我慰藉法

自我慰藉法就是自我安慰法，实质就是自我辩解。人不可能事事皆顺心、处处是英雄。择业中遇到挫折，已尽了主观努力仍无法改变时，可说服自己适当让步，不必苛求，找一个自己可以接受的理由让自己保持内心安宁，承认并接受现实，以求得解脱。

（5）理性情绪法

理性情绪法认为，人有理性与非理性两种信念，这些信念指引下的认识方式会左右人的情绪。人的不良情绪的产生根源来自人的非理性观念，要消除人的不良情绪，就要设法将人的非理性观念转化为理性观念。例如有的学生择业中受了挫折便消沉苦闷或怨天尤人，其原因在于他原本认为“大学生就业应当是顺利的”、“我的择业应该很理想”、“我过去事事顺利 这次也不应例外”等等。正是这些非理性观念作怪，才导致或加剧了他的不良情绪。大学生在运用理性情绪法时，应首先列出自己有哪些消极情绪 从中分析、综合、抽象、概括出相应的非理性观念 并对其进行挑战、质疑和论辩，同时对比两种观念状态下个人的内

心感受，鼓励自己向理性观念方面转化，从而有助于排除不良情绪。

对于大学生择业期间心理素质的培养和心理障碍的消除，除了学生本身的自我调适外，社会各个方面也应给予热忱的关注和积极的引导。

首先，社会要努力为大学生提供良好的择业环境，尽可能更多地提供择业机会，并尽快完善和规范毕业生就业市场，加快人事制度改革，建立公正、平等的竞争机制。这是对大学生择业心理障碍进行社会调适的最有力的措施。

其次，学校要大力加强就业指导和心理咨询工作。一些学生产生心理障碍或心理疾病，很重要的原因就是就业政策不了解，盲目择业，造成心理失衡。因此，学校作为就业制度改革的主体，要加强就业政策引导，广泛深入地宣传就业制度改革的方向、步骤和内容以及当前就业政策、供求形势等，使学生熟悉这些政策和规定，以便能够根据国家的有关规定“对号入座”。学校要积极开设就业指导课，培训就业指导人员，有效地对学生进行就业指导。有关部门，尤其是学生工作部门，要针对择业中学生心态变化较大的实际状况，及时了解情况，掌握大量第一手资料，有针对性地做好工作，引导学生正确地对待择业。针对择业中学生易产生心理障碍和心理疾病的状况，学校还要加强心理咨询，帮助学生面对现实，排除心理障碍，保持健康心理。

另外，家长和亲友要主动关心大学生择业期间的心理状况，积极配合学校，帮助他们树立正确的择业观，缓解那些不必要的心理压力，促使他们以积极、健康的心态度过求职择业的阶段。社会上的一些心理咨询机构也应在大学生择业心理调适中发挥更大的作用。

为了及时消除大学生在择业中出现的自卑屏障等心理矛盾，大学生不仅要学会自我调节，更要以积极的心态面对择业。积极向上、主动乐观的心态应包括敢于竞争、不怕挫折，放眼未

来、积极进取等方面。

第一 敢于竞争 不怕挫折。

敢于竞争 首先要有竞争意识。大学生要适应就业制度的深入改革，就要强化竞争意识。要充分认识到改革给社会带来的最大变化，就是增强了国人的竞争意识。作为高层次文化青年的大学生 更应该有青年人的朝气 要敢想、敢说、敢干 有敢为天下先的精神。不能唯唯诺诺、胆小怕事、羞怯自抑。

敢于竞争 就要从实际出发 充分考虑到自己的专业、性格、气质、爱好等 扬长避短 发挥特长。有书云：“骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟；舍长以求短，智者难为谋；生才贵适用，慎勿多苛求。”只有这样 才可能在竞争中立于不败之地。

敢于竞争 就要准备经受挫折。求职择业的竞争 挫折、失败在所难免。挫折是指个人在从事有目的的活动过程中，遇到的干扰和障碍，致使动机不能实现时的情绪状态。大学毕业生在择业时 应该保持健康稳定的心理 采取积极的态度。遇到挫折 不要消极退避。有了充分的思想准备 尤其是做好遭受挫折的思想准备 才会成为竞争中的强者。

第二 放眼未来 积极进取。

尽管社会为大学生择业提供了“双向选择”的机会 多数大学生可能通过“双向选择”获得较满意的职业。但是 由于种种原因，一部分大学生的志愿难以实现 或许专业较为对口 但地域偏僻或工作在基层；或许地域有优势但专业不对口等等。对于这些问题 大学生应该有充分的估计 要从长计议 正视现实，适应现实 放眼未来。

要认识到基层是锻炼人的最好地方。众所周知，我国的现状是大城市、大机关、科研单位、高校人满为患 容易人浮于事，而基层却人才匮乏，有的还相当奇缺。基层为大学生施展才华提供了有利条件。大学生要想成才 没有什么捷径可走 只有立