

高职高专就业指导教材

# 职业生涯规划与就业辅导

主编 周炳全 谢彩英

华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划与就业辅导 鞠炳全, 谢彩英主编 广州: 华南理工大学出版社, 2009  
I. ①职... II. ①鞠... ②谢... III. ①职业选择 IV. ①C913.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 123456 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 5 号楼, 邮编 510640)  
营销部电话: 020-87558888 87558889 87558890 (传真)  
电子邮箱: zyl@scutpress.com.cn  
责任编辑: 吴兆强  
印刷者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司  
开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12.5 字数: 250千字  
版次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1~5000 册  
定价: 25.00 元

版权所有 盗版必究

你的未来你做主

## 你的未来你做主

每年临近毕业的时候，我总会看到同学们都在为各自的前途而奔忙。面对严峻的就业形势，同学们面临的是继续学习深造，还是先找工作？是到政府机关、事业单位，还是到企业？是选择起点高的机关单位，还是到基层岗位？是自主创业、还是出国留学等。一系列的多难选择，让不少同学手忙脚乱，不知所措，不知何去何从。

我很理解这些同学的忙乱和迷惘，从小到大，你们都习惯了在别人的安排下进行选择，进行学习和生活，甚至在职业发展上，都在走着由父辈铺设好了的路。只是，你思考过没有，难道你就不能自己提前做好准备，提前预知自己的职业方向和发展轨迹吗？难道一年又一年的毕业生都要面对这些烦恼和迷惘吗？我想，答案是否定的。每个人都有权利和义务去思考自己的将来，去计划和完善自己的人生。

你的未来你做主，你要慎重地作出选择。一个人一生当中最大的幸福在于选对两件事，一是找对适合自己的工作，找对上司和同事；第二件事就是找对妻子或丈夫。因为当太阳升起时我们要工作，要和同事和上司共事；当日落后我们要与自己的爱人相拥。正确的选择如此重要，但是，你会发现现实生活中很多人面临选择的时候竟然会非常草率，花在影响自己未来命运的工作选择上的精力，竟比花在购买衣服上的心思要少得多，这是一件多么奇怪的事情。几乎没有人会认为自己是错误的——没有人会故意作出一个不利于自己的决定，他们之所以选错或选择了不适合自己的职业，往往是出于不懂得如何选择。很多人认为自己无法了解自己到底适合做什么工作，只好换来换去，希望能在选择过程中找到自己的兴趣所在，但许多年过去了，仍然很迷惑。因此，你要认真思考和规划自己的人生发展方向，不然，你根本不知道这个世界上哪片土地适合你生长，什么样的环境适合你发展。

你的未来你做主，你要规划好你的学业和职业。“凡事预则立，不预则废”，既然选择如此重要，那么你就要在开始选择之前做好准备。你应该从大一起就思考个人所学专业未来的发展，思考需要掌握哪些知识和能力，思考能到哪些行业和企业去工作，思考自己是否喜欢未来的职业；你应该从大学

入学起就有计划地安排自己的学习和生活，有计划地参加各种社会活动和学生组织，有计划地拓展自己的综合素质；你应该从大一起就对自己进行清晰的评价和认识，对自己所处的社会环境进行分析和预测，对自己的未来发展作出判断和确定方向。在大学里，你不应该是迷惘和无助、空虚和寂寞，你应该很忙很充实。

你的未来你做主，你要积极行动。态度决定一切，命运掌握在你的手里。如果你以一种毫无计划、无所谓的态度，只在心里有一个最好的愿望而无实际行动，那么即使有了职业规划你也不会成功。“想天上掉馅饼的人永远也等不到馅饼”，职业生涯规划 and 学业生涯规划需要你真诚和激情去实施，需要你恒心和毅力去坚持，需要你智慧和反思去评估修正。从现在开始，你应该把自己所想的、所计划的尽快落实。只要做了，永远都不会晚。

你的未来你做主。不要再说你的未来是个梦，你可以做的事情真的很多。

机遇总是留给有准备的人，关键就看你如何把握。命运掌握在你自己的手里，路就在你自己的脚下。

编 者

2007年 11月



职业生涯规划与就业辅导

# 就业辅导篇



## 第四章 大学生就业心理

### 心态和行为

一位心理学家想做一个实验，目的是看心态对行为会产生什么影响。

他找来怨个人。首先，让怨个人穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这怨个人成功地穿了过去。

然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏暗的灯光下，这些人看到了房子里的情况都惊出一身冷汗。原来这间房子的地面是一个大水池，水池里有好几条大鳄鱼正瞪着眼睛看着他们，水池上方横着一座窄窄的小木桥，刚才，他们就是从这座小木桥上走过去的。

心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过去呢？”没有人回答。过了很久，终于有 猿个胆大的人站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去，颤颤巍巍地踏上小木桥，走到一半时，竟只能趴在小桥上爬了过去；第二个刚走几步就一下子趴下，不敢再向前移动半步；第三个人也是如此。

心理学家又打开房内的另外 苑盏大灯，灯光把房里照得如同白昼。这时，那 怨个人看见小木桥下面撑着一张安全网，只由于网线颜色和水相似，所以他们刚才没有看见。

心理学家又问：“现在，谁还敢再过这座小木桥呢？”这次又有 源个人站了出来。

“你们为什么不愿意呢？”心理学家问剩下的几个人。

剩下的那 苑人异口同声地反问：“这张安全网牢固吗？”

### 启示

很多时候，就像过桥一样，失败了，并不是力量薄弱，智力低下，而是周围环境的威慑——面对险境，很多人失去了平静的心态，慌了手脚，乱了方寸。

### 第一节 大学生就业心理分析

有位哲人曾说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能控制风向，但你可以改变帆向；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。”

金利来品牌的创始人曾宪梓先生在面试应聘者时，曾出了一道有趣的测试题：将一把用来打扫卫生的扫把斜放在办公室门口。应聘者很多，但并不是所有的应聘者都能把扫把扶起来。曾宪梓最后录取的是那些达到条件并主动将倒在地上的扫把扶起来的人。他的道理很简单，应聘者进出时看到了倒在地上的扫把，虽然自己不会跌倒，但可能会碰到其他

的人，并且看着也别扭，而他却不愿意弯一弯腰把扫把扶起来，说明这个人不习惯为他人着想，心态不够积极主动，而且很懒。如果有能力的大学生因为这件事而与将要到手的工作失之交臂，实在是太可惜了。

在就业形势日益严峻的今天，走出思想观念误区，树立良好就业心态，是毕业生实现成功就业的基本前提。

### 一、大学生就业观念分析

就业观是毕业生对就业的目的和意义比较稳定的根本看法和态度的体现。毕业生的就业观不是先天固有的，而是一个社会的、历史的范畴，它是一定历史条件下的产物，是随着社会经济的发展而变化的，是毕业生人生价值观在就业活动中的深层反映。前国家足球队教练米卢曾说“态度决定一切”，职场上最大的财富是积极的心态。了解就业观念是为了能更好地帮助自己作出合适的调整。

#### （一）当代大学生就业观念的特点

在我国高等教育由精英教育向大众化教育转变的新形势下，随着高校毕业生就业制度改革不断深化，“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位的双向选择、自主择业”的就业机制已逐步建立。在此背景下，大学生对就业问题的认识和态度，也随着社会形势的发展而有所变化，他们对职业要求、生活理想、成就感等进行新的思索，在就业观上表现出新的特点。

#### 1. 自主性与主动性增强

大学生原有的被动型就业心态在市场经济开放性、竞争性特点影响下，变为积极主动地参与选择，自主性和主动性大大增强，这是大学生自我意识和独立意识发展的必然。如在 20 世纪 80 年代后期，学生在毕业前两三个月时才逐渐关心毕业动向问题；20 世纪 90 年代初提前到最后一个学期开始关注毕业去向；而近几年的学生不仅在最后一学期甚至在刚入学就开始关心就业问题。这使他们一方面带着危机感和使命感进入大学学习，自我消化专业设置缺陷造成的就业不利因素；另一方面积极参加社会实践，把所学的理论知识与实践应用结合起来，在实践的过程中，体现自己的价值。某高职院校的 2002 届毕业生就业观调查结果表明，愿意在校的学生在大学期间做过兼职或有过社会工作经历。同时，有 30% 的学生还积极参加教学计划外的技能培训，有 25% 的学生获得 1 个以上的技能证书（不含计算机和英语等级证书），不断拓展知识面，提高综合素质，以利于增加自己求职的资本。

#### 2. 择业观念日趋务实

20 世纪 80 年代青年择业标准：第一位是社会地位，第二位是社会意义，第三位是发挥个人才能和报酬。而当代大学生情况又是如何呢？某高职院校的相关调查表明，对“影响确定工作的因素有哪些？”这一问题的回答，根据选择人数的多少依次为：个人发展空间、行业发展空间、人际关系融洽、工作自由度大、薪金福利、兴趣爱好、社会意义、社会地位。这表明当代大学生从单纯追求职业的社会地位和声望向关注实际利益转化，越来越关注自我价值的实现，这是大学生择业观务实化的最好佐证。同时，从学生希望从事的职业来看，有 30% 的学生选择企业基层管理人员，有 25% 的学生选择企业

第四章 大学生就业心理

生产（工程）技术人员，这说明大部分高职学生对自身就业岗位的目标层次已有基本认识。从学生对未来工资的期望值来看，有 30% 的学生试用期工资要求 1500~2000 元/月，有 20% 的学生要求 2000~2500 元；试用期后有 30% 的学生工资要求 2500~3000 元/月，有 20% 的学生要求 3000~3500 元。从市场反馈的信息来看，学生的薪酬期望值是基本接近目前实际工资水平，这表明经过近几年激烈的就业竞争的洗礼，大学生的就业心态也日趋务实。

从对大学生择业观的相关调查中可以看出，高校毕业生就业制度的改革为大学生提供了更广阔的发展空间和前所未有的机遇，也使大学生择业观发生了积极的变化，他们的主体意识、竞争意识增强了；在择业中开始把职业与自身的兴趣、是否能发挥自身的特长相结合，这无疑有利于发挥大学生在未来职业中的主动性、积极性和创造性，是社会进步的表现。

择业的多向性与不确定性

择业的多向性和不确定性，表现为“鱼”与“熊掌”两者兼得的愿望、“这山还望那山高”的趋向，多向地进行求职与应聘。例如，有些毕业生同时与多个用人单位进行联系，今天认为这个单位待遇不错，明天又觉得那个单位更有利于自己发展，在多个单位之间难以取舍；还有一些毕业生脚踏两只船，三心二意，朝秦暮楚，心态浮躁。

2005 年广东省高校毕业生就业指导中心对 2005 年用人单位选聘毕业生现状作了调查，其中有一题：贵单位近年来招收大学生最缺乏的三要素依次是：

(员) \_\_\_\_\_ 摇摇 (圆) \_\_\_\_\_ 摇摇 (猿) \_\_\_\_\_  
 专业水平摇摇 外语水平摇摇 计算机应用摇摇 实干精神与职业道德  
 人际沟通 管理水平 创新精神 团队精神摇摇 其他素质  
 用人单位根据近年来所招收的毕业生的实际工作表现，作出了回答，结果如图 4-1 所示。

用人单位认为毕业生最缺乏的三种要素依次是：实干精神与职业道德、专业水平、人际沟通，其选择率分别为 29.03%、12.41%、11.66%。

虽然本调查结果非常分散，只有“实干精神与职业道德”所占比例比较突出。但这个调查结果依然能够说明：一方面，用人单位认为大学生的各方面素质都有所缺乏；另一方面，大学生在实际工作中所反映出来的实干精神与职业道德尤其难令用人单位满意。脚踏实地的工作态度，是任何单位对任何员工的最基本要求，但现在的大学生普遍好高骛远、心浮气躁，对基本岗位和一些琐碎之事缺乏工作热情和责任心，引起

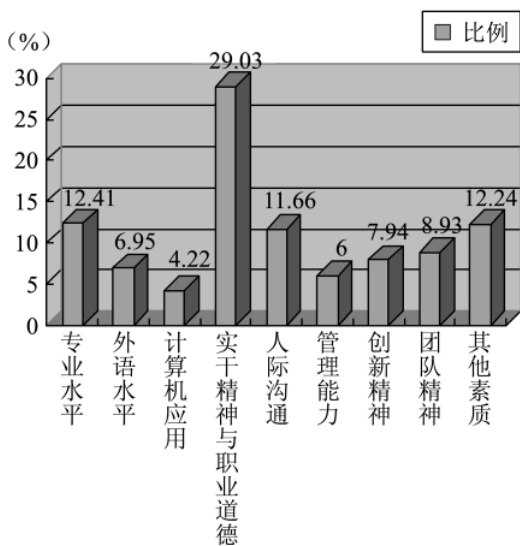


图 4-1 用人单位近年所招收的毕业生最缺乏的素质

## 就业辅导篇

用人单位的不满。

因此，毕业生择业的多向性和不稳定性，一方面对自身的就业不利，择业时左顾右盼，当断不断，必定错失良机；另一方面对用人单位和学校不利，毕业生在择业时反反复复，随意违约，既增加了用人单位的招聘成本也延误了其对人才的挑选，同时，少部分学生这种不负责任的行为也给学校的声誉造成了负面的影响，加大了就业推荐的难度。

大学生就业的自主性与主动性增强，择业观念日趋务实，为大学生在激烈的竞争中取胜打下了基础。然而由于西方价值观念、我国的传统习惯、社会舆论和不正确的择业心理认知等多种因素的影响，大学生在择业中依然存在着期望值过高、心高气傲、选择草率等倾向。如择业目标上过于追求自我价值的实现而淡化了社会责任；择业取向上追求经济利益而忽视了社会的需要；择业中对职业、对自己缺乏正确的认识和评价，认为工作中的“小事”和“琐事”不应该由大学生来做等。这些思想观念如果不及时转变和更新，势必对大学生的就业产生很大的负面影响。

## （二）更新就业观念，把握就业机会

■树立“先就业，后择业”的思想，打破一步到位，从一而终的传统就业观

市场经济是通过人才的合理流动实现人力资源的优化配置的，一次就业定终身，仍然是目前影响大学生就业的绊脚石。“一步到位、从一而终”的传统就业观带着较强的计划经济的色彩，但随着市场经济的建立，人事制度的改革，“铁饭碗”和“大锅饭”被打破，竞争上岗、人才流动已成为普遍现象。科学技术日新月异，产业结构调整不断加快，知识更新、产业高级化趋势加速，传统产业逐渐被新型产业代替，所以职业变动是在所难免的。个人的才能往往也是在职位的变动中得到不断地开发。有研究表明，在市场经济条件下，人的一生要从事源~远种职业（职位）。现在仍然抱着“一锤定音”的态度就业必然会给大学生带来极大的阻碍。因此，毕业生要树立“先就业，后择业”的就业观，要学会在流动中求生存、求发展，哪里找到岗位就在哪里就业。同时还要树立“干一行，爱一行”的思想。

毕业生在就业过程还要避免弄虚作假、频繁跳槽。有的毕业生在向用人单位作出承诺后，又见异思迁；有的用虚假欺诈的手段，企求得到用人单位的录用；有的挑肥拣瘦、频繁跳槽等，这些都难以取得用人单位的信任和录用，到头来还是竹篮打水一场空。只有诚实守信，兢兢业业，勤奋不辍，才有可能做出成绩和贡献。

■树立竞争意识，加强自身素质

随着就业形势的日益严峻，就业竞争日益激烈，社会对人才的要求也越来越高，尤其是就业制度的改革，“双向选择”使用用人单位和毕业生一样都可以公平而充分地进行选择，往往出现为了一个职位有几十名甚至几百名毕业生进行角逐的情况。为此，毕业生必须树立竞争观念，一方面增强竞争意识，强化就业竞争，上岗先靠本事的思想，主动出击，积极参与，充分利用各种条件，大胆推销自己，靠自己的主观能动性自强自立，争取自己理想的职业；另一方面要提高竞争能力，不断提高自身素质，不断学习新的知识与技能，把自己培养成为一专多能的复合型人才，力争在竞争中获胜。当然，有竞争就有风险，参与竞争就难免要受到挫折。毕业生应当加强自身心理承受能力的培养，保持良好的竞争心态，做到胜不骄，败不馁。

## 二、大学生就业中常见的心理问题

职业选择是不可避免的，也是人生中最大甚至是最重要的一次选择。然而，职业选择并不是一件轻而易举的事情，它受个人和社会等内外因素的影响。“供需见面、双向选择、自主择业”的就业形式和社会经济的迅猛发展，使大学生就业有了更多自主选择的机会；但由于高校的专业设置与社会发展不相适应，结构性的供求矛盾依然突出，大学生依然要面临激烈的就业竞争。在这一选择的过程中，由于各种社会因素的影响，特别是毕业生的主观认识和个性等方面的因素，毕业生在择业过程中常常出现强烈的心理波动，也可以说是种种心理误区与心理障碍。常见的有以下几种：

### 1. 焦虑心理

面临就业，很多大学生会出现不同程度的焦虑情绪。一般来说，轻度的焦虑是属正常现象。适度的焦虑会使人产生压力，消除自身的惰性，增强自我的进取心，产生求胜的心理和行动。但是，如果被过度焦虑甚至沮丧的情绪长期困扰就会产生压抑、抑郁心理，而自己又不能及时化解这些情绪时，人的心理健康就会受到影响，并影响个人主观能动性的发挥，埋没人的潜能和才华。

毕业生就业制度改革拓宽了大学生的职业选择面，但职业选择自由度越大，择业心理压力便越重。有的同学面对用人单位的严格录用程序（如笔试，口试）感到胆战心惊；有的因性别、学历层次等而不敢大胆求职；有的因为自己学习成绩不佳烦恼；有的因为自己能力低而紧张；有的担心不知道自己能否被用人单位选中。此外，部分大学生在就业过程中，往往希望一蹴而就，尽快落实就业单位顺利就业；或幻想无需付出多大的努力就能得到称心如意的工作。但在实际中往往事与愿违，正是因为害怕失败，大学生在求职择业过程中会出现焦虑和烦躁不安甚至恐惧的心理。就业过程中的过度焦虑，会求职带来不必要的困难，甚至造成择业的失败。

### 案例：心比天高

小汪是圆珠笔管理专业毕业生。在校期间曾多次获得各项奖学金，一直担任校学生会干部，是老师和同学心中的佼佼者。大家都认为找个好工作对小汪来说是不成问题的。可是离学校上报就业方案的截止日期一天一天逼近，按理说小汪早该名花有主，可是他还在翘首以待，等着心目中“白马王子”的到来。小汪曾参加过几家单位的面试，第一家单位是外资企业，人力资源部的经理亲自面试，当场拍板，希望签约并许诺要对小汪进行重点培养，但小汪认为这“馅饼”来得也太容易了，何况这是一家外企，不符合自己的要求，第二天就打电话婉言谢绝；第二家单位是深圳的一家保险公司，公司待遇不错，但小汪认为该公司规模小，在市场中缺乏竞争力；第三家单位是广州的某公司，基本符合小汪的条件，可是小汪却在第二轮面试时被淘汰。面对失败，小汪有些怅然。论人品、学历、专业、能力，自己都不比别人差，怎么就会找不到好的工作呢？突然一下子没有了目标，小汪就变得慌乱不已了，于是免不了开始手忙脚乱地投简历。之后，他又联系了几家单位，或是嫌公司规模小，或是觉得单位地理位置不理想，或是觉得单位薪水太低均未能与单位达成协议。

## 就业辅导篇

小汪在患得患失中心态失去了平衡,开始茶不思、饭不想,夜不能寐,觉得自己在学校无脸见老师、同学,回家无颜见江东父老,整天神情恍惚,最后只好求助于心理医生。在心理医生的耐心开导下,小汪后悔地道出了心声:“其实说到底是我自己的心理素质有问题,对自我缺乏一个准确的定位,这山望着那山高,我一直一帆风顺,几乎没怎么遇到挫折。择业过程中总在考虑哪一个单位才能让我的自身价值得到最充分的承认和实现,老是担心自己会吃亏。”

启示:

小汪的求职经历反映了毕业生的普遍心态:首先他们认为机会来得太快的,总觉得后面还会有更好的,总感觉就这样定下来会心有不甘。其次,对什么是“好工作”的理解太片面和现实,他们不知道所谓的“好工作”是因人而异的,过分强调风光体面、待遇优厚的职业才是好工作。所以很多人会草率决定放弃这个机会,抱着再看看的心态。殊不知,人人都追求一份风光体面、待遇优厚的职业,却不明白这样的“好工作”不一定适合自己。竞争变得异常激烈,越往后机会就越少,压力变得越大,从而因心理压力过大而导致焦虑情绪的出现。

在小汪一帆风顺的成长经历中却蕴涵着一颗脆弱的心,在失败的打击下暴露出心理问题。求职的过程是对一个人的综合素质的考验,它不仅是对个人思想道德素质、专业素质、文化素质的一个全面检验,也是对毕业生心理素质的考验。面对拒绝、失败等一系列心理挫折后,若没有足够的思想准备,心理承受能力弱,就会失去心理平衡,陷入焦虑、浮躁的包围之中。

#### ■ 自卑心理

一些毕业生在择业过程中过低地评价自己,具体表现为看不到自己的优点、不喜欢自己、讨厌自己的缺点,常常抱怨和责备自己,希望自己变成另外一种人。当这种自卑心理严重时就可能发展为自暴自弃,甚至失去生活乐趣。高职学生刚进大学时大都比较自信,然而在日后的比较中发现自己无论在能力、成绩以及特长、素质等方面都不尽如人意,甚至不少方面落后于本科学学生,尤其是受社会对高职学生存在偏见的影响,强烈的自卑感就会严重地困扰着他们。这些都使他们在面对用人单位提出的各种苛刻条件和问题时,不是以积极的态度去争取,而是悲观地认为自不如人,以消极的态度面对,在求职择业过程中缺少必要的主动性,往往与许多适当的机会失之交臂。久而久之就形成自卑保守型心理,不敢正面对待就业问题,在激烈的竞争面前不战而败。

#### 案例:逃避现实

小曹是某职业技术学院机械制造专业的毕业生,他性格内向,不喜欢在他人面前表达自己的情感。三年大学生活中的唯一憾事,是学习尽管刻苦努力,但学习成绩却中等偏下,不能在本专业同学中出人头地。久而久之,小曹的心理产生了一种己不如人的自卑心态。

在求职择业中,小曹根据自己的情况制定出相应的择业规划,规划中较为特殊的一条就是应聘过程中的回避策略。在整个择业过程中,小曹一直采取以回避的方式不与本专业中学习成绩好于他的同学一起竞争同一个单位,唯恐单位选择了他人,自己落榜而丢了面

## 第四章 大学生就业心理

子。故此，一些经营业绩突出的企业由于有小曹同班同学踊跃参加应聘，小曹放弃了应聘；一些经营业绩一般的企业，小曹又不愿前去应聘，生怕同学们嘲笑。一直到接近毕业生离校时间，小曹为了不让同学们说他真是无能，匆匆忙忙地在有限的几个效益较差的企业中不太情愿地选择了一个，并很快地与该单位签了约。工作几个月后，性格变得开朗了许多的小曹深有感触地说：“如果再给我一次择业机会，我决不会因为怕丢面子而放弃那么多优秀企业的选择。看来，消除自卑还需要胆识。”

启示：

大学生都有很强烈的自尊心，都比较爱面子，这是大学生积极上进、不甘落后表现的内在动力之一。但是大学生年龄偏小，人生观、价值观还没有定型，强烈的自尊在特定的环境里未能体验，对其自身的价值就会产生怀疑，这种怀疑如果经过一段时间的认可，就会生成自尊的反面——自卑。生活在自卑心态下的大学生，在择业问题上可能会走一段弯路。小曹择业的结果，就是这类毕业生择业不甚理想的一个缩影。

剖析小曹择业失败的原因，我们不难发现几个关键问题。首先，较强的自卑心理使小曹做出一个错误判定：选择和执行了应聘过程中的回避策略。由于在应聘时间内主观排除了一些经营效益较好的用人单位，小曹可应聘的用人单位范围大幅度地减少，相应地被用人单位录用的机会也减少。其次，小曹的行为是由错误的自我感觉造成的。他总是怕和本专业同学一起竞争相同单位，怕失败，怕丢面子，怕被同学们看不起。实际上你就是不去竞争，这种在其他同学看来近似于懦夫的行为，还能让人看得起你吗？再次，小曹并不太情愿地选择了一个效益较差的单位，委曲求全的主要原因还是怕自己不能按时与一个单位签约而遭到同学们的讥讽。这些和自卑心理相联系自我表现将小曹本可以获得更好的就业机会丧失殆尽，真是应了他总结出的那句话：消除自卑，还需要胆识。

#### 谨防怯懦心理

新时期的大学生接触实际、接触社会的很少。在校内熟人圈子里他们还能应付，一出校门便感到手足无措。特别是在“供需见面”中大学生普遍存在着这种心理——羞怯心理，它直接影响了用人单位对他们的取舍。羞怯是一种胆小、脆弱的性格表现。在求职择业过程中，有少数大学生过于胆小，对自己缺乏足够的自信，总有一种“丑媳妇怕见公婆”的心理。比如，面试之前担心、慌乱、焦虑，面试时紧张、语无伦次、答非所问。对面试看得过重，反而束缚了自己的手脚，不能表现出应有的水平。性格比较内向的学生和少数女大学生更易产生羞怯心理。

#### 案例：重拾自信

小王是一所职业技术学院外语专业的毕业生。她成绩本来不错，为了能考高分，在大一的《商务英语》期末考试中作了弊，受到留校察看的处分。后来，在家长和老师的批评教育下，她认识并改正了错误。在此后的两年多时间里，她认真学习，成绩有了显著的提高。临近毕业了，同学们纷纷找工作，但她还是没有一点动静。因为她觉得自己受过处分，成绩不拔尖，相貌一般。总觉得自己一点用处都没有，内心很羞愧，脑子里就是认为没有单位会要她。因此，她对找工作没有信心，不抱希望。决定毕业后再慢慢去找，或者在家待业。

## 就业辅导篇

当老师找到小王谈话时，了解了小王这一想法。老师鼓励她说：“你过去犯了错误，只能说明你的过去，但后来你没有再犯，而且表现很好，说明你是知错就改的，你还是一个好学生。用人单位可能一开始会有一些想法，但给他们解释清楚，我相信人家还是通情达理的。至于个人的相貌是天生的，但内在美要靠自己后天发奋去修正和完善。因此，你不必太自卑自责和羞愧，一定要鼓起勇气找工作。”后来老师同学又多次鼓励她。

在大家的热情鼓励下，小王终于有了一点信心。她在简历上注明了自己曾受到处分，但着重写了自己此后痛改前非，表现优秀，获得学校奖励的说明，并附上老师的评语。

一次，一家单位来招聘，小王也投了简历。用人单位看了她的简历后，考官意见不一致。有人认为，小王曾作弊受到处分，不能要这样的学生，有的认为她后来在校表现还是很优秀的，专业知识学得很扎实。用人单位希望能与她直接面谈。

一位经理问小王：“在这些求职者中，你是唯一受过处分的学生，你觉得我们会录用你吗？”

小王诚恳地答道：“我过去的确犯过错误并受到处分，这是对我自己的惩罚，我把它作为一个惨痛的教训，时时刻刻警醒自己，再也不能犯错误了。所以，从那以后，我遵纪守法，严格要求自己，进步很大。因此，我现在是一个比较优秀的大学生，今后也争取做一个优秀的公民。贵单位是要一个现在的我和一个今后的我，而不是要以前的我，希望你们给我一个机会，我一定会加倍珍惜，好好工作，不会让你们失望，也不会让自己失望的。”

听了小王的一番诚恳之言，用人单位又向老师了解她的详细情况后，用人单位一致同意录用了她。

启示：

由于种种原因，一些大学生在学校受过处分。这些学生绝大多数是“一失足”而犯错误的，本质上并不坏，而且也能改正错误。但是，这些学生往往会产生羞怯和自责心理，总觉得自己低人一等，做任何事情都缺乏自信心。在找工作时，他们大多顾虑重重，缺少自信；有的甚至不抱希望，没有勇气去找工作，这对学生和社会都是不利的。

应该说，那些犯过错误的学生，也并不是一无是处。他们也具有一定的专业知识和工作能力，也能为社会作贡献，他们也有就业的权利。事实上，许多用人单位也能接受犯过错误并悔过改正的学生，许多受过处分的学生，毕业后也能做出一番成绩。可见，犯过错误、受过处分并不要紧，关键在于要吸取教训，改正错误，力争做出新的成绩，这样才能获得社会的谅解，也能被用人单位接收。毕竟，用人单位并不都是对过去看得很重，尤其是对一个正在成长的大学生。用人单位主要还是看学生的发展潜能。

我们在此提醒大学生，要遵纪守法，少犯错误，不犯错误。当然，人无完人，孰能无过？对于那些犯过错误的学生来说，小王的例子是最好的说明了。小王以自己的实际行动表明，只要自己鼓足勇气，树立信心，努力学习，改正错误，就能够取得良好成绩，获得老师和同学们的认同，也能得到社会的接受，毕业时就能顺利就业。

在择业的过程中，还会出现犹豫观望、举棋不定；相互攀比、盲目从众；过于自信、盲目乐观；缺乏主见、依赖他人；遭遇挫折、怨天尤人等心理误区，如果不及时疏导和调整，势必会影响就业。

世上没有绝对完美的职业和工作，要调整好心态，抓住时机，主动出击。选择职业就

是如此，做任何事都是如此。走上社会的大学毕业生，是一个社会公平竞争的平等参与者，竞争要求毕业生具备良好的身心素质，否则很难在社会上立足生存。健康的心理是一个人事业能否取得成功的关键，一位心理素质好的大学生，能够以充沛旺盛的精力，积极乐观的心态处理自我与自然、自我与他人、自我与社会之间的关系，积极发挥体力和智能，主动适应、支配和改造环境，并从中体会一种安全感和成就感。

## 第二节 大学生就业心理调适

心理调适是指个体为了达到某种目的，在思想或行动上进行调整，借以保持自身与环境之间和谐关系的过程。大学生应当掌握正确的心理调适方法，培养良好的心理素质，排除心理困惑，以积极的心态面对择业。

### 一、提高主动适应的自觉性

求职择业本身就是毕业生认识和适应社会的一个过程。大学生在求职过程中遇到困难，甚至经过几次挫折才最后成功是正常的；在就业中遇到许多心理冲突、困惑，产生一些不良情绪也是正常的。大学毕业生在遇到就业问题时应及时调整心态，从容、冷静地面对就业这一人生重大课题，并作出正确、理智的选择。

#### （一）建立合理的职业价值观

对于当代大学生来说，职业对个体的意义已经远不是仅仅满足生存的需要，职业的价值是丰富的，要充分认识到职业对个体发展、社会进步所起到的重要作用。因此，高职毕业生在择业时也不能只考虑工作的经济收入、工作条件、地点等因素，更要考虑职业对毕业生自我一生发展的影响与作用，应看重职业能否帮助实现自我价值。大学生要在考察社会需要的基础上，树立重自我职业发展、才能发挥、事业成功的职业价值观。对于那些虽然现在工作条件较差，但发展空间大，能充分发挥自己才能的单位要优先考虑；对于那些现在经济发展水平不太高、但发展潜力大、创业机会多的工作地点也要重视。高职毕业生要建立适合自己发展需要的、合理的职业价值观，实现正确择业。

#### （二）适当调整就业期望值

就业市场化、自主择业给大学生带来了机遇与实惠，但一部分大学毕业生对就业市场残酷的一面认识不足，对就业市场的客观实际了解不够。经过对就业市场、就业形势的客观了解与深刻体验后，大学毕业生必须面对现实、接受现实，不能怨天尤人。同时大学毕业生要适当调整就业期望值，有一种说法是“求上得中、求中得下”，意思是说对事情的期望值不要太高，因为事情的结果往往和所预想的有一定差距，要有从最坏处着想，向最好处努力的思想准备。要在职业生涯规划 and 职业发展观念上确定自己正确的人生轨迹，树立长远的职业发展观念，放弃“一步到位”、要求绝对安稳的旧观念。在择业时要看得长远一些，学会规划自己整个人生的职业生涯。当前高职毕业生由于学历、能力素质与社会实际需要尚存差距等原因，一个十分理想的职业还不能一蹴而就，宜采取“先就业，后择业，再立业”的办法。先选择一个职业，在工作中不断提高自己的社会生存能力，增加实际经验，然后再凭借自己的努力，通过合理的职业流动，来逐步实现自我价值。许多

## 就业辅导篇

大学毕业生不愿意到经济欠发达地区工作，但随着国家政策的倾斜和贫困地区的发展以及西部大开发的进行，这些地区将成为经济发展的热点，也将给毕业生们提供更多的发展机会，因此抢先到这样的地区去工作可能会更有利于自己的职业发展，取得事业的成功。

### （三）正确认识社会，正确认识自我，主动寻找机遇

毕业生择业要知己知彼。知彼就是要了解择业的社会环境和用人单位，正确认识面临的就业形势，了解用人单位的需要。知己就是实事求是地评价自己，对自己有正确的认识；要客观、正确地认识自己德智体诸方面的情况，自己的优点和长处，缺点和短处，自己的性格、兴趣、特长；要明确自己想做什么。毕业生应在择业前进行各种测试，了解职业特点，找到适合自己的职业方向，了解自己的特长和兴趣，扬长避短，用发展的观点来看待自己；要知道自身存在的某些缺点并不可怕，可以先就业然后在工作岗位上不断克服缺点、发展和完善自己。积极参加招聘会，主动寻找机遇，并根据已定的择业标准进行选择。一个人工作的好与不好是相对的，对别人合适的对自己不一定合适，因此一定不能盲从，要时时记住，只有合适自己的才是最好的。还要注意机遇的时效性，在发现就业机会时要主动出击，及时把握，不能犹豫，也不要害怕失败，应有敢试敢闯的精神。

## 二、运用心理调节的方法进行自我调适

心理调适，是指改变或扩大原有认知结构，以适应新的情况或新的历程。其作用就在于帮助大学生在遇到挫折和冲突时，能够客观地分析自我与现实，有效地排除心理困扰，控制和调节自己的情绪，从而保持一种稳定而积极的心态，维护自己的身心健康。

### （一）认清就业形势，正视就业现状

缺少社会经验的大学生，对选择职业这一人生大课题产生适度的焦虑心理属于正常现象。在现实社会中，学生在校期间的表现固然重要，但他们的个人形象、气质、逻辑思维能力、语言表达能力等方面更加受到单位的关注。现实生活中，大学生面临激烈的就业竞争，部分人存在自我心理调节能力相对薄弱，导致出现就业恐惧心理。加上一些外在因素的干扰，直接影响了大学生顺利择业和就业。在一些地区，大学生就业存在着明显的不平衡性，需求也显示出一定的地区差异；再一个是在一些地方，大学生就业存在着结构性矛盾，买方市场形成，长短线的矛盾一时难以根本解决，不同学科、不同专业取向就业乐观度差异明显，等等。所有这些都是造成大学生产生就业压力和焦虑的因素。

面临就业，我们要清楚自己正处于严峻的形势之中，只有正视就业压力，大学生才会迫使自己积极行动起来，产生求胜的心理和行动。

### （二）树立自信心，培养竞争意识

自信是对自己的一种积极评价，它是一种勇于面对生活的信心和勇气。大学生在求职择业时必须树立自信心，就是要在正确估量自己的情况下，鼓起勇气去迎接挑战，参与竞争，大胆地推销自己。当然，自信不是自负自傲，自信要有资本和基础，这个资本和基础就是真才实学。因此，面对日益严峻的就业形势，当代大学生首先必须树立建立在自己实力基础上的自信；其次，应具备竞争意识和风险意识，当今社会处处充满竞争，市场规律、竞争机制的引入使社会发生了很大的变化，大学生离开校门走向社会就不得不接受优胜劣汰的洗礼，亲身体现实况的严峻性和挑战性。因此，大学毕业生在择业时要自觉地培

养敢于竞争、敢冒风险的心理素质，要敢于向社会挑战，扩大就业成功的机会，使自己成为竞争的强者。

### （三）坦然面对就业挫折，提高心理承受能力

高职毕业生在求职中遇到的挫折要比本科生多，这时，应该用冷静和坦然的态度待之，客观地分析自己失败的原因，进行正确的归因。首先，在就业市场化、需求形势不佳、就业竞争激烈的条件下，出现求职失败是在所难免的，不能期望自己每次求职都能成功，要对可能出现的求职挫折有充分的心理准备。同时，应把就业过程看作是一个很好的认识社会、认识职业生活、适应社会的机会，通过求职活动来了解自己、认识自己、发展自己，促进自我成熟。其次，求职失败并不一定就是因为自己的能力不行，高职毕业生有自身的优势，出现求职失败有许多原因，可能是因为选择求职单位的方向不对，也可能是因为自身的价值观与单位的企业文化不符合，还有可能是其他一些偶然的因素。总之，要正确分析自己失败的原因，调整自己的求职策略，学会安慰自己，以便在下次的求职中获得成功。

### （四）积极调整心态，促进人格完善

在求职择业过程中，大学毕业生应当自觉提高自我心理调适的主动性，当自身心理平衡难以维持，即将产生或已经产生心理障碍时，应当根据自己心态的实际情况，选择各种诸如自我静思法、自我转化法、自我适度宣泄法及理性情绪法等自我心理调适方法来调节自身心态，重新建立心理平衡。首先，可以进行积极的自我心理暗示，鼓励自己、相信自己，帮助自己渡过难关。其次，可以向朋友、老师倾诉，寻求他们的安慰与支持。最后，还可以通过体育锻炼、听音乐、郊游等方式转移自己的注意力，排解心中的烦闷，放松自己的心情。通过对自己就业时出现的种种不良心态的分析，可以发现自己平时不容易察觉的一些人格缺陷。应该说这些人格缺陷是产生这种就业心理问题的根本原因，如果现在没有很好地完善自己的人格，那么这些问题还会对今后的工作、生活带来困扰。因此，要正确面对就业过程中自身暴露出来的问题，不必为自己所存在的人格缺陷而懊恼，因为绝对的人格健全者几乎是不存在的，关键是要在发现自己问题的基础上，积极改变自己、发展自己，使自己的人格更加成熟，顺利就业。

## 三、寻找社会支持

### （一）向就业主管部门咨询

摇摇目前，我国高校毕业生的就业已从传统的计划分配转变为毕业生与用人单位双向选择，主管部门与学校上下结合来制定就业方案，毕业生的择业必须在国家有关政策的指导下进行。有些毕业生由于对就业政策不够了解，往往可能逾越政策盲目地去寻找就业单位，最终导致无法落实就业单位。所以，毕业生在择业之前，一定要认真阅读有关文件，了解就业政策，不清楚时，要向学校负责就业的部门和老师咨询，以便顺利找到工作单位，同时，避免了因政策问题导致的心理困惑。

### （二）争取亲戚朋友的帮助

将自己的基本情况和志愿告诉亲戚、朋友、同学、熟人，请他们留意有关信息，帮助推荐，形成一个信息网，有利于自己及早了解社会需求和用人单位的情况，从中作出选择。避免因信息不畅和对自我认识不足导致心理困惑。

### （三）寻求就业心理咨询

为了提高就业面试的技巧，或消除择业挫折带来的焦虑、烦恼、抑郁等不良情绪，可以寻求心理咨询机构的帮助。目前，不少高等学校都已建立了心理咨询机构，近年来社会上的心理辅导服务也纷纷兴起。心理辅导老师或心理医生能帮助毕业生迅速有效地消除择业挫折带来的不良情绪，帮助毕业生更加客观正确地认识自我，进行心理训练，提高择业求职的技能技巧。

生理、心理发展的特殊性决定了大学生比其他年龄群体更容易产生过度应激反应。良好的社会支持对于减轻大学生的心理应激具有重要作用。因此，大学生应主动寻求社会支持，积极主动应对因学习挫折、情感挫折、人际关系挫折和就业挫折各方面造成的心理压力；努力提高自己的心理承受能力，乐观面对社会现实，实现快乐就业。

#### 想一想，练一练

案例一：小佳是个腼腆的女孩，每次去应聘，都是输在面试上。见了面试官，如履薄冰，手脚不知往哪儿放，头不敢抬，眼睛也不看人，低着头在那儿等过关，本来平时都能回答的问题，面试的时候脑子一片空白，还出现过答非所问的现象。常常面试回来后懊恼不已，自惭形秽。越是这样，就越是严重影响下次面试的心态，产生自卑心理，形成恶性循环，慢慢失去了信心。

问题：小佳的求职体验是许多女生常遇到的，如何解决她的心态问题，小佳应做好哪些求职准备？

案例二：小崔是学计算机的，毕业后到一家计算机公司干了两个月，感到公司销售业务量大，技术工作量小，学不到东西。于是跳槽到一家软件公司，以为这下有了学习机会，结果工作拿不下，技术跟不上，干的事情与原来学的关联不大，非常吃力，工作效果和效率都不能满足要求，上司很不满意地说：“这是公司，不是培训班。”于是，小崔被公司炒掉了。过了两个月，小崔才找到一家专门从事技术支持的公司，公司业务很丰富，电子、通讯、计算机都用得上。小崔跟着几个师傅做局域网安装工作，工作中小崔看不惯的事很多，特别是单调重复的工作、紧张疲惫的加班和沉闷压抑的气氛，让小崔又有了想离开的念头。

问题：试分析小崔的心态？如果你是小崔，你会怎样做呢？

案例三：王某是某大学会计专业毕业生，但是本身对于该专业的兴趣一般。主要的就业目标是银行，但是他的性格相对内向，再加上大学时有一门课程要补考，所以面试了多家银行，最后都被拒绝了。第一家银行的面试官还曾经讽刺过他。面试屡次失败后，他便躲在家里不再出门见人，成天泡在网络游戏里，足足有半年没有找过工作。遇到人也不说话，出现了抑郁的倾向。

问题：试分析王某是由于什么原因而导致失败结局？作为一名即将毕业的学生，应怎样做好应对挫折的心理准备？

案例四：小倩想毕业后留在广州工作，虽然她不知道将来能否找到一份好工作，但她还是想留在广州。因为她觉得广州是大城市，学习和生活都方便，发展的机会也多。可她