

<<大学生就业心理辅导>>

图书基本信息

书名：<<大学生就业心理辅导>>

13位ISBN编号：9787040229127

10位ISBN编号：7040229129

出版时间：2008-3

出版时间：宋专茂 高等教育出版社 (2008-03出版)

作者：宋专茂 编

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大学生就业心理辅导>>

### 前言

当前,高校毕业生就业难的问题日益凸显,而引起就业难的重要原因之一是就业观错位。正如著名心理学家、北京师范大学郑日昌教授所言:大学生就业并不难,难的是找不到符合大学生期望值的“好工作”。

这种因就业观错位导致毕业生就业难的问题,在高等职业院校中尤为突出。

由于大学生的自我概念尚处于构建阶段,加之“学而优则仕”等传统观念的影响,使许多毕业生不能自觉地形成与社会经济发展相适应的就业观和职业期望。

鉴于就业观和职业期望属于人的个性心理特征范畴,传统的“就业形势政策教育”即“就业指导”课程对它的影响不大,单纯地依靠基于管理学视角的“职业生涯规划”课程或基于心理卫生学视角的“心理健康教育”课程也都难以有效地改变它。

许多理论研究和实践经验表明,要有效改变大学生的就业观和职业期望,应从提高其自我认知和自我概念分析能力入手,在系统地分析职业世界基础上构建一种主观自我与客观自我相一致、个人期望与社会需要相吻合的自我概念体系;同时,通过职业生涯规划辅导和求职技能技巧训练,来帮助大学生进行正确的自我职业定位与岗位选择,让他们明确求职方式与路径,从而自信地进入社会积极求职。

这一系列的教育就构成了一门新的整合课程,即“就业心理辅导”。

本书就是为满足开设这样的课程需要而做的一种有益尝试。

本书有针对性地整合了《职业生涯规划》和类似《心理健康教育》等教材的内容,使相应的“就业心理辅导”课程在占用很少课时的前提下,同时实现“就业指导”、“职业生涯规划”、“心理健康教育”等课程的核心目标。

本书的编写遵循大学生就业心理发展的规律,从帮助学生构建合理的职业自我概念着手,以培养就业能力为目标,在内容选择上针对性强、视野开阔、资料丰富;还将合理的就业理念及职业世界的求职策略与技巧培养融合在一起,同时注意吸收心理学研究的最新成果,并穿插了国际权威心理测评量表及其应用案例,教学适用性较强。

本书由宋专茂(广州大学)担任主编,负责拟订编写提纲和统稿;李卫光(黄冈职业技术学院)、谢彩英(广东轻工职业技术学院)担任副主编;参加编写工作的还有庄雅玲(烟台职业技术学院)、杨晓燕(黄冈职业技术学院)、何晓瑶(河南经贸职业技术学院)。

## <<大学生就业心理辅导>>

### 内容概要

《大学生就业心理辅导》是普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

全书遵循大学生就业心理发展的规律，从帮助学生构建合理的职业自我概念着手，以培养就业能力为目标，在内容选择上针对性强、视野开阔、资料丰富。

全书包括走近就业心理辅导、认识职业自我、学会职业心理测评、职业世界与职业分析、了解用人单位、职业生涯规划的策略与技巧、职业生涯发展目标与学业规划、求职策略与技巧、从适应社会到成就事业、自我创业心理问题等内容。

《大学生就业心理辅导》将合理的就业理念及职业世界的谋职策略与技巧培养融合在一起，同时注意吸收心理学研究的最新成果，并穿插了国际权威心理测评量表和测评应用案例，提高了教学适用性。每章前都有“学习目标”，正文中安排了“小案例”、“知识拓展”等栏目，章后都安排了“本章提要”、“核心概念”、“案例分析”及“练习活动设计”等内容。

通过学习《大学生就业心理辅导》，学生不仅能领悟到树立符合社会需要的就业观和职业期望的必要，而且可以理论联系实际，提高自己的谋职技能与技巧，以及分析就业政策和就业形势的能力。

《大学生就业心理辅导》适应于应用性、技能型人才培养的各类院校的职业素质与就业能力培养类课程，也可供从事就业心理或职业辅导、就业指导、职业素质教育、心理咨询等的教学与研究人员参考。

## <<大学生就业心理辅导>>

### 书籍目录

第1章 走近就业心理辅导第1节 就业心理辅导的含义与特征第2节 就业心理辅导的目标和内容第3节 就业心理辅导的方法与途径第2章 认识职业自我第1节 职业自我的含义第2节 职业自我认知的内容第3节 职业自我认知的规律第4节 职业自我认知的策略与技巧第5节 职业自我认知中常见的心理障碍与调适第3章 学会职业心理测评第1节 职业心理测评的原理与方法第2节 职业心理测评的内容与工具第3节 职业心理测评应用案例——霍兰德职业兴趣测验第4章 职业世界与职业分析第1节 职业的结构和分类第2节 职业发展趋势与职业声望分析第3节 几种常见职业对人才素质的要求第4节 对职业世界认知的常见心理障碍与调适第5章 了解用人单位第1节 用人单位的含义与种类第2节 用人单位聘用人的特点与个人职业生涯发展第3节 了解用人单位的内容、方法和途径第4节 了解用人单位过程中的心理问题与调适对策第6章 职业生涯规划的策略与技巧第1节 职业生涯规划的含义与作用第2节 职业生涯规划的策略与技巧第3节 职业生涯规划常见心理障碍及调适第7章 职业生涯发展目标与学业规划第1节 确立适合自己的职业生涯发展目标第2节 做好与职业目标相一致的学业规划第3节 学业中的常见心理障碍与自我调适第8章 求职策略与技巧第1节 就业信息的搜集与运用第2节 求职资料的准备第3节 面试策略和技巧第4节 求职择业中常见的心理障碍及自我调适第9章 从适应社会到成就事业第1节 角色转换与适应第2节 顺利度过适应期第3节 立足岗位走向成功第4节 常见职业心理障碍与自我调适第10章 自我创业心理问题第1节 自我创业的心理准备第2节 自我创业的原则与方法第3节 创业常见心理问题与对策参考文献

## &lt;&lt;大学生就业心理辅导&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：4.合理选择辅导我们即将面临升学、择业等个人职业生涯发展的重大决策任务。

就业心理辅导将协助我们了解生活中的各种可能的选择，并结合个人特定的标准，个人所追求的生涯目标，同时结合社会的发展和职业的需要，比较各种选择之间的利弊，最后作出科学合理的选择。

在协助我们作出生涯选择的过程中，辅导人员会引导我们首先做好价值澄清工作。

因为升学、择业等决策，作为认识活动的产物都是有目的、有意识的活动，它必然要在价值观念的指导下进行，并以主体（人）的需要和利益为出发点和立足点。

对个人来说，无论从事何种工作，只要是有利于自身潜能的发挥并符合社会发展的需要，都是有价值的。

当然，个人选择的作出应以正确认识自己、扬长避短为前提。

就业心理辅导通常会引导我们根据自己的身体素质、知识结构和专业特点，确定个人的价值目标，选择自己的职业生涯发展道路。

5.求职与创业心理的调适在求职或创业前帮助我们树立求职或创业的自信心，是就业心理辅导的重要内容。

自信心是影响求职或创业成败的主要心理品质。

辅导者通过心理暗示等技巧，帮助我们消除求职或创业前的期望过高、幻想、畏惧、逃避甚至过分自负等不良心态，以平常心对待求职或创业一事；鼓励我们在利于发挥个人优势的领域内求职或创业，相信自己一定能在社会需要中找到自己的合适位置、成就一番事业。

同时，还要帮助我们面对现实，正视困难，克服困难，坚持到底；引导我们正确处理择业或创业中的冲突与挫折。

因为求职或创业往往不是一帆风顺的，而经常会遇到一些挫折，如专业就业不景气、性别歧视、面试表现不佳和遭遇不公平竞争等。

通过接受心理辅导与咨询，心理辅导人员会引导我们正确处理个人兴趣与现实利益之间、脚踏实地与“关系路子”之间的矛盾，鼓励我们在挫折面前放下心理包袱，寻找失败的原因，分析自己的优势和劣势，调整好个人目标和心态，充满信心地再争取新的机会。

6.求职技能与创业素质的培养掌握求职技能和提高创业素质是影响我们就业成功与否的关键一步。

在求职技能培养方面，学校常常举办许多讲座和培训班，这有助于引导我们掌握多种与用人单位沟通、面试的技巧，如：怎样向用人单位推荐自己，如何消除面试的紧张，如何着装、介绍自己、倾听他人谈话以及怎样写求职自荐书，等等。

在创业素质培养方面，学校通过举办讲座、榜样示范、创业模拟与实际创业尝试训练相结合的方式，可培养我们的创业意识、创业知识、创业能力和其他创业心理品质。

创业意识包括创业需要、创业动机、创业兴趣、创业理想、创业信心和创业世界观等，这些都是培养创业意识的基础；创业知识包括专业知识，经营管理知识和综合性知识。

就业心理辅导的重点在于培养我们的经营管理知识和综合性知识。

综合性知识是发挥社会关系运筹作用的多种专门知识，包括政策、法规、工商、税务、金融、保险、人际交往、公共关系等。

创业能力包括专业能力，经营管理能力和综合性能力。

就业心理辅导的重点在于综合性能力的培养，这种能力是一种社会环境和社会关系的综合开发和运筹的能力，在更高的层次上影响着社会实践活动的效率和成败，内容包括发现机会、把握机会、利用机会、创造机会的能力，收集信息、处理加工信息、综合利用信息的能力，适应变化、利用变化、驾驭变化的能力，非常规性的决策和用人的能力，交往、公关、社会活动能力，等等。

<<大学生就业心理辅导>>

编辑推荐

《大学生就业心理辅导》为高等教育出版社出版。

<<大学生就业心理辅导>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>