

你到底在这个社会中扮演了怎样的角色,你愿意选择怎样的一种生活方式,等等。学会关注周围的环境,并在不断“自我追寻”过程中顺应或改造环境,实际上对生涯发展更具深刻的影响力。

(四)“挫折磨炼”理念

挫折是人生的必然,坎坷是生命的历程。现代社会,竞争日益激烈,矛盾错综复杂,机遇毫无规则,天赋客观存在……于是,人生途中,机遇与挑战、风险同在。

(五)“魅力人格”理念

魅力人格,既是生涯规划的起点,也是生涯规划的归宿。人以其人格而赢得机会、赢得朋友、赢得生命的价值。

第二节 大学生求职心理困扰与调适

一、职业规划中的心态调整

(一)调整好情绪

许多同学在做职业选择时,会流露出一些消极的情绪,如焦虑、厌烦、恐惧、内疚、失望、孤独、无助、不满、倦怠、脆弱、刻板等。情绪的产生与人的身体状况及认知等因素有关。消极的情绪往往是在身体不适,对自身认识消极,在环境、处事中受挫时产生的,当一个人认为自己无能时,就会产生无能的内心体验。

这些消极的情感体验非但对身体健康不利,而且还会影响做出的决策。积极主动地克服消极的情绪,培养积极的情绪体验,能够使我们自信,并能增强决策能力。快乐、轻松、幸福、无内疚感、可靠、耐心、胜任、满意这些合理的情绪会给我们带来更多的希望和更理智的抉择。

(二)发展合理的观念

心理学家认为,人们之所以有消极的情绪、不合理的行为,主要是因为人们有许多不合理的观念。同学在职业选择中所遇到的心理挫折,大多是由非理性观念引起的。例如,一定要找到最理想、令自己最满意的工作,所找工作稍不如意就觉得扫兴、失败了。

我们可以通过不合理、不现实的认识,发展更为现实的想法、更为积极的感情,以采取更富有建设性的行为,从而减轻和消除择业的挫折感。



课堂活动

撰写成就小故事

写下生活中令你有成就感的具体事件,然后对其进行分析,看看你在其中使用了哪些技能(尤其是可迁移技能)。

只要符合以下两条标准,就可以被视为“成就”:

1. 你喜欢做这件事时体验到的感受。
2. 你为完成它所带来的结果感到自豪。

在撰写成就故事时,每一个故事都应当包含以下要素:

1. 你想达到的目标:需要完成的事情。
2. 面临的障碍、限制、困难。
3. 你的具体行动步骤:你是如何一步步克服障碍、达成目标的?
4. 对结果的描述:你取得了什么成就?
5. 对结果的量化评估:可以证明你成就的任何衡量方法或数量。

二、就业中的消极心理

在大学生生涯规划中,大部分的大学生都存在不同程度的就业焦虑,对于未来能不能找到满意的工作存在不同程度的担忧。而就业焦虑不同于其他焦虑,它会一直维持到工作确定为止,与大学生平时的学习紧密相连。除了就业焦虑这样的情绪困扰之外,还有其他一些心理困扰存在。



案例思考

小高,男,成绩中等,曾担任院学生会生活部部长,家庭经济情况一般。在找工作初期,他认为以自己的实力至少要进香格里拉这样的酒店集团。他先后参加了多家单位的招聘活动,仅有一家通过初试。在经历几次挫折后,他非常沮丧,一方面抱怨面试官过于刁难自己,另一方面又开始怀疑自己,是自己能力不行。在犹豫中,他等来了香格里拉酒店的第一轮招聘,在应聘过程中,他显得非常紧张,答非所问,最终没有被录取。

你认为,小高在求职过程中遇到了哪些心理问题,如果你是小高,你会怎么办?

（一）迷惘心理

大学生面对生涯规划充满矛盾，想实现自我价值却没有做好艰苦创业的准备，渴望竞争又缺乏竞争勇气，在职业目标上理想与现实的反差，自我认知上自信与自卑并存，使这部分大学生感到十分迷惘和困惑。

（二）依赖心理

有不少大学生面对职业生涯可能的竞争勇气不足，在不确定的就业机会面前顾虑重重。在整个大学期间，没有主动去关注就业市场的竞争，也没有为以后的求职做准备，他们寄希望于学校、家庭，缺乏主动性。这样的依赖心理会使自己在就业中处于劣势。

（三）从众心理

青年大学生容易受社会思潮和新观念的影响，难免人云亦云。有些大学生在生涯规划中，忽视自己所学专业的特点，过分追求功利，在地域选择上也倾向于经济发达城市，一味追求那些自己并不适合，甚至还不了解的热门职业，从众心理会阻碍这些大学生在生涯规划中的个性发展。

（四）攀比心理

竞争是人的本性。在生涯规划中，理性的竞争是有利于大学生共同进步的。但是，如果并非以合适的生涯规划为目标，而仅仅把攀比当作主要目标，就犯了本末倒置的错误。盲目地攀比、一味地追求在某些方面超过别人，不仅会使生涯规划的侧重点发生偏移，也会延误毕业生签约就业。

（五）急功近利心理

在新的市场经济大环境下，不少年轻人过分看重经济待遇。但在现实生活中，高薪往往意味高技术人才以及高劳动投入。如果在生涯规划中把第一份工作的工资待遇目标定得过高，可能会事与愿违。

（六）固执狭隘心理

有些大学生在生涯规划中没有备选方案，只朝一个限定的目标去努力，不考虑其他变动的可能性。部分大学生只看到自己所热爱专业的独特性，却没有看到各种工作都需要培养一些基本素质，在能力培养上过于狭隘。性格上缺乏弹性，也会让这样的大学生在选择工作时“画地为牢”，限制了自己的选择。

总之，在求职过程中，要不断地进行自我调节和训练。在没有获得求职胜利之前完全从一个胜者的角度去思考和行动，这种想象和练习是激活内在潜能最有效的工具。