

大学生就业心理辅导

讲师：张砾匀

【课程背景】

就业是大学生人生的重大转折，面对目前不容乐观的就业形势，给大学生带来了很大的思想、心理压力，也使部分大学生产生这样或那样的心理障碍，这既不利于就业，也影响了大学生的工作和学习。通过分析大学生存在的一些就业心理状况，进行合理引导，开展就业心理辅导，使每位大学生都能拥有一个理想的工作岗位。正确分析大学生就业中存在的心理困扰，指导大学生客观地认识社会、认识自己，及时调整自己的就业期待，做好充分的就业心理准备，把握好就业机会。本课程从大学生的求职训练、职业定向、职业分析、兴趣的了解与测试对大学生进行就业心理辅导。

【课程收益】

1. 了解自己的性格特征及影响因素；
2. 了解自己的职业性格及心理动机；
3. 结合实际，了解影响健康就业心理素质的因素，避免就业心理问题的产生；
4. 拓展知识，做好就业前的心理准备，合理规划职业生涯；
5. 实践练习，提高自我心理调节能力和技巧认识自我。

【课程时长】1天（6小时/天）

【课程大纲】

第一节：常见的就业心态分析

一、 案例解析：

1. 案例1：我毕业后是找工作还是考研？如果考不上，我该怎么办？
2. 案例2：为了考研我错过了校招，现在没有工作怎么办？
3. 案例3：现在有几份不同的工作机会，我该怎么选择？

二、 就业导致的各种心理困扰

1. 紧张焦虑心理
2. 自负或自卑心理
3. 攀比与嫉妒心理
4. 从众心理
5. 难以适应环境
6. 幻想-不合理的就业观念
7. 自卑
8. 怯懦

三、 导致心理困扰的原因

1. 难以适应环境
2. 不合理的就业观念
3. 自身定位不准
4. 缺乏竞争意识

四、 测测你的心理素质

1. 心理素质及其特点
2. 心理素质测试

3. 就业心理素质

- (1) 就业认知 (一名新员工被客户投诉了两次)
- (2) 就业态度 (工作了3个月就要求调职的小李)
- (3) 就业行为 (结果框架还是问题框架)
- (4) 就业能力 (成长型和学习型)

第二节：认识自己做好人生定位

一、 小组互动：每个人做自我介绍，我是什么样的人？我喜欢怎么做事？

二、 心理测试：DISC 简易测试---西游记人物分析

三、 人与人不同的5个要素

1. 先天基因
2. 原生家庭的影响
3. 本人的亲身经验
4. 观察他人的经验
5. 自身感悟的东西

四、 影响你的先天因素

1. 胆汁质
2. 多血质
3. 黏液质
4. 抑郁质

五、 认识自我和成长的4个途径

1. 以人为镜
2. 角色扮演
3. 社会比较
4. 自我分析

六、 自我调适的方式

1. 乔哈里窗口的应用
2. 正确认识自我
3. 积极悦纳自我
4. 自觉调控自我
5. 不断超越自我

第三节：发现优势做好职业规划

1. 案例分析：害怕跟客户交流的小王。

2. 成功三要素

- (1) 我能做什么？
- (2) 我喜欢做什么？
- (3) 企业需要我做什么？

3. 霍兰德性格测试

- (1) 社会型
- (2) 企业型
- (3) 常规型
- (4) 实际型
- (5) 调研型
- (6) 艺术型

4. 推动你工作的心理动机

- (1) 权力动机
 - (2) 成就动机
 - (3) 工作动机
 - (4) 亲和动机
5. 人生顶层设计及规划
- (1) 案例解析：分析马斯克的成功之路。
 - (2) 人生顶层设计三要素
 - (3) 制定规划的六个层次
 - (4) 注意事项：有效目标的7要素
 - (5) 专注于事，臻于至善

第四节：提升心力成为最好自己

- 1. 情景测验：遇到下面的情景，你会如何应对？
- 2. 提升自己的认知层次
 - (1) 依赖
 - (2) 独立
 - (3) 互赖
- 3. 职场人际关系的序位及相处规则
- 4. 情绪压力管理技巧
 - (1) 打破心理黑洞技巧
 - (2) ABC合理情绪疗法
 - (3) 压力管理四步策略
- 5. 养成5个好习惯
 - (1) 科学的作息习惯
 - (2) 独处赋能的习惯
 - (3) 阅读的习惯
 - (4) 复盘/输出的习惯
 - (5) 运动的习惯

结束语：找准定位，悦纳自己，职场就是你的主场！