

# 心理辅导在就业指导工作中的应用

朱殿明

(山西省畜牧兽医学校 山西 太原 030024)

**[摘 要]** 大学生就业是我国高校毕业生工作的重中之重,随着经济形势发展变化和高校就业指导工作的深入开展,促进大学毕业生顺利就业已不再是唯一焦点,而如何提高就业质量,实现毕业生与工作岗位的有效匹配,让毕业生能够在工作岗位上充分发挥专业所学、自身特长与个人能力,是当前高校就业指导工作面临的亟待解决的新问题。本文主要通过当前就业过程中的大学生心理健康状况及成因进行了简要分析。阐述了心理辅导的原则,提出了辅导方法,强调了学生进行自我辅导的重要性及方式。并提出了预防就业过程中心理疾病的系列措施。

**[关键词]** 心理辅导; 就业指导; 应用

## 一、心理辅导的基本认识

大学生就业心理辅导是指为大学生在信息服务、求职训练、职业定向、职业分析、兴趣的了解与测试方面提供各种服务及信息咨询的活动。进行心理辅导的基本条件是具备一定的心理学专业知识,同时大学生轻度的心理失常部分是能够自动恢复的。教育工作者通过一些辅助措施,诸如增加体育运动,运用音乐疗法、适度地进行一些社会实践,开设心理健康知识课程。创设良好的校园心理健康宣传氛围等可以帮助学生恢复健康心理。教育工作者要对大学生进行心理辅导。就要掌握心理健康的标准和心理问题的成因及其基本表现,当大学生出现心理亚健康和不健康表现时,及时给予必要和有效的辅导。此外,教育工作者还应在教学与日常活动中了解学生,关心学生,促进学生心理健康发展。

## 二、心理辅导的途径及方式

教育工作者作为教育者和学生心理的保健师,应培养发展学生的积极情感,使学生从惧怕权威,缺乏自尊自信中解放出来。并且他们还应了解大学生的心理状况,分析心理障碍产生的原因。从而对进行必要的指导和心理辅导,预防各种心理疾病的发生。

### 1. 心理辅导的原则

教育工作者进行心理辅导的目的是帮助学生解决心理问题,因而他们不能将之简单当作是在做思想政治工作。因此,要冲破教师与学生、教育者与受教育者的界限,教育工作者就要本着平等、倾听、保密的原则。给予学生充分的理解和尊重。

### 2. 大学生自我认识与自我

大学毕业生处于各式各样的烦恼期,一方面,他们心理急剧变化而产生丰富而深刻的感受和体验,另一方面,他们要面对沉重的学习、就业压力;同时开放的社会环境也带来各种刺激和诱惑使他们茫然,甚至不知所措。因此,培养大学生自我认识以、自我调节的能力,塑造其良好的心理素质就显得十分必要。

### 3. 专业心理师辅导

就业对于大学生来说,是人生的重大转折,大学生的理想与追求虽然有明确的目的性,但面临着更多、更大的挑战与机遇。因而也承受着更大的心理压力与冲突。作为心理品质“高危人群”的大学生在就业过程中,产生心理问题是具有普遍性的,这时便可以向专业心理师寻求帮助,接受辅导。

(1) 即时辅导。针对心理障碍较严重或已经产生心理疾病的学生即时进行治疗性心理辅导。让有自卑、抑郁、孤独等心理障碍倾向的学生充分倾诉,以同情理解的态度给予解释、安慰、劝导等精神支持,使学生放下思想负担,增强自信心。对固执、依赖、怀疑等倾向的学生给予心理暗示,利用条件反射理论,调整和改造学生不良行为和心理症状。

(2) 发展辅导。其实质就是心理健康指导性教育。学校通过开设心理卫生知识课程和讲座,使学生了解心理卫生知识,明确心理健康标准。懂得自我调节的方法和塑造健全人格的途径。同时学校也要加强对学生发展各个关键环节的心理辅导,如入学适应期、就业准备与考研期、情感波动期、重大事件发生期等。

(3) 挫折教育。对学生进行挫折教育,可以提高大学生的心理素质,积累一定的抗挫经验。但其局限性在于受教育面窄,一两次活动很难达到教育目的。

(4) 体验式培训。心理学研究表明,使用传统式的培训,

培训对象在课堂中仅吸收10%~30%的内容。并且随着时间的推移而逐渐遗忘。而“体验式培训”采用科学的“多重感官学习法”,即包括小组讨论、深度会谈、情景活动、角色扮演、作业练习、行动指南等方式,使培训对象通过亲身体验获得自己的经验,从而在有限的时间内取得最大的收获。就业心理指导可采用体验式培训来帮助学生获得职业生涯的基本概念和理论,指导自身的就业,提高就业的有效性。使学生经过培训后能够比较清晰地明确自己的职业发展方向,掌握就业技巧,为将来成为更有成就的人打下基础。

### 4. 就业能力提升调节

从统计数据看,高职高专毕业生就业率似乎呈稳步上升的趋势,但是其就业竞争力不强、就业质量不高,就业应聘技能缺乏的问题已经凸显。这里固然有高校连年扩招带来的毕业生基数增加,宏观经济结构调整和经济发展水平平等导致区域性差异和岗位不足的影响;但就学校层面来看,这与学生的专业基础知识不够扎实、实际适应能力不强、综合素质不高,以及所学专业不对口、自身择业观念错位等因素同样有着十分密切的关系。因此,高职高专学生就业能力的提高有助于促进学生心理压力的释放,疏通学生的心理障碍,推动其就业,从而更好地引导学生开展自身的职业生涯。

(1) 开设以讲授为主的有关课程? 开设就业心理学课或举办有关的知识讲座,帮助大学生正确认识自己、有效地调控自己心理和行为无疑是必要的。开展心理辅导的关键在于改善大学生情绪状态、思想状态,让他们学会必要的社会技能等。

### (2) 开设就业心理辅导活动课

这是为开展就业心理辅导而专门设计的一种活动课程,其特点在于:形式上以大学生生活为主。内容选取上应充分适合大学生的实际需要。活动组织上以教学班为单位,活动课的目的、内容、方法、程序均是有计划、有系统地安排设计的。学校通过心理辅导,可以对大学生就业的认知、情感、态度、行为各方面有目的地施加积极的影响,发挥学生的主动性,使全班学生在辅导活动中受益,也便于组织管理。将心理辅导列入课程,也使这项工作的开展在人员、时间上有了保证。

### (3) 结合班级、团体活动开展就业心理辅导

不把就业心理辅导作为一门课程单独开出、列入课程计划,而是结合班会活动、课外活动、团体活动来进行,是这一途径的特点。但要注意的是,心理辅导仍需有自身的目标和内容。而不能被班级、团体的日常活动所代替而丧失自己的特色。

## 三、结语

高校针对大学生群体开展就业指导工作,根本在于强化大学生自我认知和定位、找准个人发展方向、提高大学生就业能力,通过指导大学生尽早做好职业规划,实现自我成长与自我价值并存、个人成长与社会发展共荣的指导教育目标。

## 参考文献

[1] 段永. 单次团体心理辅导对大学新生人际关系的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, (9).

[2] 孙璐. 医学院大学生职业生涯规划团体心理辅导[J]. 教育与职业, 2014, (6).

[3] 杨萍, 徐颖, 浦昆华. 团体辅导改善大学生学业情绪、提升核心自我评价的效果[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, (2).