

# 大学生 心理健康教育

主编 陈 武 王康日 秦 娜



中国出版集团 | 全国百佳图书  
中国民主法制出版社 | 出版单位

**图书在版编目 (CIP) 数据**

大学生心理健康教育 / 陈武, 王康日, 秦娜主编.  
北京 : 中国民主法制出版社, 2025. 12. -- ISBN 978-7-5162-4195-0

I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025WS4632 号

**图书出品人:** 刘海涛

**出版统筹:** 石松

**责任编辑:** 李婷婷

**文字编辑:** 张森

---

**书名 /**大学生心理健康教育

**作者 /**陈武 王康日 秦娜 主编

---

**出版·发行 /**中国民主法制出版社

**地址 /**北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)

**电话 /**(010) 63055259 (总编室) 63058068 63057714 (营销中心)

**传真 /**(010) 63055259

**http:** // www.npcpub.com

**E-mail:** mz fz@npcpub.com

**经销 /**新华书店

**开本 /**16 开 787 毫米 × 1092 毫米

**印张 /**18 **字数 /**371 千字

**版本 /**2026 年 1 月第 1 版 2026 年 1 月第 1 次印刷

**印刷 /**北京荣玉印刷有限公司

---

**书号 /**ISBN 978-7-5162-4195-0

**定价 /**49.80 元

**出版声明 /**版权所有, 侵权必究。

---

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

# 前言

大学生作为新时代社会的重要力量，面临多方面的压力与挑战。这对其心理健康产生了很大影响，因此接受心理健康教育对当代大学生来说尤为重要。现如今，大学生的心理健康问题已引起家庭、学校及社会的普遍关注。党的二十大报告强调“重视心理健康和精神卫生”，为新时代做好学生心理健康工作指明了方向。为深入贯彻落实这一精神，我国不仅专项部署了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，更在2025年《政府工作报告》中明确将“普及心理健康教育”列为重点工作，对学生心理健康工作的重视达到新高度。有关各方通过全面推进全国学生心理健康宣传教育月等活动，构建起促进学生身心健康全面发展的新格局。在多方努力下，大学生心理健康教育已成为大学教育不可或缺的一环。

基于以上背景，本教材分为10个专题，从不同角度全面阐述大学生所需应对的各类心理问题。这10个专题分别为“幸福人生，从心启航——大学生的心理健康”“乘风破浪，勇立潮头——大学生的积极适应与挫折应对”“认识自我，超越自我——大学生的自我意识”“雕琢心灵，成就卓越——大学生的人格发展”“情绪如歌，心境如诗——大学生的情绪与压力管理”“以心相交，以诚相待——大学生的人际交往”“爱与成长，青春同行——大学生的恋爱与性心理”“职海扬帆，梦想起航——大学生的职业心理”“心灵港湾，温暖相伴——大学生的心理咨询”“珍爱生命，绽放光彩——大学生的生命教育”。本教材可作为大学生心理健康教育课程的教材，也可作为教育工作者、心理学从业者等社会人士的参考读物。

具体来说，本教材主要具有以下几项特色。

## 1. 立德树人，价值引领

本教材坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实立德树人根本任务，在教材中有机融入时代精神、历史责任、社会主义核心价值观等重要内容。通过学习本教材，大学生能够越来越热爱生活、珍视生命，培养自尊自信、理性平和等心理品质，增强乐于助人、自强不息等道德素养，培养不懈奋斗、百折不挠等意志品质，树立正确的世界观、人生观和价值观，实现自身综合素养的全面提升。

## 2. 结构科学，内容全面

本教材整体上以科学的结构展开：先介绍心理健康的基本知识，进而逐渐过渡到介绍挫折应对、自我意识等关于个体内心世界的内容，再转向论述对他人、对社会的关系的探索，最后达成对生命本质的理解。本教材按照个体心理成长的不同阶段进行布局，让专题之间做到既相对独立又有密切的内在联系。同时，本教材从大学生的心理特点出发，所设计的专题几乎涵盖了当前大学生关心的所有心理问题，并给出了多个分析、解决相关问题的思路和方法。

## 3. 与时俱进，寓教于乐

本教材秉持高度的创新意识，力求让内容与时俱进，不仅选取了符合当前实际的各种

新颖案例及前沿知识，还涉及了人工智能咨询、心理测试短视频等心理领域的新热点。具体来说，本教材在正文内容之前设置了专门的“焦点速递”模块，从大学生最熟悉、最感兴趣，最贴近大学生生活的新兴社会文化现象切入。例如：从互联网上时兴的各种流行标签入手，探讨自我认同与人格发展的深层心理；从各类新兴的人际关系模式出发，探讨人际交往中的边界问题；等等。通过这样的方式，教材可以在增强新鲜感的同时，激发大学生的阅读兴趣。同时，每个专题都会设置有趣的随堂活动和别具一格的综合实践，寓教于乐，激发大学生的学习兴趣。

#### 4. 学练结合，模块多样

本教材注重实现学练结合，设计了多样化的学习模块，在带领学生学习、重温理论知识的同时，着重锻炼学生运用知识的能力。本教材主要包括以下模块。

（1）学习目标。将每个专题的学习目标分为知识、能力和素养三个层面，有利于大学生把握学习重点。

（2）心理小测。通过专业的心理测试来引出本专题的主题，促使大学生评估自己的心理状况，体会心理健康的重要性，激发其学习兴趣。

（3）心灵信箱。置于每一专题的开头，以学生求助、教师回信的形式引出专题知识。这一模块的心理教师白老师作为贯穿全书的人物，负责接收大学生的来信，倾听大学生的心理困惑，并给出专业的建议。

（4）焦点速递。置于每一讲的开头，精选与主体内容相关的时事新闻、方针政策、典型故事等，并设置“观点交流区”，调动大学生主动开展思考的积极性。

（5）心理视界。对较为前沿的知识进行深入拓展，开阔大学生的眼界，提高大学生的学习兴趣，吸引大学生进行阅读与探究。

（6）心理故事。选取近几年的实际案例（或自行编撰的案例），将大学生带入案例情境之中，使其能更好地理解与掌握知识点。

（7）随堂活动。通过简短、有趣的活动来测试阶段性学习成果，并引导大学生展开思考，以将理论与实践结合起来。

（8）心智成长。通过精选的大型实践活动，帮助大学生将课堂知识应用于生活之中，在实践中巩固学习内容，发现问题、解决问题，促进其身心健康发展。

（9）巩固提升。置于每一专题的末尾，介绍与正文相关的、有益于心理健康的一些文学、艺术作品，可使大学生深入了解相应的心理健康内涵，增强其心理素质。

本教材在编写过程中参考、借鉴了一些公开出版的文献、网络资料和专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材可能存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本教材编者还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编 者

# 目录

## 专题一

### 幸福人生，从心启航——大学生的心理健康 ..... 1

心灵信箱	新的阶段，心的成长	2
第一讲	认识心理健康	3
第二讲	了解大学生的心理健康	9
心智成长	“说说心里话”脱口秀	19
巩固提升	温暖的拥抱——赏析公益画作《柔软动物园》	20

## 专题二

### 乘风破浪，勇立潮头——大学生的积极适应与挫折应对 ..... 21

心灵信箱	心有朝阳，一往无前	22
第一讲	适应大学新环境	23
第二讲	逆境中的成长智慧	34
心智成长	拆开“问题盲盒”	43
巩固提升	豁达看待挫折——赏析苏轼诗词	44

## 专题三

### 认识自我，超越自我——大学生的自我意识 ..... 45

心灵信箱	认识自我，走出焦虑	46
第一讲	认识自我意识	48

第二讲 大学生自我意识的发展 ..... 55

第三讲 大学生健康自我意识的培养 ..... 62

**心智成长** “动物塑己”主题文艺展 ..... 67

**巩固提升** 乡土孕育的自我——阅读《从文自传》 ..... 68

## 专题四

### 雕琢心灵，成就卓越——大学生的人格发展 ..... 69

**心灵信箱** 洞悉人格，拥抱自我 ..... 70

第一讲 认识人格 ..... 71

第二讲 大学生的个性倾向 ..... 76

第三讲 大学生的个性特征 ..... 90

第四讲 塑造健全人格 ..... 107

**心智成长** 探寻“人格漂流瓶” ..... 114

**巩固提升** 故宫文物南迁之旅——体悟文物守护者的高尚人格 ..... 115

## 专题五

### 情绪如歌，心境如诗——大学生的情绪与压力管理 ..... 117

**心灵信箱** 破茧成蝶，向阳而生 ..... 118

第一讲 情绪的本质与表现 ..... 119

第二讲 情绪调节的策略 ..... 125

第三讲 压力管理 ..... 133

**心智成长** 情绪调适训练 ..... 141

**巩固提升** 风声鹤唳——探寻历史故事中的启示 ..... 143

## 专题六

**以心相交，以诚相待——大学生的人际交往 ..... 145**

**心灵信箱** 摆脱“社恐”，自在交往 ..... 146

**第一讲** 认识大学生的人际交往 ..... 147

**第二讲** 交往技巧与冲突解决 ..... 156

**第三讲** 人际交往中的常见问题及其调适 ..... 168

**心智成长** “致朋友的一封信”分享会 ..... 179

**巩固提升** 古人的处世智慧——阅读古文经典《菜根谭》 ..... 180

## 专题七

**爱与成长，青春同行——大学生的恋爱与性心理 ..... 181**

**心灵信箱** 正视爱情，用心去爱 ..... 182

**第一讲** 大学生的恋爱心理 ..... 184

**第二讲** 大学生的性心理 ..... 198

**心智成长** “恋爱与性”班级辩论赛 ..... 207

**巩固提升** 幸福的另类解读——观看纪录片《幸福实验室》 ..... 208

## 专题八

**职海扬帆，梦想起航——大学生的职业心理 ..... 209**

**心灵信箱** 调整心态，助力就业 ..... 210



第一讲 职业兴趣的探索与目标设定 ..... 212

第二讲 大学生就业心理及相应问题调适 ..... 218

**心智成长** 探寻职场挫折 ..... 225

**巩固提升** 追寻职业之光——观看纪录片《乐业中国 2022》 ..... 226

## 专题九

**心灵港湾，温暖相伴——大学生的心理咨询** ..... 227

**心灵信箱** 寻求帮助，健康成长 ..... 228

第一讲 心理咨询 ..... 230

第二讲 大学生与心理咨询 ..... 236

**心智成长** 编排心理咨询短剧 ..... 242

**巩固提升** 阅读的价值——观看纪录片《但是还有书籍》第三季 ..... 244

## 专题十

**珍爱生命，绽放光彩——大学生的生命教育** ..... 245

**心灵信箱** 积极面对，收获幸福 ..... 246

第一讲 心理危机的识别与干预 ..... 248

第二讲 追求幸福人生 ..... 256

第三讲 探寻生命的意义 ..... 265

**心智成长** “幸福与人生”圆桌会议 ..... 273

**巩固提升** 精神的传承——观看纪录片《非遗探中华》 ..... 275

**参考文献** ..... 276

## 专题八

# 职海扬帆，梦想起航 ——大学生的职业心理

## 学习目标

- 知识目标**
- (1) 了解职业兴趣与职业目标，掌握探索职业兴趣与职业目标的方法。
  - (2) 认识大学生就业心理的现状及常见的问题。
  - (3) 掌握调适就业心理问题、培养良好职业心理素养的方法。

**能力目标**

- (1) 能够找到自己的职业兴趣，并且从职业探索中获得持久的乐趣。
- (2) 能够设定合理、可行的职业目标。
- (3) 能够及时发现并调适就业过程中产生的多种心理问题。

**素养目标**

- (1) 树立正确的就业观，从容应对可能会出现的就业问题。
- (2) 强化职业意识、培养职业道德，成为德才兼备的“准职场人”。

## 心理小测

扫描二维码，完成 RCCP 通用  
人职匹配测试量表，洞察职业心理。



RCCP 通用人职  
匹配测试量表

## 心灵信箱

### 调整心态，助力就业

白老师举办了一场主题为“职业心理”的讲座，主要向同学们介绍就业阶段常见的心理问题，并同时给出了相应的调适方法。在讲座结束后不久，白老师收到了这样一封信。

尊敬的白老师：

您好！我是一名大三的学生。眼看着即将加入求职大军了，我的内心充满了前所未有的焦虑和迷茫，甚至常常会有失眠。

我的专业是市场营销，按理来说，这个专业的就业面挺广的。但我总觉得已在学校里学的东西很“理论”：感觉自己好像什么都知道一点，又感觉自己什么都不精通。看到学长、学姐屡屡在朋友圈晒出被“大厂”录取的通知，我一方面为他们感到高兴，另一方面又感到有巨大的压力压在身上：我能不能像他们一样优秀？我的简历要怎样才不会变得一片空白，无人问津？

我曾尝试着去找实习工作，但在几次面试均告失败之后，我就开始怀疑起了自己。我害怕在集体面试中发言，担心自己的观点太幼稚；也害怕被问及职业规划，因为我自己都不清楚这些事情。父母希望我回到家乡考取公务员，求个稳定；但我又渴望去大城市里面闯一闯，见识一下更广阔的世界。这种纠结让我在准备的过程中总是三心二意，无法集中自己的精力。

白老师，我这种状态是正常的吗？我该如何摆脱这种焦虑和迷茫，为自己找到一个清晰的方向，并能充满信心地去争取自己的未来呢？恳请您指点迷津。

收到这封信后，白老师觉察到这位同学正在逃避求职与就业，同时还有着很强的焦虑情绪。如果不及时加以干预和疏导，这位同学的身上就可能产生高度的心理危机，对其未来的发展造成不利的影响。于是，白老师提笔写下了回信。

亲爱的同学：

你的来信非常真实。你所描述的焦虑、迷茫和自我怀疑几乎是每一位大学生在迈向职场前都会经历的“心理风暴”。这非常正常，所以请先接纳自己的这种情绪。

从校园到职场对大学生而言本身就是一个巨大的转变，你对此而感到的不适

和恐惧都是自然的反应。这里面的关键在于我们应如何将这种焦虑转化为行动的动力，而不是让它变为束缚我们的枷锁。

针对你的困惑，老师想要给你几条建议。

第一，化焦虑为探索。焦虑常常源于“未知”。因此，与其干巴巴地想“我行不行”，不如行动起来，主动地去搞清楚。通过查询网络资源、进行职业访谈、参加实习等方式，你可以深入了解市场营销专业具体更适配哪些岗位，这些岗位的从业人员在工作中都做些什么，需要哪些核心技能，以及在这些工作内容中你喜欢的和不喜欢的内容分别是什么，等等。信息越具体，你的恐惧就越少。

第二，重新定义“优秀”。每个人的“赛道”都不一样，因此你不必用别人的成功来丈量自己的价值。你的优势可能不在于“面面俱到”，而是在于某个特定的点，比如数据分析能力、创意策划能力、共情能力，等等。你可以通过自我分析和实践来找到你的“闪光点”，并尽可能地放大它。

第三，接受“‘试错’是过程的一部分”这一点。几次面试失败不能代表你不行，它仅仅意味着这个岗位或这家公司目前与你的匹配度不高。每一次面试都是一次极好的学习和演练的机会。因此，你需要复盘每次面试，思考“我哪里可以做得更好”。这样，下一次你就会更加从容。

第四，制订一个小目标，不必一下就想清楚一辈子的规划。你可以先设定好一个“毕业初期的目标”，像是“第一份工作，我希望进入互联网行业做用户运营”，然后倒推出自己现在需要做什么（如学习技能、参与相关实习、积累项目经验等）。这样的小目标能让你聚集起注意力，减少迷茫。

第五，与父母坦诚地沟通。你可以告诉他们你的想法，同时试着去理解他们对于“稳定”的渴望。沟通的目的不是“谁说服谁”，而是寻求理解和支持。或许，你们可以先达成一个阶段性的共识，像是“我先在外尝试两年，如果不顺利再考虑回家乡发展”。

请记住：职业发展不是一场短跑，而是一场马拉松。起步的姿势和速度并不能决定一切，持续的调整以及坚持也非常重要。勇敢地去探索吧，老师相信你能找到属于自己的航向。

## 问题思考

- (1) 你是否有着类似的焦虑？你的这些焦虑主要来自于哪些方面？
- (2) 面对未来的职业选择，你认为自己最大的优势是什么？最担心什么？

# 第一讲 持续升温

## 焦点速递

### 大学生“考证热”持续升温

当前，越来越多的大学生倾向于选择于在校期间考取各类职业证书，这使得“考证热”也渐渐成为大学校园的热门话题。

2025年，中国青年报·中青校媒面向全国高校大学生对这一现象展开问卷调查，共回收有效问卷3595份。调查显示：95.52%的大学生有过“考证”经历；84.09%的大学生选择考取通用技能证书，63.12%的大学生选择考取与自己专业、职业相关的证书，24.62%的大学生选择考取兴趣拓展类证书。这意味着：“考证”行为正在成为一些大学生学业生涯过程中的“必选项”。同时，调查显示：增加求职优势、深化专业知识理解、拓展兴趣爱好、父母或教师的建议等都是受访大学生决定考取某类证书的重要原因。近年来大学生“考证”的现象也呈现出了3个显著特点：一是低龄化、前置化，相较于以往，大学生往往会更早地规划必备技能证书的考取，如考取驾照多在上大学前或大一时期完成，大学英语四、六级考试从入学时就开始备考等；二是技术导向型证书热潮崛起，如人工智能、大数据类证书的考取需求激增；三是兴趣类小众证书（如整理收纳师、营养师等相关证书）的热度增加，反映出当前大学生的职业兴趣、职业选择趋向多元化。实际上，考证的过程也是职业探索的一部分：通过系统的学习与考核的反馈，大学生往往能够判断某个领域是否真的与自己的职业兴趣、职业目标相匹配。

不过，专家也提醒：理性的“考证”确实能证明持证人在某一领域的知识或技能水平，是能力的加分项。但盲目“考证”并不可取。这体现为两个方面：一方面，许多含金量高的证书考取的难度大、耗时久，需要投入大量时间成本和金钱成本，可能会影响大学生的专业学习；另一方面，证书并非就业的“万能钥匙”，企业招聘更看重综合能力、实践经验以及大学生与岗位的匹配度。因此，大学生应理性地看

待“考证热”，结合自身的职业规划、兴趣和专业方向来有选择、有计划地报考各类证书，让“考证”真正地为自身的职业发展服务，而不是陷入“为证而证”的“内耗”。

（资料来源：中国青年报，2025-07-21。有删改）

### 观点交流区

你曾考取过哪些证书？你会出于什么原因而选择考取证书？你认为考取证书同职业兴趣、职业目标有着怎样的关系？

为了能够从容地面对即将到来的职业生活，大学生应积极地探索职业相关的兴趣，再参考能力和就业环境等多种因素来设定具体、客观且可行的职业目标。

## 一、探索职业兴趣

职业兴趣是个人对某种职业活动所表现出来的偏好和倾向性。它是职业选择和发展过程中重要的内在动力。

### （一）职业兴趣的理论基础

霍兰德职业兴趣类型论是职业兴趣领域应用最为广泛的理论之一。美国心理学家约翰·霍兰德认为：人的职业兴趣可以分为六种类型，而职业环境也可以相应地分为六种类型，如下所示（图8-1）。

现实型：喜欢动手操作，擅长使用工具、机器，适合从事技术、体力类工作。

研究型：喜欢思考、分析、研究，适合从事科研、分析类工作。

艺术型：喜欢创造、表达，追求个性与美感，适合从事艺术、设计、文学类工作。

社会型：喜欢与人交往，总是会帮助他人，适合从事教育、服务、医疗类工作。

企业型：喜欢影响、说服他人，追求领导力与成就感，适合从事管理、销售、策划类工作。

常规型：喜欢有条理、程序化的工作，注重细节和精确度，适合从事文书、财务、行政类工作。

大多数人的职业兴趣并不属于单一类型，而是属于多种类型的组合。个人职业兴趣类型与职业环境类型的匹配度越高，其职业满意度就越高。

### （二）职业兴趣对人的作用

如果所选择的职业与自己的兴趣相吻合，个体就往往会在工作中努力克服困难，充分发挥自己的优势，不断积极进取，最终在工作中取得一定的成果。具体来说，职业兴趣往往会影响个体的职业选择、职业心态、职业认同等方面。

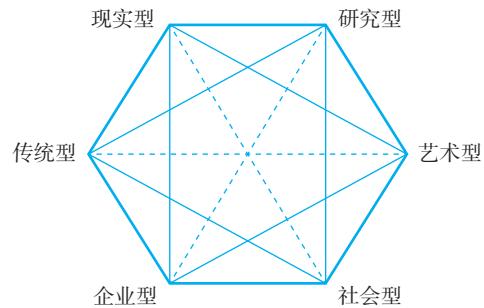


图8-1 霍兰德六边形模型示意图

### 1. 影响个体的职业选择

正如人们在日常生活中倾向于参加自己更感兴趣的活动一样，具有一定兴趣偏好的个体在外界环境限制较小的前提下，可能会更倾向于关注或选择与自己的兴趣有关的职业。当个体对某些行业具有较大的兴趣时，其通常也会积极地了解该行业的相关动态，集中精力学习相关的知识，并为之不懈努力。

### 2. 影响个体的职业心态

职业兴趣有助于激发人的潜能、探索欲与创造力。通常来讲，如果个体正在从事与自己的职业兴趣相契合的工作，其往往就能从工作中获得更多的愉悦感，乐于长时间、高效地工作，不断激发自身的潜能。反之，如果工作内容与职业兴趣相去甚远，个体在工作过程中往往就更容易产生厌倦感和疲劳感，使工作效率随之下降，也往往难以发挥自身的才能。

### 3. 影响个体的职业认同

如果正在从事与职业兴趣相符的工作，个体往往就更容易达到与工作“浑然一体”的状态，从而对职业产生更为深切的认同。当处在这样的职业岗位上时，个体不仅会感到快乐，还会获得强烈的价值感和满足感。这种职业认同往往表现在个体积极投入工作的状态之上：其在工作中容易忘记时间的流逝，忽略外界的干扰；不仅能够按时完成相应的工作任务，还能积极地迎接挑战；更能将这份职业纳入自己对职业目标、对人生理想的规划之中。

## （三）探索职业兴趣的方法

探索、发现自己的职业兴趣是进行职业生涯规划的前提之一，其主要方法有进行自我分析、发展个人兴趣、参加职业实践等。

### 1. 进行自我分析

个体可以通过分析兴趣倾向、回顾过往经历、完成相关测试等方式来多维度地探索自己的职业兴趣。



常见的职业  
兴趣测试

（1）分析兴趣倾向。个体可以尽可能多地列举出自己已有的兴趣爱好（那些与职业内容无关的爱好也可列出），而后整理、归类并分析这些兴趣爱好，从而找出与这些兴趣爱好关联性较大的职业，探索自己的职业兴趣。

（2）回顾过往经历。个体可以回顾自己从小到大的过程中那些让自己感到有成就感和满足感的事件，并从这些事件中发掘出自己所擅长的技能、所感兴趣的领域，以及自己所追求的理想生活（如拥有一份富有挑战性的工作、亲手打造自己的家具等）。个体往往可以从中发现自己的职业兴趣倾向。

（3）完成相关测试。为较为准确、客观地认识自我，个体也可以通过科学的职业兴趣测试，在专业人员的指导下进行自我分析，以探索自己的职业兴趣。

### 2. 发展个人兴趣

发展个人兴趣也是探索、培养职业兴趣的有效途径。个体在发展并培养广泛爱好的过程中往往会增强自身的创造性和对新事物的适应能力，能够具备更开阔的视野，从多方面得到启发，拓展自身职业兴趣探索的空间。因此，个体应保持开放的心态，通过获

得大量的前沿信息、尝试新奇的事物等途径来发现自己的职业兴趣。例如：通过在课余时间摆摊售卖手工饰品，大学生小王意外地发现了自己对营销的兴趣，因而考虑投身电商行业；通过在志愿活动中照顾社区老人的经历，大学生小赵发现自己很喜欢跟老年人相处，于是考虑从事与养老服务相关的职业；等等。

### 3. 参加职业实践

个体可以积极地参加不同类型的职业实践活动，如生产实习、社会调查、参观访问等。在实践的过程中，个体可以更深刻地认识不同的职业，准确地认清社会需要和自我需要，从而发现并培养自己的职业兴趣，为未来的职业成功创造条件。同时，个体往往能在职业实践中不断培养自己的能力，实现自身兴趣与能力的有机统一。

## 心理视界

### 通用职业能力

随着时代的发展，越来越多的职业正在交叉、融合，不同个体所需要的部分职业能力也表现出了一定的共通性。除应具备的专业能力外，个体还应培养各种通用职业能力，如表达能力、适应能力、组织管理能力、决策能力、创新能力等，如表 8-1 所示。

表 8-1 通用职业能力

能力类型	说明
表达能力	个体在各种工作场合中都能够运用语言或文字来准确、生动地阐明自己的观点和建议，层次分明、重点突出地传递工作信息、阐明任务情况，从而减少团队的沟通成本、提高团队的协作效率
适应能力	个体能够快速适应新的职业环境，迅速明确其岗位任务和职责，与同事和上司很快地建立起良好的关系。同时，个体能够保持踏实的工作作风和积极的工作态度，准确地开展相关任务，做到情绪平稳、工作效率稳定
组织管理能力	个体能够根据具体的工作项目来组织合适的团队，合理地分配成员之间的任务，充分调动团队成员的优势与积极性，同时化解内部分歧，有效地凝聚起、协调好团队力量
决策能力	个体能够在复杂多变的工作情境中结合多方面的信息来权衡利弊，当机立断地做出最佳选择。其具体表现为个体面对突发问题时能快速确定应对方案、在处理多项任务时能果断确定资源分配的优先级等
创新能力	个体能够以强烈的好奇心来驱动探索的进程，不断地创造具有实际价值的新方法、新产品或新模式，为团队与组织持续地带来突破性进展

## 二、设定职业目标

职业目标是指个体渴望获得的、与职业生涯相关的结果，是个人在其选定的职业领域的某一节点或某一时期所要取得的成绩或达成的愿望。通常而言，成功、顺遂的职业生涯

往往是从设定合理的职业目标开始的。

### （一）设定职业目标的原则

有明确职业目标的个体通常能够更有效地调动自我发展的积极性，着眼于现实、积极把握当下，合理安排日常工作，客观、准确地进行自我评估，并在工作过程中激发潜能、发挥优势。设定职业目标时，个体应在考虑个人和环境的基础上，恰当地预设未来的职业成就。总体而言，职业目标应符合明确性、可衡量性、可实现性、相关性、时限性等原则。

#### 1. 明确性

职业目标应是明确的、具体的，这样才能有效地指导职业生涯。例如，“我要在一年内晋升为主管”是一个具体的目标，而“我想成为一个成功的职场人”就是一个模糊不清的目标。

#### 2. 可衡量性

职业目标应有一个较明确的衡量标准，使个体可以通过量化指标来判断目标是否达到。例如，相较于“我本月要有更高的销售额”，“我本月至少要成交 30 单”显然更容易衡量。

#### 3. 可实现性

职业目标应是具有一定难度、需要个体花费一些心思与精力才能实现的。因此，职业目标应建立在个体所拥有的优势的基础上，不仅更符合个体的特点，还更能体现个体的努力方向。只有实现这样的目标，个体才更容易获得成就感和自豪感，进而产生想要实现下一个目标的斗志与动力。

#### 4. 相关性

个体应将职业目标分解成多个与总目标有关的小目标，并通过实现每一个小目标来逐渐接近并最终实现总目标。例如，某同学的职业目标是成为一名优秀教师，那么他可以将小目标设定为通过教师资格考试、通过教师实习考核等。

#### 5. 时限性

个体应为职业目标规定完成的时限，促使自己提高工作效率，以保证自己能够在时限内顺利地达成职业目标。

### 随堂活动

#### 绘制我的“职业愿景板”

请收集杂志图片、网络图片、文字等素材，并在一张 A4 纸上通过拼贴、绘画等方式来创作一幅你的“职业愿景板”。它可以包括以下的内容。

你理想中的工作环境是怎样的？

你希望在工作中使用到哪些技能？

你所期望的工作与生活状态是怎样的？

你所向往的职业角色或形象是什么？

完成后，请与同伴分享你的“职业愿景板”，并讲述其背后的故事和想法。这个活动有助于将自身存在的内在、模糊的渴望可视化、清晰化。

## （二）设定职业目标的方法

个体可以根据自己的实际情况与具体需求，适当地运用一些方法来设定清晰、合理的职业目标。

### 1. 专业定向法

专业定向法指的是个体根据自己当前所学的专业来确定职业目标的方法。若个体已经选择了自己所喜欢的专业，那么其毕业后大概率会学以致用，进而选择与所学的专业知识相对应的职业。若个体未能选择自己所喜爱的专业，并且难以克服其间存在的学习障碍，便可以考虑通过转专业、跨专业，或者辅修、选修其他专业课程等来调整和确立自己的职业发展方向。此外，个体应更深入地探索特定方向的职业群体和行业趋势，同时尽可能地扩大职业选择范围。

### 2. 实践法

个体可以通过投身于实践活动（如行业活动、实训活动等）来深入地了解相关行业，积累起一定的实践经验，并在此基础上确定更贴合现实的职业目标。此外，个体也可以利用实践法来反向检验已设定好的职业目标的可执行性。

### 3. 分析法

个体可以在充分浏览了各类职业信息后，结合实际情况来分析自身的内部条件和外部条件，以确定引领职业生涯持续发展的职业目标。

（1）分析内部条件。个体应全面、深入且客观地了解并分析自己的性格、能力和职业兴趣等。

（2）分析外部条件。个体应仔细衡量和评估外部环境中存在的有利因素和不利因素，认清外部环境对个体职业发展可能产生的影响和作用。通常而言，个体可以从经济、政治和文化等角度具体分析设定职业目标的外部条件。

在实际情况下，个体应综合、系统地分析内、外部条件之间的相互作用。其中，SWOT分析法是较为常用的一种分析方法。

### 4. 梦想法

梦想法指的是不考虑客观条件、仅凭个人期望来确立职业目标的方法。个体可以利用此方法来确定更为宏大、更具前瞻性的职业目标，从而激发内在的无限潜能和奋斗激情，通过不懈的奋斗与实践来将美好的个人梦想转化为推动社会进步、助力国家富强的现实力量，真正地做到个人价值与社会价值的统一。



SWOT  
分析法

## 第二讲 大学生就业心理及相应问题调适

### ■ 焦点速递

#### 毕业季的“戒断反应”

2025年6月，“毕业季是一场巨大的戒断”这一词条登上了微博平台的热搜。“戒断反应”本身是一个医学名词，通常指人对于某种物质或行为产生依赖后，突然遭遇“断供”而出现的一种身体或心理上的不适症状。后来，这一术语的使用范围越来越广泛，不少年轻人习惯用它来代指“在短暂开心后出现的强烈失落感”。毕业带来的“戒断反应”可能会表现在生活的各个领域内：有人吃惯了食堂的饭菜，一想到之后再难吃到，就会不自觉地感到胃痛；有人习惯了宿舍的集体生活，不知道未来能否再找到这样的朋友，因而感到失落、惆怅等。

说到底，毕业带来的“戒断反应”是一种不适感，源自离开“舒适区”后的不确定性。一旦跨出校门，毕业生往往要立即进入“职场模式”。这种快节奏的无缝衔接极容易引发“戒断反应”。在这期间，压力、责任一股脑地涌来，难免会让人感到焦虑、紧张甚至是不知所措，轻则导致情绪不佳，重则易使人产生心理问题，严重影响人的正常生活。

对于每一位大学生来说，“告别和重启”本就是贯穿自己一生的课题。多年付出的汗水也证明了：自己远比想象中更强大，校门之外的世界也没有想象中的那么艰难。

（资料来源：中国青年网，2025-06-24。有删改）

### ○ 观点交流区

你认为毕业生产生“戒断反应”的根源是什么？在切换成“职场模式”的过程中，大学生可能会产生怎样的心理问题？又应该如何应对？

对大学生而言，就业是人生的必经之路。但是，就业道路并不总是一帆风顺的，大学生在这一过程中往往会面临一系列的困难。因此，大学生应做好充分的心理准备，从容地面对未来的挑战。

### 一、大学生就业心理现状

随着我国经济的稳定发展，就业形势逐渐呈现出了灵活化、多元化和数字化等特点。这种形势既带来了新的机遇，也带来了诸多挑战。面对当前的形势，大多数大学生既乐于

结合现实情况来探索适合自己的职业，对未来充满憧憬；又会因激烈的竞争、未来的不确定性而降低就业动力。简而言之，大学生就业心理的现状既有积极的一面，也有消极的一面。

### （一）积极方面

总的来说，大学生就业心理多数情况下以积极性为主。大多数大学生在面对就业问题时都能保持合理的就业期望、良好的就业心态和有担当的就业观。

#### 1. 合理的就业期望

当代大学生普遍怀有一种务实、理性的就业期望，主要体现为两个方面。一方面，很多大学生能够积极主动地为就业做准备，即认真规划职业生涯、钻研专业知识、积极投身职业实践等。另一方面，越来越多的大学生能综合考虑自身能力、兴趣爱好、行业前景、城市发展潜力等内外部因素来客观地看待当前复杂的就业形势，从而形成较为理性、务实的就业期望。同时，大部分大学生也逐渐摒弃了不合理的就业观念（如“找工作要一步到位”等），能够在行业转型、技术变革和经济环境变化的进程中有效地识别机遇、捕捉并把握新的发展可能，反映了进取、灵活的个人发展理念，不再过分执着于“国企”“互联网大厂”等“成功路径”。

#### 2. 良好的就业心态

在大学生就业的过程中，尽管就业压力是客观存在的，但多数大学生能够在积极面对困难的基础上保持良好的心态，从而展现奋发向上的精神面貌。例如，很多大学生在面试失败后能够保持相对冷静的态度，迅速地从委屈、失落的情绪中走出，并借助各种方法来有效地化解消极情绪的影响，继续投入求职过程之中。又如，作为即将踏入社会的“准职场新人”，很多大学生在认识到就业市场的竞争激烈程度之后，能务实地调整职业规划，积极地适应市场需求，展现出一种立足于现实的、充分的乐观与韧性。

#### 3. 有担当的就业观

部分大学生以“我能做什么”“哪里需要我”为内心信念，主动拓宽视野，积极响应国家号召，在深入地研究了各地的人才政策和劳动力市场特点之后，选择到基层、国家重点领域，或者有潜力的新兴地区扎根就业发展，将个人成长融入了国家现代化建设与发展的进程之中。例如，很多大学生踊跃报名“三支一扶”“大学生志愿服务西部计划”等基层项目，选择在脱贫地区、边疆地区扎根奉献。又如，越来越多的大学生选择回到家乡或深入乡村，利用电商创业、发展特色农业等方式来为乡村建设注入青春的活力。

### 心理故事

#### 返乡实践记

2025年的春天，石家庄铁路职业技术学院的三位同学田思佳、杨城和刘飞回到家乡重庆市酉阳土家族苗族自治县和秀山土家族苗族自治县，走访了多个村寨，深

入调研了当地的非遗文化现状。他们发现西兰卡普、龙凤花烛、摆手舞等传统文化与技艺在年轻人眼中似乎已变得“过时”。

以当地土家族特有的织锦工艺西兰卡普为例。工坊的负责人说，西兰卡普的制作工艺有着 1500 多年的历史，但由于制作流程复杂、销路打不开等因素，从业者越来越少，致使这门手艺正面临着失传的风险。

为改变这一现状，三位同学决定利用自己的专业知识和数字技能来为家乡建设贡献自己的一份力量。他们向非遗传承人学习技艺，和寨子里的老人一起干农活、聊家常，帮助乡村教师打造特色课堂……他们频繁走访、调研，用镜头捕捉家乡的美好瞬间，并制作成短视频在网上播出。

回校后，他们在本校的社会实践讲堂上展示了三人团队拍摄的短视频。古老的土家吊脚楼、热闹的摆手舞、承载着土家族历史与记忆的传统手工艺等一一呈现在同学们的眼前。谈及未来，三个人也充满信心：“我们打算与家乡非物质文化遗产传承人开展合作，共同制作一系列基础材料包，并录制入门级制作课程。我们将以此作为未来的就业方向，激发更多人从关注到热爱，助力乡村振兴。”

（资料来源：中国青年网，2025-05-14。有删改）

## 评价

田思佳、杨城和刘飞三位同学在调研过程中充分发挥了自己的专业优势，为家乡的非遗技艺注入了新活力，并立志以此作为未来的就业方向。这启示我们：在规划未来的职业道路时，作为大学生的我们也可以深入基层调研，认清现实需求，致力于将专业知识与特色产业创新结合起来，走上一条独特的就业之路。

## （二）消极方面

相较于过往时期，我国的劳动力市场已经产生了深刻的变化。在这一宏观背景下，部分大学生在面对现实的挑战时，可能会出现就业意愿逐渐降低和就业观念发生偏差等消极的就业心理。

### 1. 就业意愿逐渐降低

部分大学生没有强烈的就业意愿，以“可有可无”的态度看待求职和就业。有的还呈现出“被动就业”的倾向，即在工作选择上完全依赖家庭或同伴给出的建议，缺少属于自己的职业理想。从微观的角度讲，造成这一现象的原因是部分大学生没能理性地探索职业目标、规划自我发展路径，未掌握充足的就业市场信息、专业能力较弱、缺乏实践经验等，导致自己在劳动力市场上的竞争优势偏低，从而逐渐丧失就业成功的信心与动力。

### 2. 就业观念发生偏差

当前，部分大学生的就业观念偏差主要体现为两个方面，即偏向功利主义和过度追求

“稳定”。

(1) 偏向功利主义。部分大学生的就业取向十分功利化，极度关注物质报酬、重视眼前的利益。例如，部分大学生不考虑自己的兴趣、特长，而是一味地要求工作单位福利好、待遇高，企业知名度高、规模大，但同时又不愿意付出过多的劳动，甚至期望着不劳而获。

(2) 过度追求“稳定”。部分大学生将行政编制就业（如国家公务员等）和事业编制就业（如教育单位、卫生单位等）视为一劳永逸的“铁饭碗”和“避风港”。这一现象也反映出部分大学生在进行就业选择时存在一定的畏难心理，担心自己的职业生涯发生较大变动，难以用积极奋进的心态来面对人生中的挑战。与之相对的，部分大学生也对民营企业和自主创业存在一定程度的偏见或不信任感，认为这些职业缺乏稳定的发展路径和福利保障，且更容易受到经济波动与市场竞争的冲击，却忽略了在动态变化的就业环境中，个人的实力、持续学习的精神和坚持不懈的奋斗才是实现幸福人生的保障。

## 二、大学生就业的常见心理问题及其调适

求职和就业是一个人人生中重要的转折点。大学生就业意味着其往往要面临新的环境、活动和人际关系等，若处理不当，便很有可能会走入心理误区。为避免出现此类情况，大学生应明确就业过程中常见的心理问题，积极地进行自我调适，以平和沉稳、积极乐观的心态来面对求职与工作。

### (一) 求职阶段常见心理问题及调适

在求职阶段内，大学生将面对诸多的挑战，因此可能会出现逃避、依赖等多种心理问题，需要得到及时的觉察与调适。此处主要介绍以下五种。

#### 1. 逃避心理及其调适

在求职阶段内，一些大学生因缺乏心理准备、出现认知偏差、屡次受挫等因素，可能会产生一定的逃避心理，具体多表现为拖延、过度准备等。

具体而言，部分大学生会故意选择回避，甚至是错过春、秋两季校园招聘等求职的“黄金时间”，或者一味地拖延求职进程，直到心仪岗位的招聘结束。在这一段时间内，有的大学生会将大量时间投入与求职无关的活动之中；但也有一部分大学生可能会以“自己还没准备好”为理由，在求职阶段选择开始备考各类职业证书、学习新的职业技能，以及反复修改个人简历等，从而逃避求职笔试、面试等环节。

为缓解逃避心理，大学生应认识到求职和就业的必要性，坚定自己的求职意愿，珍惜每一次求职机会，同时增强自身的心理韧性和自信心。大学生还可以调整认知，将求职过程视为自己与用人单位双向选择、相互交流的机会，从而缓解“被挑选”的心理压力，更加从容地选择适合自己的职业。此外，若任其发展，逃避心理也可能会发展为习得性无助。在这种心理状态下，个体对求职失败的恐惧将远大于对就业成功的希望，这时就可能需要寻求专业性质的心理援助。



习得性无助

## 2. 依赖心理及调适

在求职阶段内，部分大学生可能会因社会经验不足、缺乏自信等原因，在进行信息收集和职业决策时过度依赖他人；有的大学生还会寄希望于他人能够为自己提供就业机会。具体表现为：这些大学生在信息收集环节中往往缺乏独立调研的能力，难以通过多种渠道主动了解信息，多数时候仅掌握学校和亲友提供的资源；在开展关键决策时可能会要求他人为自己做决定，如选择应聘岗位、确定投递简历的公司、接受用人单位的入职邀请等。

大学生若过分依赖他人、放弃独立思考，将难以培养独立的人格。因为若是这样的话，即使大学生在求职时是顺遂的，其未来的职业发展也可能因此而受到不良的影响。此外，大学生只有真正了解自己的需求、偏好与发展方向，才能真正分辨他人的建议是否有效。从这个角度来看，大学生也应积极地消除依赖心理。若要有效地调适求职阶段的依赖心理，大学生应明确：自己才是就业的主体。对于个人成长与价值实现而言，过度依赖外部助力并无益处。大学生应从自身的实际情况出发，主动选择就业方向、积极参与求职竞争，充分发扬个人的主观能动性。

### 随堂活动

#### 依赖心理调查

在职业决策的过程中，你是否曾感到过迷茫或在很多时候过度依赖他人的意见？实际上，依赖心理过强的个体可能难以做出真正符合自身需求的职业选择。下面的小调查旨在帮助同学们觉察自己在职业决策过程中存在的依赖倾向和实际困难。请根据实际情况诚实作答，从各选项中选出最符合自身情况的一项或多项，在所对应的空格处画“√”。除第一题是单选题外，其余题目均为多选题。

(1) 你对自己的职业选择感到不确定。

是      否

(2) 当你面临职业选择时，你最担心的是什么？

职业稳定性      薪资待遇      工作与兴趣的匹配程度  
职业发展前景      其他（请具体说明）\_\_\_\_\_

(3) 你会用什么方式搜索关于职业的信息？

网络搜索      参加线下招聘会  
询问父母      询问辅导员和学校就业指导部门  
与入行的学长、学姐交流  
其他（请具体说明）\_\_\_\_\_

(4) 你在职业决策中最需要哪些支持？

职业规划指导      心理辅导      职业发展资源  
同伴支持      其他（请具体说明）\_\_\_\_\_

基于以上问题，你觉得哪些职业决策是你目前难以独立完成的？请阐述原因，并说明你希望从他人那里获得什么样的支持或资源。

### 3. 自卑心理及其调适

大学生可能会在求职过程中面临不同的困难，如投递简历后得不到回复、薪资谈判空间小、屡次在面试中落选等。在这一过程中，部分大学生会将这些挫折经历转化为对自身能力的否定，从而产生强烈的自卑感。在自卑心理所投射的阴影下，有的大学生可能会难以发挥个人的正常水平，以至于无法成功就业，从而陷入因求职表现不理想而变得更加自卑的恶性循环。

大学生可采用自我激励法来摆脱不良情绪，如借用生活中的哲理来让自己保持良好心态；用榜样的事迹来激励自己，勇敢地面对下一次失败或挫折；等等。同时，大学生应告诫自己：即使就业过程中出现受挫，也不要惊慌失措、不要冲动急躁，要冷静思考，积极行动，并寻找相应的对策。此外，大学生要客观地分析此前失败的原因。有时候求职失败并非因为自己身上存在无法弥补的缺陷，而是因为自己的能力与用人单位的需求不匹配，因此应针对具体的情况来及时调整求职策略，而非一味地进行自我否定。

### 4. 自负心理及其调适

部分大学生在求职期间容易产生自负心理，具体表现为以下三个方面：一是高估自身的能力和优势，仅凭个人爱好或社会潮流来选择职业，忽视了相关岗位的具体要求，如资格证书、语言能力要求等。二是有脱离现实的就业期望，如盲目追求管理岗位或过高的薪资等。三是在求职过程中行为失当，如在求职面试中夸夸其谈，给用人单位留下浮躁、不踏实的印象；在求职失败后不反思具体原因，而是一味责怪和贬低用人单位；等等。

若要调整求职中的自负心理，大学生应主动分析个人能力和岗位要求，深入了解就业市场的实际情况（如行业发展趋势、平均薪资水平等），从而设定贴合现实的就业期望。与此同时，在求职过程中，大学生应始终保持谦虚、务实的态度，专注于展现真实的个人能力，以成熟、稳重的面貌赢得用人单位的青睐。

### 5. 焦虑心理及其调适

当前的就业市场竞争激烈，部分大学生未能在短期内顺利就业，因此可能会产生焦虑、烦躁和不安等情绪。有一些过度焦虑的大学生甚至可能会陷入“找不到工作意味着人生失败”的灾难化思维，在不考虑自身实际情况的前提下打乱原本的职业生涯规划，盲目投递简历，以求尽快入职。还有的大学生为尽快就业，过分降低了自己的职业期望，接受了一些用人单位不合理的要求，乃至落入招聘诈骗陷阱。这不仅会损害其短期利益，也会对大学生未来的职业发展造成一定的负面影响。

要调适焦虑情绪，大学生应正确地看待并坦然地面对这些阶段性挫折。首先，在激烈

的就业竞争下，一时的受挫是难免的，因此大学生应做好充分的心理准备，接受挫折的发生，并以客观、冷静的态度来分析自己受挫的原因，进而在挫折中不断地成长。其次，挫折往往具有两面性，其在一方面阻碍大学生顺利就业、耽误大学生的职业发展；但在另一方面，其也是大学生认识和适应社会的宝贵机会。最后，大学生应保有“自己能够战胜挫折”的坚定信念，结合相关从业者成功求职、成功创业的先进事例，理性地调整自己的求职策略，以百折不挠的奋斗精神来激励自己越挫越勇、顽强拼搏，争取实现成功就业。

## （二）职场阶段常见心理问题及其调适

由于工作环境、个性特征等区别，不同的人在进入职场后可能会遇到不同的挑战，从不同的角度影响个人的心理状态，产生不同的心理问题。因此，大学生应当努力摆脱其影响，尽快适应职场生活、顺利展开职场生活。

### 1. 职场适应问题及其调适

从走出校园、迈向职场开始，大学生的身份就由学生转变为了社会人士，逐渐实现了经济独立，承担起了更直接的社会责任和生存压力。部分大学生在工作中难以适应角色的转变，可能会不知道如何处理职场人际关系、不熟悉工作内容、不了解企业文化，以及难以适应工作节奏等，从而产生一定的不良情绪，对工作感到疲惫、失去兴趣，甚至看不到未来发展的方向。该情绪若无法及时调适，便可能会发展为心理障碍。

为快速适应职场环境、减少负面情绪的产生，在校期间的大学生应参考社会、学校和家庭提供的就业指导和建议来缓解心理压力，尽快地实现角色转换，以顺利走上工作岗位。步入职场后，作为职场新人，大学生应努力做到以下三点：一是建立终身学习观，在工作中勇于向他人请教，加强观察与反思，以不断地提升工作能力；二是提升沟通能力，积极融入团队、顺利开展工作；三是培养团队协作精神，学会与他人合作，并在团队中找准自身的定位，以实现个人与团队的共同成长。

### 2. 职业倦怠问题及其调适

在工作了一段时间之后，大学生的工作状态逐渐变得稳定，通常情况下能够妥善地应对工作中出现的各种挑战。但部分职场新人可能会在工作压力之下产生身心疲劳与耗竭的症状，即出现职业倦怠问题。产生了职业倦怠的职场新人往往会产生厌恶工作、情绪低落、容易疲劳，并且难以从工作中获得成就感，有的职场新人还会有工作效率下降、判断或决策失误和人际关系变差等情况。同时，这些职场新人的生理健康也会受到影响，可能会出现头痛、胃痛、缺乏食欲和失眠等症状。

当职场新人出现了职业倦怠的症状时，其应该引起重视，而不是简单地进行自我否定或将其看作工作的“常态”。首先，职场新人可以通过合理、合法的方式宣泄工作中所产生的负面情绪，如向信任的人倾诉、在没人的地方大哭等。但要注意不要损害他人、公众的利益和自身的健康。其次，职场新人可以主动调整工作内容，如学习新的技能、尝试改进工作流程等。最后，职场新人还可以尝试建立工作与生活的边界，设定明确的工作与休息时间，如下班后尽量避免处理工作事务等。若持续出现相关的症状，职场新人应及时寻求专业帮助。

此外，也有心理学家认为：个体产生职业倦怠的主要原因是个体从工作中获得的回报（如经济收益、个人能力提升、职业发展、他人认同等）远不及其工作所付出的时间和精力。因此，职场新人也应综合分析导致职业倦怠产生的内、外部因素，理性地调整个人的职业发展道路。

## 心智成长

### 探寻职场挫折

职业道路上难免会遇到各种挫折与挑战。因此，大学生可以通过了解过来人的真实经验与宝贵心得来了解现实中的职场困境。本活动旨在通过采访已步入职场的学长、学姐，汲取他们的宝贵经验，了解遭受职业挫折的过程，以此来学习有效的心理调适方法。

#### 活动目标

- 识别常见的职业挫折，并了解这些挫折可能会导致的心理问题。
- 掌握应对不同职业挫折的调适方法和行动策略。

#### 活动准备

- 以4~6人为一组，并推选出1名主持人来负责推进采访流程。
- 寻找并联系2位已经步入职场、具备一定工作经验的学长、学姐进行采访。在获得他们的同意后，确定具体的采访时间和采访形式（如面对面交流、电话采访、视频通话等），并根据采访形式来准备所需的采访工具。
- 根据不同受访者的具体情况来分别设计采访提纲，并在提纲中写清采访的大致流程和提出的问题，而后在正式采访前将提纲发送给受访者。

#### 活动流程

- 参考表8-2的采访流程来分别采访不同受访者。

表8-2 采访流程

采访环节	环节说明
开场环节	主持人向受访者问好并表达感激，再简要地说明采访的核心主题，而后邀请受访者介绍自己的工作与行业
提问环节	主持人按照提纲向受访者提问，其内容应包括受访者经历过的职业挫折、当时的处境、应对方法、心态变化，以及从挫折中得到的经验、教训或感悟等。全组成员应认真倾听并记录关键的信息，而主持人可根据对方的回答来进行适当的追问，如“您能再具体说说当时的情况吗”“您是怎么想到这样的解决方法的”等
总结环节	主持人邀请受访者分享其在求职阶段和职场工作过程中保持健康心理状态的建议
讨论环节	全组成员轮流发言，既可以邀请受访者点评自己的观点，也可以向受访者提出自己的疑问
结束环节	主持人再次表达感激，并与受访者道别

(2) 完成采访工作后,全组成员共同整理和归纳采访记录,总结两位受访者的经验与建议,而后完成一份采访报告。

(3) 各小组推选一名代表,在班级内展示采访报告,并分享小组成员的收获和启发。

#### 活动要求

- (1) 采访过程中,应尊重受访者的隐私,并做好保密工作。
- (2) 向受访者提问时应注意礼貌用语,不要打断他人的发言。
- (3) 在讨论环节中,每位组员都应积极发言。

### 巩固提升

#### 追寻职业之光——观看纪录片《乐业中国 2022》

选择一种工作也是选择一种生活,更是选择一种雕塑自我、展示自我的方式。职业观察纪录片《乐业中国 2022》通过八位就业者的人生故事,集中呈现了职业与人生相辅相成的关系。在该片中,不同年龄、不同行业的就业者以鲜活经历诠释着“乐业”背后的心理机制——工作固然辛苦,但其中那些“值得的瞬间”也在不断增强着自己的职业认同,如点点星光照亮前行的长路。这些瞬间,是教师看到学生豁然开朗时的欣慰,是工程师突破技术瓶颈时的振奋,是护士迎接新生命时的感动……它们平凡却珍贵,是每一位职业者保持职业兴趣和积极工作态度的重要动力,让人们理想的火焰得以持续燃烧。请观看纪录片《乐业中国 2022》,选择其中一个人物,思考并回答以下问题。

(1) 你选择的人物是谁?其“乐业”体现在哪里?你觉得是什么支撑其在岗位上坚持下去并能感受到快乐的?

---

---

(2) 其职业故事对你理解“工作”和“职业”的意义有何启发?这一启发是否改变了你对某些职业的看法?

---

---

(3) 结合纪录片和本章所学,你认为在未来,你该如何找到一份能让自己感受到“乐业”的工作?

---

---

---