

自我成长的名言(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

自我成长的名言篇一

大众传播因其信息的大量化、多样化，且信息的传达内容也没有十分特定的框束，因此容易对部分群体造成错误的思想与行为引导。而公益广告正是面向公众，针对时弊与不良风尚进行善意的规劝、维护社会道德和正常秩序，从而促进社会和谐发展的一种手段。大学生是国家和社会的主力军，是国家未来发展的继承人。“承上”即为赡养老人的义务，“启下”即为抚养、教育子女的责任。因此，大学生是公益广告的重点引导人群。

公益广告同样具备广告的本质特点。内容是公益广告存在的基础，公益广告的内容具有真实性、生动性、艺术性，从内容上可分为政治政策类、节日类、社会文明类、健康类、社会焦点类等。内容的不同，其诉求点与诉求对象也不同。但大学是一个具有活跃思维，容易萌生新观点，善于与他人交流的群体，因此即使公益广告的主要诉求对象不是大学生这一群体，其诉求点也会对大学生的想法产生影响。以下笔者将从公益广告内容的五个分类来阐述其对大学生成长的影响。

政治政策类公益广告是由国家买单为宣传政策法规而制作的公益广告，其题材范畴也较为宽广，如宣扬新的交通法规、推进民主与法制、扶贫等。由于大学生接受学校教育时间长，在知识层次、文化修养方面明显高于同龄青年群体。他们是未来社会生产的主力军，也是重要的政治力量，因此，对大

学生政治的引导是必要的。

据各地媒体报道，目前大学生暑期考取驾照正处于火热的状态，这类公益广告的播出更是对部分大学生日后开车的安全问题提前敲响了警钟。近期，由习主席提出的民族复兴的思想深入人心，关于民族复兴的公益广告和文章在各大媒体、报刊中竞相播出、刊登。随着《我的梦，中国梦》系列公益广告在央视的播出，梦想的火苗在国人心中再次点燃。当前，潮水般的文化冲刷着当代大学生的思想，腐朽的思想在侵蚀着部分大学生的心灵。《我的梦，中国梦》系列公益广告无疑是对当代大学生的号召，也正悄然的改变着大学生对梦想的渴望。

自我成长的名言篇二

摘要：积极心理学提倡关注人性积极的一面，作为积极心理学研究的重要组成部分之一的积极情绪，它与人格之间紧密相连且相互促进。本文试图以积极心理学为视角来探讨大学生健康人格的含义及其塑造途径。

关键词：积极心理学大学生健康人格

历史发展到今天，现代化给人类带来了前所未有的社会生产力、极其丰富的物质福利和丰富多彩的人类文化，但同时寻求健康的人格是人类共同的愿望，健康人格已受到了越来越多的关注，成为人格研究的主流，影响甚广。培养大学生的健康人格观，也成为各级教育部门领导和教师的共同追求。

一、积极心理学与健康人格观的基本含义

(一) 积极心理学

积极心理学(positivepsychology)是指利用心理学目前已比较

完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮[1]。积极心理学的研究对象是平均水平的普通人，它要求心理学家用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等。

积极心理学是心理学研究的一种新型的模式，当然它是相对于消极心理学而言的。所谓的消极心理学主要是以人类心理问题、心理疾病诊断与治疗为中心的，如在过去一个世纪的心理学研究中，我们所熟悉的词汇是病态、幻觉、焦虑、狂躁等，而很少涉及到健康、勇气和爱。似乎大多数心理学家的任务是理解和解释人类的消极情绪和行为[2]。这种以消极取向的心理学模式，缺乏对人类积极品质的研究与探讨，由此造成心理学知识体系上的巨大“空档”，限制了心理学的发展与应用。在这种背景之下，积极心理学呼吁：心理学应该转换为研究人类优点的新型科学，必须实现从消极心理学到积极心理学模式的转换，研究人类的积极品质，关注人类的生存与发展。

(二) 健康人格观

确定健康人格的个性模式，是心理学家曾为之不懈努力的工作。心理学家曾对心理健康的榜样人物进行了广泛的研究，提出了各自的模式。其中主要有奥尔波特的“成熟的人”模式、马斯洛的“自我实现的人”模式、罗杰斯的“充分起作用的人”模式、弗洛姆的“创造性的’人”模式、弗兰克的“超越自我的人”模式以及皮尔斯的“此时此地的人”模式。

尽管这六种有关健康人格的观点对充分发挥潜力的健康人格的描绘虽不完全一样，但总的说来，它们对健康人格的模式是相近的。比较一致的观点是：

1. 心理健康的人能有意识地控制他们的生活，控制自己的行为，把握自己的生命，而不被意外的、不能控制的、无

意识的力量所驱使。

2. 心理健康的人了解他们自己的实际情况。他们能意识到自己的优点和缺点，而且一般说来，他们是容忍并认可它们的。他们并不着意伪装自己。尽管他们能够扮演社会的角色，以适应别人或情境的需要，但是，他们并不把这些角色同他们的真实自我混淆起来。

3. 心理健康的人坚定地立足于现在。心理健康的人并不生活在过去之中。他们能较快地摆脱失败和冲突的阴影，坚定地面向未来和立足于现实。不少理论家强调朝向未来的目的对于健康人格的重要性，但他们并没有怂恿我们用未来代替现在。

4. 心理健康的人强调增加紧张而不是降低紧张的重要性。增加紧张是通过接触日益增多的感觉和形象的方式进行的。心理健康的人并不渴望安静和稳定，而是渴望生活的挑战和刺激，渴望新的目标和新的经验。

5. 心理健康的人能给予爱也能接受爱。把自己奉献给工作，并乐于承担义务，关心他人。他们的情绪生活成熟健全，能耐受挫折和失败，经常保持愉快的体验，他们的生活充满了活力和幸福。

6. 心理健康的人有独处和自主的需要。他们不依赖于别人来求得安全感与满足，他们依赖的是自己。他们需要有独处的时机去思考问题和解决问题。他们对自然和社会环境的看法有相对的独立性和自主性，而不过分考虑他人的意愿，因此对待严重的打击、挫折显示出相对的镇静态度。

7. 心理健康者的人际关系积极稳妥，他们有良好的社会适应能力，既承认自己，又尊重别人，能体谅他人的痛苦，并用各种办法来帮助他人，具有同人类共祸福的意识。

二、大学生健康人格塑造

(一) 积极情绪与健康人格

积极情绪可以对人格进行渗透，通过诸如大学生健康的归因方式、正确的应激与心理防御系统、良好的人际关系、获得较多的社会支持，以及通过中枢神经结构和功能的改变等一些特定途径与方式形成大学生健康的人格，减少和消除消极情绪的负面影响，使大学生处在健康、幸福和快乐的主观感受之中[3]。在培养大学生人格健全、身心全面发展的过程中，积极情绪的培养是一条有效的途径。

可见，具有积极情绪的大学生，在遇到负性的生活事件时能够在主观上正确地认识、客观地评价，在行为上能积极应对。这些良好的心态和积极的行为特征会形成周围同学和老师对其积极的评价和良好的人际关系，从客观上获得更多的心理支持。同时，这些良好的心态和积极健康的行为特征久而久之就会逐步稳定下来构成大学生积极而健康的人格。

(二) 积极自我认知与健康人格

积极的自我认知是建立在对现实自我全面客观认识基础上的一种积极态度。由于认知能力发展水平的限制，大学生对自己的认识评价往往比较片面和易走极端。如果对自己的评价过低看不到自己的优点、夸大自己的缺点，则很产生自卑感；如果对自己的评价过高，便容易使大学生眼高手低、目中无人、产生骄傲自大情绪。骄傲、自卑都是不良的自我认知，对大学生健康人格的形成危害极大，所以要引导大学生形成积极的自我认知，构建健康人格。

(三) 积极行为方式与健康人格

心理学研究表明，能动地适应与改造现实环境的积极行为方式是人格健全的标准之一。具有健康人格的大学生在困难面

前，会在接受事实的基础上采取积极行为方式去消除不利因素，促使事物向积极方面转化。尤其是锻炼大学生在有矛盾冲突或者有问题需要解决时的适应能力、独断能力以及承受挫折的耐受力，形成健康人格，在科学技术高速发展的今天显得十分重要。

(四) 积极的社会支持与健康人格

社会支持是指个体发展所依托的社会关系系统。研究表明，人际关系所提供积极的社会支持可以帮助个体缓解压力，包括调节不良情绪、分担责任、提供建议、传授技巧和提供物质帮助等。对大学生个体而言，朋友不仅能够支持个体的自我价值感，提供爱、关怀以及披露内心世界和宣泄的机会，而且能够使青年获得感情上的安慰和支持，为社交能力的提高提供基础。大学生健康人格形成过程中，培养大学生有意识的体验并从现存生活中挖掘社会支持资源的能力，是构筑大学生健康人格系统的重要环节。如在大学生教学中应包含如何体验社会支持、如何支持他人、如何获取他人支持等内容的训练科目，通过训练让大学生学会构筑自己的社会支持系统，能够增强自信，进而更好地塑造健康人格。

参考文献：

[1] 苗元江，余嘉元。积极心理学：理念与行动[j].南京师范大学学报(社科版)，，(2).

[2] 张倩，郑涌。美国积极心理学介评[j].心理学探新，2003，(3)：6-10.

[4] sheldonmkingl.whypositivepsychologyisnecessary.americanpsychologist□□56(3):216-217.

自我成长的名言篇三

【导语】本站的会员“heihei00”为你整理了“大学生自我成长分析-论文”范文，希望对你有参考作用。

摘要：

大学生心理健康教育与自我成长分析论文，主要是就本人的成长经历，兴趣，性格，能力，自身的优势和不足，职业理想等方面对自己进行分析，提出完善自我的方案。

关键词：

大学生心理健康教育与认识、自我成长分析、自我完善。

时光如白驹过隙般一跃而过，转瞬即逝。虽未留下什么痕迹，但却带来了微风拂过的平静，那般温暖。时间亦是如此，他没有留下什么，却留下了生活上和心理上的丝丝变化。通过整整一个学期大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何与周围的人相处，如何看待爱情、亲情、友情，学习心理到社会心理，非常的全面。因此根据这一个学期以来的学习成果，对本人自我进行了分析。

一、我的成长经历和影响

（一）简单的自我介绍

我，1992年04月03日出生在湖南省永州市宁远县的一个普通家庭，我的到来，组成了一个温馨的四口之家庭。在温馨家庭中长大的我，勇于承担责任，勤劳刻苦，因由哥哥的照顾和家人的爱护下未受过多大的挫折，故养成了外向开朗的性

格。现在我就读于湖南农业大学东方科技学院，是一个刚刚经历了大学第一学期的大学生。

（二）出生到学前班阶段

5岁以前的我，处于懵懂之中，我记事是从6岁开始。不过经常听妈妈说起。我小时是一个怎样顽皮的孩子。不过，尽管如此，在我家里父母对我要求很是严格的。8岁的我，被父母送到了永州冷水滩的一个学校，爱听话的我深受老师的喜爱，经常得到表扬。

（三）小学阶段

成绩一向比较优异的我，一直担任我们班的班委，从未间断。为了让我更好地接受教育我和哥哥一起住宿，在这里，每天和哥哥一块儿上学、休息。因初次离开家乡来到外地读书，记得刚开学时父亲帮我们报完名要离开时怕我们兄弟俩会不肯，父亲在交代好生活上的事和给了我们一笔钱就匆匆躲着我们走了，父亲离去的背影深深的印在了我的脑海中，就这样我们带着迷茫离开家人温暖的怀抱开始了人生的第一次异地生活，虽只有8岁但在宿舍的生活中我学会开始学习如何更好地处理人际关系。在生活的磨练下意志逐渐得到成长，从刚开始一想家就哭着打电话回家到默默在心里想念。正值少年的我们却流露着老道。后来，我以较好的成绩顺利考上冷水滩的一所重点中学——京华中学。

（四）初中阶段

很听话，很爱学习的我，很受老师的喜欢。初二的时候，却感到了一种莫名其妙的茫然，我也不知怎的从那时起，我不怎么爱学习了，有时还逃课。没有多长的时间，就被老师发现了我的异常。当时京华还没有寄宿的宿舍，在父母的关系下我就住在了我们教导主任王老师的家里，班主任向王老师反映了我的情况，记得那晚王老师狠狠的骂了我一顿，我重

重拾回信心开始了学习。后来进入我市重点的高中永州市第四中学。

（五）高中阶段

这是我来到这个城市的第6年，对现在的我来说虽是外地生活，但一切都显得那么平淡，完全没有了以前的那种不安的感觉。而后，网络第一次进入了我的生活。刺激的网络生活让我一步步远离学习，远离学校。父母不在身边，我开始蹉跎岁月。三年很快就过去，高考后。我以不理想的成绩只上了三本，我被第一志愿的湖南农大东方科技学院录取了，就这样我开始了我的大学生活。

（六）大学阶段

大学，一直是我所梦求的。来到长沙，我很激动，很开心。因为我终于可以找到一个新的环境开始另外的一段美好而新鲜的生活。但大学的自由让我又开始蹉跎岁月。但我总是试着去改变，改变现状，改变生活。现在我还在进行着，希望可以有所改变。

（七）对成长经历的总结

写了这么多，其实很为简略。每个人的成长经历都不同，人正是由于先天的和后天的原因——成长经历算是一个非常重要的环节，才有了不同的人生。

二、自我分析

（一）性格

热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。我是一个不喜欢斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受的人。

和陌生人初次见面时，也比较能和对方聊得来。在集体中我比较倾向于承担责任和担任领导。智力水平较高，思维比较敏捷，头脑比较灵活，学习理解能力很强。同时我的情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到一些重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有些情绪波动。我能较好地协调自己的想法，一方面，对事物我有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。

我很注重个人原则，在不触及到原则底线时，我都比较愿意去做。在集体中我比较引人注目、受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差，但我能很快的调整过来。我是一个喜欢自由生活的人，我有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。一般情况下，我会遵纪守法，但有时也喜欢游走于法律边线。对人对事我都会负起自己的责任。我的交际能力处于中等水平。像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松，但有时在周围的人都不熟悉的情况下，可能保持沉默，甚至有些不知所措。一般情况下，我倾向于认为他人是真诚、值得信任的，但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们，因为我相信这个世界好的一面还是大于坏的一面。

我能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性，没有一定的把握或可能性，我会在一开始就放弃。在工作中我能够脚踏实地，有时也会陷入幻想，但只是想想，一会儿又会回到现实中来。我待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，比较认同“害人之心不可有，防人之心不可无”。同时我也比较认可“以德报德，以怨抱怨”的说法。我乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，知足常乐，不会过分的去苛求不能得到的，见好就收。

有时我可能过于自负，自命不凡，也可能缺乏同情而引起别人的反感。认为传统中有些东西可以保留，也有些东西需要

变革。一般情况下，有较好地自制力，比较尊重礼俗，能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能会情绪失控或有所懈怠。通常所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

（二）自身的优势和不足

1、自身的优势

在规范、传统、稳定的环境下工作，我可以给他人提供服务或帮助。我适合在责任清晰，有一定私人空间、人际关系和谐的氛围中工作，这样才能够发挥我出色的观察力和对细节的关注能力。工作能够让我集中精力，去关注一件事情或一个人。如果工作，我相信我能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。按照标准化的工作流程和规范开展工作，我不喜欢在没有准备的情况下把我的成果展示给别人。务实、实事求是我的工作原则，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。我喜欢团队合作，收集和考察丰富的外在信息。

2、自身的不足

我有时不自觉的陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情我都喜欢从头做到尾，因此感觉压力很大，有时会过度紧张，甚至产生消极情绪。有时，我的情感会影响到我的工作，有时情绪波动还比较大。我喜欢以自我为中心。日常生活没有规律。

三、完善自我的方案

1、经常参加户外运动，调整自己的呼吸，以此缓解学习工作压力。

2、多多参加校园活动，社会实践活动，丰富自己的实践经验，

消除自己在大场合的怯场心理。

3、情绪不好时多与心理咨询老师沟通，从而学会调节自己的情绪，控制自己的不好情绪。

4、每日安排自己的日常生活，让自己的生活变得有规律。

如何检验效果与目标修正

每月进行一次，要与自己的情况相辅相成，随时进行调整及修正，订立阶段小目标，更多的与外因和内因相联系。最终达到较好的效果。

四、结束语

展望未来，回眸过去。在过去的不足中改进自己所缺，才能更顺利的把握未来的命运。通过写这篇报告我再次认识了自己！其实每个人对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！

大学生个人自我成长分析报告范文

自我成长分析报告

大学生swot自我分析

swot大学生自我分析

自我成长的名言篇四

摘要：主题式案例教学逐渐受到心理健康教育教师的青睐，在大学生心理健康教育课中的地位日益凸显。

在大学生心理健康教育课中，教师要想用好主题式案例教学，必须把握好“五度”取向，即主题选定的適切度、案例选取的积极向度、问题设置的开放度、师生互动的倾心度和教学活动的效度，这样才能充分发挥主题式案例教学的作用，有效完成心理健康教育课的目标。

关键词：大学生；心理健康教育课；主题式案例教学；“五度”取向

当前，大学生心理健康教育课成为开展大学生心理健康教育的主渠道。

大学生心理健康教育课不同于高校中的其他公共课和专业课，因其研究对象的特殊性，使其具有更强的实践意义和应用价值。

为了更好地落实大学生心理健康教育课的课程目标，主题式案例教学越来越受到心理健康教育教师的青睐。

主题式案例教学，是教师根据教学目标要求，编写以某一主题贯穿课堂教学始终的案例并作为情境，引导学生主动参与课堂学习和研讨，从而帮助学生理解知识、建构意义的一种教学方法。

[1]主题式案例教学所具有的情境性和形象性使心理健康教育课程愈加的生活化和实用化，更容易被大学生所接受和认可。

因此，主题式案例教学在大学生心理健康教育课中的地位日益凸显。

然而要想充分发挥主题式案例教学的作用，必须把握其在大学生心理健康教育课中的“五度”取向。

一、主题选定的適切度

(一) 正视存在的问题，走出主题选定的误区

主题式案例教学的首要任务是选定主题。

在大学生心理健康教育课中，关于主题的选定一直存在着来自心理健康教育教师的自上而下的“自命题”式的误区。

有些心理健康教育教师按照自己的主观臆想来选定主题，有些教师高举“经验丰富”的大旗，全靠自己的所谓“主观经验”来选定心理健康教育课的主题，甚至还有教师完全以自己的专长和兴趣点来确定大学生心理健康教育课的主题，完全忽视学生的心理发展特点和心理发展的实际需求。

自我成长的名言篇五

一、职业心理不成熟的表现

1. 择业心态普遍偏高。随着高校扩招，越来越多接受高等教育的大学生成为社会新增劳动力的重要组成部分，“把大学生定位为普通劳动者”是目前新形势下对大学生就业中的定位，但受传统高等教育的影响，部分大学生对这一现状仍然不认同。数十年教育成本的投入及现实生活的压力也使得家庭及学生个人对未来就业提出了物质和环境等各方面的要求。较高的心理期望与现实的工作环境之间找不到契合点，这也造成了大学生就业难的一个方面。同时在就业区域的选择上也存在着不平衡，东部沿海经济发达省份的就业压力远高于西部欠发达地区。随着国家西部大开发战略的实施，在西部为广大学生提供了更多就业的机会，但受社会复杂风气的影响，很多毕业生产生了“就高不就低、就东不就西、就大不就小”的就业心态。毕业生更多看重从业环境、薪资待遇等外部职业条件，而忽视了自身职业素质与就业岗位匹配度。

2. 对就业签约的严肃性认识不够。笔者在就业工作过程中发现，很多学生在签署过程中，抱着草率的心情，刚签完协议

书就后悔，甚至有部分毕业生认为可以同时签署几份就业协议书，特别是山东省实施网上签约以来，很多毕业生已完成网络签约过程，但内心又不认可签约的实效性，缺乏相应的法律意识和责任意识。签订就业协议虽不同于劳动合同，但同样具有合同的严肃性，毕业生对此普遍缺乏清晰的认知。伴随着就业压力的增加，毕业生往往在招聘会一开始，就黑压压地扑向招聘单位，有就业机会就牢牢抓住，满足了自己的急切心理。但经历一番求职之后，慢慢对自己的求职意向有了一个客观的认识，于是，在每年5、6月份毕业之前首批签约者纷纷开始毁约。越来越多的用人单位表示，希望学校对毕业生加强诚信教育，也希望能有更好的制度来约束那些签了约的毕业生。

3. 就业后的跳槽率高。国内高教领域权威调查机构发布的《20xx年就业蓝皮书》显示，有38%的20xx届大学毕业生在工作半年内离职，其中近九成是主动离职，如此之高的半年跳槽率，虽然与高校“先就业，后择业”的思想引导有关，但更多是因为大学生在就业前对就业没有做好心理准备，在就业过程中缺乏相应的职业心理转变。毕业生的短期离职不仅消耗企业的人力资源，对于毕业生的职业发展也是极为不利的。很多人力资源经理表示，现在的就业难不光是毕业生找不到工作，企业方的招聘工作也变得愈发困难，招聘毕业生的过程难，招聘后的稳定更难。现在的大学生缺乏职业精神，没有完成从学生到职场人的心理转变，没有团队意识、责任意识，更谈不上对企业发展的奉献精神，缺乏主人翁意识，常常把公司对自己的培养看作是跳槽的资本。

二、加强职业心理教育的途径

大学生在求职过程中表现出的消极心理、盲目性、高跳槽率等现象均表明，大学生的职业心理教育工作没有做到位。高校要运用职业心理辅导的相关理论，更好地服务于大学生的就业与职业发展。

1. 开展职业生涯规划教育。职业生涯规划，是一个人事先规划自己的事业发展方向，以及从事何种职业，担当何种角色的行为。哈佛大学曾经做过一个人生目标规划的实验，结果发现目标决定了人的方向，而方向决定了结果。目前各个高校虽然也慢慢开始重视关于职业生涯规划的引导和教育工作，但由于起步较晚，从课程体系、课程设置、教授人员的层次等各个方面来看较欧美发达国家而言还是非常不够的。高校要抓住大学生的心理成长特点，在入校之初就做好职业生涯规划教育，让学生从心理层面意识到上大学是为了走上社会求职就业、成为一个真正的`社会人而做知识储备的，同时指导学生根据社会环境需求与自身条件的特点确立自身的职业生涯规划，并在以后的学习成长过程中不断修正完善自身的职业生涯规划。通过构建丰富的课程体系，让学生更好地进行职业生涯规划，这不仅是为高校四年后的就业工作打好基础，更重要的是满足了学生个体心理成长、生涯发展的需要。

2. 开展职业意识、职业兴趣教育。职业意识是指个人在求职择业中所形成与实现的同职业有关的自我认知的整体。职业兴趣是指个人对所从事职业的主观偏好，是个人对待工作的态度，对工作的适应能力，表现为有从事相关工作的愿望和兴趣，它的形成与个人的个性、自身能力、实践活动、客观环境和所处的历史阶段有着密切的关系。根据美国职业指导专家霍兰德的理论，职业兴趣分为六种类型：常规型、艺术型、实践型、研究型、社会型、管理型。职业兴趣与职业类型之间呈正相关的关系，两者的匹配度越高，职业的自我满意度、职业的成就也就越高。职业意识和职业兴趣是职业人格的重要组成部分，是大学生心理健康教育的重要内容，是大学生进行自我探索、自我认知和自我发展的关键点，对大学毕业生进行职业心理教育时，要结合心理规律，根据他们的职业心理特点、人格类型、职业兴趣加以帮助指导，做好大学生的职业意识教育和职业兴趣教育，引导大学生更加客观、更加清晰地做好自我剖析，为将来的职业定位做好核心工作。

3. 开展专业素质教育，提高专业认同。素质教育是目前教育的趋势和主流，素质教育旨在提升教育客体的基本素质和综合能力，当然对于大学生而言，专业素质是高校培养的一个重要方面，也是学生未来就业的核心竞争力。目前大学生中非第一志愿录取的学生占比较大，就算是第一志愿录取，入校之后，发现专业不适合进而产生厌学情绪的也不在少数。学生在高考选专业时，多是根据父母的社会经验，对专业所学缺乏客观了解，对专业与未来职业之间的关系更缺乏理性认知，导致一部分学生在上大学之后对专业提不起兴趣，丧失学习动力。随着考研热的持续升温，一部分毕业生选择了继续考研，而考研复习的关键阶段正是各高校专业课的开设阶段，很多考研的学生是以牺牲掉专业课的学习来保证考研科目的学习。对高校而言，出于对考研率的顾虑对学生专业的学习也放松了要求。加之在“专业所学与实际工作脱节”等社会舆论的影响下，大学生普遍专业能力平平，在就业过程中缺乏核心竞争力。企业在选人用人的过程中，多看重学生的专业素质和实际工作能力。换言之，用人单位需要的是既具有扎实理论功底又具有专业素质的人，特别是后者，在市场竞争日趋激烈的情况下更为用人单位所看重。高校要充分利用成功校友的榜样示范作用，让学生能够从这些校友身上发现专业的重要性，并树立专业为立身之本的理念。

4. 通过实习实践增加职业的认知度和适应力。社会实践、专业实习是高校培养大学生综合素质的重要渠道和有效途径，通过社会实践，大学生可以接触社会，了解社会，认识社会。通过社会实践，可以锻炼大学生的沟通能力、思维能力和分析问题、解决问题的能力，同时也促进了大学生整理、表达能力的形成和提高，而这些能力和素质是大学生职业素质的重要方面。通过专业实习实践，一方面有利于大学生对于行业的发展现状和前景有一个比较直观的认识，同时对于自身在职业中所扮演的角色也达到了实习演练的目的，为将来的就业做好职业分析和职业定位。不难发现许多用人单位对有实习实践经历的学生格外青睐，有实习经历的学生在就业过程会表现出更好的心理成熟度，能客观做出职业定位，同时

就业后的稳定度也比较高。目前高校虽然都存在实习实践的环节，但因地域经济问题、学生规模问题等因素，实习实践基本上采取“走马观花”的形式进行，这对于学生职业认知度的提升是不到位的。要充分挖掘各种社会资源和高校资源来做好学生的实习实践工作，高校和企业都要在这一方面继续做出努力和贡献。

5. 开展人才测评等职业心理咨询服务。所谓人才测评，就是以现代心理学和行为科学为基础，通过心理测验、面试、情景模拟等技术手段对人员素质状况、个性特点、职业兴趣等心理特征进行客观、科学地评价，以期帮助大学生在求职过程中更好地认识自我。从心理学的角度来讲，个人的工作满意度、职业稳定性、职业成就感取决于“职业环境”与“人格特质”这两个方面的适配性，适配性越高，则工作满意度、职业稳定性及职业成就感越高。通过人才测评可以帮助自我更加科学、更加清晰地认识自我，这是职业生涯发展的关键一步。目前各高校在学生职业生涯规划及就业指导工作中也纷纷利用“霍兰德的职业类型量表”“一般能力倾向成套测验”等一系列量表来帮助学生进行自我认知，但测评后的解释、辅导工作因师生比例悬殊而很难做到对学生群体的全面覆盖，这就使得测评工作的效果大打折扣。高校在充分利用这些测评工具的同时，必须要结合心理辅导，针对不同个体在职业生涯发展过程中的实际情况来给出专业性的建议。在此基础上还要充分利用好网络、电视等大学生喜闻乐见的平台做好职业心理知识的宣传教育活动。

6. 开展求职技能培训等辅助性就业服务活动。毕业生在求职过程中缺乏求职技巧、求职技能低下也是导致毕业生职业心理不成熟、求职困难的原因所在。高校要做好毕业生就业过程中的辅助就业类活动，如就业专家报告会。这些报告会主要涉及三个方面：一是邀请行业协会的专家，做好行业发展现状及发展前景的报告，让学生对所从事的行业背景有一个清楚的认知；二是要邀请知名企事业单位的负责人，为学生作如企业需要什么样的人、何以立足企业、如何在企业中

快速成长成才的报告，为毕业生从“校园人”转变为“职场人”做好指导；三是要邀请就业指导专家，为学生作如何成功求职、如何顺利就业的就业指导类报告，可以帮助大学生提高应聘技巧，提高就业成功率。这些报告会要穿插在大学生四年的培养教育过程中进行，有利于大学生的消化吸收，也有利于学生循序渐进地确定未来的职业方向。除此之外，还要根据每个学生的实际情况辅导学生撰写求职信、面试技巧、模拟招聘、就业个案分析等。大学生经过这样一个循序渐进式的职业辅导必然会促进其职业心理的成长与成熟，进而提升学生就业的主观能动性，实现成功就业。

三、结语

综上所述，高校在大学生的培养教育过程中，要把职业心理教育引入大学生教育体系，从课程设置和心理辅导两个层面全方位递进式地进行职业心理的培养。从大学生入校之初抓起，从职业意识、职业规划、生涯规划等各个方面对大学生做好引导和教育工作，这是大学生职业心理教育的有效途径，也是提升大学生综合素质的关键因素，也希望通过职业心理的教育和塑造，提高大学生的就业能力和就业竞争力，有效改善就业难的现实状况。做好了大学生的就业工作，顺畅了大学生的生涯发展，从深层次的意义上来讲，也有利于社会的安定和谐发展。