



正确的自我认知

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 就业篇



目录

-
- 01 | 澄清自我职业价值观**
 - 02 | 明确自己的职业兴趣和倾向**
 - 03 | 了解自己的职业个性**
 - 04 | 合理的自我评价**



澄清自我职业价值观



澄清自我职业价值观



美国心理学家洛特克提出13种价值观：成就感、审美追求、挑战、健康、收入与财富、独立性、爱、家庭与人际关系、道德感、欢乐、权利、安全感、自我成长和社会交往。

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。理想、信念、世界观对于职业的影响，集中体现在职业价值观上。



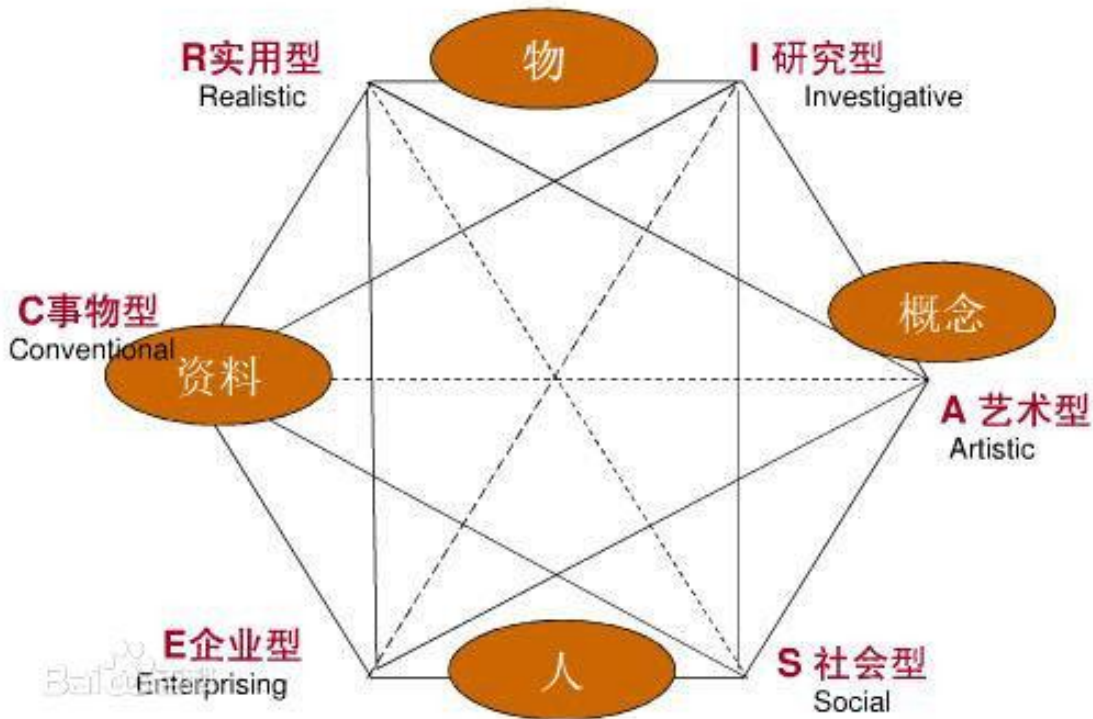


明确自己的职业兴趣和倾向



明确自己的职业兴趣和倾向

霍兰德人格六角形模型 Holland, 1997





了解自己的职业个性



了解自己的职业个性

不同气质类型的人适合的职业

胆汁质	较适合做反应迅速、动作有力、应急性强、危险性较大、难度较高的工作。这类人可以成为出色的导游员、营销员、节目主持人、外事接待人员等。但不适宜从事稳重、细致的工作。
多血质	较适合做社交性、文艺性、多样化、要求反应敏捷且均衡的工作，而不太适应做需要细心钻研的工作。他们可从事范围广泛的职业，如外交人员、管理者、律师、运动员、新闻记者、服务员、演员等。
粘液质	较适合做有条不紊、刻板平静、耐受性较高的工作，而不太适应从事激烈多变的工作。可从事的职业有外科医生、法官、管理人员、财务人员等。
抑郁质	能够兢兢业业干工作，适合从事持久细致的工作，如技术人员、化验员、机要秘书、保管员等。而不适合做要求反应灵敏、处事果断的工作。



合理的自我评价

合理的自我评价

自我评价

择业过程中，不少大学生都不能够对自己进行合理的评价。有的人过多看到自己的长处，过高地自我评价，认为自己各方面都很优秀，应该受到用人单位的欢迎，导致盲目乐观，难以接受别人的意见和建议。相反地，就是更多地关注自己不足，过低地自我评价，认为自己一无是处，没有优势和长处，觉得自己不如别人，对自己悲观失望，有的甚至失去了求职的勇气。过高过低的自我评价都是不合理的自我评价。合理的自我评价需要同时看到自己的优势和不足，进行客观的分析。