



择业心理调适

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 就业篇



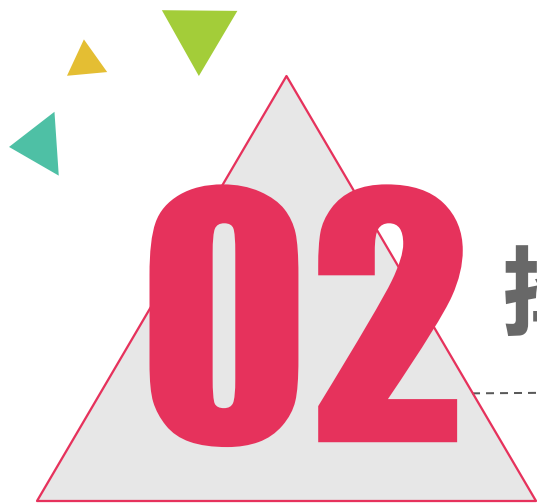
目录

-
- 01 | 择业心理调适内容
 - 02 | 择业心理调适方法
 - 03 | 外在的积极支持和辅助



择业心理调适内容

当代大学生志存高远、脚踏实地，转变择业观念，坚持从实际出发，勇于到基层一线和艰苦地方去，把人生的路一步步走稳走实，善于在平凡的岗位上创造不平凡的业绩。（习近平）



择业心理调适方法



择业心理调适方法

1.自我暗示法。可以经常用一些诸如：“冷静”、“我一定能行”自我心理暗示调节情绪。

5.注意转移法。有选择地参加一些有益的活动，将注意力转移，避免沉浸在不良情绪中。

4.松弛练习法。利用某一事物来发挥自我想象的能力，使自己的头脑清醒、心情愉悦。



2.自我静思法。冷静地、理智地思考自我、认识自我、评价自我，找到自我的确切位置。

3.适度宣泄法。可以进行适度宣泄，向老师、同学、朋友倾诉，以消除心理压抑。



外在的积极支持和辅助



外在的积极支持和辅助

1. 政府须加强宏观调控，完善就业市场。

2. 深化教育改革，增强大学生的就业竞争实力。

4. 家庭教育配合学校教育，增强学生就业的积极性和主动性。

3. 高校应加强大学生的就业指导和教育。

