

生涯决策：升学与就业适应

一、教学目标

- 1、认识在升学还是就业适应的产生心理困扰的原因
- 2、掌握常用的解决矛盾的方法，做面对现实的人
- 3、培养健康的心理品质和自我选择的能力

二、教学重点：面对矛盾时做出正确选择的方法，并运用这种方法

三、教学难点：遇事学会自我分析，明确自己的目标并为之努力

四、教学过程：

导入：小视频——人生哲理漫画视频《选择》

思考：看完视频，你是怎么理解视频的？

D-第一个：老老实实上学，找个工作。很累，常常被老板骂。

C-第二个：没上学，去厂里流水线上工作，生活很平稳，但也赚不到什么钱，女朋友跟富人走了。

B-第三个：自己做煤矿生意，赚大钱了，酒醉金迷。

A-第四个：未知的未来。

人生是一道没有正确答案的选择题。我们很快也要到选择的路口，甚至很多同学已经提前在心里做了选择。到底怎么选才是比较正确和理智的选择呢？让我们一起进入今天的课程——《升学与就业适应》

心灵故事

是升学还是就业，该怎么做好这道选择题？升学可以进一步深造，不断获取新的知识；就业可以让自己在实践中得到锻炼，在工作中成长。每一种选择都是一道独特的风景，都会让同学们获得不同的人生体验。到底应如何选择，我们的心智才能得以成熟、性格得以成长、能力得以提高，最终确定自己的发展方向？让我们先来读一读王强的故事。

王强是某职业学校计算机专业的学生，马上就要毕业了。在三年学习中，他刻苦努力，学习成绩也不错，不仅能熟练操作电脑，而且自学了电脑维修，电脑的一般小毛病基本上能做到“手到病除”。为了拓宽就业范围，王强还考取了中级程序员证书，业余时间学习了电脑动画设计。由于他的这些优势，一家大型的电脑公司已经同意接受他，工作环境相当不错，待遇也很好。他感到非常开心，想着参加工作后正好可以发挥自己的特长，而且在工作中还可以学到更多的实践知识，而这些在课堂上是学不到的。然而，父母却劝他不要被眼前的利益诱惑，应该把目光放远一些，考入大学进一步深造，他们认为，现代社会对人的要求越来越高了，只有拥有高学历才能找到一份体面的工作，才能当“白领”，而职业学校的毕业生只能从事最基本的工作。王强想想也有道理，父母的生活阅历丰富，他们的建议应该不会错。王强有些心动，毕竟考上大学也是他的一个梦想，进一步深造也是个不错的选择。还有几个月就要告别母校了，王强心头一直萦绕着这个问题，每天都要很晚才能睡着，在升学和就业面前，王强到底该怎么办？

心海导航

一、如何做好选择

第一，正确认识自我。

对个人的能力、知识经验、智力和个性特点进行恰当评价，如有的人善于学习理论知识，有的人善于动手操作，喜欢在实践中学习知识，不同特点的同学选择方向也应该不一样。

第二，加强计划性。

不管将来是升学还就业，我们都应当珍惜当下，在日常的学习生活中加强计划性，有意识地提高自己各方面的能力，为日后升学与就业的选择提供更大的回旋余地。

第三，树立正确的职业价值观。

价值观是主导个人行为的指导思想，它决定了个人职业选择的倾向，决定了当理想与现实冲突时我们的抉择取向。我们应当正确对待不同职业，“三百六十行，行行出状元”，无论我们从事什么样的工作，只要努力去做就可能做出成绩。

第四，正确判断。

升学与就业的矛盾实际上只是人生许多矛盾中的一个。我们要把自己具备的条件与升学和就业因素联系起来加以分析，才能做出合理的选择，形成切实可行的升学和就业选择。

二、职业适应中需注意的问题

若你经过上个步骤的认真思考做好了选择走上职业道路，那么也要注意：

1. 调整期望值

我们就业后，如果自己原来的理想目标和现实环境相差很大，就会产生失落感，要能根据现实环境调整自己的期望值和目标，脚踏实地地走好每一步。

2. 正确认识自我

防止把自己估计过高，盲目自信，也不要过于自卑，失去发展与成功的机会。

3. 提高职业素养

利用一切机会提高自己的专业能力，分析与综合、信息接收和处理、创新等能力以及社会交往、对抗挫折等社会能力，提高自己在职场上的竞争力。

心理体验

一、讨论会

经过老师刚才的讲解，你们关于升学还是就业的问题该如何理智选择也有了一定的了解，下面请你根据刚才所学知识来帮一帮王强同学。

1、王强正处在矛盾之中，在升学和就业之间徘徊，你觉得他该怎么做呢？如果你是王强，你会如何处理这个问题呢？

2、在你的生活学习中有过这样的困惑吗？你认真考虑过这个问题吗？你是怎么处理的？谈谈自己的看法，与大家一起分享。

二、明辨是非

A 同学认为，只有读了大学才能找到好工作。

B 同学说，拥有一技之长也能找到好工作。现代社会更需要一技之长的技术型人才。

三、思考苑

高尔基是苏联著名的文学家，可是他没有读过中学，而是自修到了中学的程度。15岁那年，他忽然想去加桑读大学，但由于家庭困难没有钱交学费，也就没有机会走进大学校园，流落在加桑这个城市。他做过码头上的小工，也做过面包店里的学徒。他一方面谋生，一方面还是手不释卷地自修。后来高尔基自己说：“这，我就是进了大学了！”实际上，这句话刚好对于“升学”与“就业”问题给了个很幽默的解答。

1、高尔基说：“这，我就是进了大学了！”这句话的含义是什么？

2、你还知道哪些名人没有读过大学、没有接受过正规训练而成才的故事？他们成才的共同之处是什么？

成长工作坊

集思广益

A 同学说，我决定毕业后就工作，先给自己找个位置，免得以后让别人都占了。

B 同学说，我决定毕业后参加高考读大学，这是社会潮流。

C 同学说，不论升学还是就业，对我来说都没有关系，我说了不算数，决定权在爸爸妈妈手里，所以我就不费心考虑了。

你赞同这三个同学的观点吗？说出你的看法

拓展性训练

举办一次班会，以“升学还是就业”为主题，请大家谈谈看法。在讨论的基础上总结出如何处理好升学和就业的关系。

总结

1、故事分享

一位老酋长对几个即将出门闯荡的年轻人说：“我送给你们每人六个字，先写给你们三个，等你们人到中年，事业有成时再回来找我要后三个字。”几个年轻人都得到了三个字——“不要怕”。于是，他们自己独闯江湖，几十年过去了，他们中有的事业有成，而有的——一贫如洗，但是他们都回到了老酋长那里，问他要后三个字，结果，他们得到的是——不要悔。

2、祝福：

不论是升学还是就业，要始终保持一个愉快的心情，积极面对自己的选择，愉快地接受挑战！祝福大家前程似锦！