

Sisällys

Johdanto	7
-----------------	----------

I SUUNTANA OMA TULEVAISUUS

1. Ammatinvalinta tehtävänä	13
------------------------------------	-----------

Kohti tulevaisuuden mahdollisuuksia • Ammatinvalinta elämänkuluissa • Ammatinvalinnan haasteet • Apuja haasteisiin

2. Aika ja ammatinvalinta	25
----------------------------------	-----------

Valintojen rytmittäjä • Kiire ja kiireettömyys • Armoton armelias aika

3. Valinta	36
-------------------	-----------

Rutiini ja valinnan hetket • Tietoiset ja tiedostamattomat valinnat • Kyky valita ja haluta

4. Ammatinvalinta ja arvot	44
-----------------------------------	-----------

Tietoisemmaksi arvoista • Työ arvona • Arvojen kulttuurisidonnaisuus • Arvojen luokittelu • Arvojen muotoutuminen • Elämäntyö ja arvot

II ITSETUNTEMUSTA AMMATINVALINTAAN

1. Tietoinen ja tiedostamaton valinnan hetkellä	67
--	-----------

Tietoisuuden tasot • Sielunelämän kerroksellisuus • Ammatinvalinta Minän tuella • Minän tiedostamattomat keinot

2. Psyykkinen energia työssä ja ammatinvalinnassa	84
--	-----------

Psyykkisen energian luonnehdintaa • Minän ja Yliminän energiat • Energian sitoutuneisuus ja liikkuvuus • Uskallusta ja riskejä vai mielenrauhaa ja hallintaa? • Häpeä • Elämänsihalun ja mielenrauhan toistensa täydentäjinä

3. Itsetuntemus ja omien edellytysten ja taipumusten arviointi **102**

Itsetuntemus ammatinvalinnan perustana • Valintoja tekeväksi minäksi kehittyminen • Minä subjektina, minäkäsitys ja minäkuva • Temperamentti ja luonteenpiirteet • Arvioi itseäsi

4. Identiteetti **117**

Identiteetti - pysyvyyden tunne • Minäidentiteetti ja sukupuoli-identiteetti • Ammatillinen identiteetti • Identiteettityöurapoluilla • Identiteettikriisi

5. Narsismi ammatinvalinnassa **126**

Terve narsismi ja sen kehitys • Häiriintynyt narsismi • Ammatinvalintaan narsistisista lähtökohdista

6. Työn ilo **134**

Ilo ja työn ilo • Regressio Minän palveluksessa • Leikki välitilassa • Luovuuden ja ilon perusta

Lopuksi: Kohti tietoisempaa ammatinvalintaa **142**

Liite 1: Freud ja psykoanalyysi

Liite 2: Mahler ja teoria minäksi kasvamisesta

Liite 3: Winnicott ja regressio Minän palveluksessa

Kirjallisuus **158**