

# 积极心理学在高校生涯教育中的应用实践探讨

高文娟

(青岛恒星科技学院, 山东 青岛 266000)

**摘要:**近年来,大学生就业压力日益增大,许多大学生面临着毕业即失业的困境。当然,高校也逐渐重视生涯教育工作,试图通过此类教育引导学生正确看待职业生涯发展,提升学生就业能力。然而,目前高校生涯教育存在一些问题,如生涯教育意识薄弱、教师专业素质有限、缺乏个性化指导等,制约着高校生涯教育的发展。积极心理学作为一种关注人类积极品质和心理力量的心理学分支,可以为高校生涯教育提供新的思路和方法。本文旨在探讨积极心理学在高校生涯教育中的应用实践,以期能够为高校生涯教育的发展提供一些启示。

**关键词:**积极心理学;高校生涯教育;问题分析;应用实践

随着社会快速发展和竞争加剧,大学生生涯发展面临着前所未有的挑战。对此,高校充分重视职业生涯教育,也通过就业指导课、创新创业活动等,探索高效、高质量的生涯教育路径。其中,积极心理学导向的学生心理素质培养、职业意识培养等,也都起到积极作用,可以为高校生涯教育提供新的思路和方法。围绕积极心理学在高校生涯教育中的应用策略进行探讨,将积极的心理素质、态度与价值观培养贯穿学生成长始终,将有助于学生更好地思考、探究与实践,提升他们的职业能力与素质。

## 一、积极心理学概念内涵

积极心理学是一种关注人类积极品质和心理力量的心理学分支,它强调研究人类的优点、美德和幸福感,而不仅仅是关注问题缺陷本身。积极心理学的核心思想包括三个方面:积极的情绪体验、积极的人格特质和积极的社会组织系统。其中,积极的情绪体验是指人们在生活中感受到的快乐、满足和幸福等正面情绪,可以提高人们的身心健康水平,增强人们的创造力和适应能力。而积极的人格特质是指人们在长期生活中形成的积极品质,如乐观、坚韧、善良、感恩等,以此帮助人们更好地应对挑战和困难,提高自我价值和幸福感。此外,积极的社会组织系统是指人们在生活中所处的积极环境和社会关系,可以为人们提供支持和帮助,增强人们的归属感和安全感。可见,积极心理学包含以上三个重要方面,且三者相互影响、相互作用,共同构成了积极心理学的核心思想。在高校生涯教育中应用积极心理学,可以帮助学生更好地认识自我、规划未来,促进学生未来健康成长与全面发展。

## 二、高校生涯教育中的问题分析

### (一)生涯教育意识薄弱

当前,许多学生对生涯规划的重要性认识不足,他们认为只要学好专业知识就够了,无需过早考虑职业选择。这导致了学生在毕业面临就业压力时,出现手忙脚乱的情况,无法做出明智的决策。一些高校对生涯教育的重视程度不够,未能将其纳入学校整体教育体系中,或者即使开展了相关课程,也只是形式上的安排,缺乏实质性的内容。这使得学生在校内无法充分接触到生涯规划的知识和技能,错过了最佳的教育时机。此外,社会对生涯教育的关注度也有待提高。社会上对高校的评价标准主要集中在学术研究和学科排名上,对生涯教育的重视程度相对较低,在一定程度上影响了高校对生涯教育的投入和教师的积极性。综上,

要从根本上解决生涯教育意识薄弱的问题,需要学生、高校和社会共同努力。学生应该提高自我认知,尽早明确自己的职业目标;高校应将生涯教育纳入整体教育体系,并加强相关课程的建设;社会也应改变传统的评价标准,关注高校的综合素质教育,包括生涯规划能力的培养。只有这样,我们才能真正培养出具有远见卓识和规划能力的新时代人才。

### (二)教师专业素质有限

许多高校中负责生涯教育的教师往往缺乏相关的专业背景和丰富实践经验,更有可能没有经过系统的生涯规划培训,或者没有在企业或其他行业中工作的经历,因此在指导学生进行生涯规划时,难以给出具有实际意义的建议。一些教师在教学方法和技巧上也存在不足,他们可能习惯于传统的灌输式教学,缺乏与学生的互动和沟通,导致学生对生涯规划课程失去兴趣,影响了教学效果。此外,由于生涯规划涉及的知识领域较为广泛,包括心理学、社会学、人力资源管理等多个学科,因此对教师的要求也相应较高。然而,目前许多高校的生涯教育教师队伍缺乏跨学科的知识储备,这在一定程度上限制了他们在指导学生时的视野和深度。为此,学校方面应当加强对教师生涯规划的培训,通过研讨会、工作坊等活动,提高教师的专业能力。同时,还可以鼓励教师走出校园,到企业或其他行业中进行实践,积累丰富的实践经验,以便更好地指导学生。以此才能够撬动高校生涯教育创新与实践,真正在探索建设过程中实现生涯教育的与时俱进。

### (三)缺乏个性化指导

由于学生个体差异较大,他们的兴趣、价值观、能力素质等方面都存在明显的差异。然而,目前许多高校的生涯教育课程往往采用统一的教学内容和方法,缺乏对学生个性化需求的关注,导致一些学生无法从中获得真正有价值的指导。一些高校在生涯教育中过于强调理论知识的传授,忽视了实践环节的重要性。学生缺乏实际操作的机会,无法真正掌握生涯规划的技能。此外,由于学生人数众多,教师往往难以在有限的课堂时间内对学生进行有针对性的指导,一些学生可能会因为得不到及时的反馈和指导,而无法解决对于生涯规划的困惑问题。为了改善高校生涯教育中缺乏个性化指导的问题,我们可以采用创新理念与创新模式满足学生需求。比如,采用案例分析、小组讨论、角色扮演等方式,激发学生的学习兴趣 and 主动性。同时,还可以借助信息技术手段,如在线课程、咨询平台等,为学生提供更加便捷和个性化的指导服务。总之,缺乏个性化指导问题值得重视,高校与教育者应当引起重视并实施全新的育人手段。

## 三、积极心理学在高校生涯教育中的应用实践

### (一)树立积极心理育人观念

积极心理学强调关注人的积极品质和能力,激发人的内在动力,帮助人们实现自我发展和幸福生活。将积极心理学应用于高校生涯教育,可以帮助学生树立积极的职业观念,培养积极的职业心态,提高职业适应性和职业满意度。首先,树立积极心理育人观念需要高校方面将积极心理学理念融入生涯教育的全过程中。在教育目标上,应将培养学生的积极品质和能力作为重要目标,

注重学生的自我认知、自我调控、自我激励等方面的培养。在教育内容上,应将积极心理学的内容与生涯规划知识相结合,注重培养学生的积极心态、积极情绪、积极行为等方面能力。在教育方法上,应采用积极心理学提倡的积极干预方法,如积极情绪培养、积极认知调整、积极行为塑造等,帮助学生树立积极的职业观念。其次,树立积极心理育人观念需要高校方面营造良好的教育氛围。高校应鼓励学生积极参与各种生涯教育活动,如实习实训、社会实践、创新创业等,让学生在实践中体验职业的乐趣和挑战。同时,高校还应注重培养学生的团队协作意识和沟通能力,让学生在团队中发挥自己的优势,实现自我价值和初步的职业目标。此外,树立积极心理育人观念还需要高校方面加强心理健康教育。高校应将心理健康教育与生涯教育相结合,注重培养学生的心理素质和心理韧性,帮助学生解决职业发展中遇到的心理问题。同时,高校还应建立健全心理援助机制,为学生提供及时有效的心理支持和援助,而对于那些真实存在心理问题的学生及时引导,避免疾病恶化与意外产生。总之,通过将积极心理学理念融入生涯教育的全过程之中、营造良好的教育氛围和加强心理健康教育等措施,可以帮助学生树立积极的职业观念,培养积极的职业心态,显然对于学生的个人成长和职业发展具有重要意义。

#### (二) 建设高校生涯教育队伍

一支高素质、专业化、具有积极心理学理念的生涯教育队伍,能够为学生提供全面、系统、有效的生涯规划指导,帮助学生树立积极的职业观念,培养积极的职业心态,提高职业适应性和职业满意度。首先,建设高校生涯教育队伍需要高校加强教师队伍的专业培训和实践锻炼。高校可以定期组织教师参加生涯规划的研讨会、工作坊等活动,提高教师的专业能力和教学水平。同时,与政府、企业合作,为教师提供专业实践的机会,鼓励大家走出校园磨炼自己、积累丰富实践经验,以便更好地指导学生。在培训内容方面,除了生涯规划专业知识外,还应注重积极心理学理念的培育,帮助教师掌握积极干预方法,如积极情绪培养、积极认知调整、积极行为塑造等。以此配合心理健康指导,真正帮助大学生全面了解求职就业与创新创业,为大学生普遍美好的未来发展之路。其次,建设高校生涯教育队伍需要高校建立有效的激励机制,吸引更多具有相关背景和经验的优秀人才加入生涯教育队伍。这可以通过提供优厚的待遇、提供良好的工作环境等方式实现。同时,高校还可以建立生涯教育教师的职称评定和晋升机制,为教师的职业发展提供有力保障。此外,建设高校生涯教育队伍还需要高校加强教师队伍的跨学科合作。由于生涯规划涉及的知识领域较为广泛,包括心理学、社会学、人力资源管理等多个学科,因此对教师的要求也相应较高。高校可以鼓励不同学科的教师在生涯规划领域进行交流与合作,共同推动高校生涯教育的发展。有条件的情况下,邀请企业或其他行业中的专业人士担任生涯教育的兼职教师或顾问,为学生提供更具实践性和针对性的指导。总之,通过加强教师队伍的专业培训和实践锻炼、建立有效的激励机制、加强教师队伍的跨学科合作等措施,可以打造一支高素质、专业化、具有积极心理学理念的生涯教育队伍,铺垫大学生未来顺利求职就业、创新创业的发展道路。

#### (三) 探索生涯教育新形式

随着社会的不断发展,传统的生涯教育形式已经无法满足学生的需求。因此,高校需要积极探索生涯教育的新形式,以适应时代的变迁和学生的个性化需求。除了传统的课堂教学外,生涯

规划教师可以采用案例分析、小组讨论、角色扮演等方式,实现师生间的友好互动,也促进学生独立思考与自主探究。同时,我们也将建立线上平台,实践大数据、信息技术与人工智能等支持的线上就业指导服务,不论是学生提出困惑问题,还是学生自主搜集资源、资料,都能够创新生涯规划教育新形式,助力学生适应求职状态,为自己的未来职业发展铺路搭桥。其次,探索生涯教育新形式还需要高校加强与社会各界的合作,以开发育人新道路、新渠道。比如说仿照职业教育、职业本科院校等,探索产教融合新模式,力求构建校企命运共同体,以企业、行业协会、非营利组织等共同开展生涯教育活动,为学生提供更多实践机会和资源,同时也可以为高校的生涯教育提供更多支持和帮助。基于现代科技企业还能够充分利用大数据、人工智能等新技术,为学生创业实践提供技术支持,也帮助大家了解年轻一代的职业心态、求职创业看法,为学生提供更加精准的职业指导。总之,通过采用多样化的教学方法手段、加强与社会各界的合作以及借助现代科技手段等措施,可以为学生提供更加全面、系统的生涯规划指导服务,发展学生良好职业心态与职业素养。

#### (四) 构建生涯教育新体系

在积极心理学视角下,构建生涯教育新体系重点是关注学生的潜能和优势,培养学生的积极心态和适应能力。这一体系的构建应以学生需求为核心,以多元化、个性化、全程化为导向,涵盖以下几个方面:一是目标设定。引导学生明确自己的职业兴趣和价值观,制定符合个人特点的职业发展目标。二是技能培养。通过课程教学、实践活动、实习实训等方式,提升学生的专业技能和综合素质。三是情绪管理。帮助学生认识和管理自己的情绪,培养学生的情绪调节能力和抗压能力。四是社会适应。引导学生了解社会需求和行业发展趋势,提高学生的社会适应性和职业竞争力。五是生涯发展。关注学生的整个生涯发展历程,提供持续的生涯咨询和支持服务。通过以上几个方面的综合施策,构建全方位的生涯教育新体系,有助于培养学生的积极心态和适应能力,提升学生的职业竞争力和生涯发展能力。

#### 四、结束语

总而言之,当前积极心理学为高校生涯教育提供了新的思路和方法,通过树立积极心理育人观念、建设高校生涯教育队伍、探索生涯教育新形式、构建生涯教育新体系等应用实践,可以帮助学生更好地认识自我、规划未来,提升学生就业能力和幸福感。然而,积极心理学在高校生涯教育中的应用仍需进一步探索和完善,需要高校教育工作者不断深入研究和实践,以更好地服务于大学生的未来成长。

#### 参考文献:

- [1] 张夷, 杨会宁, 石倩. 基于积极心理学的家庭干预在脑胶质瘤术后患者中的应用 [J]. 天津护理, 2023, 31(04): 458-461.
- [2] 牟吉, 金丹鸾, 郑森中等. 家庭参与下积极心理干预对肺癌化疗患者家庭功能和心理弹性的影响 [J]. 护理与康复, 2023, 22(08): 16-20.
- [3] 崔慧慧. 积极心理学视角下透析高校职业生本土化教育的三重维度 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022(08): 55-58.