

积极心理学视域下高职学生就业力提升策略

何健龙

(深圳职业技术大学, 广东 深圳 518055)

摘要:近年来,随着高职教育的快速发展,高职学生就业力成为衡量其教育质量的重要指标之一。在积极心理学的视域下,学校不仅需要关注学生的专业知识与技能,更要关注其心理状态与情绪管理,以此促进学生就业力的提升。基于此,文章在分析高职学生就业力培养必要性的基础上,对积极心理学在高职学生就业力培养中的具体应用以及积极心理学视域下高职学生就业力提升策略展开积极探索,以期高职教育工作者提供有益的参考。

关键词:积极心理学;高职学生;就业力

在快速发展的现代社会中,高职学生面临的就业压力日益增大,传统的教育模式已不能完全满足学生就业的需求。因此,从积极心理学的角度出发,探索高职学生就业力提升的新策略显得尤为重要。积极心理学强调个体的积极品质、潜能和力量,主张以积极、乐观的态度面对生活中的挑战和困难,这种理念对于提升高职学生的就业力具有重要的指导意义。

一、高职学生就业力培养必要性

(一) 就业市场对高素质人才的需求

随着科技的不断进步和经济的持续发展,就业市场对高素质人才的需求日益增长。高职学生作为未来劳动力市场的重要力量,其就业力的高低直接关系到个人的职业发展和社会经济的稳定。因此,培养高职学生的就业力,不仅是对学生个人发展的负责,也是对社会经济发展的贡献。

(二) 个人发展与社会进步的双重需要

一方面,对于高职学生个人而言,提升就业能力可以帮助他们在职场中更好地展现自己的才华和能力,从而获得更好的工作机会,实现个人的职业理想。高职学生通过不断提升自己的专业技能和综合素质,可以在工作中更加得心应手,获得更多的成就和满足感。另一方面,对于社会而言,高职学生就业能力的提升也有助于为社会创造更多的经济财富和价值。

(三) 高职学生个人价值的实现

积极心理学视域下,高职学生就业力的增强不再仅仅局限于一些外在的求职技巧和迎合市场的需求,而是更加注重于学生内心积极情感的培养和深藏潜力的充分挖掘。这样的就业力提升策略,其核心目标在于训练和培养学生们在遭遇就业的压力和挑战时,能够保持一颗积极向上的心态,不屈不挠,乐观面对,并且能够主动地发现和把握各种可能的机会,以一种积极进取的姿态迎接所有的挑战。

二、积极心理学在高职学生就业力培养中的应用

塞里格曼于1998年,明确提出积极心理学的研究内容主要包括积极的情绪情感体验、积极的人格特质、积极的社会组织系统等几方面内容。而积极心态、个人潜能、适应能力、团队协作作为积极心理学研究内容的重要体现,下面将分别对其在高职学生就业力培养中的具体应用展开探讨:

(一) 树立积极心态

积极心理学领域的研究人员坚信,一个个体所持有的积极心态在遭遇挑战与逆境时扮演着至关重要的角色。这种心态不仅能够极大地影响个体如何看待和应对生活中的各种难题,而且还能对其总体心理健康和幸福感产生深远的影响。在高职院校中,对于学生就业力的培养而言,培养和确立积极的生活态度和思维模式被赋予了极其重要的地位。

为了达成这一目标,学校应当采取一系列有效的措施,如举

办各类心理健康讲座和个别心理辅导活动,旨在引导学生认识到积极心态的重要性,并教授他们如何培养和保持这种心态。通过这些活动,学生可以学习到如何更有效地管理自己的情绪,如何在不利情况下保持乐观,以及如何通过积极思考来增强自信和面对压力时的韧性。除此之外,学校还应当鼓励学生投身于各式各样的实践活动之中。这不仅包括学术项目、社团活动和企业实习等,还应涵盖创新实验、志愿服务和社区服务等。通过这些实践活动,学生不仅能够真实的社会环境中锻炼自己的职业技能,增强实际操作能力,而且还能在经历成功与失败的过程中,学会如何以积极的态度去面对挑战,如何从挫折中汲取教训,并将其转化为未来成功的重要资源。

(二) 发掘个人潜能

积极心理学强调每个人内心都拥有巨大的潜能和力量,这些潜能和力量在适当的引导下可以被充分激发和释放。在高职学生就业力培养过程中,学校应当注重发掘和培养学生的个人潜能,帮助他们认识到自己的优势和特长,并引导他们在未来的职业发展中充分发挥这些潜能。一方面,学校可以通过心理测评、职业咨询等方式,帮助学生了解自己的性格、兴趣、价值观等方面的特点,从而确定适合自己的职业方向。另一方面,学校应当为学生提供多样化的实践机会,如实习、实训、创业等,让学生在实践中不断尝试和探索,发现自己的潜力和优势。在实践过程中,学校应当加强对学生的指导和帮助,及时纠正学生的错误和不足,鼓励他们在实践中不断学习和进步。

(三) 培养适应能力

在快速变化的现代社会中,适应能力是高职学生就业力不可或缺的一部分。积极心理学认为,适应能力是个体在面对新环境、新挑战时,能够迅速调整自己的心态和行为,以适应新的要求。在高职学生就业力培养中,培养适应能力显得尤为重要。

为了提升学生的适应能力,高职院校可以采取以下措施。第一,学校可以开设适应性训练课程,通过模拟真实的工作环境和任务,让学生在实践中学到如何快速适应新的工作环境和要求。这些课程可以包括角色扮演、情景模拟、团队合作等活动,让学生在互动中提升适应能力和团队协作能力。第二,学校可以鼓励学生参与社会实践和志愿服务等活动。这些活动可以让学生接触到不同的社会群体和文化背景,拓宽他们的视野和思维方式。同时,学生在实践中也会遇到各种挑战和困难,这有助于他们锻炼自己的应变能力和解决问题的能力。第三,学校还可以建立校企合作关系,为学生提供更多的实习和就业机会。通过实习和就业,学生可以更深入地了解职场环境和要求,积累实际工作经验。同时,企业也可以为学生提供指导和帮助,帮助他们更好地适应职场生活和工作要求。

（四）加强团队协作

积极心理学认为，团队协作不仅是一个简单的技能或能力，更是一种积极的心态和态度。在团队协作中，每个成员都应该积极参与、相互支持、共同解决问题，以实现团队的整体目标。为更好地培养学生的团队协作能力，学校可从以下几点入手：第一，在课程中融入团队协作的元素，让学生在完成团队项目或任务的过程中，学习如何与他人合作、如何分工协作、如何有效沟通等。第二，组织各种形式的团队活动，如户外拓展、团队竞赛等，让学生在轻松愉快的氛围中体验团队协作的乐趣，增强他们的团队意识和团队精神。同时，这些活动也可以帮助学生锻炼自己的领导力、沟通能力和解决问题的能力。

三、积极心理学视域下高职学生就业能力提升策略

（一）关注学生就业进展，及时调整就业期望

在积极心理学的视域下，关注高职学生的就业进展并帮助他们及时调整就业期望，是提升他们就业能力的关键策略之一。学校应建立健全的学生就业追踪机制，定期收集学生的就业信息，了解他们的就业动态和困难。通过与学生进行深入沟通，了解他们的职业规划和期望，引导他们根据市场变化和自身实际情况，合理调整就业期望，树立正确的就业观念。同时，学校可以邀请企业人士、行业专家等，为学生举办就业指导和职业规划讲座，帮助学生了解当前的就业形势和市场需求，明确自己的职业方向和发展目标。这些讲座不仅可以提供实用的就业信息，还可以增强学生的职业认知和自我认知，激发他们的职业兴趣和热情。此外，学校还应加强对学生的求职过程的指导，帮助他们掌握有效的求职技巧和方法。例如，可以开设简历制作、面试技巧等培训课程，让学生学习如何制作一份优秀的简历、如何在面试中展示自己的优势等。这些培训可以提高学生的求职成功率，增强他们的就业竞争力。

（二）强化就业辅导与职业规划教育

在积极心理学的指导下，强化就业辅导与职业规划教育对于高职学生就业能力的提升至关重要。学校应当构建一套完整的职业规划教育体系，从新生入学开始，就为学生提供个性化的职业规划服务。这包括帮助学生了解自我、认识职业、明确职业目标、制定职业计划等方面。

第一，开设职业规划课程，邀请专业的职业规划师或企业人士为学生进行授课。这些课程应当注重理论与实践相结合，通过案例分析、角色扮演等方式，让学生更加深入地了解职业规划的重要性和方法。同时，学校也可以利用线上平台，如职业规划网站、微信公众号等，为学生提供丰富的职业规划资源和信息。

第二，建立职业规划咨询中心，为学生提供个性化的职业规划咨询服务。咨询中心可以配备专业的职业规划师和心理咨询师，帮助学生解决职业规划中的困惑和问题。在咨询过程中，职业规划师可以引导学生认识自己的性格、兴趣、价值观等方面的特点，帮助他们确定适合自己的职业方向和发展路径。心理咨询师则可以关注学生的心理状态和情绪变化，为他们提供心理支持和帮助。

第三，举办职业规划活动，如职业规划大赛、职业规划讲座等。这些活动可以让学生在参与中学习和交流职业规划的经验和方法，提高他们的职业规划能力和水平。同时，这些活动也可以让学生更加深入地了解职业市场的需求和变化，为他们未来的职业发展打下坚实的基础。

（三）加强校企合作，拓宽实践平台

在高职学生就业力培养中，校企合作不仅有助于提升学生的实践能力，更能为他们搭建一个更广阔的实践平台，进一步拓宽他们的职业视野和就业渠道。为此，高职院校应进一步加强与企

业的合作，共同打造互利共赢的校企合作模式。

第一，与企业共同制定人才培养方案。通过深入了解企业的用人需求和行业发展趋势，学校可以将企业的实际需求融入教学计划中，使课程设置更加贴近市场需求。同时，企业也可以参与到学校的课程教学中，为学生提供更加贴近实际的案例分析、实践操作等教学内容，使学生能够在学习过程中更好地了解职场环境和工作要求。

第二，与企业合作建立实习实训基地。通过与企业共建实习实训基地，学校可以为学生提供更多的实习机会，让他们在实践中学习和锻炼自己的职业技能和素质。同时，企业也可以利用这些基地为学生提供实践指导，帮助他们更好地适应职场环境和工作要求。此外，学校还可以邀请企业中的专业人士担任实习导师，为学生提供更加专业的指导和帮助。

第三，与企业合作开展就业指导和招聘活动。学校可以邀请企业到校开展招聘宣讲会、校园招聘等活动，让学生更加深入地了解企业的用人需求和招聘流程。同时，企业也可以为学生提供就业指导和职业规划建议，帮助他们更好地制定自己的职业规划和发展路径。通过这些活动，学生可以更加全面地了解企业和职业市场的情况，为自己的就业之路做好充分的准备。

（四）提供多元化的职业发展路径

在高职学生就业能力提升的过程中，提供多元化的职业发展路径至关重要。这不仅可以满足不同学生的兴趣和需求，还能帮助他们更全面地认识自己，发掘自身潜力，为未来的职业生涯奠定坚实基础。

第一，鼓励学生尝试多种实习和工作体验。高职院校应为学生提供多样化的实习和工作机会，让他们在不同的领域和岗位中体验不同的工作内容和氛围，帮助学生明确自己的职业兴趣和优势，为未来的职业规划提供参考。

第二，建立跨学科和跨专业的合作模式。不同学科和专业之间的合作能够帮助学生打破专业壁垒，拓宽视野，培养跨领域的综合能力。学校可以组织跨学科的项目和竞赛，鼓励学生跨专业组队，共同完成任务，让学生学会从多个角度思考问题，提高解决问题的能力。

第三，提供个性化的职业发展指导。每个学生的职业兴趣和目标都是独特的，学校应为学生提供个性化的职业发展指导服务。通过与学生深入沟通，了解他们的职业规划和期望，为他们量身定制职业发展方案。同时，学校还可以邀请行业内的成功人士为学生分享经验和建议，激发他们的职业兴趣和热情。

总之，在积极心理学的视域下，高职学生就业能力的提升需要多方面的努力。通过关注学生就业进展、强化就业辅导与职业规划教育、加强校企合作、提供多元化的职业发展路径等措施，可以帮助学生更好地认识自己、发掘潜力、提高就业竞争力，为未来的职业生涯奠定坚实基础。

参考文献：

- [1] 于佳欣. 基于积极心理学的高职学生就业心理疏导 [J]. 百科知识, 2024 (03): 76-77.
- [2] 石茹月, 彭丽, 薛丽红, 等. 积极心理学视角下高职院校毕业生就业心理问题及对策 [J]. 现代农村科技, 2023 (09): 108.
- [3] 吴林玲. 积极心理学视域下高职学生就业力提升路径研究 [J]. 就业与保障, 2023 (07): 142-144.
- [4] 王雨. 积极心理学视角下旅游类高职学生就业能力提升路径研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2023 (05): 209-212.