

论应用心理学专业大学生的生涯适应力及其培养

李树杨 向宇灵

湖南省应用技术学院, 中国·湖南 常德 415000

【摘要】在个体的职业生涯发展过程中,生涯适应力是重要的影响因素之一。而对于应用心理学专业课程专业的学生而言,加强生涯适应力的培养,能够对其就业产生更积极的作用。高等院校在具体的培养过程中,应当充分结合教学环境因素与学生的个体因素,从具体的教育培养模式出发,充分结合应用心理学课程的特色,提高学生生涯关注,树立良好的职业生涯信息,促进学生获得更好的就业。本文围绕应用心理学专业大学生的生涯适应力培养展开论述,阐述生涯适应力的内涵,提出具体的培养策略,以期促进大学生就业综合能力的提升,在就业过程中减少职业困扰,提高对工作的满意度,促进高等教育质量的改革和创新。

【关键词】应用心理学; 课程专业; 生涯适应力; 培养策略

引言

在严峻的就业过程中,职业生涯规划已经成为高等教育的关注重点,随着社会市场的转变和网络数字化组织结构的变化,进一步加重了应用心理学专业学生的就业环境的变化,使其职业生涯具有一定的不确定性与不可预测性。在职业就业过程中,生涯适应力是个体实现成功就业、有效应对职业生涯变化的一种关键能力,在高等教育中如果缺乏对心理学相关专业学生的生涯教育,会影响其生涯适应力的形成和增强,难以应对繁多变的就业环境,影响就业质量,影响对工作及生活的满意度与幸福感。因此,在心理学课程教育体系中,应当重视学生生涯适应力的培养,通过有效的策略提升学生的职场适应能力,减少在就业过程中产生的困扰,全面提高对工作与生活的满意度。

1 生涯适应力的基本概念

生涯适应力是属于心理学研究领域的一个课题,主要是指个体对于其职业发展中能够预测的生涯任务、具体参与的各类生涯角色以及面对职业生涯变化或者是不可预测的职业生涯问题的一系列准备过程与应对能力。具体包含生涯关注、生涯控制、生涯好奇和生涯自信四个主要维度,分别代表了个体对于未来职业生涯的关注度、掌控感、好奇心和自信度。这种能力的强弱,对于个体在具体的工作与生活中的适应能力有密切关系,生涯适应能力越强,则更能促进个体顺利完成生涯转换,有效提高在工作生活方面的满意度和幸福感,提高就业的质量,促进工作绩效的提升。对于高等院校学生而言,具有更好的生涯适应力,则更有助于个体实现“放眼未来”的就业观念,在学校学习中能够为生涯任务的完成做更充足的准备,形成追求职业理想的强烈自信心。

2 提高应用心理学专业学生生涯适应力的培养策略

2.1 完善心理学人才的培养模式

当前,在高校应用心理学专业的教育培养中,针对学生的生涯适应力培养上存在一定的问题,例如培养模式不完善,在生涯教育机制的构建与发展上,相比西方国家远远落后。生涯适应力的培养需要制定完整的生涯教育规划,在此过程中,应当积极转变学校的人才培养模式,通过课程设置实现学生个体与社会环境的动态协调,在持续的调整与积极追求成长与发展的过程中,提高学生适应未来社会的关键能力。因此,在对学生进行生涯适应力教育的过程中,应当将生涯教育的内容纳入专业课程体系,与应用心理学专业课程充分结合,完善课程教学体系,丰富教学内容,促进教学成效的提升。为此,学校需要树立正确的教学理念,有针对性地展开生涯教育工作,通过专业课程与实践活动相融合,探索教育发展的新模式,例如团体教学、个体咨询、社会实践以及与思政课程相结合等,再比如可以在综合课程基础上设置必修课,强化职业意识,再通过选修课程,提高个人的生涯适应力,促进专业与思想的融合,引导学生树立正确的就业

观念,为未来的就业奠定基础。

2.2 提高学生主观能动性,引导学生积极开展的职业探索

在应用心理学专业的学生中,部分学生缺乏主动意识的问题,对于职业生涯的关注度少,且在较大程度上缺乏自我提升的能动性,对于未来的就业缺乏足够的认识,这就会导致在后期的就业过程中犹豫不决,容易出现就业难、就业后离职高等现象。因此,在生涯适应力的教育过程中,学生的主观能动性是能力提升的关键所在,在教学中应当充分调动学生的主观能动性,引导好奇心与关注度,鼓励学生进行积极的职业探索,促进学生深入了解其实际的生涯适应能力,并为日后的就职决策做好心理准备。为此,学校需要依托于完善的课程体系,增强学生生涯适应力意识的提升,加强对职业生涯相关话题的关注,尤其是要抓住大一新生对于课程与未来就业的关注度,引导其充分了解自身的就业特点和课程就业优势,引导学生进行积极的职业探索。同时,充分分析当前的就业环境、学生特点和课程特色,制定切实有效的培养策略,全面提升高校职业生适应力的培养水平,积极激发学生的主观能动性,形成正确的就业观和适应力,促进更好地就业。例如,通过课程引导学生正确认识生涯适应力,了解其具体的前因变量与影响机制,构建正确的生涯适应力认知结构。相关研究表明,“自我评价”、“成就动机”和“自我概念”等因素会影响个体生涯适应力的形成,因此,通过这些维度可引导学生预测其生涯适应综合情况,帮助在职业探索过程中获取更丰富的各类信息和资源,加强认识,为职业规划和职业决策奠定基础。

3 总结

综上所述,对于高等院校的学生而言,大学阶段就是其迈入职业生涯、全面探索职业特性的关键时期,高校作为学生生涯教育的主阵地之一,面对日益复杂的市场就业环境,应当充分认识到生涯适应力对于应用心理学专业大学生就业及生活的重要作用。在课程教育中,加强生涯适应力的培养,在系统的课程实施中引导学生充分发挥其主观能动性,全面提升生涯适应力的综合水平,为未来的就业与生活奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1]熊玫.应用心理学专业培养学生实践能力的有效策略研究[J].黑龙江教师发展学院学报,2020,39(07):112-114.
- [2]王雯,陈方.应用心理学专业大学生就业能力的影响因素及教育促进[J].南国博览,2019(04):143-144.
- [3]张海霞,王东艳.大学生职业指导的体系构建——以应用心理学专业为例[J].学理论,2015(12):158-159.
- [4]姚斯亮.双创背景下高校应用心理学专业人才培养探析[J].科技创新与生产力,2021(06):26-28.