

# 新形势下心理健康教育在学生职业生涯规划中的渗透路径

黄兰兰

郑州智学教育 河南 郑州 450000

**摘要:** 职业规划对个人发展及社会发展至关重要,而心理健康教师的专业精神和工作特征非常适合此任务。学生是祖国未来的建设者和发展者。因此,学生的素质直接关系到我国的未来发展。但是,研究已经注意到,学生的对他们的自我完善和未来发展有负面心理。如何发展学生的心理健康工作和解决学生的心理问题,已成为教师探讨的重要课题。

**关键词:** 心理健康; 职业规划; 方法研究

随着社会的飞速发展,人们的生活节奏正在加快。作为一个特殊的社会群体,学生面临选择专业的问题,适应学习环境会加快人们的生活节奏。使他们避免或消除由上述问题引起的心理压力、心理危机或心理障碍,改善身心健康,调整心理状态是学生目前急需解决的主要问题,研究学生心理已成为学校迫切需要共同关心的问题,多元化的教育指导内容就有着重要意义。

## 一、心理健康教育与职业生涯规划概述

心理健康教育是指根据教学对象进行的教师心理活动。使用科学的心理指导方法来完成一系列的教育,保持他们的心理健康和人格的和谐发展。教育学生心理健康教育的基本目的是教育和引导学生认识和接受自己,识别情绪并学会应对情绪,熟悉人际关系并建立有效的人际沟通,学会学习和掌握学习的方法策略,执行职业生涯规划,并不断改善学生的心理健康问题。职业规划包括职业定位,目标设定和渠道设计三个要素,它是基于个人的自我认知和评估并结合各种外部因素,选择的工作时间和工作选择。职业规划通常要求学生根据自己的个性,兴趣,价值观和专业来设定职业目标,制定发展计划并进行类似的准备。

## 二、新时代思想政治教育视域下学校心理健康教育的问题

没有足够重视学生的心理问题。学生的思想政治教育和心理健康教育是两种教育形式,但也是一项具有挑战性的工作。如果这项工作做得好,不仅会促进学生的身心发展,对于我国构建社会主义和谐社会也非常有用的。但是,应该指出的是,我国新的经济发展已成一体。信息技术发展得太快了。我们每天都生活在短暂之中,环环相扣。作为青年学生,这种联系让学生无法安定下来并做自己的学习以及将来的计划,要思考的事情很多。当今生活中有许多诱惑,学生没有很好的注意力以解决偏斜的问题,我们可以看到一些学生沉迷于互联网,游戏,视频和电视剧等,缺乏自我激励,此外,一些学生的家庭关系总的来说,想努力工作以不同的方式赚钱,但要投资于学习实际要求这一切都是心理教育的

需要,许多学校不提供特别的心理健康课程,有些学校甚至提供思想政治教育课和心理健康课只是以文字为基础,没有真正的内容。

## 三、职业生涯规划在心理健康教育方面的作用

一是开展学生心理健康教育,完善跟进人员职业规划在晋升中发挥积极作用。学生心理健康教育的基本目标是帮助学生提高心理素质,保持健康的心理状态。二是保证学生心理健康这是有效制定职业规划的前提。学生的心理健康只有学生才能客观正确地了解自己,了解自己的性格,只有了解自己的优点和缺点,对学生进行思想教育这是有效执行职业规划的长期保证。学生的心理健康教育贯穿于学生的生活,主张通过素质教育活动根据学生的能力和实践来教导他们,活动会提高学生的热情和职业规划的积极性。

教学的任务是教育和指导学生正确认识和接受自己理想到现实的转变。高中生身心已经逐渐成熟,有更多的需求和考虑需要得到家庭更多的支持,不可避免地会出现心理问题。在学生进入中学后,由于环境的变化,会出现一种现象,教师会要求学习者找到目标并将其转化为行动,从而帮助学生适应在新的环境中尽快形成健康的人格并解决心理问题。

## 四、新形势下心理健康教育在学生职业生涯规划中的渗透路径

(1) 制定相关制度为确保心理健康教育的顺利开展,学校通过协调和安排心理教育,制定了心理健康教育实施计划,心理委员会制度实施计划,心理危机干预计划等制度。对于学校中的所有学生,结合学校有关文件的精神和工作要求,制定学生心理咨询所的工作职责,学生心理面试制度等。

(2) 进行专业的心理咨询。加强就业心理通过几年的学习辅导。学生在知识,在能力个性等方面取得了重大进步,有一定的职业规划和自我选择意识,毕竟为许多学生选择职业仍然是一个复杂的心理变化和心理冲突过程。面对严峻的就业形势和许多一些学生正在找工作的过程中,一定会出现各种心理问题,甚至很多已经产生了严重的就业心理障碍。学校就业咨询部门和心理咨询师应为学生提供帮助,及时有

效的指导和服 务学生，特别是就业咨询方面。工作辅导包括以下任务，首先进行系统而全面的就业心理指导。广泛而深入地发布就业制度改革和目前就业的方向、步骤、内容政策和供需情况等。使学生看清现实，增强抵抗挫折感的能力，第二个是立即进行指导业界心态不佳，例如卑鄙或自大，盲目比较，沮丧等，面对个别学生就业的心理障碍。咨询老师必须分析个人的客观原因。找出心理压力源头并商讨对策，帮助学生释放心理压力，调整心态，保持健康状态。除学生咨询外，也可以针对一些普通人心理问题进行讨论。

(3) 开展具体的心理健康学校工作。教育中心根据教学内容指导老师该课程大纲，要求每学期为学生完成心理健康教育的教学任务。学校心理咨询站结合学校组织的“学生心理健康促进月”和“学生心理健康节活动”，普及了心理健康知识和学习问题。学生做好对处于危机中的学生的预警工作，进行心理咨询小组筛选，以解决学生的心理困惑，根据不同年级学生的特点，开展各种活动，如心理健康知识竞赛，心理戏剧比赛和素质发展心理健康教育等。让学生们站在各自的立场上，进一步阐明他们的学习和职业目标，强化他们的信念，并做出令人难以置信的努力。对于高年级学生，学校可以举行会议，交流工作经验，入学心理测试，一对一心理咨询，“生活感觉”沙龙活动等，并以积极的心态开展活动。小组针对毕业生的辅导活动以自我挑战为主题，使学生能够充分理解和检讨自己，并了解如何扭转自己的命运、资源，积极乐观地迎接未来生活，应对各种挑战。

(4) 建立积极的外部环境，提高学生塑造个人行为的能力。从积极的心理出发，个人经验就是环境中的职业导向，环境在很大程度上影响着个人。一个在充满爱、关怀、鼓励和宽容的环境中长大的学生，以及必须打电话告诉他们行为和人际关系非常不同的学生是不一样的。作为教育者，我们需要思考尝试为高等商科学生创造合适的外部环境，提高他们的自信心。具体方法如下；一是创建好校园的环境，通过提供专题讲座或播放主题广告来使其变得更好，高中教师的道德修养使教师能够始终在教室里意识到自己的言语和处

理方式，充分发挥学生的主观性，并教会学生在学习和自我学习中获得自我成就感，从而为他们的学习提供良好的学习体验。长期改变不合理的家庭教学方式，充分肯定和鼓励学生，营造充满爱心和关爱学生的家庭氛围。

#### 总结：

学生是学校向社会输出和社会发展的才干。学生与时代的进步密不可分，学生在象牙塔学习的同时，也承受着一定的心理压力和社会压力。所以在实行社会主义教育的过程中，我们必须从新途径出发，在新时期开展思想政治教育和心理素质教育，建立更完整合理的制度，进一步改善学生的心理状况。当前严重的就业形势和各方面的压力导致一些学生呈现不同程度的心理问题。这种情况要求学校将重点放在心理健康教育上，并将其纳入学生的职业生涯规划教育中。使学生能够根据自己的爱好、个性等获得良好的职业发展。

#### 参考文献：

- [1] 刘建涛，俞小敏，吕游. 新时代思想政治教育视域下高校心理健康教育创新的思考 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(05): 107-109.
- [2] 许必颖. 职业规划视角下高校学生组织在心理健康教育中的价值研究 [J]. 心理月刊, 2021, 16(07): 9-10.
- [3] 张保江，李子霏. 浅谈新疆少数民族学生心理健康教育对职业规划的作用 [J]. 文化创新比较研究, 2021, 5(02): 34-36.
- [4] 王秋实. 基于心理健康教育的高职学生职业生涯辅佐体制建设研究 [J]. 延边教育学院学报, 2020, 34(05): 20-22.
- [5] 袁娇. 心理健康教育在学生职业规划中的作用探讨 [J]. 劳动保障世界, 2020(18): 51.
- [6] 王兆雯. 如何在学生就业指导中全程展开积极心理教育 [J]. 科学咨询 (教育科研), 2020(03): 33-34.
- [7] 吴军. 新时期高校心理健康教育对学生职业发展规划的价值探究 [J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(26): 30-31.
- [8] 郑斌. 学生心理健康教育与职业规划教育的关联分析 [J]. 智库时代, 2019(30): 83+85.