

积极心理学在大学生就业指导课程中的渗透

闫 萌

(湖南女子学院, 湖南长沙 410004)

摘要: 积极心理学在就业指导课程中的应用具备教育认知基础, 但是积极心理学与就业指导课程的融合还需要进一步深入才能发挥更好的教学效果。相关教师要对积极心理学的渗透方式进行创新, 以更加贴近学生兴趣的方式, 针对学生就业心态问题归因, 找到合理渗透途径。本文以笔者实践经验为基础, 从积极心理学的应用现状、学生就业心态问题归因入手, 就其在就业指导中的渗透路径展开如下探讨。

关键词: 积极心理学; 就业指导; 课程; 渗透

伴随着就业形势的日趋严峻, 就业指导的课程内容与目标不再局限于帮助学生做好职业规划。为了解决由就业引发的学生心理健康问题, 高校需要在就业指导课程中融入积极心理学, 以提升学生就业软实力, 促使其在就业规划、应聘、任职中有更好的表现。

一、积极心理学在就业指导课程中的应用现状

首先, 高校对学生心理健康教育工作的重视程度普遍较高, 各级校领导和教师对心理健康教育的认识也比较充分, 积极心理学在就业指导课程中的应用是具备教育认知基础的。虽然积极心理学在就业指导课、就业讲座开办方面都有体现, 但是其对学生的帮助有限, 相关教师还需对积极心理学的渗透方式进行创新。其次, 专职心理健康教育教师较少, 积极心理学教育教师多是由辅导员或者就业指导教师兼任。积极心理学教学不同于一般一对一师生谈心, 也不同于就业指导工作, 这种缺乏专职教师的情况必然导致学生心理健康教育效果提升困难。再次, 积极心理学没有真正意义上被纳入到就业指导课程体系构建工作中去, 而且教师的教育实施观念也比较落后, 导致其渗透方式和具体内容与学生兴趣脱节。最后, 心理健康教育多以选修课、咨询、讲座的形式开展, 缺乏对学生个体的针对性, 积极心理学与就业指导课程的融合流于表面。

二、大学生就业心态问题归因

(一) 环境因素

就业意味着学生从一个环境进入到另一个环境, 对未知的恐慌以及对实习环境的应激反应都会给大学生带来较大心理压力。如果心态调整顺利完成则表现为学生环境适应能力强, 顺利进入就业稳定发展期。如果学生在实习、就业过程中遭遇挫折, 那么其适应新环境的速度就会减缓, 需要外力帮助其快速适应新环境。当代大学生以独生子女为多, 离家就学之前受到家长无微不至的照顾, 进入大学之后又会受到教师的照顾, 在生活方面需要操心问题较少, 而且教师也会千方百计帮助其顺利完成学业。陡然离开师长照顾, 进入复杂的就业环境, 学生需要建立新的交际圈、独立完成工作, 难免会产生心理压力。

(二) 人际关系失调

当代大学生与互联网技术共同成长起来, 他们从小接触各种

信息, 加之家长对其教育问题高度关注, 促使他们形成了较强的个人意识。在学校时, 有教师帮助他们协调人际关系, 引导他们与来自全国各地的同学相互包容。进入实习单位之后, 学生开始独立处理人际关系问题。公司员工年龄层不同、成长经历不同、文化背景不同, 学生与他们之间的磨合需要更长的一段时间。处于磨合期的学生很容易产生沮丧、痛苦、自我封闭等心态问题, 需要就业指导教师为学生打好预防针, 帮助其以更加理性、积极的态度迎接来自工作方面的各种挑战。

(三) 就业竞争压力大

随着高等教育大众化, 大学生再也不是天之骄子, 他们所面临就业竞争压力往往较高。学生为了找到一份满意的工作, 从进入校园开始就要忙于学业和各种等级证书考试。同时, 往届毕业生所面临的就业困难和焦虑, 也会通过各种形式、渠道传递给在校学生。随着毕业的临近, 学生穿梭于应聘、毕业设计、各种证书考试之间, 其心理压力可想而知。就业指导教师需要将积极心理学教育融入到日常教学工作中去, 润物细无声地帮助学生形成积极乐观的心态和强大的心理素质。

三、积极心理学在大学生就业指导课程中的渗透路径

(一) 强化学生抵抗力量

外因通过内因起作用, 积极心理学认为, 人类本身是具备抵御精神疾患力量的, 积极心理学在就业指导中的渗透应关注学生自身力量的强大。为了强化个体身上的这些品质, 教师要将预防思想贯穿于就业指导课程, 帮助学生将成长需求转化为抵御精神疾患的内在力量。就业指导并非一蹴而就, 教师需要根据学生的实际情况帮助他们做好职业规划, 并根据市场变化做好实时调整。当通过职业规划微调难以达到个人发展需求时, 教师要引导学生果断重新选择职业, 帮助他们应对就业所面临的困难并调整好心态。

(二) 帮助学生挖掘自身优点

积极心理学是对心理学的批判性继承, 它填补了心理活动研究方面的某些空白。积极心理学认为心理健康教育要积极探索和研究学生美德, 将教学工作的侧重点放在心理建设上, 从而帮助学生保持积极心态, 更好地应对来自就业的各种压力。在就业指导课程中, 教师应借助积极心理学的力量, 加强对个体心理品质

的了解与强化,从学生的创造力、宽容心、洞察力、性格、毅力与勇气、智慧与才能等多个方面着手,帮助学生挖掘自身优点。源自自身优势的自信,不仅可以帮助学生提升对不良情绪的抵抗能力,而且可以促进学生在就业选择过程中主观能动性的发挥。教师要在深入了解学生的基础上,引导他们从自身优势出发,考虑就业选择。

(三) 强化学生积极主观体验

教育的目的是促进人的发展,就业指导的任务在于引导学生从自我实现的层面,来进行职业判断和职业规划。就业指导教师不应将教学工作视为帮助学生做好工作准备,而应站在学生发展的高度认识教学任务并完成它。首先,就业指导教师要引导学生树立积极的职业观,促使其站在个体与国家长远发展的角度上进行职业判断。如此学生才会以更加积极健康的心态面对就业问题,以及求职过程中的暂时困难。在积极职业观的指导下,进行职业规划和求职,学生可以逐渐积累积极主体体验,这些体验将源源不断地为学生提供自信和勇气。所以将积极心理学引入就业指导课程,有利于学生在求职和职业规划中做出正确选择,对学生短期发展和长远规划都具有积极意义。积极的主体体验,还能够帮助学生激发自身职业潜能,并促使学生能够在未来的岗位上享受工作,为学生带来积极的工作体验。

(四) 营造积极择业氛围

要做好职业规划,学生首先要加强自我认识,了解自身的就业兴趣、能力以及取向。这就需要就业指导教师充分尊重学生在职业规划中的主体地位,将他们视作学习的主角,通过不同手段,引导他们积极参与到就业指导课程中。积极心理学认为,周遭环境对于个体的影响和支持极为重要,构建就业指导课堂过程中要注重积极集体氛围的营造。教师要在师生交流中引导学生相互尊重、相互协助,培养学生的共情能力和协作能力,促使学生体会到交流对于解决问题的重要性。比如,教师可以在讲解职业兴趣选择的相关内容时,为学生设计“兴趣岛”游戏,通过青春有趣的环节,让学生充分参与到课堂交流中,帮助学生与自己展开深层次对话,并认真感受来自同伴的积极力量。

(五) 创新教学实施方式

课堂是开展就业指导教育的主要阵地,就业指导课程应与积极心理学教学相辅相成,在帮助学生做好职业规划方面形成一股合力。就业指导课程不仅要帮助学生应对心理问题、消除不良情绪,而且要帮助学生加强对情绪控制的认知,并帮助他们获得更多积极情绪。在积极心理学的融入过程中,教师要将问题引导、情景模拟、案例分析、信息技术教学等多种教学方式合理组合,以更加立体化的方式,全方位培养学生积极心理品质,以及幸福感受能力,真正让就业指导课堂成为学生建立积极就业认知的渠道。教师是学生重要的模仿对象,在课堂构建过程中,教师还要注重自身师德师风对学生的心理状态的影响和心理品质的形成。职业规划与求职本身就是综合性实践活动,就业指导教学过程中要注重理论与实践的统一性,让学生以实践活动为载体加强

自我认知和自我潜能的发掘。实践活动项目与内容的选择要充分与学生专业特点相结合,将积极心理学指导下的就业指导教学活动融合到学生实训和求职过程中,针对学生所面临的个性化问题,促使在校生教育与就业接轨。学习实践和就业指导教学的结合,能够最大限度地帮助学生拓宽视野、了解就业环境,从而弥补学生社会经验上的不足,帮助学生建立积极就业心态。

(六) 开发第二课堂

丰富多彩的就业指导教学活动,能够带给学生更加丰富的学习体验,从而提升学生的参与热情。在守好课堂阵地的同时,就业指导教师还应加强对第二课堂的开发,借助丰富的课外活动,更加有效地渗透积极心理学教学。第二课堂开发过程中,教师要注重学生认知能力的培养和乐观心境的构建,引导学生用积极的眼光看待他人和自己,促使学生与他人和谐相处,提升学生人际关系处理能力。第二课堂的组织形式和内容,要关照学生内心世界,以提升就业指导教育的实效性。比如,学生所喜闻乐见的模拟面试、技能大赛、主题讨论、专题讲座等活动,都可以作为就业指导第二课堂的内容。就业指导课程应是学生与职场的桥梁,所以第二课堂还应扩大参与主体的沟通渠道和范围,帮助学生通过多种形式全面认识自我与市场。比如,教师可以邀请往届毕业生、企业优秀员工为学生开办讲座,帮助他们了解市场对人才的要求,以及学生将来需要面临的工作环境。再比如,教师可以组织学生到合作企业进行实地参观,让学生结合亲眼所见、教师讲解,对就业形势进行深入思考。未知使人焦虑,当学生通过不同的渠道和形式了解了未来的就业环境,就能够在就业指导教师的帮助下,更好地进行自我完善和调试,以更加积极的心态适应就业环境。当学生所获得的积极体验和就业思考成功转化为学生内部需求,那么在就业指导课程中渗透积极心理学教学教育目标也就实现了。

四、结语

总而言之,学生所面临的就业压力是多方面的,在帮助学生强大内心的过程中,要关注学生与环境的交流,针对积极心理学的渗透现状和学生心理问题归因,提出相应的应对策略。课堂教学与课外活动都对学生积极心态的形成构成较大影响,教师在教学中要注意根据不同课堂构建需求,设计渗透方式和内容。

参考文献:

- [1] 王石华,徐腾凤.基于雨课堂的“大学生职业生涯规划与就业指导”课程研究与实践[J].科教导刊(上旬刊),2020(31):103-105.
- [2] 林雨轩.新时期高校大学生职业生涯规划与就业指导课程改革与创新研究[J].吉林工程技术师范学院学报,2020,36(10):5-7.
- [3] 刘志广.职业生涯规划在大学生就业指导工作中的作用[J].青年与社会,2020(28):109-110.
- [4] 杜小明,胡文靖.基于学生主体地位的大学生就业指导课程建设探索[J].安徽科技学院学报,2020,34(05):88-91.