

# 心理健康教育在学生职业生涯规划教育中的融入路径

姜彦辰

(江苏省海门中等学校, 江苏南通 226100)

摘要: 职业教育承担着为实业发展培养专业技术型人才的职责, 职业生涯规划教育模式创新应充分考虑学生职业发展需求和行业发展趋势, 实现行业发展、学生个体发展、职业教育的相互融合, 从而有效提升中职教育服务职能。心理健康教育关系到学生的学习状态与职业素养提升, 职业教育应将心理健康教育融入学生职业生涯规划教育, 促使学生形成积极的学习观、就业观以及良好的心理素质。基于此, 笔者就心理健康教育在学生职业生涯规划教育中的融入路径进行如下分析。

关键词: 心理健康教育; 职业生涯规划; 融入路径

进入职业院校之后, 学生必须要对未来的职业发展方向以及“如何达到岗位要求的能力”进行慎重考虑。作为职业生涯规划教育教师要从学生的发展需求出发, 规划教育内容、创新教育工作模式。将心理健康教育融入学生职业生涯规划教育, 有助于学生职业生涯规划意识和就业观的形成, 教师可以在对其价值取向进行充分研究的基础上, 尝试融入方法的创新。

## 一、在学生职业生涯规划教育融入心理健康教育的价值旨向

### (一) 促使学生形成职业自我

“个体对所从事的职业进行自我计划和管理的过程”被称为职业生涯规划, 它是一个不断发展与演变的动态过程, 需要解决很多未知的、变化的实际问题。对于职业院校而言, 引导学生制定合适的职业生涯规划是至关重要的, 有助于帮助学生顺利渡过职业生涯的初端——完成从学生到员工、从学校到职场的转变。学生的自我认知与评估是职业生涯规划的基础和前提, 在教育活动中恰当融入心理健康教育, 可以引导学生对自己进行深入剖析, 促使其发现自己的个人能力优势与兴趣, 从而帮助他们消除职业生涯初端的慌张、焦虑、自卑情绪, 促使其形成职业自我顺利融入到岗位工作中。

### (二) 帮助学生确定职业发展方向

随着职业教育定位的逐渐清晰, 职业生涯规划教育受到了职业院校的高度重视, 纷纷开设学生职业生涯规划教育课程, 并借助丰富多样的职业生涯发展讲座为学生传递行业发展信息、提供针对性的建议与指导。虽然中职院校可以通过各种手段为学生提供帮助与指导, 但是学生本人始终是开展职业生涯规划主体, 他们的心理、心态将会对职业生涯规划形成与落实造成巨大影响。职业生涯规划是一个充满变化的完整体, 规划与实践往往会产生显著差距, 当学生内心美好的期望与实践产生冲突时, 一些诸如心理、心态的软性因素将会给学生造成影响。此时, 如果心理健康教育与引导有所缺失, 学生容易陷入自我放弃、自我否认的低迷状态, 继而无法顺利实现其职业生涯规划。在职业生涯规划教育中融入心

理健康教育, 可以帮助学生形成成熟、稳定、持续健康心理状态, 促使其主动探索自己的职业生涯, 逐步明确自己的职业发展方向, 是学生顺利就业并在职业道路上取得良好发展的重要保证。

## 二、职业生涯规划教育所要解决的问题

### (一) 职业生涯规划认知偏差

自从开展职业生涯规划教育课程以来, 职业院校在学生就业引导方面取得了较大实效, 大部分学生可以在教师指导下结合自身情况明确职业发展规划。同时, 教师也要意识到职业生涯规划教育工作偏重学科教学的弊端, 加强对心理健康状态、内心真实需求的关注。过于偏重知识传授的职业生涯规划教育, 容易使学生在求职过程中出现认知偏差, 从而影响到他们的职业发展。一方面来说, 部分学生对未来的工作薪酬、环境抱有乐观心态, 但却一定程度上忽视了社会对技术型人才的实际需要, 影响了学生职业生涯的健康发展。另一方面来说, 部分学生急于自我否定, 这部分学生因为升学成绩与在校期间的学习成果耿耿于怀, 因为面试失败丧失竞争信心, 这同样是一种不利于职业生涯的健康发展的不良心态。

### (二) 就业价值取向单一

就业价值取向受到家庭熏陶、学校环境、社会环境、国家政策等多种因素的影响, 是职业生涯规划教育所要关注的重点问题之一。职业院校的学生勇于创新、个性张扬、思想活跃、乐于实践, 但在求职过程中普遍倾向于“轻松、稳定、高薪、大城市”等因素, 表现出在职业观念取向方面的单一。学生毕业之后更加倾向于到经济发达的东部地区就业, 愿意到西部或者基层的毕业生较少, 工作稳定、待遇较好是他们对就业岗位的主要要求。面对严峻的就业形势, 国家积极拓宽毕业生就业渠道, 不断扩大城乡社区、升学入伍、基层项目等招聘需求, 为毕业生创造了更多求职机会。职业院校要适时融入心理健康教育, 帮助学生形成积极的就业观, 引领其就业价值取向的转变, 促使他们明确自我定位, 从而能够将个人职业发展与社会主义建设相联系, 进而更好地把握住求职机会。

### 三、中职职业生涯规划教育中的心理教育缺失

#### (一) 教师素质良莠不齐

在中职教育中,职业生涯规划教育是一项非常重要的育人工作,具有一定的应用性和综合性,对于学生的未来就业具有重要的指导意义,同时对于教师的素质能力要求也比较高,职业生涯规划教师不仅需要经由专门的职业训练,保障教学水平,还需要具备一定心理教育能力,能够精准定位学生的性格和心理问题,帮助学生更好地实现自我认识,进而制定科学的职业规划。但是就目前中职学校职业生涯规划教师队伍来看,大多是刚毕业的新教师或是其他学科教师兼职,教师对于职业生涯规划教育的认识并不清晰,认为其只是一门普通的理论性公共课,而忽视心理教育在课程教学中的作用。此外,教师自身也相对缺乏实际的工作经验,难以给到学生专业的经验指导,教师素质良莠不齐,导致教育效果不佳。

#### (二) 教育形式单一

目前,部分中职学校主要就是以就业指导课的形式展开职业生涯规划教育,主要以理论课程为主,缺乏相应的活动开展和实践教学,教学形式较为单一,不利于学生的职业意识发展。此外,教师在课堂上大多也是采取“教材+板书/课件”的形式,教学内容固化严重,受传统教学形式影响,教师在课堂上过于重视职业理论知识的讲述,对学生普遍采取“填鸭式”“灌输式”的教学形式,忽视学生的情感体验和心理健康,学生多处于被动听的位置,课堂积极性较差,很多学生上课也只是为了“混学分”,教学效果不佳。基于这样的教育形式下,职业生涯教育的作用难以得到有效发挥,不利于学生职业能力的成长和心理健康的引导。

#### (三) 缺乏长期规划

就当前中职学校职业生涯规划教育的开展现状来看,普遍存在缺乏长期规划的问题。很多中职学校只是在学生毕业前的学段设置一门就业指导课程,对学生进行短期的职业指导,而在学生刚入学时并未体现出对职业生涯规划教育的重视和规划。然而,职业生涯规划教育实际上是一项系统化的工程,需要长期地规划和积累,逐渐树立学生的职业意识及科学规划能力,进而达成社会人才的培育目的。当前中职院校短期性的职业规划教育仅能够让学生对社会职业产生一种浅表性的认识,难以对学生形成有效的指导作用。此外,部分中职学校的职业生涯规划教育还缺乏一定的前瞻性,未能与新时代的经济发展和行业发展相接轨,导致学生在步入社会后很容易产生心理偏差,一旦遇到挫折,就很容易产生心理障碍,进而影响学生的职业发展。

### 三、心理健康教育在学生职业生涯规划教育中的融入路径

#### (一) 强化师资队伍建设

在学生职业生涯规划过程中,心理健康教育发挥着至关重要

的作用,可以促使学生形成积极的职业生涯认知,引领其树立良好的价值观和择业观,提升其抗压能力和就业心理素质。教师作为教育实施主体,是保证学生职业生涯规划作用得到有效发挥的关键,加强教师队伍建设是将心理健康教育成功融入到职业生涯规划教育的基础保证。首先,职业院校要重视职业规划教师自身心理学专业知识的积累与丰富,从而通过言传身教的作用促进学生心理素质的提升,帮助其进行正确的自我评估和职业定位,促使其生涯规划更加富有可行性和合理性。其次,职业院校可以聘请具有心理学背景的一线学工系统教师担任职业规划教育专任教师,引导相关教师进行教材编写、统备课、教学资料制作,提升心理健康教育在职业生涯规划教育融入质量。再次,职业院校应强化顶层设计、整体规划以及对相关教师的考核与培训,打造一支高素质、高境界、高水平的职业生涯规划教育教师队伍,促使相关工作更好地适应就业环境的动态变化。

#### (二) 构建全方位全员参与教育机制

就目前来说,心理健康教育工作多是由学生工作处牵头,以班主任、辅导员落实为主。这种安排方式具有“双刃剑”效应。一方面来说,班主任、辅导员与学生接触较多,对他们的就业情况、心理健康状况相对熟悉,可以第一时间发现问题并进行解决或者向上反应,一定程度上提升问题解决效率。另一方面来说,这种安排方式的弊端也较为明显,班主任、辅导员多数不具备心理健康知识学习背景,在心理健康教育方面的技能、知识积累量普遍不够,使得教育实效无法得到充分保证,而且他们的工作内容比较繁杂,不能在学生就业心理问题摸排、分析、解决上投入大量精力。基于此,职业院校要构建全方位全员参与的就业心理问题解决机制,促使就业心理健康教育力量与教育需求相适应。院校可以专门聘请心理健康教育专业人才加入到就业心理教育工作中,促进职业生涯教育人才结构的合理化,并促进班主任、辅导员、教务处、思政科、学工处系统联动工作方式的形成,结合学生发展特点与方向打造稳定职业生涯教育团队。

#### (三) 实施个性化学生管理

处于不同层次、专业、年级的学生,在生涯规划学习方面个体的需求有所不同,职业院校应加强对学生的个性化职业生涯规划教育,促使心理健康教育的渗透方式更加个性化。教师要意识到学生的成长是一个连续的过程,针对其不同成长阶段的心理特点开展职业生涯规划教育,提升学生参与相关活动与知识学习的主动性。比如,在学生刚刚进入职业院校时,需要面对学习任务、社会责任、发展方向的巨大改变,他们的原有心理定势和机能都受到冲击,教师要通过心理健康教育的渗透帮助他们适应中职学习和生活,并初步规划职业发展方向。首先,教师通过不同的教育实施形式引导学生了解职业教育特点,及其所在专业的职业发

展方向,帮助学生逐渐清晰“未来要做什么”。很多学生进入职业院校时并未对未来的发展方向和职业教育形成清晰的认识,他们报考职业院校多是因为“跟风”、家长的建议、考试失利。这些学生入校之后难免对未来感到迷茫,在学习上提不起兴趣且缺乏信心,教师在生涯规划教育中合理融入心理健康教育,可以引导他们了解自己的专业和未来出路,促使他们形成良好的学习心态和合理就业期望值。其次,教师针对学生的学习心态渗透心理健康教育,帮助学生在自我了解的基础上,初步拟定职业发展计划,从而激发学生对课程学习的兴趣。

#### (四) 构建长效渗透机制

学生心理健康教育的渗透是一项长期工作,不能仅仅依靠学生毕业季进行突击,而是要将其贯穿整个学生生涯规划教育。从入学开始到学生毕业,都要进行针对性的心理健康教育渗透,并保证其内容和渗透方式与学生成长规律相适应,使学生在日常生活与学习中受到潜移默化的积极影响,从而帮助学生形成足够适应工作岗位的职业能力。与此同时,职业院校还要加强个性化咨询服务,随时帮助学生解决就业心理问题。学生心理健康状况存在一定差别,他们面对就业的压力和挫折时会有不同的心理反应,教师需要根据他们承受能力的不同,为其提供有效的、针对性的心理辅导。面对巨大的就业竞争压力,学生在进行择业时难免会出现不同程度的恐慌和焦虑,教师要针对学生心理素质发展情况进行个性化心理辅导。在关注学生心理健康发展状况的同时,教师还可以针对一些共性问题开展主题心理教育,对相关应对方法进行宣讲,缓解学生就业心理压力,使学生能够以更加积极乐观的心态迎接未来的各种挑战。

#### (五) 增强学生心理调节能力

对于中职学生来说,其大多正处于自我意识形成的关键时期,在这一阶段帮助学生掌握择业心理,树立正确的职业意识,增强自我认知,进而提升其心理调节能力,是职业规划教育中的重要内容。对此,教师在职业生涯教育中,要注重对学生的引导,依据学生不同的心理困惑进行针对性解决,帮助学生形成社会适应能力,提升挫折应对能力,并养成自我学习和自我完善的习惯。此外,教师要引导学生学会独立,在面对未来的职场时,能够独立思考、灵活应对,强化其分析、解决问题的能力,引导其形成科学的自我认知,并形成健康的职业观和劳动观。具体实施中,针对于刚入校的心声,教师应引导学生正确认识自我,使其构建一套适合自己的自我评估方式,引导其时常进行自我反省和自我评估,实现全面化的自我认知,并促进自身的迭代完善。教师可以引导学生正确认识自身的兴趣及特长所在,了解自身的性格特征,帮助学生选择符合自身兴趣并适合自身特长发展的社团、实践活动等,鼓励学生积极参与校园各项活动,进而对自身的管理

组织能力、交流协调能力以及实践能力进行充分认知,通过全方位的自我认知,为学生的心理调节提供可靠参考。同时,在职业生涯规划教育中,教师应结合学生的专业展开职业方向引导,让学生明确适合自身发展的职业方向,帮助学生树立一个明确的职业目标,并在此基础上展开针对性的心理指导,通过引导学生了解相关行业的发展现状及前景,增强其职业抗压能力,以保证其在未来的职业发展中能够实现自我心态的精准调节。

#### (六) 建立学生就业测评机制

在中职职业规划教育中融入心理健康教育,需要教师对学生的充分掌握,以实现针对性的引导。对此,教师应该加快构建学生就业测评机制,通过建设学生职业探索档案,定期利用就业测评工具对学生展开全面调查,将学生个体的专业情况、学习情况、师生评价及其自我评价内容统一纳入学生就业档案中,充分掌握学生职业意识和心理健康现状,以便实施针对性的心理健康引导。实际操作中,教师可以依据中职学生特点以及学校的专业特色,科学制定具备一定可行性的测评体系,例如可以针对学生的智商、情商、多重职业能力倾向、创造性思维能力、一般人格、性格特征等方面展开测验评估,充分掌握学生的就业心理倾向,引导学生找到自身优势、正视自身缺陷,并以团体或个体心理辅导的形式,帮助学生树立职业意识,做好职业选择和职业规划。此外,教师还可以针对学生展开跟踪服务,在学生毕业后也可以通过访谈或问卷形式对学生的就业情况及心理变化进行跟踪调查,构建动态的就业测评系统,为职业生涯规划教育质量的提升提供可靠参考。

#### 四、结语

总而言之,学生心理健康状态对其职业生涯规划具有显著影响,职业院校要加强学生心理健康教育在学生职业生涯规划教育的渗透,促使职业生涯规划教育的内容更为全面。随着学生就业形式越来越严峻,毕业生心理问题逐渐不容忽视,为了帮助学生顺利完成学业、顺利就业,并在职业道路上得到很好的发展,职业院校要通过心理健康教育的合理渗透,引导学生能够正确认识自我,明确自身职业发展方向,帮助学生实现其社会价值。

#### 参考文献:

- [1] 林向东. 以学生职业生涯规划教育创新中职德育模式的研究[J]. 现代职业教育, 2019(17): 154-155.
- [2] 黑晟斌. 职业院校职业生涯教育研究相关概念辨析及理论基础[J]. 中小学心理健康教育, 2020(33): 52-54.
- [3] 王燕燕. 立德树人背景下的中职生职业生涯规划教学改革探索[J]. 文化创新比较研究, 2020, 4(32): 52-54.