

职业院校学生心理健康对其职业发展的影响研究

陈 琢

(博仁大学, 泰国 曼谷 10210)

摘要: 随着现代企业飞速发展, 不仅要求员工具备良好的职业技能, 还要求他们具备良好的抗压能力、团队精神和抗挫折能力, 由此可见, 心理健康对个人职业发展的深远影响。职业院校学生面临的就业压力更大, 他们的心理更为脆弱, 难以直面残酷的就业竞争和未来职场生涯, 因此, 学校要不断优化心理健康教育, 编写具有职业教育特色的心理健康课程, 定期开展团队心理健康辅导, 针对学生心理健康问题进行疏导, 还要积极搭建网络平台, 帮助学生克服各类心理障碍, 塑造职业院校学生健康心理, 促进他们的职业发展。

关键词: 职业院校; 心理健康; 职业生涯; 融合策略

现代职场工作压力比较大, 从业人员不仅要胜任岗位技能, 还要处理好团队关系、合理调节工作压力, 正确处理职场中的挫折, 不断提升个人抗挫折能力和心理承受能力, 从而促进个人职业发展。职业院校以培养技能型人才为主, 要进一步关注学生心理健康, 针对学生社交障碍、网络依赖、自卑、焦虑和叛逆问题等开展教学, 促进职业教育和心理健康教育的融合, 进一步提升学生心理素质。首先, 学校要组织各个专业教师学习心理健康知识, 让他们及时发现学生存在的心理健康问题, 并及时对学生心理问题进行干预。其次, 学校要积极组织形式多样的心理健康辅导活动, 让专业心理教师解决学生困惑, 让学生关注自己心理健康, 让学生变得更加积极、乐观, 鼓励他们追求自己的职业理想。

一、学生心理健康与职业发展关系概述

(一) 社会心理与职业生涯发展的理论

学生社会心理发展包括了能力发展、情绪管理、人际关系、自我认同、动机发展、自我性整合等要素, 涵盖了学生发展的方方面面。职业院校学生普遍心理比较脆弱, 尤其是刚刚入校新生, 他们刚刚离开父母独立生活, 对校园生活充满期待和困惑, 一旦遭遇挫折, 却常常陷入自我否定, 自我同一性发展是很多职业院校学生都存在的心理问题, 这类心理疾病会让产生自卑、焦虑等问题, 无法正视自己的不足, 缺乏自主选择能力。自我认同稳定性与择业行为是职业院校学生比较欠缺的心理品质, 由于他们自我认知不够清晰, 对于职业生涯规划比较模糊, 再加上缺少社会阅历, 很容易受外部环境与他人职业规划影响, 影响了学生个人职业发展。由此可见, 社会心理学与大学生职业生涯、职业发展有着千丝万缕的关系,

(二) 心理健康与职业生涯教育实践

心理学家认为焦虑、社交能力、职业思维、情绪控制能力和心理承受能力等都会影响个人就业, 抑郁与职业思维失常正相关, 抑郁与职业认同性显著负相关, 因此学校要积极开展心理健康教育。职业院校心理健康教育要综合社会心理、职业规划和学生个人问题, 聘请专业心理咨询师, 为不同学生制定个性化心理咨询方案, 针对学生心理问题进行疏导, 帮助学生克服心理问题。

心理健康与职业院校学生就业息息相关, 学校要把社会心理学和职业生涯规划教学衔接起来, 尊重学生独立性、创新能力, 鼓励他们积极参与校内外实践活动, 让他们与不同社会群体进行交往, 从而让他们变得更加开朗, 掌握职场人际交往技巧, 并让他们把这种能力延伸到未来工作中, 帮助他们尽快适应职场生活。对于大多数学生来说, 学校生活意味着个人独立的开始, 他们开始独立负责衣食住行、为个人发展做抉择, 是一个角色转变的过程。由于学生家庭环境、性格和教育环境等存在差异, 学生心理健康水平也存在差异, 有的学生可以快速适应新角色, 有的学生在转换过程中却出现了厌学、焦虑和抑郁等问题。

二、职业院校学生心理健康发展的主要特征

(一) 自卑心理

一般意义上的自卑心理指的是, 个体对外界环境缺乏安全感, 导致他们对环境、其他人产生畏惧心理, 进而产生自我否定兴趣, 畏惧与他人正常社交, 缺乏自信心。职业院校学生普遍存在自卑心理, 感觉自己不如本科类院校, 就业不占据优势, 这让他们产生了挫败感、悲观、自卑等心理。一旦他们在学业、生活和求职中遭遇挫折, 他们很难自我调节, 失去了为理想打拼的勇气。

(二) 叛逆心理

职业院校学生正处在青春期, 自我意识比较强, 遇到挫折习惯性先去寻找他人问题, 忽略了进行自我反思, 反感教师和家长的管束。部分学生存在厌学、逃课和盲目追星等问题, 固执己见, 不能接受他人的建议, 常常会因为叛逆而影响学习和人际关系。

(三) 社交障碍

随着微信、微博和抖音等新媒体的出现, 越来越多的学生利用手机 APP 来交友, 沉迷于虚拟网络交友, 忽略了与同学、教师、朋辈的正常社交, 这让很多学生出现了新型社交障碍, 畏惧接触现实世界的新朋友。部分学生在交友过程中缺乏辨别能力, 陷入网络游戏、逃课和恋爱中, 影响了个人学习与正常社交。

(四) 网络依赖

随着微信、微博和抖音等新媒体的出现, 越来越多的学生利用手机 APP 来交友, 沉迷于虚拟网络交友, 忽略了与同学、教师、朋辈的正常社交, 这让很多学生出现了新型社交障碍, 畏惧接触现实世界的新朋友。部分学生在交友过程中缺乏辨别能力, 陷入网络游戏、逃课和短视频中, 影响了个人学习与正常社交。

三、学生心理健康教育与职业生涯规划结合的意义

(一) 帮助学生客观认识自我

职业院校学生心理比较脆弱, 对人际关系处理不太擅长, 心理调节能力也比较薄弱, 还无法自如表达和管理自己的情绪, 面对学业与生活挫折时, 无法快速调节情绪, 很容易出现焦虑、自卑和暴躁等负面情绪, 这对未来职场生活产生了一些不良影响。心理健康教育可以帮助学生更好地认识自我, 让他们明确自身发展优劣势、心理健康状态和社交能力, 让学生更懂得自我欣赏与自我批判, 帮助学生根据自己专业、兴趣和性格特点等来制定职业生涯规划, 提升学生自我认知能力。

(二) 帮助学生明确职业目标

随着社会环境日益复杂, 学生心理健康问题日益突出, 很多学生在咨询职业生涯、就业相关问题时, 也同时咨询了心理问题, 这表明学生对个人未来职业生涯比较迷茫。心理健康教育可以引导职业院校学生辩证看待未来就业趋势, 让他们明确自身职业技能优势、性格优点和人生目标, 为他们推荐适合的工作岗位, 让他们结合这些岗位来制定个人职业生涯规划。一方面, 教师可以

关注学生情绪控制能力培养,引导他们直面挫折,吸取教训,让他们以更加积极的心态面对就业挑战,帮助他们制定长远职业生涯规划。另一方面教师可以开展职场交际能力教育,为学生讲解职场社交礼仪、团队精神和工作精神等知识,让他们明确为之奋斗的目标。

(三) 增强学生心理适应能力

职业院校可以通过心理健康教育提升学生心理承受能力和适应能力,帮助他们正确面对就业竞争,督促他们做好职业生涯规划,及时引导学生释放心理压力,塑造学生积极向上的心理。例如在考试季时,教师可以组织抗挫折团体心理辅导,引导学生选择多种方式来释放压力,例如音乐、运动和倾诉等方式,并为学生讲解成功与失败的真谛,劝解学生正确看待某一次的成功与失败,让他们时刻保持积极向上的学习态度,这对学生未来职业发展是非常有力的。心态乐观、积极向上、吃苦耐劳、善于自我调节的学生更乐于接受职业挑战,更敢于追逐自己职业梦想,更加适应当下激烈的职场竞争。

四、心理健康教育与职业生涯规划整合的策略

(一) 树立融合育人思想,优化课程体系

首先,在心理健康教育、职业生涯规划教育工作中,教师应转变传统教学意识和教学思想,认识到学生心理健康状况对职业生涯规划与职业发展的影响。为充分了解学生心理状态对职业规划、决策的影响,教师应结合实际进行调查,从构建和优化课程体系入手,注重心理健康教育与职业生涯规划课程的融合,分别将两者融入对方课程体系中,形成常规化的融合育人思路,为心理教育与职业规划教育深度融合提供条件。其次,根据职业院校学生主观学习感受,在发现学生遇到困难和问题时,心理教师、辅导员可通过加强与学生沟通,帮助其解决职业发展中的心理困惑、实际问题,让学生能够找到努力和发展方向,避免其出现负面情绪。尤其是新入学的学生,诸多学生思想尚不成熟,自我认知不足,很难合理选择专业、明确未来职业方向。对此,教师应交叉开展职业规划教育与心理健康教育,帮助学生重新树立学习目标,找到个人定位,也可组织朋辈教育活动,邀请毕业生分享校园生活与职业规划经验,让学生找到自我。

(二) 注重二者互补性,搭建指导服务平台

从教学内容和方向看,心理健康教育与职业生涯规划开展目标存在相通性。所以,在具体教学活动中,教师应认识到二者的互补性,合理补充心理教育或职业生涯规划内容。只有不断借鉴和补充,才能提前规避风险和问题,发挥心理健康教育与职业规划的融合优势,提升整体育人成效。从整体角度看,职业生涯规划具有极强的系统性和全面性。所以,两方面的专业教师应注重交流与沟通,争取最大限度提升职业生涯规划教育水平。在开展职业生涯规划教育时,教师可了解心理健康教育情况,强调学生的主体性地位,根据学生职业发展需求、心理状态、个人能力,提供全方位、细致化的服务。同时,在落实相关工作时,对于学生出现的心理或情绪问题,教师可搭建指导服务平台,将心理健康教育融入职业生涯规划中,通过实施专业化指导,促使学生理解职业规划的科学路径与方法,使其能作出合理规划。比如,对于社交能力不强的学生,教师应从心理教育角度入手,通过开展各种校园活动,引导学生树立和分解目标。这样,学生可将职业发展目标分解为多个生活与学习目标,主动参与校园团体活动、社交活动,提升个人能力,锻炼表达能力与意志力,逐步实现职业发展目标。

(三) 主动分析学生心理,提升教育针对性

学生职业规划工作具有较强的复杂性,学生性格、心理状态

直接影响着个人生活、工作态度,以及职业能力发展。因此,教师应充分调查职业院校学生的个体差异、心理特点,从心理健康教育角度切入,积极开职业生涯指导工作。这样,教师可深入实现二者融合,通过分析不同学生性格特征与心理状态,针对性地开展教育指导工作。当前,抗挫折能力是职业院校学生必备的能力。面对各种困难和问题,具备抗挫折能力的学生,可站在理智的角度分析问题,主动克服困难。但是,部分职业院校学生自小成长在良好的环境,备受亲人的关怀和照顾,较少经历生活挫折,缺乏较强的责任意识和抗压能力。在经过三年的学习后,诸多学生往往会直接步入社会,面临各方面的压力,容易出现逃避和崩溃等心理现象。对此,相关教师不仅要分析学生挫折心理,还要针对性地设置挫折教育。通过组织长跑、锻炼等校园活动,磨炼学生意志力,鼓励学生主动面对困难并解决问题。教师也可运用信息化平台,如微信公众号、微信公众账号,及时发现学生存在的心理问题,通过心理疏导、多次交流的方式,引导学生掌握解决难题的方法,培养其敢于迎接挑战和职业困难的态度,提高学生抗挫折能力。在这样的指导方式下,教师可与学生建立起亲密、健康的师生关系,也能让更多学生认同和采纳职业规划建议。

(四) 注重自我提升,提高综合教育能力

要想提升学生心理健康水平,促进学生职业发展,教师必须要不断学习先进教学方法,结合有效的教育手段,达成教学目标。为适应学生个性化、多元化的心理健康发展需求,教师应注重自身提升,通过参与各种培训、学术研讨会,开阔自身视野,提升心理健康、职业规划指导能力。一方面要深入钻研先进理论,储备大量的理论知识;另一方面要从实践中积累和总结经验,发现自身工作问题和工作思路不足,在与其他师生沟通时,结合相关反馈提升和完善自我。除了专业能力方面的提升,教师还要注意到新时代职业学生特点,科学选用沟通方式和工具,按照职业院校学生特点摸索沟通规律与方法,提升专业沟通的有效性与适应性。这样,在学生正式步入社会前,教师可及时预警学生心理问题,提前帮助学生解决心理问题。

五、结语

综上所述,心理健康发展对职业院校学生的职业发展意义重大。若学生缺乏积极、乐观的心理态度,很难主动应对来自社会各方面的挑战。因此,教师应结合当代职业院校学生性格特征和心理特征,同步开展心理健康教育与职业生涯规划,通过有效整合教学思想、注重二者借鉴互补、实施针对性教育、提升教师综合能力等方式,提升学生心理健康水平与职业规划能力,为职业院校学生群体发展保驾护航。

参考文献:

- [1] 孙菁华. 职业价值取向视域下的大学生职业心理素质现状调查与对策研究[J]. 中国大学生就业(理论版), 2021(8): 43-48.
- [2] 王有朋. 高职院校大学生心理健康与职业决策自我效能的研究[J]. 职业教育, 2018, 17(24): 6-9.
- [3] 孙卓, 董德朋. 自我效能和心理阻隔的交互路径对高职院校的影响——以高职院校大学生职业生涯规划为例[J]. 黑龙江科学, 2019, 10(17): 50-51.
- [4] 魏海燕, 刘茹. 新时期中职心理健康教育与职业生涯规划的结合教育策略[J]. 山西青年, 2021(8): 169-170.
- [5] 吴军. 新时期高校心理健康教育对大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.