

心理健康教育对大学生创业就业的影响

王 沛

南阳科技职业学院 河南省南阳市 474150

摘 要: 随着我国高等教育的普及,大学生就业压力逐年增大,创业成为缓解就业压力的重要途径。心理健康教育作为高校教育的重要组成部分,对大学生的心理健康和综合素质提升具有重要意义。通过提高心理素质、增强抗压能力和培养创新思维,心理健康教育有助于大学生在创业就业道路上取得成功。本文旨在探讨心理健康教育对大学生创业就业的影响,分析当前心理健康教育在大学生创业就业中的应用问题,并提出相应的应用策略,以期为高校心理健康教育改革提供参考。

关键词: 心理健康教育;大学生;创业就业;影响;策略

大学生是我国未来社会发展的中坚力量,其心理健康状况直接关系到国家和社会的稳定与发展。在当前就业形势严峻的背景下,大学生创业就业成为社会关注的焦点。心理健康教育作为提升大学生心理素质、促进其全面发展的重要手段,对大学生创业就业具有显著影响。本文通过对心理健康教育在大学生创业就业中的影响进行深入研究,旨在为高校心理健康教育改革提供理论依据和实践指导。

1. 心理健康教育对大学生创业就业的影响

1.1 提高心理素质,增强抗压能力

在大学生创业就业的过程中,面对激烈的竞争和复杂的社会环境,心理素质的高低直接影响到个人的发展。心理健康教育引导大学生树立正确的人生观、价值观,使他们在面对困难和挫折时保持积极向上的心态^[1]。心理健康教育教授大学生如何识别、理解和调节自己的情绪,使他们在面对压力时能够保持冷静,有效应对。心理健康教育通过心理训练、心理辅导等方式,提高大学生的心理承受能力,使其在面对创业就业过程中的压力时能够从容应对。

1.2 培养创新思维,激发创业热情

心理健康教育鼓励大学生保持好奇心,勇于探索未知领域,从而激发创新思维。心理健康教育引导大学生学会质疑、分析、评估,培养批判性思维,为创新奠定基础^[2]。心理健康教育通过案例分析、角色扮演等方式,提高大学生面对问题时寻找解决问题的能力,为创业就业提供有力支持。

1.3 促进人际交往,提升团队协作能力

心理健康教育有助于大学生在人际交往中建立良好的

沟通技巧,提高自我认知和情绪管理能力。通过心理健康教育,大学生能够更好地理解他人,学会倾听和尊重,从而在团队中建立和谐的人际关系^[3]。此外,心理健康教育还强调团队合作的重要性,培养大学生在团队中发挥各自优势,共同完成任务的能力。这种能力的提升,对于大学生在创业和就业过程中,组建团队、协调资源、实现共同目标具有重要意义。

1.4 增强职业规划意识,明确就业目标

心理健康教育使大学生认识到职业规划的重要性,帮助他们树立正确的职业观念。通过心理健康教育,大学生能够了解自己的兴趣、特长和价值观,明确自己的职业发展方向。在明确就业目标的基础上,大学生更有针对性地进行学习和实践,提高自身竞争力。同时,心理健康教育还教导大学生如何面对职业发展中的挫折和压力,增强心理承受能力,为顺利实现就业目标奠定坚实基础。

2. 心理健康教育在大学生创业就业中的应用问题

2.1 心理健康教育课程设置不合理

目前部分高校的心理健康教育课程内容较为陈旧,未能紧跟时代发展和社会需求,导致课程内容与大学生在创业就业过程中面临的心理问题存在较大差距。心理健康教育课程体系缺乏系统性,课程设置较为分散,未能形成一套完整、连贯的心理健康教育课程体系。部分高校心理健康教育课程采用传统的讲授式教学方法,缺乏互动性和实践性,难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。

2.2 心理健康教育师资力量不足

部分高校心理健康教育师资队伍中,具有心理学专业

背景的教师比例较低,缺乏专业素养和教学经验。部分高校对心理健康教育教师的培训力度不够,导致教师的专业知识和技能水平难以满足教学需求。心理健康教育教师待遇相对较低,导致优秀人才流失,进一步加剧了师资力量不足的问题。

2.3 心理健康教育实践环节薄弱

当前,我国大学生心理健康教育在实践环节存在一定程度的薄弱。首先,心理健康教育课程设置不够完善,部分高校缺乏系统的心理健康教育课程体系,导致学生在心理健康知识、心理调适能力等方面存在不足。其次,心理健康教育师资力量不足,部分高校心理健康教育教师数量不足,专业素质参差不齐,难以满足学生心理健康需求。此外,心理健康教育实践环节缺乏针对性,难以满足学生个性化、多样化的心理健康需求。

2.4 心理健康教育与创业就业结合不紧密

在大学生创业就业过程中,心理健康教育的作用尚未得到充分发挥。一方面,心理健康教育在创业就业指导中的地位不高,部分高校将心理健康教育与创业就业指导分离,导致学生在面对就业压力、创业挑战时,缺乏必要的心理支持和指导。另一方面,心理健康教育内容与创业就业需求脱节,未能针对创业就业过程中可能遇到的心理问题提供有效的解决方案。

3. 心理健康教育在大学生创业就业中的应用策略

3.1 完善心理健康教育课程体系

3.1.1 课程内容多元化

增设心理健康基础知识课程,使大学生了解心理健康的定义、重要性以及心理问题的常见类型和应对方法。开设心理调适与压力管理课程,教授大学生如何应对学业、就业、人际关系等方面的压力,提高心理承受能力。设立心理素质拓展课程,培养大学生的团队协作、沟通能力、领导力等综合素质。开发职业生涯规划与就业指导课程,帮助大学生明确职业目标,提高就业竞争力。

3.1.2 课程形式多样化

通过教师讲解、案例分析、小组讨论等形式,使大学生掌握心理健康知识。利用网络平台,开展在线课程、心理测试、心理咨询等服务,方便大学生随时随地学习。举办心理健康主题讲座、心理电影赏析、心理沙龙等活动,营造良好的心理健康氛围。

3.1.3 课程师资队伍建设

加强心理健康教育师资培训,提高教师的专业素养和教学能力。邀请心理专家、企业家、成功创业者等担任兼职教师,为学生提供丰富的实践经验。建立心理健康教育师资库,实现资源共享,提高教学质量。

3.1.4 课程评价体系完善

建立科学合理的课程评价体系,关注大学生心理健康教育的实际效果。定期对课程进行评估,根据评估结果调整课程内容和教学方法。鼓励大学生参与课程评价,提高课程质量。通过完善心理健康教育课程体系,有助于提高大学生在创业就业过程中的心理素质,降低心理压力,增强就业竞争力,为大学生顺利步入社会奠定坚实基础。

3.2 加强心理健康教育师资队伍建设

提升师资队伍的专业素养,高校应定期组织心理健康教育师资培训,邀请国内外知名专家进行授课,提高教师的专业理论水平和实践能力。同时,鼓励教师参加相关学术会议和研讨会,拓宽视野,紧跟心理健康教育领域的前沿动态。完善师资选拔与培养机制,在选拔心理健康教育教师时,应注重其专业背景、实践经验以及教育教学能力。对于新入职的教师,应提供系统的岗前培训,确保其具备基本的心理健康教育知识和技能。对于在职教师,应实施有针对性的继续教育和进修计划,提高其专业水平。建立健全师资考核评价体系,对心理健康教育教师进行定期考核,考核内容包括专业知识、教学能力、科研水平、学生满意度等方面。通过考核评价,激发教师的工作积极性和创新意识,促进师资队伍整体素质的提升。

3.3 丰富心理健康教育实践环节

为了提高大学生心理健康教育的实效性,定期举办心理健康讲座、心理沙龙、心理电影赏析等活动,让学生在轻松愉快的氛围中了解心理健康知识,提高心理素质。建立心理咨询服务站,为学生提供专业、便捷的心理咨询服务,帮助学生解决心理困扰。组织心理素质拓展训练活动,如户外拓展、团队建设等,培养学生的团队协作能力、沟通能力和抗压能力。定期对学生进行心理测评,了解学生的心理状况,对存在心理问题的学生进行个性化干预,帮助他们克服心理障碍。提高心理健康教育教师的专业素养,定期组织教师参加心理健康教育培训,提升教师心理健康教育水平。

3.4 深化心理健康教育与创业就业的结合

针对大学生创业过程中可能遇到的心理问题,开展创业心理辅导,帮助他们树立正确的创业观念,提高创业成功率。邀请成功创业者、心理专家等开展创业心理讲座,分享创业经验和心理调适方法,为学生提供有益的启示。与企业合作,开展就业心理辅导,帮助学生了解职场心理,提高就业竞争力。对毕业生进行就业心理测评,了解他们的心理状况和职业倾向,为就业指导提供依据。针对毕业生在就业过程中遇到的心理问题,提供个性化心理干预,帮助他们顺利度过就业难关。

4. 结束语

心理健康教育在大学生创业就业中具有重要作用。高校应充分认识心理健康教育的重要性,积极改革心理健康教育体系,提高大学生心理素质,为大学生创业就业提供有力支持。通过以上策略,可以将心理健康教育与创业就业相结合,为大学生提供全方位的心理支持和指导,助力他们实现人生价值。

参考文献:

- [1] 孙克芝. 新媒体环境下心理健康教育对大学生就业创业的影响 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(23): 6-7+10.
- [2] 舒显奇, 吕罗伊莎, 刘江. 大学生入学教育 [M]. 北京师范大学出版社: 202108. 200.
- [3] 于丹丹, 赵海楠. 自媒体背景下心理健康教育对大学生就业创业的影响 [J]. 创新创业理论与实践, 2020, 3(15): 143-144.

2024 年河南省教育综合改革重点项目《“三全育人”视域下高职心理健康教育模式改革》(教办发规〔2024〕279 号)。

作者简介:

(1987.06-), 女, 汉, 河南南阳人, 硕士, 南阳科技职业学院学前教育学院 高级讲师, 主要研究方向为心理健康教育。