

# 积极心理学视角下的中职生职业规划教学初探

张范年

常熟市滨江职业技术学校 江苏常熟 215500

**摘要:** 为提升中职学生职业生涯规划效果,应从积极心理学入手,加强教学创新。首先,应认识到何为积极心理学,随后,还应深刻了解中职生职业生涯规划教学的内涵,并认识到当下中职学生职业生涯规划教学存在的问题,最后从积极心理学的角度出发,提出一些针对性教学策略,有效提升职业生涯规划教学质量水平。

**关键词:** 积极心理学; 中职学生; 职业生涯规划; 教学

## Primary study on career planning teaching of Secondary vocational students from the perspective of positive psychology

Zhang Fannian

Changshu Binjiang Vocational technical School, Changshu, Jiangsu 215500

**Abstract:** In order to improve the effect of vocational students' career planning, we should start with positive psychology and strengthen teaching innovation. First of all, should realize that what is positive psychology, then, should also understand the secondary vocational student's career planning education connotation, and to realize the present secondary vocational students career teaching existing problems, and finally from the perspective of positive psychology, puts forward some specific teaching strategy, effectively enhance the level of career of teaching quality.

**Keywords:** Positive psychology; Secondary vocational students; Career planning; teaching

### 前言:

职业生涯规划教育是中职教育重要组成内容,但传统的职业教育教学方式较为单一,缺乏创新,且不符合中职学生身心特点,难以起到良好的教育教学效果。因此应从积极心理学的视角出发,加强对中职学生职业生涯规划教学的探索,从而在心理层面给予中职学生必要的帮助,激发其积极向上的品质,使其乐观面对当下严峻的就业形势,更好地认清自我,树立正确的择业就业价值观,提升就业创业能力,从而更好地实现职业生涯规划目标,未来有一个更加广阔的职业发展空间。

### 1 积极心理学概述

所谓积极心理学,简单来说是在心理学中一项重要研究分支。该学说认为,心理学存在的意义,除了能够治疗个体的心理、精神类疾病,还能够挖掘个体潜力,通过激发个体一些积极向上的品质,从心理层面上给予个

体一定的鼓舞与支持,从而成功激发出个体积极正向的品质,比如勇气、乐观、阳光、开朗、诚实、毅力等,从而使其精神状态变得更加饱满,日常学习工作的主观能动性更强,最终顺利帮助个体从困难的生活情境中走出来,不再沉溺于负面情绪之下。一言以蔽之,积极心理学非常注重激发、发掘个体积极正向的品质,帮助个体摆脱负面心理、情绪的侵扰,使其以更加饱满的精神状态面对生活,以积极乐观的态度面对困难,从而帮助个体健康快乐成长。中职学生正处于青春期,随着成人意识逐渐觉醒,他们开始变得更加叛逆,渴望打破来自教师、父母以及外界种种环境带来的“枷锁”证明自己,但同时由于他们尚未进入社会,对自己的未来感到迷惘,自尊心强烈且脆弱,又渴望得到父母、教师的认可,面临着来自心理、生理方面的双重困惑,因此日常更容易多愁善感,沉溺于负面悲观情绪之中,如果不加以引导,未来很容易误入歧途。

一般情况下,很多中职学生毕业后都会直接实习找工作,但由于在学习期间,长时间沉溺于负面情绪之中,缺乏对自身职业规划,因此学生在毕业后不知何去何从,

**作者简介:** 张范年(1990-),女,汉,江苏如皋人,讲师,硕士研究生,单位:常熟市滨江职业技术学校,研究方向:思想政治教育。

无法找到自己理想的岗位。因此一方面教师需要加强职业规范教学,另一方面,还应提高对积极心理学应用的重视,在实际开展职业规划的过程中,注重激发出中职学生积极正向的品质,帮助中职学生走出负面情绪的阴霾,使其以一个积极乐观的心态看待当前就业形势,并具有面对困难的勇气,加强职业技能学习,完成职业生涯规划,从而在未来顺利实现就业,有着一个更加广阔的职业发展前景。

## 2 中职生职业生涯规划教学的内涵

首先,应深刻认识到,通过开展中职生职业生涯规划教学,可以有效提升中职学生的就业创业能力,引导中职生对未来有一个清晰的认知,能够认识到自己在未来职业发展过程中真正想要什么,从而结合自己的能力及需求,科学合理地选择职业,未来有一个更加良好的职业发展前景。其次,从教学主体的角度来看,针对中职生职业生涯规划教学,教学主体除了包括中职学校及教师以外,政府、家庭等也承担着非常重要的教学责任。因此针对中职生职业生涯规划教学的实施,还需要上述多个主体共同发力,在教学方面形成一股合力,更有利于提升中职生职业生涯规划教学的效果。最后,针对中职生职业生涯规划教学,还应认识到中职生本身的特殊性,即相较于普通高校职业生涯规划教学,中职生年龄相对较小,处于青春期的他们面临的心理困惑更多,更容易沉溺于一些不良情绪之中无法自拔,面对严峻的就业市场环境,中职生抗压能力也相对较弱。因此在实际开展职业生涯规划教学时,还需要相关教学主体引入心理学思想,比如应用积极心理学,更好地帮助中职生解决心理困惑,成功激发中职生积极向上的心理状态,让中职生以更加乐观的心态看待就业形势,以饱满的精神状态积极进行就业,不轻易被困难所打倒,同时还能够通过积极心理学更好地认识自我,了解自己内心真实的需求,并以此为依据,做好合理的职业生涯规划,从而在提升职业生涯规划教学质量水平的提升,助力中职生未来有一个良好的职业发展前景。

## 3 中职生职业生涯规划教学存在的问题

### 3.1 政府没有为中职生职业生涯规划制定完善的政策

中职生就业质量的好坏,对社会和谐稳定有着非常重要的影响。因此政府在中职生职业生涯规划教学方面必须要承担一定的责任。但当下,关于中职生职业生涯规划教学,政府尚未出台完善且清晰的指导性政策,难以对中职生职业生涯规划起到良好的政策导向与辅助作用,无法为中职生创造一个良好的就业环境,不利于中职生就业创业能力水平提升。另一方面,相关就业政策的实施,缺乏对中职生创业就业实质性帮助,比如缺乏创业资金补贴,这抑制了中职生创业实践积

极性,不利于中职生累积创业经验,这显然不利于中职生未来职业发展。

### 3.2 家庭功利性就业思想对孩子就业造成了一定的干扰

家长作为孩子人生中的第一任教师,自身的行为思想对孩子心理以及未来正确择业观、就业观念的树立有着非常重要的影响,因此在中职生职业生涯规划教学中,家长也应积极参与进来。但在当下,一些家长受功利性教育思想的影响,或者出于对孩子的担心,总是对孩子就业意向选择“指手画脚”,甚至强硬干涉孩子的就业选择,要求孩子选择所谓的“薪资高”“体面”的工作,在日常家庭教育中,缺乏对孩子的尊重,盲目崇尚“棍棒底下出孝子”等落后的教育观念,肆意打击孩子的自信心,缺乏对孩子的德育职业价值观教育的正确引领,最终对孩子未来职业生涯规划水平提升带来了严重的影响。

### 3.3 教师在学生职业生涯规划教学方面缺乏创新

一方面,教师在中职生职业生涯规划教学时,缺乏校企合作的引入,针对学生就业能力的培养,没有参考企业方面的意见,导致学生职业生涯规划较为“悬浮”,无法结合企业对人才的实际需求,开展相关的专业学习,不断强化自身的就业能力,并完成实用性较强的职业生涯规划,帮助自身更好地成长发展。另一方面,教师在实际开展中职生职业生涯规划教学时,没有立足中职生学习全过程,给予学生全面的就业生涯规划引导,导致中职生缺乏职业生涯规划意识,无法结合自身学业发展实际,完成职业生涯规划,不利于学生职业生涯规划发展。

## 4 积极心理学下的中职生职业生涯规划教学策略

### 4.1 科学制定就业创业政策,引导中职生在就业创业中获得更多幸福感

完善的就业创业政策环境对学生积极就业心理状态的激发,制定完善的职业生涯规划,实现职业生涯规划目标有着非常重要的帮助。因此政府需要敢于承担责任,科学制定就业创业政策,激发学生积极的就业创业心理状态,从中获得更多幸福感,未来才能有一个更良好的职业生涯规划。首先,政府应结合中职生就业创业现状以及市场对人才的要求,专门为中职生制定以一些针对性的就业创业政策。比如可以从顶层设计出发,通过在国务院设置直属组织机构,然后在该机构中设置高校中职生就业创业管理中心,加强对高校中职生就业创业指导政策的研究与制定。在这一过程中,地方政府还可以设置专门的管理部门,积极落实中职生相关就业创业政策,并结合自身地区经济发展特点,更好地指导当地开展中职生就业创业工作,同时还可以积极与企业、中职学校等进行多方联动,制定适合该地区实

际情况的个性化就业创业制度,鼓励高校中职学生积极参与相关就业创业项目,锻炼其就业创业能力。其次,政府还应注重完善中职学生就业创业体系,并为中职学生就业创业提供实质性帮助。比如通过强化中职学生就业创业信贷融资系统建设,在助学贷款平台的帮助下,由中职学校作为担保中介,结合政府宏观政策导向,对中职学生创业申请项目加强量化评估,随后进行中职学生创业信贷审批,通过建立弹性的信贷期限,鼓励高校中职学生积极进行创业,有效提升中职学生创业实践能力。最后,政府还应加强对中职学生就业创业宣传,尤其是加强优惠政策的宣传,并积极搭建中职学生就业创业服务平台,为中职学生提供最新的人才招聘信息,给予中职学生创业一定的帮助,从而助力中职学生就业创业能力得到有效提升,使其顺利完成职业生涯规划目标。

#### 4.2 家庭应帮助孩子树立积极就业心态,尊重孩子就业兴趣

首先,家长应以乐观积极的心态看待孩子就业,尊重孩子的个人意愿,并给予孩子就业一定的引导而不是“强制的指导”,并以积极乐观的心态感染孩子,消除孩子对未来就业的困惑与恐惧感,让孩子能够听从自己的内心,选择自己喜欢的职业。其次,家长在对孩子进行职业生涯规划教育时,还应果断摒弃“就业只为赚钱”“官本位”等功利性的思想,尊重孩子的就业兴趣,鼓励孩子实现自己的职业理想,同时还可以为孩子创业提供一定的帮助,从而让孩子逐渐对自己未来的职业生涯规划充满自信心,消除负面思想情绪对孩子的影响,让孩子对未来有着更美好的憧憬,而不是认为未来充满未知与危险,通过这种积极性的心理干预塑造,更有利于孩子未来职业发展。最后,家长还应以身作则,做孩子的榜样,在日常生活中,规范自己的言行,勤勤恳恳努力工作,如此一来,孩子也会因此受到影响,在择业时,不再好高骛远,能够从基层做起,脚踏实地,勤劳务实,一步一步实现自己的职业理想。除此之外,家长还应给予孩子足够的关心,而不是一味地打击孩子,如此才能有效培养孩子积极乐观的心态,给予孩子足够的安全感,提升孩子的心理素质,孩子未来才能有一个更好的职业发展前景。

#### 4.3 加强职业生涯规划教学创新,激发学生就业动力

在积极心理学的指导下,针对中职学生职业生涯规划教学工作开展,应注重采取有效措施,激发出中职学生内在的就业动力。在这一过程中,需要教师给予学生全方位的帮助,让学生有底气面对未知的职业发展道路,给予学生更多的心理安全感,助力学生未来实现更好的发展。首先,针对中职学生职业生涯规划教学,教师可引入校企合作模式,通过从课堂教学入手,将企业发展中的难点、用人需求的痛点融入中职学生职业规划课堂

教学过程中来,从而让中职学生对当前企业用人需求有着全面深入的了解。在实际开展教学的过程中,还可以融入以就业指导以及专业课程为核心的内容,从而有效提高中职学生的就业创业意识、分析问题解决的能力。其次,在与企业合作的过程中,还可以在校内搭建中职学生就业能力培养实践基地,专门负责培养学生的就业能力,引导学生结合自己掌握的就业能力,合理进行职业规划。在这一过程中,企业还可以为中职学生提供顶岗实习的机会,从而不断提升中职学生的专业技术能力,促使中职学生能够主动适应用人单位的需求,完成职业规划的制定。不仅如此,在实习期间,中职学生通过岗位实习,还能够明确自身的职业规划与职业发展方向,未来有一个更好的职业发展前景。最后,在实际开展中职学生职业生涯规划教学的过程中,还应注重完善职业生涯与就业指导机制,立足中职学生整个学习生涯,加强全过程职业规划与就业指导。比如从新生入学开始,以年级作为划分依据,可以将就业指导分为三个阶段,给予中职学生全程的就业指导,直至中职学生完成职业生涯规划目标,顺利完成就业。比如在中职学生入学第一年,可以划分为职业意向的探索阶段,在这一阶段,主要是为了让中职学生更好地认识所学的专业、认识自己,并有效激发出中职学生对未来就业的憧憬。在第二年,则是中职学生职业意向的初步定向阶段,此时中职学生对自己的专业就业前景以及自身有了一定的认知,因此可以初步确定自己的职业意向。在第三年,则需要中职学生通过结合自身实际情况,开始制定一个完整的职业生涯规划,明确自己的职业意向,同时开始结合学校实习项目,开始积累相关的经验,从而为后续实习职业生涯规划目标奠定坚实的基础。

## 5 结语

总而言之,中职学生职业生涯规划教学是一件非常重要的工作,在帮助中职学生就业,助力中职学生未来实现更好发展方面发挥着重要作用。同时在实际开展教学时,还应考虑到中职学生具备的特殊性,通过引入积极心理学理念,给予中职学生积极的引导与帮助,激发出中职学生积极的状态,使其掌握一定的就业创业能力,从而更有利于提升教学效率,助力中职学生未来顺利步入社会,成为一名合格的职业技术人才。

#### 参考文献:

- [1]梁贤英.积极心理学视角下的中职生职业生涯规划教育分析[J].教育教学论坛,2020(31):20-21.
- [2]刘明艳,马进.积极心理学在高校职业生涯规划课程中的实际应用[J].新课程研究,2020(27):23-24.
- [3]李勤.探索、建构积极心理学视角下中职生“爱”的教育模式——基于积极心理学的中职生心理健康教育的探究与实践[J].中国职业技术教育,2011(08):12-16.