

试论团体心理辅导在高职学生就业指导工作中的应用

吴平峰

贵州电子信息职业技术学院

[摘要] 当今就业形势下,高职院校通过开设就业指导课程,举办多种类型双选会等方式来促进学生就业,但忽视了学生健康就业心理的培育。而健康的就业心理能够促使大学生积极就业和积极面对就业中遇到的困难和挑战。团体心理辅导以其促进成员自我认知、提供朋辈支持力量,帮助释放和发泄情绪的优势,能够有效引导学生形成理性的就业观,培育健康的就业心理。

[关键词] 团体心理辅导; 高职学生; 就业指导

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.467

引言

高校毕业生就业状况是反映高校人才培养质量的重要依据,是高等教育关注的重点问题。“十四五”规划纲要中强调,要千方百计稳定和扩大就业,提升就业质量,促进充分就业,促进高校毕业生等青年群体多渠道就业创业。为此各高职院校通过积极开设就业创业类课程,为学生进行职业生涯规划咨询、开展模拟招聘会和举办多种类型的双选会等方式来促进学生就业,取得了一定的成效。然而随着高校毕业生数逐年递增,高职院校学生就业难度大、就业途径窄,就业压力不言而喻,毕业生自身心理素质对就业的影响越来越大。高职学生自身素质与职位不匹配择业观的偏差,大大地缩窄了他们就业的宽度和广度。因此,高职院校除了要积极创设外部就业环境帮助学生就业之外,也要关注学生自身心理素质的培育。积极培育学生健康的就业心理,是提高高职院校学生就业的重要途径。

一、高职院校学生就业心理特点分析

(一) 自我认知存在偏差,对自身就业定位不准

高职院校学生处在心理逐渐走向成熟的阶段,大学也是自我认知发展的关键时期,容易出现自我认知偏差。高职院校学生在就业方面的自我认知的偏差主要表现在两个方面:一是对自身性格特点、优缺点等等了解不够,不能有意识地培育相应的职业素养和职业优势;二是高职学生还没有真正走入社会,对当今社会就业形势、职业需求了解不清楚,容易听信道听途说的消息,缺乏求证精神,了解职业信息存在着很大的片面性妄下结论,无形中打击了自己的就业信心,产生自卑心理。高职学生的认知偏差如不加以扶正,将大大增加就业难度。

(二) 择业观偏差,被动就业、慢就业现象较严重

学生的择业观的形成受社会、家庭和学校多方面的影响。当今高职学生处在社会环境复杂多变、家庭环境高度支持的情况下,不少学生在择业观方面出现了偏差,主要表现为:一是只从收入高、待遇好的角度去考虑职业选择,不考虑自己的能力和兴趣爱好;二是由于就业压力剧增,部分高职学生择业期望值过低,只要能找到工作就行,不合适再换没有自己的职业方向和职业目标。这样的盲目就业行为对自身今后的发展十分不利,表面上好像是学了不少东西,可是一样也不精;没有一技之长今后也很难找到一份自己满意的

工作。三是就业的期望值比较高,求职中抱有不切实际的幻想,对自身能力认识不足。水平等没有清晰的定位和认知,择业期望值高,希望工作既要专业对口、薪资待遇高,还要有发展前景、工作环境好。四是部分学生认为就业即赚钱,自己家庭经济条件能满足自己暂时不就业,从而致使学生被动就业、慢就业现象较突出。

(三) 心理自我调节能力差,不能积极应对就业过程中存在的问题

当今社会就业形势供过于求学生就业压力剧增,再加上学生的认知偏差和择业观偏差。就业是学生和企业双向选择的过程,高职学生在就业过程中会遇到各种各样的问题和挑战,如担心自己找不到工作产生焦虑情绪,求职失败产生的自我怀疑,所求职业与理想职业之间产生的心理落差选择职业过程中的纠结犹豫心理等等。这些问题和挑战都需要学生积极去应对,部分学生心理自我调节能力差,遇到挫折不能很好地调整自己,就想放弃,产生自我怀疑,甚至逃避就业消极面对,慢就业。

二、团体心理辅导在就业指导工作中的作用

清华大学楼富珉教授等把团体心理辅导定义为“运用团体动力学的知识和技能,由受过专业训练的团体领导者通过专业的技巧和方法,协助团体成员获得有关的信息,以建立正确的认知观念与健康的态度和行为的专业工作”团体心理辅导采用“体验式学习”模式,强调团体的氛围和作用通过角色扮演、团体游戏、行为训练、团体讨论等多种技术方法引导成员自我察觉与反思、自我接纳、自我教育,从而实现助人自助自我发展。团体心理辅导相对于教师直接的课堂教学更能引发学生的心理共鸣,较个体咨询而言能扩大学生参与面。运用团体心理辅导这一形式培育学生健康就业心理,彰显出特别的适用性。

(一) 团体心理辅导能帮助学生正确的认识自我

从高职毕业生的就业心理特点来看,高职学生存在自我认知偏差。不了解自己的优缺点,不知道自己的兴趣所在,不清楚自己的职业理想和职业目标,导致学习没有方向、缺乏动力,不能有针对性地提升自己的职业素养毕业时对自己的能力和水平也没有清晰的认识,导致求职受挫。而团体心理辅导通过活动能够让成员在信任、理解、关怀的集体气氛里交流。理清自己的优势与劣势,获得来自其他成员的多方

面的社会反馈,促使其全面认知自我。因此,有针对性地开展以职业探索为主题的自我认知团体心理辅导,能够帮助学生更加了解自己的优势和劣势,调整自我,明确职业取向和职业需求,积极培育相应的职业素养。

(二) 团体心理辅导的过程即提供支持的过程

支持的力量能激发和唤醒被压抑的心理潜能量,促使人积极地去应对生活中遇到的事情和困难。团体心理辅导为参与活动的成员提供了一个良好地社会活动场所,营造互信、温暖、有支持的团体氛围,在团体中,成员都是被接纳的,特别是拥有相同困惑的成员,在团体中能够消除孤独感,成为彼此的社会支持力量,帮助彼此释放压力,宣泄不良情绪,重新振作。因此,毕业生因求职出现的烦躁、焦虑、抑郁、愤怒、厌世等消极情绪,都可以在团体心理辅导的过程中得以宣泄和释放,进而鼓起勇气继续前行。

(三) 团体心理辅导运用前辈的力量

有研究表明,朋辈辅导拥有容易施加影响、增强自我教育的主动性、构建良好人际关系等优势。而团体心理辅导是朋辈辅导的重要表现形式,在团体心理辅导的过程中,能够帮助学生从自身的角度对职业有着清晰的认识,更主动地了解职业生涯的影响因素权衡兴趣、性格、能力与职业的关系,跟踪就业形势与政策,收集与分析就业信息,形成理性健康的择业观,促进成员的职业发展。

三、团体心理辅导在高职就业指导工作中的实施路径

(一) 团队组建

团体心理辅导的目标是解决成员中存在的共性问题,为保障团体辅导的成效和每个成员都能有所收获,团体在组建之初要对成员进行认真筛查,选择符合团体目标的成员加入团体成员的筛查方式有访谈法、问卷法、测试法等,不仅仅围绕团体辅导目标了解成员,同时要对团员的性格特质有一定的了解,既有共性又有个性,才能促进团体的成长。

(二) 方案设计

分年级团体心理辅导设计重点。首先,一年级重在自我认知探索,明确职业目标和职业方向,提高就业信心。从高中到大学,是人生的一大转变,高中之前学习的目标更多的是分数,而进入大学,分数这个目标严重淡化,呈现在学生眼前的是职业的选择,学生第一次面临这样的问题,难免迷茫,更多的需要引导。而从心理发展的角度来看,青少年正是自我意识萌发的关键时期,学生对自己也有很多的疑问。其次,二年级重在自我能力评估,明确职业差距,提升职业竞争力。专业、技能的学习和掌握情况是进入职场胜任工作的重要因素。专业更多的指的是专业知识,技能不仅包括专业技能还包括普适性技能,如人际交往沟通能力、表达能力、学习能力等等二年级是在一年级的基础上进一步深入学习专业知识、技能提升普适性技能的关键期。帮助学生评估自己的能力,寻找到与职业之间的差距,能够激发学生的学习动力,通过有意识的学习提升职业竞争力。最后,三年级

重在情绪疏导,释放就业压力和宣泄不良情绪提升就业满意度。三年级进入毕业季,是学生真正开始求职的阶段,在该阶段,学生可能因就业压力过大产生焦虑情绪,也有可能因自我期望值和理想的差距而产生烦躁、抑郁、逃避就业等消极情绪。而这些情绪如果不及时疏导将影响到学生的正常就业。

(三) 团体实施

团体实施指的是领导者带领团体成员依据团体心理辅导方案设计组织团体成员进行活动的过程。实施过程中,首先是团体氛围的建立。领导者通过设计的团体活动,以积极饱满的情绪带领成员制定团体规范 营造轻松、开放的氛围。团体规范一旦制定就需严格遵守,遵守一定的团体规范。其次,团体实施过程中,团体成员分享是必不可少的环节,团体成员的分享是团体获得力量和收获的重要环节,需要领导者积极进行引导和总结。需要注意的是,领导者在引导和总结的过程中也要做到不批判,能够接纳所有观点,又要突出健康积极的观点。因此,团体心理辅导实施的过程,对领导者各方面的能力要求较高,团体心理辅导成效如何与领导者有着密切的关系。

(四) 评价反思

团体心理辅导结束后,要对实施效果进行评价包括单次结束后的评价反思和整个结束后的系统性的评价,评价内容应涉及团体成员的感受、团体成员的收获、团体目标实现程度如何、团体中存在哪些需要改进的地方。评价方式主要通过量表法、提问、总结的方式进行。而提问和总结则侧重于了解实施过程中哪些地方存在着不足哪些效果较好有助于团体领导者进一步优化团体心理辅导。最后,领导者结合成员的评价加上自己的感受和反思对团体心理辅导方案进行修改。进一步提高团体心理辅导的效果。

总结

综上所述,高职学生的就业选择在很大层面受心理的影响。在飞速发展的时代背景下,高职学生在择业时,面临着来自社会各方面的压力,易出现心理问题。因此,团队心理辅导在高职学生就业指导工作中是十分有价值的。除了要在校内建立心理辅导机构外,在实施过程中,还需要辅导员进一步努力,促进教学高职学生的心理健康。

参考文献

[1]刘涛,周冉.团体心理辅导在高职高专医学生就业指导中的应用[J].现代职业教育,2020(28):48-49.

[2]杨欢欢,刘歆语,乔乐.团体心理辅导在高职学生择业与就业中的作用[J].青年与社会,2019(27):218-219.

作者简介:

吴平峰(1978.11-)男,侗族,籍贯:贵州黎平,贵州电子信息职业技术学院副教授,主要研究方向是大学生生涯规划和就业指导。