

# 团体心理辅导在职业生涯规划教育中的应用与实践

关滑琦

上海理工大学

**[摘要]**随着教育改革深入,高校职业生涯规划教育的模式应得到进一步优化,教师要积极引入新的教育理念、授课方式,以此更好地引发学生兴趣,强化他们对职业生涯规划知识的理解 and 应用水平,提升教学质量。团体心理辅导作为当前一种时兴的教育辅助形式,将其应用到职业生涯规划教育教学中对丰富教学内容、拓宽育人路径有重要作用。鉴于此,本文将针对团体心理辅导在职业生涯规划教育中的应用与实践展开分析,并提出一些策略,仅供各位同仁参考。

**[关键词]**团体心理辅导;职业生涯规划;教育教学;应用与实践

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.1333

引言:随着我国经济的不断发展,社会的发展速度也得到了大幅提升,很多企业如雨后春笋般出现在市场上,这就在无形中增加了社会对于优质人才的需求。截止2020年,我国的高校毕业生超过了850万人才,这一数据与2019年相比有了进一步提升。众多毕业生在涌入市场后,导致社会就业压力变得越来越大。但是,现阶段很少有高校会帮助学生展开合理的职业生涯规划,相应的职业生涯规划工作开展不够深入,这就导致高校毕业生在步入社会、走上工作岗位时,会遇到很大的阻碍,部分高校毕业生甚至会出现迷茫、无助等心理状态,这些不良情绪会对其就业、发展产生极大负面影响。为此,教师在开展高校教育时,除了要重视对职业生涯规划提起重视,还应将心理辅导融入日常工作中,这样方可帮助高校毕业生更好地明确自己的就业目标,促使其形成一个健康、向上的就业心态,从整体上提升育人质量。

## 一、团队心理辅导的含义及特点分析

### (一) 团队心理辅导的含义

所谓的团队心理辅导是和个体心理辅导相对而言的,它可以理解为一种在团队的情境下,帮助个体更好地开发心理潜能、解决心理问题的一种辅导方式。在团队心理辅导中,辅导者可以将具有类似问题的成员聚合在一起,而后引导他们一起讨论关心的问题,从而形成互动与交流,提升他们的沟通效率,使其能够在互相鼓励、支持中完成对自己的了解,从而促使成员获得更好的心理状态和行为方式。

### (二) 团队心理辅导的特点

#### 1. 感染力、互动性强

个体心理辅导通常是辅导员和来访者的单向或者双向沟通,通常是来访者在诉说,辅导者负责倾听,这样的模式缺乏感染力、互动性。但是,团队心理辅导是一个多元化的沟通过程,每个团队成员都可以发表意见,这样能够更好地引发参与者的积极性,使其更为主动地说出自己的困惑,从而在沟通中将问题消解,这是一个集思广益、互相支持的过程,具有非常强的感染力,还可增强团队成员之间的互动性。

#### 2. 心理辅导效率高

一般来说,个体心理辅导通常是来访者和辅导者的一对一沟通,每次心理辅导所用的时间约为50分钟左右。团队心理辅导在同样的时间内,可以针对更多成员展开辅导,相比于个体心理辅导,团队心理辅导的效率更高,这对提升问题的解决效率,减少对辅导者时间和精力消耗有重要促进作用。

#### 3. 辅导效果易巩固

在个体心理辅导活动中,成员间不存在互动体验,这就导致其在巩固辅导效果时会遇到一定障碍。团队心理辅导的原理是一种基于类似生活体验而开展的辅导活动,参与者能够和他人结合日常生活展开更为深入的活动与交流,甚至可以理解为,在团队心理辅导中模拟了一个新的社会环境,这样能够有效拉近辅导者与来访者的距离,从而提升辅导效果,对后续的

巩固也有重要促进作用。

## 二、团体心理辅导在职业生涯规划教育中的应用现状

### (一) 重视程度较低

现阶段,很多高校并未对将团队心理辅导应用到职业生涯规划教育教学中提起充分重视。在部分教师的认知中,团队心理辅导并非职业生涯规划教育的重点,对于提升教育教学质量也并无帮助。在此错误认知的影响下,很多教师对于团队心理辅导的研究不够深入,将其应用到日常职业生涯规划教育中的程度不足,这对后续育人效果提升产生了极大阻碍作用。

从团队心理辅导层面分析,很多教师并未认清其在职业生涯规划教育中的意义,他们普遍存在不重视、少创新的情况,这对提升职业生涯规划教育质量十分不利。从职业生涯规划方面分析,这门课的教师会存在侧重不同的情况。通常来说,偏向心理专业的教师更倾向通过心理测试,了解学生的性格倾向,而后为其选择适合的行业。偏向专业技能的教师,一般会结合实际岗位要求、职业需求等因素,为学生进行职业生涯规划。但是,很少有教师能将这两者进行融合思考,从而出现重视程度不足、忽视职业生涯规划、职业生涯规划不完善等问题,这对学生未来发展极为不利。

### (二) 导向不够清晰

在全球一体化的今天,职业生涯规划这一西方概念被逐渐引入到我国教育中。通过职业生涯规划,教师能明确自身教学内容,学生也可了解今后努力方向,对提升育人质量意义重大。在未来工作中,高校生不仅要掌握相应的知识内容,还应具备岗位所需的综合素养、思想品质,这就需要教师对职业生涯规划教育提起充分重视。但现阶段,高职院校很少能将职业生涯规划与团队心理辅导展开融合思考,难以为高校生提供一个明确的方向,导向作用不够清晰,这对他们未来发展影响巨大。缺乏清晰导向,高职生在学习时会存在一定的盲目性,先进的教学理念、教学方式难以得到有效实施,从而极大影响学生的成才效率,不利于高校生的进一步发展。为此,高校教师应明确团队心理辅导在职业生涯规划教育中应用的导向作用,并以此为基础,为高校生的进一步提升指明方向。

### (三) 忽视社会价值

在将团队心理辅导应用到职业生涯规划教育教学中时,教师通常会忽略其中的社会价值。实际上,高校通过将两者融合,其目的在于为社会培养更多德才兼备、思想健康、心理状态饱满的优质人才,这样方可更好地满足高校生的个人发展及社会需求。但在实际教育过程中,高校生很容易受到各类不想信息的影响,尤其是在互联网环境下,人与人之间的信息交流变得愈发频繁,高校生对于部分信息的抵抗能力、判断能力较为不足,这就导致其在面对复杂信息时,常会出现理解错误、判断错误的情况。长此以往,高校生的心理状态会受到极大不良影响,从而使其形成自私自利、自以为是等心理状态,这就导致其在展开职业生涯规划时,会出现盘查,忽视了个人能力与自

我需求等因素。长此以往，高校生难以发现自身对社会的价值，从而在浑浑噩噩中度过，这对个人价值的实现和未来的进一步发展有很大阻碍。

### 三、团体心理辅导在职业生涯规划教育中的应用与实践的意义

#### (一) 有利于缓解就业压力，提升学生素养

随着互联网技术不断发展，社会环境的复杂程度逐渐提升，各个行业都进入了一个较快发展阶段。在此背景下，在职业生涯规划教育中引入团队心理辅导，能够在提升高校生心理状态水平的同时，帮助其找到更为适合的工作岗位，提升他们就业的针对性，从而大幅缓解当前社会的就业压力。通过将团队心理辅导应用到职业生涯规划教育中，除了可以帮助高校生更好地利用所学知识、技能解决各类问题，还可使其综合素养、道德品质、心理状态变得更为完善，这对其核心竞争力的发展有极大促进作用。不仅如此，将团队心理辅导应用到职业生涯规划教育中，能够帮助高校生更好地明确自身就业倾向，使其找到更为适合自己的工作岗位，从而助力其获得进一步发展。

#### (二) 有利于发展职业素养，提升就业质量

一般来说，高校生步入企业后，需要一定的时间对工作岗位的内容、环境展开适应。但是，由于其自身能力、职业素养等存在一定不足，职业生涯规划的规定不够高、清晰度不足，这会导致其在未来就业中遇到很多问题，从而对其心理健康状况造成负面影响。通过将团队心理辅导引入到职业生涯规划教育中，能够帮助高校生较短的时间内调整好心理状态，从而使其以更为主动、积极地态度投身到工作中，更好地将所学知识应用到解决实际问题的活动中，这对其职业能力发展有重要促进作用。不仅如此，通过将团队心理辅导应用到职业生涯规划教育中，能够帮助高校生逐渐形成积极向上、勇于挑战的优秀心理品质，使其在面对问题时，能够具备较强的主动性。同时，将团队心理辅导应用到职业生涯规划教育中，能够帮助高校生更好地和周围同事相处，这对其团队合作能力、沟通能力的进一步发展有极大促进作用。

### 四、团体心理辅导在职业生涯规划教育中的应用与实践策略

#### (一) 规划课程体系，明确融合目标

为进一步提升团队心理辅导在职业生涯规划教育中的应用效果，高校可以尝试将两者的课程体系展开有机融合，并结合信息技术等手段，对课程的内容、形式等展开扩充，以此丰富高校生的知识储备，使其掌握更多心理健康知识、职业生涯规划原理，提升育人质量。在教学实践中，我们可以结合职业生涯规划教育目标，分析其与团队心理辅导的共性问题，而后结合多媒体投影设备、PPT等，将教育目标进一步明确，并将其展示在高校生的面前，以此帮助他们明确之后的努力方向。

在教学中，教师可以将职业生涯规划教育作为基础，而后针对高校生的兴趣爱好、知识储备、认知能力等因素展开分析，以此帮助他们明确不同岗位所需具备的心理品质、素养，而后结合团队心理辅导的内容，对职业生涯规划的目标展开进一步优化。比如，对于机械专业的高校生来说，我们除了要结合专业对其展开职业生涯规划教育，还可在此过程中融入积极乐观、善于探究等心理品质，让他们在掌握相应专业知识的同时，获得心理层面的进一步发展，从而突出团队心理辅导在职业生涯规划教育中的应用价值，实现育人目标的有力融合，提升教学效果。

#### (二) 开展实践活动，丰富融合内容

在高校的职业生涯规划教育中，开展高质量的实践活动是非常

重要的一个步骤。通过实践活动，高校生更能够更好地了解自身对所学知识、技能的掌握程度，从而为后续的职业生涯规划打下坚实基础。为此，我们可定期结合不同专业的教学内容，为高校生组织一些实践活动，并将团队心理辅导融入到活动中，这样除了能助力高校生专业能力发展，还可促使其思想品质、心理健康状态进一步发展。

在实践活动中，高校教师可以结合信息技术手段，将一些媒体新闻、商业资讯引入到职业生涯规划教育中，以此丰富职业生涯规划教育的内容，提升育人质量。在活动中，高校生可以看到很多社会现象、社会问题，我们可以鼓励他们结合这些问题，展开更为深入的思考，并组织其在团队心理辅导中分享自己对问题的看法，以此帮助他们树立正确的价值观、思想观，为他们后续的就、择业指明方向。

例如，在对市场营销专业的高校生展开职业生涯规划教育时，我们可以结合罗永浩、贾跃亭两人面对负债时的不同表现，为其讲授诚信、公平等心理健康知识内容。与此同时，结合他们的实际案例，高校生能够对自己的职业生涯展开更为明确规划，明确自身地做人、做事标准，提升自己的综合素养。通过实践活动，团队心理辅导在职业生涯规划教育中的应用效果会得到大幅提升，这对丰富育人内容、提升教育质量有重要促进作用。

#### (三) 组织活动竞赛，提升融合效果

为提升团队心理辅导在职业生涯规划教育中的应用与实践效果，高校可定期组织学生参与一些竞赛活动。在竞赛中，高校生需要明确在未来工作中应具备的各项品质、心理能力、职业技能等，并以此为依据，开展详细的职业生涯规划，并将其落实到纸面上。在竞赛中，教师可以组织高校生分为不同小组，而后鼓励他们在组内展开讨论。高校生需要首先明确未来职业方向和目标，而后结合目标明确自身所需要具备的专业技能、思想品质，再后将这些专业能力与自身情况实施对比，找出其中的区别，最后制定明确的学习计划。通过竞赛活动，高校生能够向他人展示自己的职业生涯规划，一方面可以起到一定监督作用，另一方面能锻炼高校生的表达能力、沟通能力、协作能力，使其对自身产生更为明确的认知，为他们完善自身知识体系，改变不良学习、生活习惯有极大的促进作用。在竞赛结束后，教师可对高校生在竞赛中的表现展开评价，以此促使团队心理辅导在职业生涯规划教育中的应用效果得到进一步巩固、提升。

#### 总结

综上所述，若想提升团体心理辅导在职业生涯规划教育中的应用与实践效果，我们可以从规划课程体系，明确融合目标；开展实践活动，丰富融合内容；组织活动竞赛，提升融合效果等层面入手分析，以此在无形中促使团队心理辅导在职业生涯规划教育中的应用与实践效果提升到一个新的高度。

#### 参考文献：

- [1]梁晓微. 班级团体辅导在高中生职业生涯规划教育中的应用研究[D]. 广东技术师范大学, 2020.
- [2]谢素兰. 团体辅导应用于中职校职业生涯规划教育的实践研究——以苏州园区工业技术学校为例[J]. 现代职业教育, 2018(11): 12-13.
- [3]王丽萍. 团体心理辅导提升高中生职业生涯规划能力的干预研究[D]. 四川师范大学, 2021.
- [4]国内普通高中生涯教育研究述评与展望——基于CiteSpace的可视化分析[J]. 袁欣宇. 生涯发展教育研究, 2020(01)