

# 浅谈团体心理辅导在高中生职业生涯规划中的重要性

张美玲

横州市第二高级中学

**[摘要]** 本文将探索普通高中学生职业生涯规划能力发展特点及其与生涯自我概念、生涯自我效能感的关系, 去通过职业生涯规划团体辅导帮助高中生进一步清晰生涯自我概念, 增强生涯自我效能感, 进一步提升其职业生涯规划能力。

**[关键词]** 团体心理辅导; 高中生; 职业生涯规划

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.826

## 引言

新高考改革带来的招考变化, 让学生有了更多的选择权。在选择学习科目时, 学生可以根据自身性格、兴趣爱好、从事职业方向等进行选择, 学生在自身的职业生涯规划中拥有了更多的选择空间。这就需要学生更了解自己, 更清楚在未来的学业、职业方面如何去规划和选择。学生通过心理团体辅导, 在团体的情境下, 通过团体内人际交互作用, 促使个体在交往中观察、学习、体验, 认识自我、探索自我……更好的了解自身, 提升自我的职业生涯规划能力。

## 一、什么是团体心理辅导

团体心理辅导的定义是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式, 它是通过团体内人际交互作用, 促使个体在交往中观察、学习、体验, 认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系, 学习新的态度与行为方式, 以促进良好的适应与发展的助人过程。<sup>[1]</sup> 团体心理辅导具有许多正面效益, 总体来说, 其功能与目标共有三个层次: 发展功能, 治疗功能和教育功能。

### 1 发展功能

团体心理辅导不仅关注问题成员的矫治, 也十分关注正常成员的引导。通过团体活动的方式, 不仅能使问题成员自觉地改进其偏差态度及行为, 也能给予正常成员启发和引导, 培养全体成员的健康人格和充满信任的人际关系, 实现良好发展与心理成熟。

### 2 治疗功能

治疗通常是指干预或改变非正常行为及心理状态的过程。目前在心理咨询与治疗中, 许多团体治疗技术已得以应用。治疗的手段由各个专家制定, 帮助心理困惑的人进行治疗, 使其问题减轻或者根治。团队辅助治疗现今已是众多机构的首选了, 其治疗效果可见一斑<sup>[2]</sup>。

### (三) 教育功能

团体心理辅导不单单是一个治疗手段, 我们可以通过它获得更好的人生规划。在面对重大挫折或者是巨大压力的情况下, 可以通过团体心理辅导来疏导自己的情绪, 转危机为发展机遇。

## 二、团体心理辅导提升高中生职业生涯规划能力

### (一) 什么是职业生涯规划

职业生涯是人职业整个生长过程, 意思是职业从开始到结束的全部环节。职业是人在社会中所要肩负起的工作职责, 而生涯则是指一个人在工作的过程中所需要经历的事情。目前关于职业生涯规划的定义最早起源于国外。由诺威尔斯提出职业生涯规划的相关理论。职业生涯规划为个体职业发展提供良好的计划, 帮助实现职业。在制定职业计划的时候, 需综合考虑自身的条件以及与外界环境之间的影响。对于个体而言, 只有自身具备职业所需要的能力, 才能够完成具体的任务。但是由于每个人能力是不同的, 不同的职业对自身的发展也不一样。这就要求在职业生涯规划的过程中, 先了解自身的能力, 并对未来的发展方向进行规划, 从而更好找到适合自己发展的目标。目前我国关于职业生涯规划认识逐渐成熟。并且在现今高中教育之中, 也逐渐开始引起重视。

职业生涯规划涵盖生涯准备、自我认识、信息获取、生涯决策、生涯管理5个方面。

所谓生涯准备能力, 则是指个体对于发展过程中职业所需要的能力进行准备。因为职业也具有自身的特殊性, 求职者自身能力能够满足要求, 才能够胜任职业情况。因此需要求职者有着足够的准备。在准备之中, 需具备自我认识的能力; 自我认识包含对自我性格、外貌等多方面认识, 从而形成全面的评价, 有助于后续工作目标达成。经常发现部分求职者能力存在差距, 所以要找出所存在差距的在哪里, 这就要求需要具备信息获取的能力, 从而更加了解自我, 发展自我。但是职业的成长并不是一蹴而就的, 它也是一个长久的过程, 这就要求具备生涯决策的能力。在成长的过程中, 在合适的地点、合适的地方, 形成生涯决策的方式, 从而更好地完成高中生涯的职业规划。由于职业生涯是一个长久的工作, 所以需对整个工作进行管理, 才能够让规划得以完成, 而不只是流于形式化。通过适当调控过程, 让高中生对自身发展明确, 加强自身的管理能力, 提升约束效果。让高中生知道在发展过程中要学会激励自我, 通过对人生的规划, 达到教育的目标, 有效完成教学任务。团体辅导的作用十分明显, 对学生发展大有裨益。

### 2 我国职业生涯团体辅导的发展及其相关研究

目前关于职业生涯规划的研究已经经历了几个世纪。在19世纪的时候, 生涯的概念首次被提出, 一直到20世纪80年代, 才开始有了更为显著的发展。到20世纪以后, 践行成一门科学, 成为大学之中独立的一门学科。很多高校也开始重视学生的未来发展, 开展职业生涯规划教育课程。目前我国关于职业生涯规划的研究相对而言, 起步较晚, 所以很多国内研究主要是针对研究现状所展开。缺乏对高中生职业规划的指导。通过将高中生作为实验对象, 能够发现团体辅导对学生的影响, 尤其是学生步入高中之后, 也面临着人生的重大转折, 经历团体辅导后的高中学生在面对挫折、压力时并不会轻易地被打倒, 而这恰恰说明团体心理辅导对于学生的职业规划而言是非常有效且实际的。通过职业生涯规划能够为学生提供全面的指导, 让其更好地实践教学内容, 指导其做出自己的生涯规划。

### (三) 团体辅导和职业生涯规划相结合的有效性

第一是可以给学生心理成长提供帮助。通过职业生涯规划团体辅导能为学生提供一定参考策略。尤其是在高中生活之中, 融入职业生涯规划课程, 传递职业规划理念, 帮助学生完成个人成长。在整个参与过程中, 教师和学生之间相互交流, 教师对学生成长有着足够关心, 从而使学生感受职业生涯规划重要性, 认识自身的成长也可以由自己决定的, 而不是很迷茫。对于教师而言, 可以在整个课程及时帮助学生, 给予学生更多的关注。不仅需要关注到学生的能力, 还需关注到学生的天赋、价值观等等, 从而帮助学生成长, 为学生提供足够的心理帮助, 使得学生感受到自己被他人支持<sup>[4]</sup>。

第二是利用团体辅导对当今的教育进行补充。经常发现, 在实际的教学过程中。职业生涯规划课程开设情况, 会和现实生活密切相关, 就会导致职业生涯规划课程受到影响, 自身的完整性无法得到足够的保障。因为当今高中学校依然面临着非常大的升学压力, 所以在开展的过程中, 也容易被其他学科影响。学生在复杂的矛盾之下容易产生自我怀疑, 自然不会对职业生涯规划课程予以足够的重视。但是通过开展职业团体辅导, 能够对课程进行一定的

补充,从而起到强化的效果。学生在实验生涯的课程之中,初步的了解到相关的内容,但是缺乏实际的实践,并且认知程度不足。通过团队辅导能够对内容进行一定的补充,帮助学生进行规划。尤其是高三学生面临着更大的升学压力,通过帮助学生进行择校等,有助于形成更为明确的奋斗目标,从而在日常的学习过程中努力约束自我,提升学习的动力。团体辅导是学生的一个重要保障,是其建立起自我和社会之间的联系窗口。透过职业生涯团体辅导,认识世界,更好地认识自我,形成足够的探索能力。对于学生而言,要能够勇于尝试,从而在整个学业生涯过程中,有着创新的思维。了解外界情况之下,发展自我,形成属于自身的职业规划。团体辅导的作用就能够彰显为学生的发展。学生只有自身有着足够清晰的目标,才能够更加有效地完成规划,在未来的人生成长过程中领先一步,作出合理职业发展决策。

第三是扩充职业教育的形式。目前我国高中学校职业生涯规划内容十分单一。常规教学方式很难满足。尤其是高中生正在面临着从学校往社会转变的角色。部分学生心理已经逐渐成熟,更需进行生涯规划指导。通过团体辅导,能让当今教育形式更为多元化,为学生提供足够进步空间。高中学校实行职业生涯规划教育,开展的时间较短,并没有建立起完善的体系。主要利用讲座或者课程的方式,这就使得整个教学的过程中学生始终处于不完备的状态。对于学生而言,难以有效地参与课程之中,从而造成了片面追求完成任务,而忽略了学生是否已经了解到相应内容。虽然学生参与了多种多样活动,但并没有得到能力的提升。所以需重视团体心理辅导,将其作为一种良好教育契机,为学生提供更为丰富的教学活动。团体辅导更注重实践性,能帮助学生将学习和生活联系起来,让学生明白学习的重要性以及如何进行学习。目前我国教育主要偏重于理论,学生并没有非常多的实践

机会。因此会导致学生的职业生涯非常有限,往往是以学生为中心而忽略了学生的实践。不仅需要照顾到学生的情绪,还需让学生个人思想得以展现。尤其是在高中时期,学生思想属于转变的时候,非常不成熟,很难对人生进行合理的规划。但与此同时也面临着非常大的矛盾需要对引导学生进行引导,避免其形成错误的认知。尝试将职业生涯团体辅导和职业生涯规划课程相结合,以学生的兴趣为根本,促进学生开展学习。主动进行职业生涯规划。

#### 结语

对于学校而言,在开展职业生涯规划课程的时候,需注重使用更为丰富的形式,融入团体心理辅导是对现今教学的补充。为学生提供针对性教育方案,通过融入团体辅导,能拉近与学生之间的距离;并且可以根据团体不同,设置不同的辅导方案,让方案的设置更具有针对性,有效的解决学生的职业生涯规划问题。因此需本着为学生服务的意识,提升自我的能力,从而胜任日常的教学。从教学的过程中出发,真正关注学生,利用团体辅导启发学生。职业生涯规划团体辅导是一种较重要的教学资源,可以融合其他的措施。例如个体咨询、班会课等,让团体辅导更具有针对性,潜移默化地影响学生,最大程度的激发学生的发展潜力,实现个性化的高中职业生涯规划教育。

#### 参考文献:

- [1] 奈特(M. E. Bennet). 学生在团体咨询中的学习内容. [J] 2012. 048
- [2] 中国社会科学院语言研究所词典编辑室. 《现代汉语词典》. [J] 2014. 120333
- [3] 陆费逵. 《辞海》. [J] 2016. 01229
- [4] Super. 职业生涯规划发展论 [J] 1957. Thompson&Lindeman, 1981. 0332

(上接第1655页)

知识之间的联系,在教学中反复渗透化归这种重要策略观念,让学生养成自觉应用化归策略来思考和解决问题的意识和习惯。

#### 五、重视数学活动教学,提升学生问题解决能力

中学生构建良好的数学认知结构需要不断进行数学思维训练。数学活动无疑是一种非常好的训练途径,在教学过程中,我们要依托教材,重视数学活动的组织教学。如笔者组织八年级下册勾股定理这一章的数学活动:学校需要测量旗杆的高度,同学们发现系在旗杆顶端的绳子垂到了地面,并多出了一段,但这条绳子的长度未知,请你应用勾股定理提出一个解决问题的方案,并与同学交流。各学习小组的学生提出了各种可行方案,其中有一个小组并没有应用勾股定理,而是提出一个非常有趣的方案:找一个有阳光的时间,假设旗杆的高度为 $h$ ,测量得出旗杆影子的长度为 $h'$ 。这时找个同学顺着阳光照射的方向和旗杆平行站立,测量出这个同学的身高为 $h_1$ ,测量得该同学的影子的长度为 $h_1'$ ,则由 $hh' = h_1h_1'$ 即可求得旗杆的高度。附带说明这种方法还可以用来测量学校路灯、篮球架等设施的高度,只需要一把卷尺就行,操作简易。

在问题解决方案的设计过程中,学生往往能创造性地提出一些别出心裁的方案,也常常能提出很有价值的数学问题,这对于开拓思维,培养创新意识和能力都是很有益处的。在小组合作交流过程中,学生们往往也能对其他小组的方案提出质疑,或者提出优化,这对于提升学生的质疑精神、合作意识和合作能力也很有帮助。

#### 六、借助信息技术,培养学生自主开发学习资源的能力

现代教育已进入“互联网+”时代,充分利用信息技术来开发学习资源是当代教育者要着力推动的一项工作。利用网络和信息技术自主获取学习资源,是学生提升自主学习能力的有效途径,也可以为终身学习打下坚实的基础。在基础数学学习过程

中,很多复杂的几何空间或者代数关系,可以通过信息技术更直观更具体更形象地呈现出来,进而开拓学生的视野和思维,丰富学生的想象力,提高学生解决问题的思维能力。但在借助信息技术的过程中要注重引导学生经历过程体验,而不能简单用信息技术替代学生的思维过程。此外,还要杜绝学生不经思考就使用“作业帮”等软件直接搜索数学作业答案等现象,否则结果必定适得其反。

合理优化现有的数学课程模式,将小组教学与问题讨论相结合,促使学生逐渐意识到双减背景下的学习重点。另外,教师需要在高效的学习、讨论、合作过程中及时帮助学生总结相关数学知识点,使其在巩固旧知识、学习新知识的基础上进行小组讨论,有利于全面培养学生的创新能力。教师还要在课堂中融入各类信息化技术,利用图像、文字、视频等媒介开展数学教育,侧重于表现出各知识点的应用方法及解决方法,有利于为学生提供一种良好的学习方式及学习思路,使学生在此过程中逐渐发现自己的问题,寻求教师、同学的帮助进行总结探讨,提升自身的综合素养。

综上所述,要真设想有效全面提高数学教育课堂的综合教学管理效率,教师必须首先要尽快转变传统教学管理观念,及时调整优化课堂教学的组织方式和教学方法,积极努力培养广大学生的逻辑思维表达能力以及学生自主独立探究问题能力,为学生营造一个温馨和谐的教学氛围。

#### 参考文献:

- [1] 初中数学高效课堂教学方法探究 [J] 柳继斌. 知网研学
- [2] 初中数学高效课堂构建策略探究 [J]. 蔡春雷. 双减 (中学). 2019 (08)
- [3] 解题反思教学 提高课堂效率——初中数学高效课堂实践探究 [J]. 陆晓松. 数学大世界 (上旬). 2019 (04)