

高中生心理健康教育和职业生涯规划结合的策略探究

陈小燕

广西壮族自治区南宁市横州市第二高级中学

[摘要] 高中阶段, 是一个人确立世界观和价值观的重要时期, 也是职业生涯规划的关键期。如今, 高中生的职业生涯规划已广泛受到教育部门和专家、学者们的关注, 高中生的职业生涯规划意识薄弱, 影响学生的心理健康, 而心理健康教育越来越受到家庭、学校和社会的重视, 但是高中学生积极心理品质的课程被边缘化的问题也引起了一定的重视, 学生本就存在学习、生活、交往和情绪等诸多行为, 又要面临专业技能学习、综合素质培养、求职就业生存等诸多问题。如何帮助他们纠正不良学习和生活习惯, 提高自身素质; 如何帮助他们认识自己, 树立正确职业价值观; 如何帮助他们克服自我否定的心理弊端, 重新积极正向地面对人生; 如何帮助他们提升情绪智能和人际交往能力, 为踏上社会岗位做好岗前准备, 这些都将成为心理健康教育课中不可避免的现实问题。因此, 本课题主要从心理健康教育的视角探究高中生职业生涯规划课程和策略, 让学生朝着更加积极、健康、正向的方向去发展, 促进他们认识到自身的社会价值。

[关键词] 高中生; 心理健康教育; 职业生涯规划; 结合; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.678

引言

良好的心理素质高中生人生发展的基石和必要前提, 在时代进步与社会发展的背景下, 人们对物质追求越来越高, 也难以得到精神上的满足, 因此而催生出的心理问题也变得较为复杂和多样。高中生职业生涯规划教育的发展相对滞后, 大部分学生不知道自己为什么要读高中, 进入高中后因对未来没有希望也产生不同程度的厌学问题, 毕业后填报志愿时也呈现出迷茫不知所措的困扰, 对未来失去信心, 因此常常会因为各种因素导致一些心理障碍, 从而造成生活与学习上的困境。在高中校园, 心理健康教育需要创设一个系统的模式, 仅仅依靠讲座、课程是不能够满足学生需求的。因此, 在这一前提下, 有机融合心理健康与职业生涯规划教育更加贴合于高中生的实际需求, 实现更高的教育价值。

一、心理健康教育与职业生涯规划有机结合的意义

(一) 有利于落实学校的心理健康教育目标

在传统的心理学教育和疏导工作下, 心理教师往往会针对学生存在的心理问题进行疏导, 并制定符合的辅导计划, 但在实际操作上, 教师往往将学生的心理问题不断地剖析出来, 引导学生从自身找问题和解决问题, 这往往会使得学生产生反感的情绪, 造成学生的压力和负担。而积极心理学并不是挖掘学生的心理问题产生的线索, 而是侧重引导学生看到自身的积极期待和品质, 用积极正能量的角度帮助学生理解自己与周围人事物之间的关系, 让学生思考问题的时候处于一个积极的态度。在这样的指导下, 学生能够以一个积极的心态了解自我, 并能够从自身的困境中走出来, 了解自我和实现自我, 符合学校心理教育的目标, 也落实了高中生心理健康教育的重要内容。

(二) 有利于培养学生正确的职业观

随着物质生活的丰富, 家庭条件的优渥, 如今的高中生存在养尊处优, 自尊心强, 眼高手低的现象, 大部分的学生对于未来的职业选择过于乐观, 对于职业憧憬充满了理想主义色彩; 也有大部分是留守儿童, 父母对自己的关爱和教育缺失, 学生对未来迷茫担忧。通过将心理健康教育和职业规划有机结合, 教师帮助学生构建正确的职业观, 避免学生职业选择失之偏颇。随着社会的发展, 企业对人才的要求越来越高, 教师要引导学生学好专业知识, 同时还要培养学生良好的心理素质和抗压能力, 让学生在日后的岗位当中能够面对并承受现实的工作压力以及在找工作过程中遇到的各种挫折, 帮助学生构建积极正确的职业观。

二、高中学校学生职业规划现状以及心理健康教育现状

(一) 对职业规划缺乏正确的认知

研究表明, 高中生在他们自己的职业期望中过于理想主义, 学生希望他们所从事的工作的这个行业不仅相对稳定, 而且适合自己的个性和能力, 而且有较高的收入, 他们希望两者兼得。高中生他们缺乏对社会的全面、客观、理性的认识和分析, 这往往使教师感到一些高中学生眼高手低, 自吹自擂, 志气高大, 自以为是地认为会有十分理想化的“职位在等他们”, 就会出现“想等职位”的现象。高中生的自尊心强, 学生规划中期待职业的理想色彩过于强烈。今天的高中校园学生是00后的一代年轻人, 一些学生懒得思考学习、并且没有正确地规划自己未来的职业和发展方向, 他们相信“活在当下, 成为最幸福的人”。抱着一种今朝有酒今朝醉的消极生活态度, 对于未来的工作没有认真去预备和规划, 只是活在当下, 做任何他们觉得快乐的事情, 这种态度会严重影响高中生的职业发展。这其实是一种不正常的病态的心理, 急需要教师对其进行引导和矫正。

(二) 心理健康教育工作目标的偏离

在长期的心理教育宣传之下, 学校的心理教育工作往往只针对消极层面的, 将学生“病态”“悲观”来作为衡量心理问题的标准, 导致了对心理教育和心理学的错误理解。心理健康并不是没有问题、没有疾病, 而是个体对事物、对其他人一个正向行为和意识, 这些错误的理念让多数学校的心理教育忽视了预防的重要性, 将重心放在了个别学生上, 这让学生不能对心理健康树立正确的认识, 这会导致更为严重的后果。

(三) 心理健康教育工作对象和范围狭窄

学校的心理健康教育存在一定的局限性, 具体表现在教育工作对象和范围的狭窄, 由于受到传统心理教育理念的影响, 学校心理教育一直处于一个“消极”的状态, 对学生在学习和生活中的困境和难题更为重视, 将心理健康教育放在了较为浅显的层面, 忽视了心理问题的本质需求和心理发展。在这样的教育背景下, 无法准确探析到学生心理问题的状况, 也无法帮助学生从自身潜能和品质出发, 以积极向上的力量促进学生个体心理问题的好转。

三、心理健康教育与职业生涯规划有机融合的策略

(一) 做好高中生职业期望的培养

学生的职业期望通常是他们职业选择的重要参考点, 职业期望的适当性和适度性是调动学生学习积极性、主动性和

创造性的重要激励因素。学生职业期望的理想化色彩和对职业以外的外部依恋的追求容易导致学生在职业选择中失去合适的职业机会；在职业发展中忽视自我发展和情感，最终被迫转行；在学习的过程中，学生对外部和不稳定的因素抱有太多的希望，比如人际关系和机会。高中生职业期望教育的重点是：

1. 引导学生树立正确的人生观和价值观，即什么样的人生才是有意义的人生；什么东西是有价值的。通过案例分析、举例示范等方式，让学生了解到：将自己的兴趣爱好与社会需求结合起来的生活才是真正有意义、充满生命的生活。在选择职业时，我们不仅要满足自己的需要，还要满足社会的需要。

2. 引导学生建立科学职业期望。我们应该帮助学生根据实际情况制定职业期望，并略高于实际情况，以激励学生积极向上，不断奋发进取。

（二）完善高中职业生涯规划组织结构

在高中校园中，成立高中生职业生涯规划指导中心。学校和就业咨询办公室工作人员和企业行业人士进行合作，让学生了解行业形势、人才供求变化和人才素质要求，制定学校职业规划的内容和教育措施，职业规划需要专门的教师负责，开展常规教学活动，各科教师在教学或辅导活动中渗透职业生涯规划教育理念，在教学中并培训学生的求职和工作适应能力。

（三）强调心理健康教育的主导作用

1. 高中生职业生涯规划的首要任务是知己。

在职业生涯规划教育过程中，教师应帮助学生摘下灰色眼镜，坚强生活，正确理解“真实的我”，合理预测“明天的我”。如今，所有的生活环境都对一线人才提出了新的要求，还包括社会对高中德育有效性的热切期望。为了适应这一新的要求，我们需要使德育回归生活，突出心理健康教育在思想道德教育中的主导作用，不仅要提高德育的实效性，还要体现高中校园的特色。

2. 加强职业生涯规划辅导，解决学生的心理问题。学校可以充分发挥校园心理辅导室的功能，允许教师在高中生择业领域开展心理教育。例如，可以在学生中开展“我是谁”的测试活动，也可以进行个性、气质、个性和兴趣的教育。通过分析测试，高中生可以了解自己的性格特征，找到正确的职业方向。帮助学生客观了解自己，做好择业心理准备，尤其是忍受失败，并在求职、自我推荐、面试等择业环节进行心理沟通。心理教师也可以依托心理健康教育素质拓展进行学生职业生涯规划指导，学生在拓展训练中激发自身潜能，加强团队意识，增强自信心，学生立足今日，期待明天，拥抱未来。高中校园还可以充分利用模拟招聘方式进行指导生涯规划，引导学生择业，并在可能的情况下消除盲人择业的可能性。

3. 指导职业生涯规划过程，调整高中学生的就业期望。在日常生活中，人们的通病是，在实现目标的过程中，他们往往没有认真分析一些他们可以控制的资源，但往往要求一些他们无法控制的资源。解决高中生未来就业选择困惑的主要途径是通过认识自己和社会逐步调整就业预期。如何客观地认识世界和自己，如何科学地确定目标是非常重要的。当然，为了调整学生未来择业的健康心态，实现充分就业或升学，作为教师，要对高中生进行职业生涯规划指导，进行适当的就业教育、系统的心理测试和心理咨询，促进他们形成健康的择

业心理，在实践的成长中调整就业期待，转变就业观念，把“我能做的”和“我想做的”与社会实际相结合。

（四）明确职业规划目标。

1. 主题教育活动可以通过课堂进行，明确职业学习的目的，理解不同阶段的学习目标，点亮学生的心灯。

①高一学生宗旨是在“爱学校、爱工作”的基础上，规划三年，把握人生，把职业道德教育与理想信念结合起来。心理主题课程中提出的主题是“我眼中的XX专业”“我们热爱XX专业，我们拥有更美好的明天”“职业生涯之行始于足下——迈好高中第一步”。

②二年级学生的目标是“诚实和勤奋”。第一，不断发展职业道德和道德修养，把职业道德教育和行为修养教育结合起来。心理健康教育主题提出的主题是：“我是一个工作者”和“未来成为一名成功的专业人士”。

③三年级学生的宗旨是“就业服务社会，实现人生目标”。主题是：“你准备好就业了吗？”，“我的未来不是梦想”，“努力学习，努力实践，端正就业心态，冷静面对市场挑战。”

（五）建立师生平等关系，引导学生正确自我评价，提升学生幸福感

师生之间的关系也使得积极心理学的实施与促进，学生自我评价过低，体验内心缺乏幸福感，消极对待当下生活，对未来职业发展灰心丧气。心理教师多肯定学生，引导学生正确自我评价，多采用积极的语言和行动起来来引导和鼓励发展自身品质，赋予学生平等的权利，鼓励学生表达自己的想法，对于学生想法切勿着急批评、否定，而应该善于去发现学生的优点，及时地对学生进行夸奖和赞美，由这种被认可的感觉来鼓励学生继续努力，提高学生的主观幸福感，促使学生更有信心的发展自身。

结语：

做好高中生职业期望的培养；完善高中职业生涯规划组织结构；强调心理健康教育的主导作用：帮助高中生认识自己、加强职业生涯规划辅导，解决学生的心理问题、指导职业生涯规划过程，调整高中学生的就业期望；明确职业规划目标；建立师生平等关系，引导学生正确自我评价，提升学生幸福感。本课题主要从心理健康教育的视角探究了高中生职业生涯规划课程和策略，让学生朝着更加积极、健康、正向的方向去发展，促进他们认识到自身的社会价值。

参考文献：

- [1] 刘阿娜, 黄必顺. 心理健康教育在大学生职业规划中的应用研究[J]. 公关世界, 2021(20): 61-62.
- [2] 赵自强. 汉中地区某所高中在校学生自我意识, 自我效能感和职业成熟度关系研究[D]. 陕西理工大学, 2021.
- [3] 何冬秀. 浅析高中生职业规划与心理健康教育的整合[J]. 中国校外教育, 2020(23): 118-119.
- [4] 刘洋, 班振. 高中职业生涯规划融进心理健康教育合理性及途径[J]. 教育导刊, 2019(10): 36-40.

基金项目：本文系广西壮族自治区南宁市教育科学“十四五”规划2021年度C类课题《新时代农村高中生职业生涯规划教育的行动研究——以横州市第二高级中学为例》（立项编号：2021C366）的研究成果