

心理健康视角下的高中生职业生涯规划教育

朱汝秀

广西壮族自治区横州市第二高级中学

[摘要]在当今时代背景之下,需响应国家素质教育的号召,重视学生综合能力发展,为学生提供长远发展规划。因此重视高中生职业生涯规划教育,通过职业生涯规划教育,敦促学生约束自身行为,树立远大学习目标。职业生涯规划教育与心理健康密切相关,了解学生心理,才能够形成针对性心理发展的生涯规划方案。因此在心理健康视角下,探究高中生职业生涯规划教育具有特别意义。通过职业生涯规划,为学生提供光明未来,迎接生活和学习中挑战,形成健康积极心理。

[关键词]心理健康;高中生;职业生涯规划教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.671

引言:高中阶段属于中小学教育核心阶段,是学生人生十字路口转折点。目前我国在高中时期也开始重视生涯规划指导,在学生步入大学的时候,需对日后所发展的专业方向予以考虑。学生十年苦读,为了有朝一日进入大学,所以在选择专业的时候需要做好准备,打好基础,在高中开展生涯规划指导就非常具有必要性,很多学校由心理健康教育教师兼职完成,所以在心理健康视角之下,让高中职业生涯规划更具有针对性,以学生心理健康和社会适应能力为出发点,引导学生择业,稳定度过学习期,为之后求学和深造做好准备。

一、生涯教育理论概述

(一)生涯的定义

生涯是指从事某种职业的完整历程,所以在定义过程中,从事于某一项工作并且贯穿始终。它具有6个特点,分别是实践性、特殊性、主动性、方向性、关键性以及空间性。

(二)关于职业生涯教育

目前还没有统一的定义,职业生涯教育的理念开始逐渐的普及。职业生涯教育针对学生存在的问题,予以规划,帮助学生全方位分析,了解自身特点,结合兴趣、爱好、价值观等进行规划,确定未来人生发展方向,是以引导个体进行并落实职业生涯规划为主线综合性教育活动。对于不同的人而言,会因为自身的经历以及知识等产生不同的看法,对于职业生涯规划也会认识不同。

二、高中实施职业生涯规划教育的意义

(一)高中生发展的本质需求

生涯规划教育更具有针对性,依据高中生身心发展特点。首先在高中阶段,学生心理出现了趋同化的特点。大多数学生会受到较为繁重学习压力,从而内心的世界也不是特别安定。在学生天马行空的内心世界里,因为学习的想法还不成熟,会导致情绪不受控制。即使某些想法简单明了,但是由于学生个人无法有效处理,导致长时间精神内耗。高中生的个人意志已经逐渐地形成,并且逐渐独立。对未来生活的美好想象会敦促学生,探寻未来发展道路。其次考虑年龄特点,在高中阶段学生即将成人,所以也是人生成长的转折期。部分的学生身体的成长速度也在逐渐放缓,从个人兴趣以及性格特点着手开始,主动观察周围的环境,提升自我能力,并且投入到喜爱活动之中。如果在高中时期,没有做好指导,那么会容易导致学生未来发展受挫,不利于学生成长。

(二)社会发展的需求

对于学生而言,在迈入到社会之前,大部分时间都在学校的环境中度过,会导致学生与社会的连接较少。部分学生很少体验社会中的关系,学生并不能够与社会之间产生良性沟通,导致成长的过程中容易受到阻碍。所以我们需注重社会发展,让学生在发展的过程中建立与众人之间的联系,避免学生因为盲目遵从利益条件。尤其是对于学生而言,应该以政治的价值观念作为引领,不能够进行随意妄想,对所存在的职业生涯规划问题着重进行处理,从而使学生认识自身,一步一个脚印,脚踏实地的稳定发展,保证学生自身利益。高中生具有广阔的发展空间,而且可塑性也更强。高中的职业生涯规划主要是能够为学生提供依据,明确未来的发展方向,从而减轻学生所存在的迷茫情绪。

(三)普通高中教育发展的迫切需求

目前生计教育观念十分普及,利用生计教育,可以将社会劳动

和社会学校教育相互融合。学生在接触具体社会的时候,能够将能力进行实践。目前我国已经通过了《普通高中课程改革方案》等一系列的规划,为学生的未来发展提供了更为明确的目标。需要学生具备独立生活的能力,也应该具备创业能力、人力规划能力等,所以在高中阶段,完成教育的变革,体现教育连续性,让学生能够获得足够的健康,提升教学质量。利用职业生涯规划,满足当今学校教学需求。

三、高中生职业生涯规划教育的实施路径

(一)通过心理健康引导学生树立正确的价值观

职业生涯规划是一个长远的过程,它并不是一蹴而就的,需要针对整个高中阶段。由于很多学生在成长的过程中,不重视自身的未来发展,在学习的时候也只是为了完成学习任务。在选择大学以及专业的时候,都是围绕着行业发展前景、未来薪资等。经常发现部分学生在高考填报志愿时候,虽然分数较高,但并没有选择适合于自身的发展方向,为之后人生发展埋下隐患,逐渐丧失学习的乐趣,所以一个正确的职业价值观是学生职业生涯规划的前提。需避免学生过于功利化,在选择职业过程中,需根据自身性格以及心理特点,消除不健康认知。对学生产生误导,造成学生学习目标偏移,使得学生之后人生发展逐渐的受到影响。学生在选专业的时候,不能只顾热门专业、热门行业,需考虑自身是否适合学习。尤其当今社会发展速度日益加快,原本行业热门可能在经过几年的变革之后会被逐渐的淘汰。而对于教师而言,在指导学生职业生涯规划的时候,需要让学生形成正确职业观,避免短浅认知,不合理的职业价值观导致学生受到严重影响,帮助学生正确进行生涯规划是学生成长首要条件。

(二)围绕职业生涯规划中的心理健康问题进行心理健康教育

在开展职业生涯规划的过程中,需要围绕着心理问题而开展分析。可以促使学生确立自身人生发展目标。明确的生涯目标是学生进步的前提,需对学生心理健康更为深层次干预。如当今学生在择业的时候,一般会选择热门的计算机领域。计算机职业群体在日常的生活过程中,也会出现心理健康问题。对学生干预,让学生做好未来迎接的挑战。例如计算机的学习难度是较大的,涉及非常复杂的理论知识,并不是所有的学生都适合。尤其是部分的学生数学较差,不具备良好的数学思维,在学习计算机的时候会困难重重,通过对专业的机构、权威机构发布的调查信息中可以发现:一般计算机行业的人长期焦虑,社交自闭,人口的流动量也十分庞大。大部分的人员都承受着非常大的心理压力,所以需根据学生的特点,为学生择业。尤其部分学生承压能力较差,不适合计算机行业。在学生成长过程中,需适当进行培养,解决学生心理问题,避免心理压力过大,而导致的跳槽或者自闭等。通过前期培养,能够让学生形成固定化认识。在选择计算机行业之前,做好心理准备,迎接工作上的挑战。

(三)做好职业生涯规划适应性的心理健康评估与干预

除了价值理念方面,还需要重点照顾学生的个性行为习惯,这是职业生涯规划中核心部分。目前学生在择业的时候,容易出现盲从的现象。尤其在学生时代,学生学习视野较窄,没有他人的帮助,很难了解社会中职业发展状况。尤其部分学生在职业生涯规划的过程中,更加倾向于高精尖科技领域。虽然其

性格十分躁动,并不是踏实稳重的科研类型,但是因为盲从现象,也会导致将自身的目标设置错位。因此需要做好学生职业生涯适应性的心理健康评估与干预。例如部分学生在学习艺术行业的时候,较为内向的,不喜欢展示自己。对于教育工作者而言,需排除学生心理问题,进行心理健康干预,解决学生存在的心理障碍。目前利用九型人格、心理焦虑量表等,开展心理健康教育是一种良好方式,能够有效预估学生心理状态,为其职业发展进行铺垫,避免造成职业特点和性格特点差异性过大而导致的难题。

(四) 建立职业生涯规划教育管理体系

对于学校而言,完善的职业生涯规划教育管理体系是根本。在高中开展职业生涯规划教育过程中,主要根据地是课堂。所以教师带领学生开展教学实践活动,为学生系统全面的讲解相关知识。在开展教学活动的时候,学生也会耳濡目染。但并不意味着学校所开展的教育全部都围绕着课堂。在高中,可以潜移默化地将内容传授给学生。可以通过社会实践等方式,加强职业生涯规划教育的力度,社会实践具有开放性、自主性以及实践性特点,能辅助教师开展日常教学。在社会实践活动中,能对职业产生更为明确地认识。社会实践活动与学生的发展之间是密切相关的,学校可以尝试性开展社会实践活动,提升学生实践能力。

(五) 建立学生发展指导中心

当今学生更具有个性。传统的课堂渗透已经很难满足学生的日常需求,所以对于学校而言,可以设立学生发展指导中心,为学生有效的解答疑惑。并且在条件允许的情况之下,校方还可以花费更大精力,邀请当地专家进行指导。专家具备高深知识能为学校发展提供帮助,从学术角度,引领学校的职业生涯规划,给予学生专业的职业指导与咨询。在日常指导中,为教师与学生之间搭建沟通

平台。在沟通过程中利用专门指导网站,定期发表相关的资料,使学生进行查看。通过完整资料、宣传视频、图片等进行案例介绍,为学生提供发展模板,形成职业规划意识。

四、结束语

高中阶段是学生发展黄金时期,也是核心的阶段之一。对于学生而言,是走向大学的阶梯,也是未来发展的衔接点。如何能够进行生涯规划,关乎着学生未来的发展历程。因此在心理健康背景之下,为学生打造针对性的职业规划方案,让学生能认识自我发展方向。目前高中生缺乏职业规划的行动力,学生只有将日常的学习的知识加以实践,才能够让各方面能力得以提升,适用于未来的发展。通过心理健康教育,引导学生树立正确的职业观,并且围绕着学生的具体问题而开展分析,加强心理健康教育,为学生之后的人生发展进行适应性干预。

参考文献:

- [1] 刘淑桢. 心理健康视角下的高中生职业生涯规划教育[J]. 教育观察, 2020, 9(3): 2.
- [2] 郑艳春. 基于职业生涯规划视角的高中生心理健康教育策略研究[J]. 高考, 2021(12): 2.
- [3] 郑亚洲. 心理健康视角下高职学生管理工作的开展[J]. 中华传奇, 2019(23): 1.
- [4] 张海彬. 心理健康视角下的高职学生管理工作[J]. 科学技术创新, 2011, 000(031): 216-216.
- [5] 刘慧. 心理健康视角下的班级凝聚力对高职学生的意义[J]. 2021.
- [6] 郑莉. 心理健康视角下的高职学生管理工作[J]. 学周刊, 2020(6): 7-7.

(上接第1354页)

孩子现阶段水平的题目,真正做到“一对一因材施教”,独特的可视化学习路径,做题学习变成犹如游戏般的闯关升级、宝箱积分等体验,趣味化学习悄无声息地融入孩子们的日常生活,提升了学习乐趣和学习实效。

在数学课堂教学过程中,有意识创设活跃的学习氛围和生动有趣的学习情境,是数学教学活动产生和维持的基本依托。学习过程的趣味性会让学生不断产生自信心和成就感,也会让每一次学习更有内驱力。

二、人工智能+教育力戒两种倾向

(一) 黑板功能受冷落

叶澜曾说:在一个充斥技术资源和诱惑的时代,我们十分需要在技术工具面前的清醒。面对课堂上的白板和黑板,我们喜新(白板)不厌旧(黑板),对其功能合理取舍,才是理性之举。教学中若是一味地使用课件来得快,去得也快,不能给学生留下多少痕迹,好的黑板板书除了能够对课堂教学内容提纲挈领地直观呈现,起到纲举目张、突出重点的作用之外,还有其更为鲜明的优势:一是板书是纯手工作品,其个性特征更利于学生形象记忆,况且可以在一定时间内留存,也便于学生消化;二是因其逐步展现思维过程,有利于学生对知识的理解和掌握;三是板书具有较好的示范性,语言要精炼,提纲挈领,对培养学生书写的规范性有着直观的感受和潜移默化的积极影响。

当然,黑板由于受版面等因素的限制,对诸如图片、音视频、背景材料、练习题目等教学资料的教就难以实现,这势必对课堂教学容量和教学效果造成较大影响。而人工智能就完全弥补了黑板的不足。因此,二者的结合相得益彰。

(二) 脱离教材较普遍

当前,教师课前用教辅编制学案,课上PPT翻页,课后抛开课本布置作业;学生课前比对课本填写学案,课上抛开课本做学案,课后抛开课本做练习的现象非常普遍。这容易使学生的基础

知识掌握、基本能力的培养等缺乏系统性,基础知识因缺少附着物而掌握不扎实。这种“浮躁冒进型”的教学方式、“百科全书式”的教辅和“机械组合式”的学案让学生无暇熟悉课本。

新课改后的教材有着显著的特点:一是充分体现了一个“新”字,面向全体重发现;二是突出一个“动”字,动手实践重探索;三是注重一个“用”字,联系实际注重应用;四是力求一个“活”字,思路多元灵活应用。新教材具有其他教辅材料难以比拟的优势,因此把握与遵循新教精神,理解编者的意图和设计思路,挖掘新教材的特点,研究新教材的课程标准,及各部分知识在高考中的定位,并在此过程中着重培养学生的自学能力、探究能力和团结协作能力,有着十分重要的意义。认真学习研究使用教材是新课改形势下的重要体现。

教育大师怀特海在《教育的目的》一书中指出:“学生是有血有肉的人,教育的目的是为了激发和引导他们的自我发展之路。”人工智能与教育的深度融合,使教育的目的更加易于达成落地,使教学理念更加丰盈易见,教学资源更加丰富生动,教学手段更加多样多元,教学过程更加生动个性,教学效果更加务实高效。的确,人工智能与教育深度融合会带来很多益处,但是也带来了诸多挑战,面对全球智能化发展趋势及挑战,教育必须积极主动地调整自身发展,借助现有的技术优势与潜能,实现服务社会的功能。

参考文献:

- [1] 王产军. 新课改形势下高中数学教学的策略创新[J]. 数学之友, 2021(4).
- [2] 龚梦琦. 贴近生活的数学教学:谈新课标理念下高中数学课堂教学[J]. 教师, 2009(23).
- [3] 孙艳秋. 例谈信息技术教学中的情感教育[J]. 中国电化教育, 2009, 273(10): 90-92