

# 高中职业生涯规划与心理健康教育的融合思考

李萧冰

广东省惠州市博罗县华侨中学

**摘要：**深入推进高考改革进程，让高中职业生涯规划教育逐渐成为教育体系中的一个重要组成部分。但职业生涯规划并非简单的职业选择，其需要结合学生的心理特征、兴趣、能力以及社会需求等诸多要素展开全面考量。与此同时，心理健康教育为学生的职业规划提供了基础与保障。对此，本文将探讨高中职业生涯规划与心理健康教育的融合策略，以期提升学生的自我认知、职业规划能力及心理素质。

**关键词：**高中；职业生涯规划；心理健康教育

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.02.184

## 引言

随着社会的快速发展，高中教育面临着诸多挑战。而在教育改革不断深入的背景下，人们对高中学生的综合素质培养也越来越重视。一方面，高中生涯规划对于学生明确未来发展方向、选择合适的职业道路具有重要影响。据统计，约有70%的高中学生对自己的未来职业感到迷茫，缺乏明确的生涯规划。另一方面，心理健康教育在高中阶段的重要性也日益凸显。高中学生面临着学业压力、人际关系等多方面的挑战，心理健康问题不容忽视。有研究表明，近30%的高中学生都有不同程度的心理问题存在，如焦虑、抑郁等。

但现阶段的教育研究往往侧重于高中生涯规划或心理健康教育的单一角度，缺乏对两者融合的深入探讨。这种现状既不利于全面提升高中学生的综合素质，也不能满足学生未来发展的需求。所以，针对高中生涯规划与心理健康教育的融合展开深入研究具有重要的现实意义，其既有助于学生更好地认识自己、明确未来方向，也可提高学生的心理适应能力，为他们的未来发展奠定坚实的基础。

## 一、职业生涯规划与心理健康教育现状

如今，职业生涯规划与心理健康教育在高中教育中的地位日益提升，但面临的挑战和现状也不容忽视。虽然职业生涯规划教育的重视程度有所提升，课程体系也已初步建立，但专业师资力量不足，实践环节薄弱，难以将理论知识转化为实际规划能力<sup>[1]</sup>。与此同时，心理健康教育得到政策支持，课程设置逐步完善，专业师资队伍建设和咨询需求增长，但在资源整合与深化实践方面仍有待提高。两者融合的意识已增强，一些学校开始探索结合途径，如共同开发课程、联合开展活动，融合效果初显，但如何在课程设置、师资培训等方面实现深度融合仍是一个挑战。因此，进一步探索和完善职

业生涯规划与心理健康教育的融合途径，对于提升学生的自我认知能力、职业规划能力和心理素质，促进其全面发展具有重要意义。

## 二、高中职业生涯规划与心理健康教育融合的必要性

### （一）符合高中生发展的实际需求

高中阶段是学生从青少年向成年人过渡的关键时期，也是他们开始探索自我、规划未来的重要阶段<sup>[2]</sup>。在这一时期，学生面临着多重挑战，包括学业压力、人际关系、未来选择等，而这些挑战往往伴随着复杂的心理变化。所以，将职业生涯规划与心理健康教育相融合是符合高中生发展实际需求的。一方面，职业生涯规划可帮助学生明确未来方向，激发学习动力。他们通过了解自己的性格、兴趣和能力，能够更加清晰地认识到自己适合从事哪些职业，从而树立学习目标，减少迷茫与焦虑；另一方面，心理健康教育有助于学生应对成长过程中的心理困扰，提升自我调节能力。学生通过学习如何管理情绪、建立积极的人际关系、应对压力等技巧，可更好地适应高中生活，为未来的挑战做好准备。

### （二）提高教育的针对性和实效性

将职业生涯规划与心理健康教育相融合，可显著提高教育的针对性、实效性<sup>[3]</sup>。传统的教育模式多倾向于知识的传授与技能的训练，而未对学生的个体差异、心理需求予以重视。而职业生涯规划与心理健康教育的融合，则能够结合学生的实际情况，给予其个性化的指导和支持。在职业生涯规划方面，教师可根据他们的兴趣、能力和职业规划，为他们提供定制化的学习资源与成长路径。这种个性化的指导有助于学生更好地将自身优势发挥出来，既避免了盲目跟风，也不会出现浪费资源的资源。而在心理健康教育方面，教师可通过心理测评、心理咨询等方式，了解学生的心理状态和需求，由此提

供针对性的心理辅导和支持给他们。可以说，在解决学生心理问题，这种个性化的教育方式具有显著成效，能够提升他们的心理健康水平。

### （三）优化配置教育资源

职业生涯规划与心理健康教育的融合有助于实现教育资源的优化配置，提高教育效果。通过资源共享，可将职业生涯规划与心理健康教育的内容整合到同一门课程中，避免重复建设与资源浪费，同时让教师具备双重能力，实现师资资源的共享和互补；设施资源的整合，如设立综合性的咨询服务中心，提高设施的利用率。通过个性化资源配置，可实施差异化教学，提供个性化的教育资源，识别出需要特别关注的学生群体，合理分配资源，提供精准的帮扶和支持。通过校际合作和社区资源利用，实现资源共享和优势互补，提供更多的实践机会和心理支持给学生。通过增强学生的学习动机，帮助他们发现自己的兴趣和优势，激发学习动机，树立正确的学习目标和职业目标，提高学习积极性、主动性。通过提高教师的教学效果，促进教师的专业发展，创新教学方法和手段，利用现代信息技术和多媒体工具，提高教学的互动性、趣味性。通过改善学校的管理水平，利用数据分析和评估为管理决策提供科学依据，优化管理流程，提高管理效率。

### （四）促进学生全面发展的需要

除了上述三点，高中职业生涯规划与心理健康教育的融合，还可促进学生全面发展。在现代社会，若只掌握知识与技能已很难应对复杂的挑战。学生还需要具备良好的心理素质、人际交往能力、创新思维等综合素质。而职业生涯规划与心理健康教育的融合，正是培养学生这些综合素质的有效途径。通过职业生涯规划，学生能够了解不同职业对人才的要求，从而在学习和实践中不断提升自己的综合素质。与此同时，心理健康教育也可帮助学生建立积极的心态、培养坚韧的品质和应对挑战的能力。这些综合素质的提升一方面能够为学生的未来发展打下坚实的基础，另一方面也可对其身心健康和全面发展起到积极促进作用。

## 三、高中职业生涯规划与心理健康教育的融合途径

### （一）以测量为基础，了解学生的实际情况

为全面了解学生的实际情况，首先需应用科学、可靠的测评工具（职业兴趣测评、人格测评、学习风格测评等）来帮助学生了解自己的兴趣、能力和性格特点。利用问卷调查、心理测试等方式，收集学生的心理与职业倾向数据，建立心理档案。通过科学分析测评结果，

识别学生的优缺点，以为职业生涯规划提供依据。同时，采取一对一个别访谈的方式，深入了解学生的个人情况，包括家庭背景、学习经历、兴趣爱好等；组织班级或年級的集体讨论，让学生分享自己的想法和困惑，促进相互理解和学习<sup>[4]</sup>。除此之外，家长的参与也至关重要，学校应邀请家长参与学生的心理测评和职业生涯规划活动，让他们了解孩子的实际情况，一起为孩子的未来规划提供建议和支持。并定期召开家长会，就学生的心理测评结果以及职业规划的进展为家长做一个详细介绍，增强家校合作的力度，实现信息的双向共享。通过这些措施，学校能够全面了解学生的实际情况，为学生的职业生涯规划提供科学依据和个性化指导，同时增强家校合作，形成教育合力，共同促进学生的全面发展。

### （二）结合课堂，普及职业生涯规划知识

为普及职业生涯规划知识，学校可专门开设职业生涯规划课程，内容涉及自我认知、职业探索、决策制定、行动计划等，并借助多种教学方法，包括讲授、讨论、案例分析、角色扮演等，提高学生的参与度和学习效果<sup>[5]</sup>。课程中还可以充分利用学校资源，邀请行业专家和校友到校开展讲座，以将学生的视野进一步拓宽，了解更多的实际案例。与此同时，也可情绪管理、压力应对、人际交往等心理健康教育内容融入职业生涯规划课程，帮助学生做好心理准备。除此之外，学校还应积极组织心理健康相关的实践活动，如心理剧表演、心理沙龙等，增强学生的心理素质和应对能力。借助上述有效举措，学校可为学生系统地普及职业生涯规划知识，使之更好地认识自己，并了解职业、制定计划，同时提高他们的心理素质与应对能力，为今后的发展打下坚实的基础。

### （三）通过咨询，引导学生进行规划

为引导学生开展职业生涯规划，学校可利用多种咨询方式提供支持。首先，设立心理咨询室，为学生提供一对一的职业生涯规划咨询服务，帮助他们解决具体问题和困惑。诸如职业兴趣的确认、职业目标的设定、职业路径的选择等均属于咨询服务内容的范畴，通过专业的心理咨询师与职业规划师，帮助学生制定切实可行的职业规划方案。其次，组织职业生涯规划小组辅导，借助小组讨论、角色扮演等方式，帮助学生相互学习和启发。小组活动中，可为学生分析成功的职业生涯规划案例，增加其对不同职业的发展路径以及要求的了解。另外，学校应聘请专业的心理咨询师和职业规划师，以从专业层面上指导、支持学生。同时，可同职业培训机构又或是企业合作，提供实习与就业机会给学生，利用校友资源，

邀请已毕业的校友回校分享职业发展经历,提供实际案例和实用建议<sup>[6]</sup>。学校通过实施以上措施,可提供全面的职业生涯规划咨询和支持给学生,帮助其解决具体问题和困惑,并制定切实可行的职业规划方案,从而使之自我管理能力和职业竞争力得到显著增强,未来获得更好的发展。

#### (四) 利用活动,使各方达成共识

为帮助学生、家长与社会各界在职业生涯规划上达成共识,学校可通过开展多种形式的活动来提供支持<sup>[7]</sup>。首先,组织校园活动,如职业体验活动、职业博览会等。其中职业体验活动包括模拟面试与职业角色扮演等,旨在帮助学生了解面试流程、技巧,体验各种职业的工作内容与要求。而职业博览会则是邀请各行各业的专家与从业者进行展示和交流,其目的在于让学生了解职业市场的现状以及发展趋势。其次,组织社区活动,如校外参观、社会实践。其中校外参观的对象主要为企业和职业院校,以让学生了解不同行业的工作环境、职业要求;而社会实践则是鼓励学生积极参与到志愿者服务以及社区服务活动中,旨在增强他们的社会责任感,丰富其实践经验。除此之外,也要加强家长参与,举办家长工作坊,向家长普及职业生涯规划的知识和方法,以便可更好地支持孩子的职业发展。同时定期召开家长交流会,让家长分享自己的职业经验和职业规划建议,促进家校合作。通过这些措施,学校可利用多种形式的活动,让学生、家长和社会各界达成共识,关注学生的职业生涯规划,并为其提供有力支持,进而增强学生的实践能力与职业认知,推动家校之间的合作,最终形成教育合力,以坚实的基础助力学生的全面发展以及未来职业发展。

#### (五) 根据高考情况,指导学生进行选择

为了让学生在高考结束后能做出既科学又合理的职业抉择,学校需从多个维度出发,为其提供全方位的引导与援助。首先,提供详细的高校与专业信息,包括各高校的录取要求、专业设置、教学质量、就业前景等,让学生全面了解各个高校与专业的特点。同时可邀请高校招生办公室的工作人员又或是专业咨询师来校举办讲座,针对学生的疑问做出解答,并从专业层面上为其提供建议。其次,指导学生根据自己的兴趣、能力和职业目标,科学合理填报高考志愿。学校可组织模拟志愿填报活动,让学生在正式填报前进行练习,熟悉志愿填报的流程和要求。此外,还要为每位学生提供一对一的志愿填报辅导,帮助他们制定个性化的志愿填报方案,制定时需充分考虑到多方面因素,包括学生的兴趣、成绩、

职业目标等,以确保方案的科学性、可行性<sup>[8]</sup>。且在高考前后,为缓解学生的考试压力,使之保持一个好的心态,还应为其提供心理支持和辅导,并通过设立心理咨询室、组织放松训练活动等方式,帮助学生放松身心,减轻焦虑与紧张情绪。最后,邀请家长参与讲座、咨询会等高考志愿填报的指导活动,让家长了解高考志愿填报的流程和要求,一起为孩子的未来规划提供建议和支持<sup>[9]</sup>。当然也要定期和家长沟通,了解学生的学习和心理状况,及时调整指导策略,并通过建立反馈机制,及时向家长反馈学生的志愿填报进展和遇到的问题,共同寻找解决方案。

#### 结语

总之,高中职业生涯规划与心理健康教育的融合能够在很大程度上促进学生的全面发展。通过整合课程内容、开展联合活动、提供个性化指导和构建支持系统,能够有效帮助学生认识自我、探索职业兴趣、制定生涯目标,并培养良好的心理素质和社交能力。所以今后学校应继续探索、完善这两者的融合策略,以为学生的健康成长与未来发展提供更加全面的支持。

#### 参考文献

- [1] 王传军. 中职学校心理健康教育与职业生涯规划融合[J]. 现代青年, 2024, (08): 54-57.
- [2] 郭圣东. 高中心理健康教育与生涯规划教育的融合研究[J]. 新课程研究, 2022, (35): 84-86.
- [3] 韩雪. 高中心理健康教育与生涯规划教育的融合探究[J]. 贵州教育, 2022, (05): 12-13.
- [4] 蔡晓华. 职业生涯规划与心理健康教育融合思考[J]. 教育艺术, 2022, (02): 38-39.
- [5] 张建齐. 在高中职业生涯规划教育中落实心理健康教育的策略[J]. 广西教育, 2021, (46): 8-9.
- [6] 李茵瑜. 普通高中职业生涯规划与心理健康教育相融合的可行性分析与途径探究[J]. 高考, 2021, (06): 107-108.
- [7] 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.
- [8] 罗小梅. 中学生职业生涯规划与心理健康教育的融合探讨[J]. 散文百家(新语文活页), 2017, (05): 147.
- [9] 苏颖欣, 王雪梅, 方依婷, 等. 高中职业生涯规划信息检索平台的设计与实现——基于新高考改革背景专业指导选科视角[J]. 科学技术创新, 2024, (22): 97-100.