

# 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

袁妮妮

(营口市第三高级中学 辽宁 营口 115000)

**[摘要]**为了让学生形成良好的心理素质,一些学校将心理教育和职业生涯规划进行融合,在对学生展开职业生涯规划的时候,尝试采用心理教育的方式帮助学生减轻心理压力,找到自身发展的正确方向,对职业发展有良好的心态和观念。如今一些学校对学生提供职业生涯规划方面的支持,但是仍存在较多问题,比如教学的形式比较老套、以课堂讲授为主,缺少实践锻炼以及互动。很多学生对职业生类的课程并不是非常感兴趣,同时因为面临各方面的压力,开始表现出一些心理问题,学校需要注重对职业生规划的适当革新,将心理教育适当引入其中,从而帮助学生解决一些心理层面上的问题。

**[关键词]**职业生涯规划;心理健康教育;途径

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1216

## 一、心理健康教育和职业生规划的概述

心理教育是学校的心理辅导教师或者其他教学人员结合学生的心理特点,运用适当的指导和教育方式,为锻炼学生的心理适应力,充分维护学生心理健康以及人格全面发展而实施的教育。对学生展开心理教育,是为了让学生更好地认识自我和情绪,对自身情绪具备一定的管理和调节能力,并对人际关系有正确的认知,可以合理参与各类人际交往活动。

职业生涯规划,就是对人的职业生各类主客观条件展开全面测定以及分析,并在经过综合以及研究的情况下,对自身的喜好、特点以及能力等展开综合性分析,按照当下时代的发展特点以及个人职业形象,确定自己的职业发展目标。

## 二、心理健康教育在职业生规划中应用的现状

职业生涯规划是现阶段学校教育中非常关键的部分。很多学校开始重视让学生对日后的职业发展进行科学规划,形成良好的职业规划意识以及方法。但是多数学校都忽视了学生的心理因素,其实学生的心理素质以及情绪,对日后的职业发展有非常直接的影响。在职业生涯规划中,很少会有心理测试以及情绪测量等方面的内容。一些学校开展了职业生涯规划类的课程,与心理咨询等平台并未建立合理的合作关系,更是难以做到职业生涯规划与心理教育的结合。如何将心理教育引入职业生涯规划中,现阶段还处于不断摸索的阶段。

## 三、当下学生的一些心理问题

### (一) 茫然和抑郁心理

现阶段,学生在学习和就业方面,面临非常大的压力。一方面是社会各个行业的竞争力不断提升,学生了解外部信息非常容易,对这种情况会感到非常茫然,未来如何发展,是一个难题。另一方面学生不断成熟,会不断渴望得到异性的友情以及爱情。但是因为很多学生性心理发展不是非常成熟,也缺少生活经验,所以在实际的生活与异性交往总是会陷入一些困境中。如今的学生从小生活在知识爆炸的时代,总是充满想象,也充满激情,然而阅历不足对当下社会中的一些现实问题,并未形成真正客观、明确的认识,容易感觉到不平衡,于是一些学生开始出现迷茫甚至抑郁的情况。

### (二) 自卑心理

一方面很多学生开始对自身的能力失去信心,对未来的发展出现动摇,因为很多学生的升学并不是非常顺利,并未进入自己比较理想的学校,就会有一定的挫败感;另一方面学生因为家庭方面的原因,心理出现失衡的情况。比如来自贫困家庭的学生,负担正常的学费和生活费,已经是比较沉重的经济压力,但是一些学生的家庭比较优越,消费也非常高端,这样就会导致贫困生产生一些心理落差。随着年龄的增长,学生之间的评价已经不再单纯以分数作为指标,学生的家庭情况、人际交往能力以及外貌,这些都成为评判学生是否优秀的重要标准,这些情况让很多学生出现自卑心理。

### (三) 焦虑心理

现阶段的教育趋势与以往不同,更加强调学生本身的自学能力,但是多数学生从小习惯了跟随教师的节奏和安排,没有足够的自学能力,于是失去了学习积极性,无法取得良好的学习效果,出现焦虑的心理。部分学生考虑到当下社会复杂多变的环境以及激烈的市场竞争,产生无所适从的感觉,尤其想到就业问题,这些情况给学生带来非常大的心理压力。

## 四、心理健康教育在学生职业生规划中的渗透路径

### (一) 成立相关教育机构

为了让学生形成良好的心理素质,学校可以为学生在心理教育方面成立一些教育机构。比如成立学生心理教育中心,或者设立心理辅导站。为了对学生的心理加强引导和教育,学校应该安排良好的心理教育师资队伍,在心理教育方面进行科学部署。这类机构的主要责任,就是对学生做好心理方面的引导和教育,促进学生心理素质的良好发展,并针对学生人际交往、学习、职业生等情况,接受学生的心理咨询。

### (二) 心理辅导的同时融入职业生涯规划

对于存在心理障碍的学生,教师应加强对学生的心理辅导,锻炼学生的心理品质和意志力,建立学生的心理健康档案。职业生涯规划涉及学习规划、职业定位以及就业选择等方面的内容,学校要帮助学生确定好自己的职业目标,并为之不断奋斗。另外,教导学生不仅要承担自身的使命,还要承担社会、家庭的责任,要对学生的责任感进行强化。最后,学校要对学生的心理成长加强关心,与学生之间增加情感交流,对学生多一些关心,减少师生之间的距离感,帮助学生解决职业生以及心理方面的一些问题。

### (三) 职业生涯规划与心理健康教育融合的步骤

第一步,要将职业生类的课程和心理教育课程设定为必修课,学生一定要掌握一些心理以及职业生的基本知识。第二步,组织就业方面的实践活动,对职业生涯规划的意义进行宣传,让学生在自身职业生涯规划方面形成良好的积极性以及自主性,为学生灌输职业生涯规划的理念,锻炼学生的适应力以及情绪控制能力,理性对待自身日后的发展和就业问题,掌握自身的发展方向。第三步,要从整合职业教育和心理教育方面,为学生提供良好的师资队伍。全体师生要加强对职业规划以及心理教育的重视,在制订出职业生涯规划之前,学生在教师的帮助下,充分收集各类资料和信息,并通过良好的人际关系以及自我审视,充满自信地面对职业生发展的问题。

总之,在学校内实现心理教育在职业生涯规划中的顺利渗透,可以解决学生在心理以及职业发展方面的一些困惑,并提升学生的心理适应力。

## 参考文献

[1] 李达,曹碧清.土建类高职院校学生职业生涯规划现状探析:以四川建筑职业技术学院为例[J].科教导刊,2018(2):163-164.