

职业生涯教育实施中心理指导与训练研究

Research on Psychological Guidance and Training in the Implementation of Career Education

李柯薇 周瑜 许秋萍

Kewei Li Yu Zhou Qiuping Xu

天津体育职业学院
中国·天津 300000
Tianjin Vocational College of Sports,
Tianjin, 300000, China

【摘要】随着中国经济的发展和社会的进步,职业学校作为培养各个方面的职业人才的重要场所,也逐渐得到了社会的广泛关注。职业生涯规划教育是高职学校的重要课程,对于提高高职学生的综合素质能力,满足社会对于人才的需求等方面有着至关重要的现实意义。因此,最近几年也受到了中国高职学校的重视。基于此,论文就在职业生涯教育中实施心理指导和训练的作用以及措施方面进行了分析,希望对提高中国职业学校的职业生涯教育水平,促进中国职业学校的整体发展等方面有所启示和帮助。

【Abstract】With the development of economy and the progress of society in China, vocational schools, as an important place to train professional talents in all aspects, have gradually received wide attention from the society. Career planning education is an important course in higher vocational schools, which is of great practical significance to improve the comprehensive quality and ability of higher vocational students and meet the needs of the society for talents. In recent years, Career planning education has also received the attention of higher vocational schools in China. Based on this, this paper analyzes the role and measures of psychological guidance and training in vocational education, hoping to improve the level of vocational education in vocational schools in China and to promote the overall development of vocational schools.

【关键词】职业生涯教育;心理指导与训练;作用;措施

【Keywords】career education; psychological guidance and training; role; measures

【DOI】10.36012/sde.v2i4.1859

1 引言

职业生涯规划教育需要结合大学生的就业心理,以就业为导向进行教育,这就需要教师对学生进行心理健康教育,通过不断提高高职学校学生的心理素质水平来促进学生职业水平的提高。因此,研究职业生涯教育实施中的心理指导与训练措施具有一定的价值^[1]。

2 职业生涯教育中实施心理指导和训练的作用

2.1 有利于学生更加理性地进行自我认知

职业生涯规划教育课程从本质上来讲指的就是学生不断探索自我、发展自我和实现自我的一个过程。因此,一份完善的职业生涯规划设计是建立在学生正确认识自我和周围环境的基础上的,而对学生实施心理指导和训练则可以帮助学生在职业生涯规划过程中更加全面地进行自我探索,在整个过程中,教师可以采取科学的心理测试和心理辅导的方式,激发学生

进行自我探索的积极性,为学生的自我概念和自我统一性的发展提供内因性动机。

高职学生的职业生涯规划教育课程还是一个动态的持续性的过程,在这个过程中,高职学生有着一个较为明显的成长特点,那就是在实际的学习过程中仍然是以学业为主,这就导致了学生在人际交往以及就业、择业等方面的能力较弱,面对各种问题,学生的心理压力也较大,容易引起学生的心理健康问题,造成学生职业生涯规划的偏差。通过对学生进行心理指导和训练,可以不断提高学生的自我监控能力和管理能力,帮助学生处理好学习、生活及就业之间的关系,最终缩短理想中的我和现实中的我之间的差距,激发学生的内在动力,实现学生的人生目标^[2]。

2.2 有利于学生更加科学地进行职业定位

职业定位是高职学生职业生涯规划教育的重要内容,通过对学生进行心理指导和训练,可以帮助学生更加科学地进行职业定位。首先,学生职业定位本身就是一个复杂的过程,

当前比较常用的职业定位策略,实行“一对一”的定位指导。心理测量量表刚好符合学生职业定位的这一要求,可以对学生的职业兴趣、职业能力、职业价值进行测评,可以对学生进行职业认知、职业选择和职业决策等能力进行有效的评价,评价结果可以直接作为学生职业定位的决策依据;其次,对学生进行心理指导和训练,可以通过应用心理干预方式对学生的职业生涯规划进行辅导,学生可以对自我、职业以及社会形成更加准确的认知,从而合理的规划和设计自己未来的职业生涯,在思想观念、知识、能力等各个方面做好职业准备,实现人和职业的最佳匹配。

3 职业生涯规划教育实施中心理指导与训练措施

3.1 完善心理健康教育知识和师资,丰富课程内容

职业学校在实际的职业生涯规划教育过程中,要想充分发挥心理指导和训练的作用,首先需要做得就是不断完善心理健康教育知识和师资,丰富课程内容^[1]。当前,中国各大职业学校在进行职业生涯规划教育的时候,一般情况下都是以职业生涯规划方面的教育内容为理论基础,是一种方法性的指导,涉及心理健康教育知识和职业心理辅导的内容一般较少,在一定程度上也影响着学生职业生涯规划教育的水平。因此,第一,学校需要重视心理健康教育师资队伍的建设,安排专业的心理咨询教师参与学生职业生涯规划教育工作,以此来丰富教育内容;第二,教师需要结合各个专业的特色和未来就业的特征,立足于学生的整体生涯发展,进行职业生涯规划课程方面的教学大纲和教学计划的编写,最终使教育内容更加完善,更具有价值和意义;第三,教师需要加强对学生的心理指导,对于有特殊情况的学生,教师需要在课后进行单独辅导;第四,学校需要定期组织教师参加心理健康教育知识的培训,并加强教师之间的沟通和交流,实现教师之间的相互促进。

3.2 积极开展创业实践活动

高职学校还需要结合学生的职业生涯规划教育的要求,积极开展创业实践活动。第一,教师需要利用创业实践活动对学生的心理素质和抗压能力进行培养,并逐步提高学生的创业精神,让学生在参与实践活动的过程中逐渐磨练出闯荡的创业心理品质;第二,教师需要采取具体的创业实践活动,主要可以组织创业计划大赛、模拟创业实践、企业游等各种活动,在学校中营造出一种良好的创业氛围,让学生在其中得到各个方面的成长;第三,教师需要在创业实践活动中培养学生勤奋刻苦、积极上进的精神,最终使其成长为社会需要的复合型人才。

3.3 加强对学生的职业心理咨询和就业心理辅导

教师在对学生进行职业生涯规划教育的时候还需要不断加强对学生的职业心理咨询和就业心理辅导,完善学生的人格和各个方面的能力,最终提高学生的生涯规划意识和自我选择能力及就业竞争能力等。当前,职业学校的学生不断增加,也加剧了学生的就业形势,学生在就业择业过程中难免会遇到各种各样的心理问题,严重时还会导致学生出现就业心理障碍。为此,第一,学校需要构建完善的就业指导中心,安排专业的心理咨询教师为学生提供心理咨询服务,解决学生在就业过程中遇到的问题;第二,学校需要加强对各项就业制度和政策以及当前的人才供给形势的宣传,帮助学生正确认识当前的就业形势,在此基础上完善自己的职业生涯规划;第三,心理咨询机构的教师需要向学生进行心理健康指导,帮助学生掌握一定的心理障碍处理方法,实现学生的自我调整,最终帮助学生保持积极的心理状态,实现更好的就业。

3.4 实现职业生涯规划教育的社会化

高职院校还需要实现职业生涯规划教育的社会化,帮助学生正确认识周围的环境,进而实现更好的就业。具体可以从以下几个方面入手:第一,学校需要加强和相关企业之间的合作,开展联谊活动,邀请企业的专业技术人员到学校开展讲座,不断提高学生的知识应用能力和应变能力;第二,学校需要建立校企合作的模式,组织学生到相关专业的企业中进行实习,实地增加经验,在实习过程中客观的进行自我定位;第三,学校在职业生涯规划教育课程上也需要进行完善,在教学内容上需要涉及社会发展的内容,不可以仅仅拘泥于理论知识的灌输,还需要增加当前的就业形势的分析以及职位信息的介绍等内容,让学生根据自己的实际情况进行职业生涯规划的调整。

4 结语

总而言之,职业生涯规划教育对于学生的未来发展意义重大,因此,职业学校学需要加强重视,明确心理指导和训练在其中发挥的作用,从而进行职业生涯规划课程的完善,提高学生的心理素质,帮助其实现更好的就业。

参考文献

- [1]王夫荣.生涯规划心理教育的信息记录与实践研究[J].信息记录材料,2018,19(2):194-195.
- [2]陈诗文.职校生涯规划与心理健康教育融合模式的探索研究[J].中国培训,2019(8):37.
- [3]徐文江.中职学校职业生涯规划教育存在的问题与解决对策[D].石家庄:河北师范大学,2019.