

# 安全心理教育背景下学生职业规划探索

张晖

广东省外语艺术职业学院, 广东 广州 510500

**摘要:** 当今社会, 大学生面临的就业压力与日俱增, 职业规划成为他们步入社会前的重要课题。心理健康安全教育作为一个新兴的教育理念, 对大学生的职业规划与发展具有不可忽视的促进作用。现代社会竞争越来越激烈, 大学生在面对学业压力、就业竞争时, 往往容易出现焦虑、抑郁等心理问题。职业生涯规划教育对帮助高校大学生建立职业生涯意识, 树立正确人生职业观, 确立职业理想和生涯目标, 科学设计未来, 促进全面发展和终身发展有着重要作用。本文就对学生职业规划进行简单的探讨。

**关键词:** 安全心理教育; 职业规划; 探索

## Exploration of Students' Career Planning under the Background of Safety Psychological Education

Zhang,Hui

Guangdong Teachers College of Foreign Language and Arts, Guangzhou, Guangdong, 510500, China

**Abstract:** In today's society, college students are facing increasing employment pressure, and career planning has become an important topic before they enter the society. As a new educational concept, mental health and safety education plays an important role in promoting college students' career planning and development. With the increasingly fierce competition in modern society, college students are prone to psychological problems such as anxiety and depression when facing academic pressure and employment competition. Career planning education plays an important role in helping college students to establish career awareness, establish a correct outlook on life and career, establish career ideals and career goals, scientifically design the future, and promote all-round development and lifelong development. This paper makes a simple discussion on students' career planning.

**Keywords:** Safety psychological education; Career planning; Exploration

DOI: 10.62639/sspips10.20250203

### 一、高职学生职业规划的重要性

作为高职学生的一员, 毕业以后就会面临着就业问题, 职业规划也就成为学生在学校乃至在未来的生涯轨迹上重要的一环。事实上, 由于我国发展迅速, 很多职业呈现间歇性热门的特征, 因此职业规划不仅关系学生未来的发展, 一个准确清晰的职业规划, 能够让学生更好的认识自我, 更加有目的的提升自我, 从而让学生实现自身价值, 在激烈的竞争市场中杀出重围。

### 二、安全心理教育在职业规划中的作用

安全心理教育可以说是现阶段非常重要的一门课程, 不仅仅体现在关注、开导学生的心理健康问题, 而且在职业规划上也扮演着非常重要的作用。安全心理教育促进能够给学生加强心理建设, 提供心理支持, 而且也能够提高学生的心理素质水平, 从而更好的面对未来的挑战。安全心理教育在职业规划中的作用主要有以下几个方面:

#### (一) 增强自我认知能力

安全心理教育主要的方法是心理测评(评估学生的心理状态和思想观念)、人格分析(了解学生的性格和处事态度)、兴趣测试(对学生的

兴趣爱好进行全面的掌握)等, 通过这些方法帮助引导学生, 对自己的能力, 兴趣爱好和价值观念进行深入的探索, 进而让学生对自己有一个充分的认识, 这样一来, 学生不管是在职业的选择和选择方面, 都能够更加的理性, 更加的全面。

#### (二) 提高心理韧性

职业规划是充满不确定性的, 这是因为学生所面临的就业环境是时时刻刻都在发生变化, 因此, 这就需要学生具备强大的心理素质和心理的韧性。而安全心理教育主要的方式就是通过情绪方面的管理、针对性压力方面的应对训练等方式, 让学生的心理承受能力得到增强, 不管是在情绪的稳定性方面, 还是在情绪的适应性方面, 都能够得到很好的锻炼, 进而帮助学生能够更好的分析和应对挑战, 避免出现情绪化决策情况的出现。

#### (三) 培养积极职业态度

安全心理教育的教学目的并不仅仅是单一的, 而是让学生在职业规划的过程中, 充分的总结成长的经历和生活的经验, 进而帮助学生更好的做出选择。这样的一个积极向上的职业态度, 从某种程度上说, 能够很好的让学生保持情绪上的冷静, 避免急躁焦虑, 从而做出错误的选择。

(稿件编号: IPS-25-3-1021)

**作者简介:** 张晖(1975-), 性别: 男, 民族: 汉, 籍贯: 广东省广州市, 学历: 硕士研究生, 职称: 副教授。研究方向: 心理学、教育学。

### 三、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

高职院校的模式决定了它的方向, 高职院校一般是3+3, 3+1或者3+2的模式, 这种模式的存在, 就意味着学生的未来发展和他的学习经历息息相关, 因此, 学生在职业的选择规划上是非常重要的直接决定着学生未来的发展, 所以一般学生选择都会基于自己兴趣的角度进行选择。但是对于学校而言, 学生的选择, 必定是要经过职业规划的的教学之后, 才能够更加的清晰明了, 才能够选择更加合适自己的人生发展方向。

职业规划的核心点是什么? 是帮助学生进行更加清晰的自我认识, 因此, 职业规划首先是让学生在自我上有一个清晰的认识, 然后再对外在就业环境和职业环境进行详细的探索, 最后是总结内外因素, 形成最后的判断, 然后选择出符合自己发展的规划道路。这其中, 自我认识主要是让学生对自己的兴趣, 人格能力、价值观念、思想观念、处事态度等等进行认识, 然后在这个基础上进行正确的分析。这一部分内容恰恰正是心理健康教育的核心内容之一, 因此, 心理健康教育和职业规划进行融合是非常有必要的, 也是教学效果最为明显的一种方式。那职业规划呢? 主要是让学生找准自我的定位, 然后在这个基础上对学习目标和学习计划进行详细的设置并执行, 进而发掘自己的内在潜力, 提高自身的综合素质水平。也就是说, 职业规划是塑造人生观, 价值观的体现, 不仅能够有效提高学生的学习积极性, 还能够有效提高学生心理承受能力。而且这些能力的提升, 也意味着学生能够保持一个良好的, 平静的心态, 也能够减少因为未来职业的选择所带来的迷茫。因此, 心理健康教育和职业规划是可以互相成就的。

### 四、普通高中职业生涯规划与心理健康教育相融合的意义

#### (一) 提高自我认知

融合心理健康教育和职业规划的教育, 学习的目标就是要让学生对自己内在特征有一个充分的认知, 比如性格, 再比如说特长, 再比如说兴趣爱好等等。在这样一个自我认知的探索中学生能够进行更深入的剖析, 一是学生能够对人与人之间的性格和天赋之间的差异有一个正确的认知。二是能够对自己的能力和自己优缺点有一个清晰的认知, 并有一个正确的评价, 从而让学生对自己有一个清晰的定位。不会在职业的选择上出现盲目攀比或者从众的情况, 并且能够根据自己的定位, 充分发挥自己的优势, 扬长避短。

#### (二) 增强学生目标意识

职业规划和心理健康教育的融合能够很好的提高学生学习的主动性, 而且也能够降低学生在职业选择上的焦虑, 更能够让清晰的知道未来的发展方向。明确了职业发展的方向后, 学生能够为了实现职业的规划, 会潜意识的进行针对性的学习, 并制定相应的学习计划和目标, 逐渐的向目标靠近。这样的教育融合能够让学生对学

习的目标和重要性有一个清晰的认识, 从而形成一个学习的强大驱动力, 对学生的学习主动性有很大的提升。而且因为学生有了明确的学习目标, 所以能够很好的落实学习的目标, 及时面对学习过程中的各种问题, 也能够因为学习目标的存在减轻学习的压力。而有了心理教育对心理的疏导, 有了职业规划目标作为学生的内驱力支撑, 学生能够更理智更乐观的看待学习中面对的挫折, 并在挫折中分析自己的情况, 环境的变化, 然后从中学习经验, 然后灵活的对目标进行调整。

#### (三) 实现人职匹配

从人力资源利用的角度出发, 只有个人和职业的匹配度越高, 就业的成本就会越低, 不管是个人还是企业都能够获得最大的收益。因此我们可以做出假设: 如果学生能够在高职院校学习中通过心理健康和职业规划融合教育的过程中, 找到符合自己气质的职业, 学生就能够选择合适的专业, 并在兴趣学习中提高专业的知识和技能, 从而能够让学生的专业素养得到提高, 进而在社会就业中获得更好的就业效果。对于企业和社会来说, 如果学校的学生在毕业后就拥有专业的素质, 能够获得对口的人力资源, 这有效的提高了社会人力资源的利用, 提高了教学的效果, 也极大的节省了成本的支出。

### 五、安全健康教育背景下学生职业规划的实施

#### (一) 各学科知识的渗透教学

心理健康教育是能够和职业规划进行融合教育, 融合的内容有很多, 具体来说有以下几个方面: 一是自我探索, 自我探索是职业规划教育中的一个内容, 在这个教学中可以讲解心理方面的知识, 尤其是人格能力和价值观等方面的讲解, 能够很好的帮助学生更好的认识自己。在这个基础上可以通过量化性的对学生和职业进行分析, 让学生充分认识到人与人、人与职业、职业和职业之间存在着差异, 在保证学生能够自我疏导, 自我接纳的同时, 也能够主动的找到和自己契合的职业。

#### (二) 制定职业规划

从职业规划的学习到实际的规划这一部分的学习中, 可以将心理健康教育中的知识融入其中, 比如说目标和行为管理, 再比如说时间和情绪管理等等。这些知识的融入, 这些知识的融入, 不仅能够帮助学生进行更准确的职业规划目标的制定, 还能够让学生科学的进行时间管理, 对自己的情绪和行为有一个良好的把控和调节。不仅能够让职业生涯的规划得有效的落实和推进, 还能够更好的保证学生有一个健康的心理状态。

#### (三) 通过心理健康教育应对职业规划的调整

职业规划从来都不是一成不变的, 会随时随地受到各种内部或者外部环境的影响, 不得不在实施和规划的过程中进行灵活的调整。因此, 在职业规划教学的过程中, 必须要采用心理健康教育的措施来提高学生的心理素质水平。在实际的教学中, 教师也可以充分利用心理学知识进行教学, 让学生根据实际情况不断评估职业规划的准确性和必要性, 同时评估是否需要调整职业规划。

在这个过程中,可以通过心理健康教育提高学生心理承受能力,培养积极客观的向上精神,促进学生的全面发展。

#### (四) 通过活动促进两者的融合

心理健康教育和职业规划这两门课程在高职院校中并没有明确的规定,也没有标准的课程要求。甚至有些学校因为条件有限,所以还没有开设这两门课程,也无法将这两门课程进行系统的教学。但是,心理健康教育和职业规划课程不能系统性教学并不影响实际的效果,我们可以通过活动的方式,贯穿和落实两门课程的教育工作。比如说在高职院校进行心理减压活动的过程中,可以将职业规划中的内容添加进来,让学生探索不同的职业在后续形成的不同人生道路,这样能够很好的缓解学生在学习方面的焦虑。

#### (五) 在个体咨询中实现二者的融合

很多学生在职业规划咨询阶段,都表现出了很迷茫的情况,这是因为学生对于不确定性的焦虑,不知道自己的选择对与错。因此,在这种情况下教师可以融合心理教育,让学生的情绪得到缓解,明白焦虑的来源,并对焦虑有一个正确的认知,让学生明白,要想解决这方面的焦虑,就需要对职业规划进行深入的研究,了解各个职业与自己之间的共性,这样才能做出最佳的选择。而如果做啥因为学习方面的焦虑去接触心理健康教育时,可以因职业规划方面的内容帮助学生找到并树立学习的目标,人只要有了目标,就会有足够的动力,就能够愿意为之付出行动,这样能够很好的缓解学生的心理焦虑。

### 六、安全心理教育背景下职业规划的策略案例

#### (一) 偶当他人师,如何展本领

教师首先设定情节,同学们,如果《西游记》四大主角遇到法宝导致穿越到现在,他们在不能使用自己法力的情况下如何获得一份称心如意的工作?如果你是他们的推荐官,帮助他们推荐职业,你会怎么推荐?理由是什么?然后任由学生自由发言。学生甲:我推荐沙僧,话少能干活,说明责任心强,当保安还是非常合适的。学生乙:我推荐孙悟空,他可以去拍电影,或者是去景区和大家合照,扮演者都那么火,孙悟空是真的,那肯定非常火爆。学生丙:我推荐唐僧,他知识渊博,作为师傅,当一个历史学家轻轻松松,而且他还可以当历史老师,传道解惑,践行他的向佛之心。也有同学推荐猪八戒,可以做直播,带大家品味美食。老师等同学们发言完毕,就可以进行总结收尾:同学们说的都很好,大家对于工作类别的选择,都是基于人本身的性格或者特长,那么大家在选择职业的时候,是否职业会和你们的想法匹配呢?下面通过活动进行探索一下好不好?这一环节切入西游记这个家喻户晓的几个人物,能够很好的激发学生的兴趣。

#### (二) 认知自我,探索职业特性

想象知道人的性格和能力是否匹配职业,就需要对自己有一个非常深的了解,明确自己的职业性

格。职业性格是一个人在长期的工作中所表现出和职业息息相关的心理特征。比如律师,除了有专业的知识和技能外,还要有沉稳的性格、强大的应变能力和抗压能力。再比如心理辅导师,要有强大的沟通能力和抗压能力。教师在这个环节中,可以使用MBTI性格测试方法,让每一个学生对自己的基本性格有一个了解。这种测试方法不仅能够让学生对自己的行为和特点优质男清晰的了解,而且还能够帮助学生知道自己的优缺点,未来的发展前景在哪里?从而更容易寻找到与自己匹配的职业。但是教师要让学生明白,这种测试仅仅代表一种倾向,并不是打上了一个标签,也不是绝对的权威。

#### (三) 未来与现在,穿插认知

在这个环节中,可以从两个方面着手:一是引导学生在现在去畅想未来,在基于对自己了解的基础上,去想象自己未来的职业,想象自己所经历的职场会是怎么样的一个状态。然后让学生进行小组间的充分讨论。这一阶段的讨论学生只能看到职业的光鲜,看不到职业的全部。所以可以引导学生进行下一步教学活动,也就是角色的扮演,设定的教学情景是未来的你和自己的你相遇,会发生什么样的碰撞?教师可以收集每个职业的人生百态,有成功的,有失败的,然后让学生把这些案例演绎出来。比如情景一:17岁的小姑娘,你好,我想对你说,希望你一年后选择专业的时候考虑清楚啊,我现在一点也不喜欢家里人让我选的师范专业,当老师根本不是自己想象的那样,每天身心俱疲,做自己不喜欢的工作真是太折磨人了。再比如情景二:你好呀,你的梦想实现了哦,我现在在做编辑工作,利用师范学校的知识和经验,徜徉在文字里,而且所在的单位领导和同事都很好相处,每天都能在氛围很棒的环境里做自己喜欢的事,简直太开心啦。这一部分设计意图通过与小组成员分享未来,可以将自己的理想职业和具体的性格特点结合起来,看看是不是一致的;再通过角色扮演的的方式,以未来的视角为基点,让现在的自己有更清晰的方向。

### 七、结束语

面对高中生缺乏职业生涯规划意识和动力的现状,教师应该从心理健康教育角度出发,既要培养学生健康的心理,又要强化学生对职业生涯规划重要性的认知,这样才能提高学生的职业生涯规划意识和能力。

#### 参考文献:

- [1] 周虹利,刘贵英.比较生涯教育与心理健康教育推进高中生生涯教育[J].中小学心理健康教育,2020(31):66-68.
- [2] 雷明晓.心理健康教育与生涯规划教育融合的思考与探索[J].教学管理与教育研究,2020(13):26-27.
- [3] 何红霞.高中生生涯规划与心理健康教育融合的策略分析[J].高考,2020(12):110.
- [4] 刘洋,班振.高中职业生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.
- [5] 董杨.心理健康教育视野下高中生生涯教育探讨[J].新课程(中学),2019(04):278.