

# 职业院校学生心理健康对其职业发展的影响研究

陈琢

(博仁大学, 泰国 曼谷 10210)

摘要: 随着现代企业飞速发展, 不仅要求员工具备良好的职业技能, 还要求他们具备良好的抗压能力、团队精神和抗挫折能力, 由此可见, 心理健康对个人职业发展的深远影响。职业院校学生面临的就业压力更大, 他们的心理更为脆弱, 难以直面残酷的就业竞争和未来职场生涯, 因此, 学校要不断优化心理健康教育, 编写具有职业教育特色的心理健康课程, 定期开展团队心理健康辅导, 针对学生心理健康问题进行疏导, 还要积极搭建网络平台, 帮助学生克服各类心理障碍, 塑造职业院校学生健康心理, 促进他们的职业发展。

关键词: 职业院校; 心理健康; 职业生涯; 融合策略

现代职场工作压力比较大, 从业人员不仅要胜任岗位技能, 还要处理好团队关系、合理调节工作压力, 正确处理职场中的挫折, 不断提升个人抗挫折能力和心理承受能力, 从而促进个人职业发展。职业院校以培养技能型人才为主, 要进一步关注学生心理健康, 针对学生社交障碍、网络依赖、自卑、焦虑和叛逆问题等开展教学, 促进职业教育和心理健康教育的融合, 进一步提升学生心理素质。首先, 学校要组织各个专业教师学习心理健康知识, 让他们及时发现学生存在的心理健康问题, 并及时对学生心理问题进行干预。其次, 学校要积极组织形式多样的心理健康辅导活动, 让专业心理教师解决学生困惑, 让学生关注自己心理健康, 让学生变得更加积极、乐观, 鼓励他们追求自己的职业理想。

## 一、学生心理健康与职业发展关系概述

### (一) 社会心理与职业生涯发展的理论

学生社会心理发展包括了能力发展、情绪管理、人际关系、自我认同、动机发展、自我性整合等要素, 涵盖了学生发展的方方面面。职业院校学生普遍心理比较脆弱, 尤其是刚刚入校新生, 他们刚刚离开父母独立生活, 对校园生活充满期待和困惑, 一旦遭遇挫折, 却常常陷入自我否定, 自我同一性发展是很多职业院校学生都存在的心理问题, 这类心理疾病会让产生自卑、焦虑等问题, 无法正视自己的不足, 缺乏自主选择能力。自我认同稳定性与择业行为是职业院校学生比较欠缺的心理品质, 由于他们自我认知不够清晰, 对于职业生涯规划比较模糊, 再加上缺少社会阅历, 很容易受外部环境与他人职业规划影响, 影响了学生个人职业发展。由此可见, 社会心理学与大学生职业生涯、职业发展有着千丝万缕的关系,

### (二) 心理健康与职业生涯教育实践

心理学家认为焦虑、社交能力、职业思维、情绪控制能力和心理承受能力等都会影响个人就业, 抑郁与职业思维失常正相关, 抑郁与职业认同性显著负相关, 因此学校要积极开展心理健康教育。职业院校心理健康教育要综合社会心理、职业规划和学生个人问题, 聘请专业心理咨询师, 为不同学生制定个性化心理咨询方案, 针对学生心理问题疏导, 帮助学生克服心理问题。

心理健康与职业院校学生就业息息相关, 学校要把社会心理学和职业生涯规划教学衔接起来, 尊重学生独立性、创新能力, 鼓励他们积极参与校内外实践活动, 让他们与不同社会群体进行交往, 从而让他们变得更加开朗, 掌握职场人际交往技巧, 并让他们把这种能力延伸到未来工作中, 帮助他们尽快适应职场生活。对于大多数学生来说, 学校生活意味着个人独立的开始, 他们开始独立负责衣食住行、为个人发展做抉择, 是一个角色转变的过程。由于学生家庭环境、性格和教育环境等存在差异, 学生心理健康水平也存在差异, 有的学生可以快速适应新角色, 有的学生在转换过程中却出现了厌学、焦虑和抑郁等问题。

## 二、职业院校学生心理健康发展的主要特征

### (一) 自卑心理

一般意义上的自卑心理指的是, 个体对外界环境缺乏安全感, 导致他们对环境、其他人产生畏惧心理, 进而产生自我否定兴趣, 畏惧与他人正常社交, 缺乏自信心。职业院校学生普遍存在自卑心理, 感觉自己不如本科类院校, 就业不占据优势, 这让他们产生了挫败感、悲观、自卑等心理。一旦他们在学业、生活和求职中遭遇挫折, 他们很难自我调节, 失去了为理想打拼的勇气。

### (二) 叛逆心理

职业院校学生正处在青春期, 自我意识比较强, 遇到挫折习惯性先去寻找他人问题, 忽略了进行自我反思, 反感教师和家长的管束。部分学生存在厌学、逃课和盲目追星等问题, 固执己见, 不能接受他人的建议, 常常会因为叛逆而影响学习和人际关系。

### (三) 社交障碍

随着微信、微博和抖音等新媒体的出现, 越来越多的学生利用手机 APP 来交友, 沉迷于虚拟网络交友, 忽略了与同学、教师、朋辈的正常社交, 这让很多学生出现了新型社交障碍, 畏惧接触现实世界的新朋友。部分学生在交友过程中缺乏辨别能力, 陷入网络游戏、逃课和恋爱中, 影响了个人学习与正常社交。

### (四) 网络依赖

随着微信、微博和抖音等新媒体的出现, 越来越多的学生利用手机 APP 来交友, 沉迷于虚拟网络交友, 忽略了与同学、教师、朋辈的正常社交, 这让很多学生出现了新型社交障碍, 畏惧接触现实世界的新朋友。部分学生在交友过程中缺乏辨别能力, 陷入网络游戏、逃课和短视频中, 影响了个人学习与正常社交。

## 三、学生心理健康教育与职业生涯规划结合的意义

### (一) 帮助学生客观认识自我

职业院校学生心理比较脆弱, 对人际关系处理不太擅长, 心理调节能力也比较薄弱, 还无法自如表达和管理自己的情绪, 面对学业与生活挫折时, 无法快速调节情绪, 容易出现焦虑、自卑和暴躁等负面情绪, 这对他们未来职场生活产生了一些不良影响。心理健康教育可以帮助学生更好地认识自我, 让他们明确自身发展优劣势、心理健康状态和社交能力, 让学生更懂得自我欣赏与自我批判, 帮助学生根据自己专业、兴趣和性格特点等来制定职业生涯规划, 提升学生自我认知能力。

### (二) 帮助学生明确职业目标

随着社会环境日益复杂, 学生心理健康问题日益突出, 很多学生在咨询职业生涯、就业相关问题时, 也同时咨询了心理问题, 这表明学生对个人未来职业生涯比较迷茫。心理健康教育可以引导职业院校学生辩证看待未来就业趋势, 让他们明确自身职业技能优势、性格优点和人生目标, 为他们推荐适合的工作岗位, 让他们结合这些岗位来制定个人职业生涯规划。一方面, 教师可以

关注学生情绪控制能力培养,引导他们直面挫折,吸取教训,让他们以更加积极的心态面对就业挑战,帮助他们制定长远职业生涯规划。另一方面教师可以开展职场交际能力教育,为学生讲解职场社交礼仪、团队精神和工作精神等知识,让他们明确为之奋斗的目标。

### (三) 增强学生心理适应能力

职业院校可以通过心理健康教育提升学生心理承受能力和适应能力,帮助他们正确面对就业竞争,督促他们做好职业生涯规划,及时引导学生释放心理压力,塑造学生积极向上的心理。例如在考试季时,教师可以组织抗挫折团体心理辅导,引导学生选择多种方式来释放压力,例如音乐、运动和倾诉等方式,并为学生讲解成功与失败的真谛,劝解学生正确看待某一次的成功与失败,让他们时刻保持积极向上的学习态度,这对学生未来职业发展是非常有力的。心态乐观、积极向上、吃苦耐劳、善于自我调节的学生更乐于接受职业挑战,更敢于追逐自己职业梦想,更加适应当下激烈的职场竞争。

## 四、心理健康教育与职业生涯规划整合的策略

### (一) 树立融合育人思想,优化课程体系

首先,在心理健康教育、职业生涯规划教育工作中,教师应转变传统教学意识和教学思想,认识到学生心理健康状况对职业生涯规划与职业发展的影响。为充分了解学生心理状态对职业规划、决策的影响,教师应结合实际进行调查,从构建和优化课程体系入手,注重心理健康教育与职业生涯规划课程的融合,分别将两者融入对方课程体系中,形成常规化的融合育人思路,为心理教育与职业规划教育深度融合提供条件。其次,根据职业院校学生主观学习感受,在发现学生遇到困难和问题时,心理教师、辅导员可通过加强与学生沟通,帮助其解决职业发展中出现的心理困惑、实际问题,让学生能够找到努力和发展方向,避免其出现负面情绪。尤其是新入学的学生,诸多学生思想尚不成熟,自我认知不足,很难合理选择专业、明确未来职业方向。对此,教师应交叉开展职业规划教育与心理健康教育,帮助学生重新树立学习目标,找到个人定位,也可组织朋辈教育活动,邀请毕业生分享校园生活与职业规划经验,让学生找到自我。

### (二) 注重二者互补性,搭建指导服务平台

从教学内容和方向看,心理健康教育与职业生涯规划开展目标存在相通性。所以,在具体教学活动中,教师应认识到二者的互补性,合理补充心理教育或职业生涯规划内容。只有不断借鉴和补充,才能提前规避风险和问题,发挥心理健康教育与职业教育的融合优势,提升整体育人成效。从整体角度看,职业生涯规划具有极强的系统性和全面性。所以,两方面的专业教师应注重交流与沟通,争取最大限度提升职业生涯规划教育水平。在开展职业生涯规划教育时,教师可了解心理健康教育情况,强调学生的主体性地位,根据学生职业发展需求、心理状态、个人能力,提供全方位、细致化的服务。同时,在落实相关工作时,对于学生出现的心理或情绪问题,教师可搭建指导服务平台,将心理健康教育融入职业生涯规划中,通过实施专业化指导,促使学生理解职业规划的科学与方法,使其能作出合理规划。比如,对于社交能力不强的学生,教师应从心理教育角度入手,通过开展各种校园活动,引导学生树立和分解目标。这样,学生可将职业发展目标分解为多个生活与学习目标,主动参与校园团体活动、社交活动,提升个人能力,锻炼表达能力与意志力,逐步实现职业发展目标。

### (三) 主动分析学生心理,提升教育针对性

学生职业规划工作具有较强的复杂性,学生性格、心理状态

直接影响着个人生活、工作态度,以及职业能力发展。因此,教师应充分调查职业院校学生的个体差异、心理特点,从心理健康教育角度切入,积极开职业生涯指导工作。这样,教师可深入实现二者融合,通过分析不同学生性格特征与心理状态,针对性地开展教育指导工作。当前,抗挫折能力是职业院校学生必备的能力。面对各种困难和问题,具备抗挫折能力的学生,可站在理智的角度分析问题,主动克服困难。但是,部分职业院校学生自小成长在良好的环境,备受亲人的关怀和照顾,较少经历生活挫折,缺乏较强的责任意识和抗压能力。在经过三年的学习后,诸多学生往往会直接步入社会,面临各方面的压力,容易出现逃避和崩溃等心理现象。对此,相关教师不仅要分析学生挫折心理,还要针对性地设置挫折教育。通过组织长跑、锻炼等校园活动,磨炼学生意志力,鼓励学生主动面对困难并解决问题。教师也可运用信息化平台,如微博公众号、微信公众号,及时发现学生存在的心理问题,通过心理疏导、多次交流的方式,引导学生掌握解决难题的方法,培养其敢于迎接挑战和职业困难的态度,提高学生抗挫折能力。在这样的指导方式下,教师可与学生建立起亲密、健康的师生关系,也能让更多学生认同和采纳职业规划建议。

### (四) 注重自我提升,提高综合教育能力

要想提升学生心理健康水平,促进学生职业发展,教师必须要不断学习先进教学方法,结合有效的教育手段,达成教学目标。为适应学生个性化、多元化的心理健康发展需求,教师应注重自身提升,通过参与各种培训、学术研讨会,开阔自身视野,提升心理健康、职业规划指导能力。一方面要深入钻研先进理论,储备大量的理论知识;另一方面要从实践中积累和总结经验,发现自身工作问题和工作思路不足,在与其他师生沟通时,结合相关反馈提升和完善自我。除了专业能力方面的提升,教师还要注意到新时代职业学生特点,科学选用沟通方式和工具,按照职业院校学生特点摸索沟通规律与方法,提升专业沟通的有效性与适应性。这样,在学生正式步入社会前,教师可及时预警学生心理问题,提前帮助学生解决心理问题。

## 五、结语

综上所述,心理健康发展对职业院校学生的职业发展意义重大。若学生缺乏积极、乐观的心理态度,很难主动应对来自社会各方面的挑战。因此,教师应结合当代职业院校学生性格特征和心理特征,同步开展心理健康教育与职业生涯规划,通过有效整合教学思想、注重二者借鉴互补、实施针对性教育、提升教师综合能力等方式,提升学生心理健康水平与职业规划能力,为职业院校学生群体发展保驾护航。

## 参考文献:

- [1] 孙菁华. 职业价值取向视域下的大学生职业心理素质现状调查与对策研究[J]. 中国大学生就业(理论版), 2021(8): 43-48.
- [2] 王有朋. 高职院校大学生心理健康与职业决策自我效能的研究[J]. 职业教育, 2018, 17(24): 6-9.
- [3] 孙卓, 董德朋. 自我效能和心理阻隔的交互路径对高职院校的影响——以高职院校大学生职业生涯规划为例[J]. 黑龙江科学, 2019, 10(17): 50-51.
- [4] 魏海燕, 刘茹. 新时期中职心理健康教育与职业生涯规划的结合教育策略[J]. 山西青年, 2021(8): 169-170.
- [5] 吴军. 新时期高校心理健康教育对大学生职业生涯规划的价值探究[J]. 文化创新比较研究, 2019, 3(26): 30-31.