

心理与安全教育对高职院校学生职业规划的影响

——评《职业生涯规划与心理健康教育融合研究》

随着经济的飞速发展和职场竞争的日益激烈,高职院校学生的职业生涯规划显得尤为重要。作为未来社会主要劳动力的他们,其职业发展不仅关系到个人的未来,也对社会的发展产生重要影响。在职业规划过程中,心理与安全的教育具有十分重要的作用。因此,如何通过心理与安全教育来提升学生的职业规划能力,成为一个值得深入探讨的课题。

笔者在开展重庆市教育委员会人文社会科学研究(20SKGH305)过程中,认真阅读了《职业生涯规划与心理健康教育融合研究》一书。该书共8章。第1章介绍了大学生生活与职业生涯的基本知识、职业规划与管理的基本理论。第2章阐述了职业生涯规划的目标和决策形成。第3章讲述了职业生涯的制订,包括规划的方法、规划书的写作及规划书的评估与调整等内容。第4章分享了大学生心理健康教育的理论研究成果,涵盖了教育创新与实践、家校合作、心理健康影响因素分析及高校大学生心理健康分析等内容。第5章探讨了对大学生心理健康教育的创新研究,囊括了心理健康教育的新视角及音乐教育、家庭教育和素质教育对心理健康教育的影响等内容。第6章讨论了积极心理学对大学生心理健康教育的影响及心理危机干预策略。第7章介绍了“互联网+”背景下和积极心理学视角下大学生心理健康教育模式创新及课程设计优化。第8章分享了“互联网+”背景下大学生心理健康教育的现状及教育模式、机制、路径的构建。

作者指出,要解决大学生就业难的问题,不仅需要政府和社会的努力,更需要大学生树立正确的择业观念,提高就业能力,做好职业生涯规划。职业生涯规划与心理健康教育之间有着紧密联系与相互促进的作用,将职业生涯规划与心理健康教育相结合,可以更有效地帮助学生明确职业目标、提升职业素养,同时,也有助于培养学生健康的心理状态,增强应对职业挑战的能力。作者强调,心理健康教育在职业生涯规划中具有十分重要的作用。例如:情绪管理、压力应对、自信心建立等方面的技能培养都会对职业生涯产生重要影响。

笔者认为,心理与安全教育对于高职院校学生而言,是一种增强个体心理素质、提高应对各种安全挑战的能力的教育。这种教育不仅涵盖了传统的心理健康知识,还包括人际交往、抗压能力、危机处理等多方面内容。核心目的在于帮助学生建立正确的世界观、人生观和价值观,从而更好地适应社会发展的需求,为自己的职业生涯规划打下坚实基础。心理与安全教育对高职院校学生职业规划的影响体现在以下几个方面。首先,自我认知的提升是心理与安全教育对学生职业规划影响的直接表现。通过心理教育,学生能够更加深入地了解自身的优势与不足,认识到自己的兴趣所在和潜能所在。其次,心理与安全教育还有助于培养学生的风险评估与决策能力。在职业规划过程中,学生需要面对各种不确定性和风险,心理与安全教育能够帮助他们学会如何评估风险、制定应对策略。再次,心理与安全教育还能够加强学生的抗挫折能力。在职业生涯的道路上,挫折和失败是不可避免的。心理与安全教育通过模拟训练、案例分析等方式,教会学生如何面对挫折,如何从失败中吸取教训,这对于他们未来职业发展具有重要意义。然后,心理与安全教育还能够促进学生的社交能力和团队合作精神。在职场中,良好的人际关系和团队协作能力是必不可少的。心理与安全教育中的团队活动、角色扮演等教学方式,可有效锻炼了学生的各项能力。最后,心理与安全教育对于提升学生的职业素养和社会责任感也起到重要作用。在教育过程中,学生被引导去思考职业道德、社会责任等问题,有助于他们在未来的工作中成为一个有道德、有责任感的职场人。

综上所述心理与安全教育对于高职院校学生的职业规划具有深远的影响。通过这种教育,学生能够更好地认识自我,提高风险评估与决策能力,增强抗挫折能力,促进社交能力和团队合作精神,以及提升职业素养和社会责任感。因此,高职院校应当重视心理与安全教育的实施,为学生的职业规划和未来发展奠定坚实的基础。

(张小霞/重庆医药高等专科学校/讲师;陈倩茹/重庆医药高等专科学校/讲师)



书名:职业生涯规划与心理健康教育
融合研究
作者:张肃
出版社:北方文艺出版社
ISBN:9787531758068
出版时间:2023年3月
定价:68元