

积极心理学视域下高职辅导员职业幸福感的自我提升

吴 炜

(江苏海事职业技术学院,江苏南京 211170)

[摘 要]积极心理学视域下高职辅导员职业幸福感来源于积极心理情绪。高职辅导员要在从事职业的过程中对“过去”“现在”“未来”产生积极的心理情绪,拥有持久的职业幸福感,关键还在于把握当下:以职业能力增加职业成果,提升对待职业“过去”的幸福体验;以职业素养成就职业心态,提升对待职业“现在”的幸福体验;以职业认同坚定职业追求,提升对待职业“未来”的幸福体验。

[关键词]积极心理学;积极心理情绪;高职辅导员;职业幸福感

[中图分类号] G641

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2022) 10-0077-03

doi: 10.3969/j.issn.2096-711X.2022.10.031

[本刊网址] http://www.hbxb.net

高职辅导员是高职大学生的灵魂导师,只有自身具有职业幸福感,才能以自我的幸福状态影响高职大学生的心理,构建宽松愉快的工作氛围,帮助高职大学生系好人生的第一粒扣子。当前高职辅导员从职业中获得的持续快乐体验明显不高,如何从积极心理学角度阐述积极心理情绪与辅导员职业幸福感的契合,从高职辅导员自身出发探寻幸福面对职业过去、现在和未来的方法,成为高职辅导员职业化专业化专家化的一门必修心理课。

一、积极心理学及高职辅导员职业幸福感关系诠释

(一) 积极心理学

积极心理学采用科学的原则和方法来研究幸福,倡导心理学的积极取向,主要关注积极的心理情绪,积极的人格特质及积极的社会环境三个方面。积极的心理情绪强调主观体验,主张对待过去满足满意;对待现在快乐充实;对待未来乐观期待;积极的人格特质是指通过激发和强化个体现实和潜在的能力使之变成一种习惯,其最佳方法之一就是增强个体的积极情绪体验,反之,拥有积极人格特质的个体更容易获得积极的情绪;而积极的社会环境则是个体获得积极情绪体验的社会支持。

(二) 积极心理情绪和高职辅导员职业幸福感的契合

职业幸福感,是指个体在从事某一职业时基于需要得到满足、潜能得到发挥、力量得以增长所获得的持续快乐体验,从本质来看就是积极心理学范畴的主要内容——积极心理情绪,我们可以说,职业幸福感来源于个体对待职业持续的积极心理情绪。具体到高职辅导员在从事职业的过程中获得幸福感,则表现为在面对待职业过去、现在及未来都有着积极的情绪心理:对获得的成果感到知足,对自己和学生的成长感到满意;对目前的职业认真热情,对暂时的困境泰然处之;对职业的前景充满期待,对自己的未来充满信心。

二、积极心理学视域下的高职辅导员职业幸福感现状分析

高职辅导员拥有职业幸福感,是提升思政工作成效、更好地完成“立德树人”根本任务的前提。然而,当前高职辅导员职业幸福感偏低,对自己的职业成就感和认同度不高,职业化专业化专家化动力不足,职业倦怠心理普遍存在。在积极心理学视域下分析这一现状的原因,发现关键就在于高职

辅导员缺失感受到职业幸福的内外环境——积极的社会支持和积极的人格特质。

(一) 辅导员职业社会认可度不高

教育学家顾明远指出“社会职业有一条铁的规律,即只有专业化,才有社会地位,才能受到社会的尊重。”尽管2017年9月教育部颁发最新修订的《普通高校辅导员队伍建设规定》(以下称规定)再次强调“切实加强高等学校辅导员队伍专业化职业化建设”“不断提高队伍的专业水平和职业能力”。但现实是政策的执行和影响有一定的滞后性,高职辅导员职业还在专业化职业化专家化的路上。当前社会对高职辅导员职业的陈旧认知依然存在,认为高职辅导员仅是大学生的“保姆”和“保安”,缺乏一定的学科基础和专业能力,对学生的影响和教育远不如专业教师,甚至高职辅导员自身大多刚入职时也只是将此职业看作职业生涯的跳板。

(二) 辅导员职业校内地位边缘化

在高职院校内部的教学、科研、行政的博弈中,辅导员地位被边缘化成为不争的事实。不少院系对思想政治教育工作不够重视,将工作重心倾向于教学、科研,只将学生工作等同于是管理工作,将辅导员等同于行政人员,忽略其“教师”身份,针对其职业发展的政策制定尚未完善,实施力度远远不够,在资金扶持、项目配套上辅导员也只能分得一小杯羹。高职行政部门对辅导员的工作边界不够明确,再加上多数高职缺乏科学合理的顶层设计,没有做好部门之间的统筹协调,往往导致辅导员工作“手上一根针,头上万根线”,辅导员疲于应付相似重复的任务,承担过于冗杂的常规性事务,呈现出高职辅导员“全能岗”的乱象。

(三) 辅导员职业自身调节力较弱

《规定》强调了辅导员工作岗位的九项职责并提出更高要求,使得高职辅导员既深觉责任重大,又深感压力倍增。95后乃至00后的新时代高职大学生思想活跃、个性突出,崇尚自由任性,追求自我感受,面对这批具有“后现代”思维的工作对象,辅导员工作的繁重性和复杂性不言而喻。繁琐的日常事务占据了高职辅导员工作的大部分时间,使得他们对思想政治教育工作规律的研究和把握明显不足,因此部分辅导员缺乏对自己角色的正确认知,抱怨和逃避工作、换岗和离职现象较为严重。此外,和专业教师相比,高职辅导员大多

收稿日期: 2021-7-5

基金项目: 本文系2019年江苏高校哲学社会科学专题研究项目“积极心理学视域下高职辅导员职业幸福感自我提升研究”阶段性成果(项目编号: 2019SJB208)。

作者简介: 吴炜(1975—),女,江苏建湖人,江苏海事职业技术学院副教授,研究方向: 大学生思想政治教育。

没有承担所在院系专业课教学工作,不能给学生带来专业的技术指导,所以觉得自己不被学生尊重和理解,在工作中缺乏职业自豪感,出现一系列生理、认知、情感和行为的消极反应。

三、积极心理学视域下高职辅导员自我提升职业幸福感的路径选择

积极的情绪体验是幸福感的来源,积极的社会环境和积极的人格特质是个体更易获得积极情绪体验的内外要素。从外部环境方面,社会和学校要加大力度落实教育部的政策,进一步细化《规定》的执行方案,构建良性优越的工作氛围,为高职辅导员获得职业幸福提供积极的社会支持;对高职辅导员个体而言,积极的人格特质和积极的情绪体验相辅相成,都不会凭空产生,就像习总书记所说“幸福是奋斗出来的”。高职辅导员要获得满意的职业成就、拥有良好的职业心态、深感未来可期,必须充分调动主观能动性,通过自身努力带来积极的主观体验:不断提升职业能力,培育职业素养,增强职业认同,在从事职业的过程中“撸起袖子加油干”。

(一) 以职业能力增加职业成果,提升对职业“过去”的幸福体验

积极心理学认为,每个人都有寻求自身发展的需要与潜力,个人素质的提高和自我价值的实现有助于增加效能感。高职辅导员在回顾自己职业的过去感到知足,主要在于对工作成果的满意,从本质上讲,就是能更好地将高职大学生培养成德才兼备的社会主义接班人,这就需要高职辅导员潜心钻研,全面提升自己的职业能力。一方面高职辅导员要树立终身学习的理念,提升基本的职业能力。抓住一切机会学习教育学、管理学、思想政治学等学科以及相关的专业知识,创造条件攻读在职博士,考取心理咨询师、创业咨询师等职业资格证书,构建高职辅导员工作的知识体系。利用一切平台成长发展,主动参加校级至国家级的辅导员职业培训,积极挑战各级各类比赛,例如辅导员职业能力大赛、工作案例评比、工作论文评选甚至信息化教学大赛;在工作中积极了解社会现状和需求,开阔眼界、拓宽思路,通过各种途径提升职业能力以期获得工作创新、技术创新及学术创新。同时高职辅导员要积极提升专项领域的工作能力,结合自身的知识结构和兴趣特长,修炼自己专属的“降龙十八掌”,和致力于同一领域的同行们立足“学科”,建成网络思想政治教育、心理健康教育、创新创业教育、学生管理事务等方面的“专业团队”,申请辅导员工作建设项目,成立辅导员自我成长工作坊,进行辅导员专项学术探讨,研究工作对象的思想动态,总结新时代思想政治教育工作的热点难点,在实践中形成新理论新观点,再用科研成果指导工作,提升思想政治教育工作的精细化能力,形成独具特色的个人品牌。在发展成为专家型辅导员后,有意识的致力于青年教师的传帮带,构建高职辅导员发展的良性生态。

只有在辅导员岗位上耐住寂寞,不断打磨,练就娴熟的基本功,掌握过硬的专业素养,才能收获桃李满天下的芬芳,收获自己和年轻人的成长,这样在面对过去时自然而然的成就感爆棚,从心底里流淌出满足和充实。

(二) 以职业素养成就职业心态,提升对职业“现在”的幸福体验

积极心理学认为,积极的心态有利于激发个体享受劳动过程,帮助个体获得良好的生活。高职辅导员要以轻松快乐的职业态度投入到火热的工作中去,感受职业幸福,必须依托乐观向上的心理素质和乐于奉献的职业道德。一方面,辅导员要主动提升心理素质。高职辅导员应学习掌握基本的

心理学知识,将“黄金法则”“艾利斯ABC理论”等心理学理论灵活运用在工作中,处理好与同事和学生的关系,管理调节好自己的情绪,建立健康阳光的职业心理;学会倾诉,工作中遇到烦恼和困难时,愿意主动与周围的同事朋友交流,在诉说内心苦闷的过程中释放和缓解压力,消化不良心理;培养自己的意志力和兴趣爱好,通过长跑、健身等体育运动,磨练自己的坚强品质,培养音乐、绘画等兴趣爱好,体会生活的乐趣,营造积极乐观的心理环境等。另一方面,要加强职业道德建设。作为教师群体的一部分,高职辅导员应深刻理解具体生动的师德内涵,以此激发自身的积极力量和优秀品质。通过师德专题讲座、道德风采大赛、辅导员职业沙龙、团队素质拓展等学习教育活动提升思想觉悟和敬业精神,树立正确的职业幸福观,充分意识到辅导员工作关系到学生的成长、家庭的美满和国家的繁荣,领悟到这份职业是助人价值和自我实现的完美体现,从而由衷地认同高职辅导员职业“立德树人”的崇高理想与使命,激发自身对这份职业的执着与投入,主动热情的关照学生、引导学生、陪伴学生,在与学生教学相长的过程中体验灵魂的愉悦,构建幸福的职业生活。

高职辅导员在实践中培养良好的职业心理和职业道德,有助于形成积极的人格特质,更容易在培养学生的过程中感受到充实快乐,收获教育带来的满足感和自豪感。

(三) 以职业认同坚定职业目标,提升对职业“未来”的幸福体验

积极心理学认为,以积极的眼光看待周围的事物,会使个体倾向于选择正面信息,促进判断、理解,产生良性的情绪体验。具有正确的职业认知,站在非功利的角度理解和体会辅导员职业,是高职辅导员坚定职业追求、幸福展望未来的内在动力。一是高职辅导员应在工作过程中加强职业认同。积极把握可以利用的资源,充分运用高职辅导员队伍的智慧和力量,对学生管理事务加以梳理和研究,建立完善系统的管理制度,探索科学有效的管理方法,学习新媒体等最先进的管理技术,在实践中提高“管理工作”效率;成立学生一站式服务团队,把常规性工作交给学生完成,给他们提供方法指导和智力支持,在实现大学生的“三自管理”的同时,将自己从日常琐事中解放出来,用更多的时间精力研究思想政治教育规律,真正成为大学生生活的知心者和成长的引路人,赢得学生的尊重、信任和喜爱,促动内心的职业认同和职业情感。另一方面,高职辅导员要注重自己的个人发展实现职业认同。高职辅导员的自身成长和职业幸福相互促进,螺旋上升。对照学校针对辅导员设立的职称评定标准,高职辅导员应制定好长远的职业生涯规划,遵循助教——讲师——副教授——教授的职业发展思路,从思政教育、学生管理、教学工作、科技成果以及自己的基本素质等各方面设立好目标,踏踏实实坚守思想政治教育阵地,坚持职业追求,一步一个脚印实现人生价值,收获满满的职业归属感。

只有高职辅导员对职业有着深深的认同,才能锁定职业发展目标,在思考未来时不会是第一时间想到晋升或者转岗,而是对辅导员职业充满期待,愿意在自我修炼的道路上展望美好的职业前景。

小结

时间只是相对的概念,现在是过去的未来,现在也是未来的过去。高职辅导员面对“过去”“现在”“未来”的积极情绪来源,也并非完全僵化的与职业成果、职业心态和职业目标一一对应。职业成果除了更好地提升高职辅导员对职业过去的幸福体验,也会为现在的工作增添无穷信心和动力,

并让高职辅导员深感未来可期;良好的职业态度可以促使高职辅导员对现在的工作热情似火,亦可促进其对过去知足常乐,对未来不放弃不抛弃;职业目标可以坚定高职辅导员职业化专业化专家化的职业信念,同时也因为心怀梦想,就算暂时没有成绩斐然,也能“不计前嫌”,对过去加以肯定提炼,对现在的工作兢兢业业、乐于奉献。因此,高职辅导员要在从事职业的过程中对“过去”“现在”“未来”产生积极的心理情绪,关键还在于把握当下:提升职业能力以获得较高的职业成就感,培养职业素养带来良好的职业心态,增强职业认同坚定对职业未来的憧憬和向往。这样,高职辅导员会因为职业成就、职业心态和职业目标带来源源不断的积极心理情绪,拥有持久的职业幸福感。

参考文献:

- [1]袁华,皮菊云.“三全育人”理念下高职院校辅导员思想政治工作能力提升策略[J].高教学刊,2021(1):134-136,140.
- [2]马志敏.职业幸福感视域下的高校辅导员职业能力提升[J].教书育人,2020(2):68-70.
- [3]左殿升,刘伟,张莉.新时代高校辅导员专业化建设三维透视[J].思想政治教育研究,2019(6):149-153.
- [4]刘茂灿.地方高校辅导员幸福感实证研究[J].学校党建与思想教育,2019(5):91-93.
- [5]刘晓光.高校辅导员工作室建构的价值理路与生成策略[J].高校辅导员,2019(3):64-69.

The Higher Vocational College Counselors' Occupational Happiness Self-improving in the Field of Positive Psychology

WU Wei

(Jiangsu Maritime Institute, Nanjing Jiangsu 211170, China)

Abstract: In the field of positive psychology the higher vocational college counselors get the occupational happiness from positive mental mood. If the higher vocational college counselors want the positive mental mood and lasting professional happiness about the “past”, “now” and “future” in the process of working, they should do from now: enhancing professional skills and achievements to promote the occupational happiness of the “past”, increasing professional quality and attitude to promote the occupational happiness of “now”; insisting professional identity and pursuit to improve the occupational happiness of “future”.

Key words: positive psychology; positive mental mood; college counselors; occupational happiness

(责任编辑:章樊)

(上接第76页)

- [9]张毅.习近平全面从严治党思想研究[D].哈尔滨:哈尔滨师范大学,2018.
- [10]董小玲.伟大建党精神融入高校思政课教学的思考[J].乐山师范学院学报,2021,36(10):135-140.
- [11]黄峰,姚桓.信仰信念信心至关重要[J].前线,2019(9):21-25.
- [12]我爱亲人和祖国,更爱我的荣誉,我是一名光荣的志愿军战士[EB/OL].(2020-11-24)[2022-01-21].<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1684229128332704870&wfr>

=spider&for=pc.

- [13]百年共产党人精神谱系,首次提出的伟大建党精神为何是中国共产党的精神之源[EB/OL].(2021-07-02)[2022-01-21].https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_13412910.
- [14]黄婉霞.伟大建党精神融入高校思政课价值与实践[J].淮北职业技术学院学报,2021,20(6):1-4.
- [15]郭培荣,徐永超.红色文化融入高校思想政治教育的价值与路径[J].学校党建与思想教育,2020(4):75-76.

On the Great Party Building Spirit into the Ideological and Political Education of College Students

WANG Quan-xi, YAN Zhen

(Henan University of Science and Technology, Luoyang Henan 471000, China)

Abstract: The important significance on merging the great Party building spirit into the ideological and political education of college students is expounded from the two aspects of practicing the fundamental task of “establishing morality and cultivating people” and strengthening the ideological foundation of college students. The scientific connotation of the great Party building spirit is analyzed. The ways to integrate the great Party building spirit into the ideological and political education of college students are put forward from five aspects.

Key words: great Party building spirit; ideological and political education; path

(责任编辑:桂杉杉)