

高职大学生职业心理素养提升的实践研究

杨雯雯

(哈尔滨职业技术学院 黑龙江·哈尔滨 150081)

摘要:职业心理素养是提升职业竞争力的必备因素,是实现就业的重要保障。高职院校将职业心理素养纳入人才培养体系,与教育目标任务相融合,贯穿职业教育的全过程,能够为高素质、高技能型人才的培养奠定基础。模块式团体心理辅导能够从职业能力、职业兴趣、职业个性、职业规划方面有效提升学生的职业心理素养。

关键词:职业心理素养;高职学生;团体心理辅导

中图分类号:G444 **文献标识码:**A **DOI:**10.16871/j.cnki.kjwh.2022.22.030

职业教育为我国经济社会发展提供了有力的人才和智力支撑。随着我国进入新的发展阶段,各行各业对高素质的技术技能人才的需求越来越紧迫,机遇与挑战并存。面对强大的就业竞争和就业压力,一些高职大学生表现出一定的不适应。高职院校应遵循人才培养目标,分类执行人才培养方案,大力提升学生的职业心理素养,有效提高学生的就业竞争力。良好的职业心理素养是实现就业的重要保障^[1]。

1 职业心理素养概述

职业心理素养是指人们从事某项专业或职业所必备的心理要求和职业素养,是从业者在认知、情感、意志、态度、个性特征等方面表现出的综合素养。黄桂玲、颜剑雄在《高职院校大学生职业心理素养研究——以心理资本与应对方式的关联研究为内容》一文中指出:职业心理素质是职业素质的一种,职业素质是指劳动者对社会职业的了解与适应能力的综合体现,主要表现在职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等方面^[2]。对于高职大学生来说,具备良好的职业心理素养,将有助于其提升个人的工作水平,更好地适应职业环境,获得长远的职业发展。

2 高职院校职业心理素养教育存在的问题

2.1 对职业心理素养提升的本质认识不足

首先,职业心理素养提升不能贯穿大学生发展

的始终。要遵循针对性、多样性、阶段性及发展性原则,引导职业院校学生利用在校2年、校外实习1年的时间,更好地进行自我职业设计与职业选择。其次,职业心理素养的提升,仅依靠理论灌输。教师的讲解方式多以灌输式为主,体验式较少,而职业心理素养的养成是一个学习、体验、感悟、内化的过程。最后,将职业技能的掌握等同于职业心理素养的提升。有的高职院校将学生培养目标定位于专业知识的讲授和职业技能的培养,认为学生只要习得职业理论知识、掌握职业技能就能适应职场;其实不然,学生的职业心理素养更需要在校期间得到逐步提升。

2.2 对职业心理素养提升的重视不够

一些高职院校的关注点在科研、教学、学生管理等方面,忽略了对职业心理素养提升的整体化和系统化安排,没有从根本上关注学生的职业发展问题。有的院校将就业指导设置为非核心课程,资金的投入量不够,师资力量配备不足,教师缺乏对心理职业素养的相关认识和研究,没有将职业心理素养与学生的职业兴趣、规划目标、个性特点、人格品质相结合,没有引导学生正确认识职业心理素养对提高就业竞争力的重要意义,使得一些学生感到迷茫无助、缺乏学习动力、学习毅力不足。

2.3 对职业心理素养缺乏实践研究

对于职业心理素养的提升缺乏实践研究,教学内容陈旧,教学目标不清晰。一些教师多是进行思

基金项目:黑龙江省教育科学“十四五”规划研究成果“新时代高职院校大学生职业心理素养教育的理论与实践研究”(课题编号:ZJB1422142);哈尔滨职业技术学院校内一级课题研究成果“‘三全育人’视域下高职院校心理育人模式的研究与实践”(课题编号:HZY2021SY005)。

作者简介:杨雯雯(1986—),女,硕士,讲师,研究方向为大学生心理健康教育。

想教育、形势分析,较少带领学生进行真实体验和感悟;多以说教为主,较少结合学生的个性化学习需求进行分类教育。

3 提升高职大学生职业心理素养的途径

3.1 建立学校职业心理素养的长效培育机制,明确培养任务及目标

首先,将职业心理素养的提升纳入整个人才培养体系,将之作为学校教育目标的重要组成部分,作为衡量高素质人才的重要指标。加大资金投入、师资力量配备,将职业心理素养提升纳入人才培养方案,结合人才培养目标,不断重构、丰富课程体系,完善课程标准。

其次,将职业心理素养教育贯穿高职教育的全过程。结合“三全育人”内涵,将职业心理素养提升工作贯穿教育教学的全过程,实现全员培养、全程培养、全方位培养。坚持“育人”“育心”相结合,以此为契机,不断提升学生的心理素质,为培养高素质、高技能人才奠定心理基础。

最后,遵循针对性、多样性、阶段性、发展性原则,以人为本,实施分层分类教育。针对性原则,即针对不同专业的学生进行教育。将专业类别与学生的职业兴趣、气质类型、个性品质相结合,进行职业心理素养的分类培养。多样性原则,即利用不同形式、不同手段进行教育。大一阶段,了解专业+认知自我+初步规划;大二阶段,明确方向+制订规划+目标管理;大三阶段,实践启程+重置规划+自我实现。通过不同阶段目标的达成,不断实现自我目标,提升职业心理素养。发展性原则,即树立终身学习的理念,培养终身学习的能力。引导学生根据自身的实际情况,以发展的眼光看待自己、看待社会、看待未来,在实践中领悟,在领悟中调整,在调整中提升。

3.2 开展模块式团体心理辅导

3.2.1 访谈调查

利用访谈法对高职学生的职业心理素养进行调查。以下列提纲为基础,对60名学生进行访谈。

(1)职业心理素养主要包括职业兴趣、职业能力、职业个性及职业情况等。如果0~10分中分数越高,代表职业心理素养越高,你给自己的职业心理素养打几分?

(2)你对自己的专业了解吗?你的职业兴趣是否和你的专业、未来职业相契合?

(3)你的职业目标是什么?

(4)你未来5年的职业规划是什么?

(5)在未来的职业发展中,你认为自己已具备的职业能力是什么?

(6)在未来的职业发展中,你认为自己欠缺的职业能力是什么?

(7)你的性格优势是什么?如何在职场中发挥?

(8)你的性格劣势是什么?如何在学习中完善?

将60名学生的访谈结果进行整理后发现:有54%的学生对自己的专业缺乏认知和了解,缺乏职业兴趣,不能将当前所学专业与未来职业相结合,其对专业的选择决定与家长的意愿、就业趋势相关。有33%的学生自评职业心理素养在5分以上,大多数学生缺乏职业自信、职业能力,不能挖掘自身的性格优势,认为自己没有优点、有很多缺点。随着高职院校生源的多样化,单招、扩招生占比逐年提高,一些学生在中学阶段没养成科学的学习规范、掌握有效的学习方法,在学习中常有习得性无助感,缺少学习能力、学习动力和学习毅力,常常缺乏自信,有不同程度的自卑感。有65%的学生缺乏职业目标,对自己的未来感到迷茫无助,缺少职业规划。通过访谈调查发现,提升学生的职业心理素养势在必行,应将之纳入整个人才培养体系,使之成为学校教育目标的重要组成部分。

3.2.2 模块式团体心理辅导

为提升高职学生的职业心理素养,可针对访谈法的调查结果,结合任务目标,开展模块式团体心理辅导,从而提升高职学生的职业心理素养。

第一模块:认识自我与职业选择。辅导目标:使学生认识自我,悦纳自我,了解自己的职业兴趣,学会结合自身专业做初步职业规划。设置4个子课程:(1)“我是独一无二的”。运用气质能力测验,帮助学生了解自我、认识自我。(2)“悦纳自我”。帮助学生以积极视角看待自己的不足,掌握自卑心理的调适方法。(3)“天生我材必有用”。帮助学生树立自信,挖掘自身的性格优势。(4)“霍兰德职业兴趣测试”。使学生了解自己的职业兴趣,结合职业兴趣、职业个性、职业能力等思考职业规划,做初步的职业选择。

第二模块:目标管理与职业规划。辅导目标:使学生思考人生目标,学会目标管理;规划职业生涯,了解自己的生涯发展方向。设置4个子课程:(1)“时间管理”。帮助学生认识时间管理的本质,培养自控能力,掌握时间管理的方法,提升学习效率。(2)“目标管理”。帮助学生了解目标管理的重

要意义,掌握目标管理的原则和步骤,学会通过目标管理增强高峰体验感。(3)“我的职业生涯我做主”。帮助学生探索职业生涯,了解发展方向,做出短期、中期、长期的学习及职业规划。(4)“未来有梦”。使学生点燃希望,欣赏自我,面向未来,培养职业精神。

第三模块:积极交往与职场适应。辅导目标:使学生掌握人际交往的原则与人际沟通的技巧,学会信任与合作,平衡家庭与工作,更快地适应职场生活。设置4个子课程:(1)“缘聚你我他”。使学生体会与他人的交往,了解、掌握人际沟通的技巧和方法。(2)“信任和合作”。帮助学生体会团队合作的重要性,感悟促使团队合作成功的要素,体会团体中成员的相互信任、相互扶持。(3)“我与工作”。使学生了解工作能给自己带来什么样的影响,了解如何在工作中获得快乐。(4)“平衡人生”。澄清价值,善用团体资源集思广益,寻找平衡家庭和工作的有效方法,增强平衡家庭和工作的信心。

第四模块:压力管理与职场应对。辅导目标:使学生掌握养成积极心态、积极情绪的方法,学会应对压力及处理问题的有效模式,提高情绪智力。(1)“积极情绪”。引导学生体验积极情绪,从生活细微处感受快乐。(2)“压力调节”。帮助学生认识工作、学习、生活中存在的压力,解决困扰、缓解压力。(3)“挫折应对”。使学生认识遭遇逆境的意义,掌握提升逆商的方法。(4)“情商训练”。使学生了解自己的情绪智力,提升情绪调节和情绪管理的能力,进行自我激励。

4 结果与讨论

在课程结束后,要求学生完成团体辅导效果评估问卷。问卷包括两部分:一是团体干预效果

过程评估;二是自我成长分析。分析效果评估问卷,发现学生在模块式团体心理辅导中获得了收获与蜕变:

(1)了解职业兴趣。学生通过模块式团体心理辅导、问卷测试等,正确、客观地了解到自己的职业兴趣,将职业兴趣与职业选择有机结合。

(2)提升职业能力。学生提升了情绪管理能力、压力应对能力、挫折应对能力、人际交往能力、时间管理能力、目标管理能力,增强了意志品质,能够变换角度、从多种维度看待问题、解决问题,增强心理弹性,提升职场适应力。

(3)完善职业个性。学生能够辩证、客观地认识自己、悦纳自我,增强了自信心;能够挖掘自身的性格优势,善于运用优势,发挥自身的潜能。

(4)制订职业规划。根据自己的能力、气质、个性、兴趣等,初步制订了职业规划,目标明确,动力增强,为职场生涯的发展奠定基础。

5 结语

良好的职业心理素养是提升就业竞争力、实现就业的重要保障。模块式团体心理辅导是提升高职大学生职业心理素养的重要途径,能够有效提升学生的职业能力,引导学生了解职业兴趣、完善职业个性、制订职业规划,将校园学习生活与职业选择规划相结合,为学生顺利就业奠定基础。

参考文献

- [1] 黄桂玲.产教融合下高职院校大学生职业心理素养提升路径研究[J].中国多媒体与网络教学学报,2019(3):184-186.
- [2] 罗冬梅.大学生职业心理素养教育浅析[J].学习月刊,2013(552):70-71.

A Practical Study on the Improvement of Vocational Psychological Quality of Higher Vocational Students

YANG Wenwen

Abstract: Vocational psychological quality is a necessary factor to enhance vocational competitiveness and an important guarantee to realize employment. It will lay the foundation for cultivating high-quality and highly skilled talents by introducing vocational psychological quality into the talent training system of higher vocational colleges, integrating it with education objectives and tasks, and making it run through the whole process of vocational education. Modular group counseling can effectively improve students' vocational psychological quality in terms of vocational ability, vocational interest, vocational personality and vocational planning.

Key words: vocational psychological quality; higher vocational students; group psychological counseling

编辑:张效瑞