

前言

全面推进素质教育是党中央、国务院从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发做出的重大决定。职业学校作为培养社会主义事业建设者和接班人的重要阵地,全面推进素质教育是其必然的重要工作目标。

中等职业教育担负着培养德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才的任务,是国民教育体系的重要组成部分,与普通高中教育具有同等重要地位。《心理健康与职业生涯》是中等职业学校各专业学生的必修课程,是中等职业教育特有的内容。本书基于社会发展对中职学生心理素质、职业生涯发展提出的新要求以及心理和谐、职业成才的培养目标,阐释心理健康知识,引导学生树立心理健康意识,掌握心理调适和职业生涯规划的方法,帮助学生正确处理生活、学习、成长和求职就业中遇到的问题,培育自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态,根据社会发展需要和学生心理特点进行职业生涯指导,为职业生涯发展奠定基础。

通过学习《心理健康与职业生涯》,通过本部分内容的学习,学生应能结合活动体验和社会实践,了解心理健康、职业生涯的基本知识,树立心理健康意识,掌握心理调适方法,形成适应时代发展的职业理想和职业发展观,探寻符合自身实际和社会发展的积极生活目标,养成自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态,提高应对挫折与适应社会的能力,掌握制订和执行职业生涯规划的方法,提升职业素养,为顺利就业创业创造条件。

本教材包含七个章节,阐释心理健康知识,讲解了心理调适和职业生涯规划的方法,涵盖了对社会大环境与个人职业发展、职业与人生、认识自我、学习劳动精神、家庭关系、师生关系、保持学习习惯等学生高度关心的且与未来职业发展密切贴合的话题。

为了增添学习的趣味性以提高同学们的学习热情,本书针对性地设置了情境导

人与点评、引导讨论、目标指南、知识导航、想一想、知识拓展、课堂案例、本章总结、主题探究等诸多板块。在每个单元中,先通过与本单元主题相关的情境导入本章主题;接着分诸多小节从不同角度对本章的主题进行解读、递进式地深入探讨,在每个小节中课堂案例、想一想等趣味板块穿插于理论梳理之中,启发学生对所学进行独立思考;每一小节的结尾为与本单元话题相关的知识拓展,旨在增加同学们的眼界,培养延伸学习边界的习惯。此外,本书在每一章的末尾都设置了本章总结板块,对本章的内容进行概括和回顾,帮助学生对所学知识有全局认识,以便较快地复习主题;其次,每一章节都设立了探究活动板块,旨在锻炼学生转化所学、加深学生对所学的理解和进行发散性地思考。

本书由滨州学院姚吉成编写,由于时间紧迫,水平有限,书中难免存在疏漏,恳请广大师生在使用后提出宝贵意见和建议,以便我们及时做出修订。

目 录

第一章 认知心理健康与职业生涯教育	(1)
第一节 为什么要进行心理健康教育?	(1)
一、心理健康教育的意义	(2)
二、心理健康教育的目标	(6)
第二节 为什么要进行职业生涯教育?	(10)
一、职业生涯教育的意义	(11)
二、职业生涯教育的目标	(14)
第二章 时代导航,生涯筑梦	(19)
第一节 新时代,新要求	(19)
一、社会发展与个人职业梦想	(20)
二、新时代与个人职业梦想	(22)
第二节 职业无涯,人生有涯	(24)
一、职业生涯规划的内涵	(24)
二、职业生涯规划的意义	(26)
第三章 认识自我,健康成长	(30)
第一节 认识自我,方能认识世界	(30)
一、自我评价	(31)
二、他人评价	(34)
三、明确认识自我	(35)
第二节 理想和现实虽然差距大,但可以平衡	(37)
一、理想与现实的关系	(38)
二、直面困难与挫折	(40)
第三节 懵懵懂懂的青春	(47)
一、了解和尊重个体差异	(48)
二、青春期的心理知识	(50)
三、健康向上的生活方式	(57)

第四节	做情绪的主人,而非情绪的奴隶	(60)
一、	情绪的基本特征	(61)
二、	情绪的成因	(66)
三、	情绪的调节方法	(67)
第四章	立足专业,谋划发展	(74)
第一节	我的专业,我的社会价值	(75)
一、	职业群及演变趋势	(75)
二、	职业岗位的要求	(78)
三、	职业生涯规划的原则	(79)
第二节	大国工匠,我的榜样	(81)
一、	培养正确的劳动观	(81)
二、	弘扬与传承工匠精神	(83)
三、	提升职业素养	(85)
第五章	和谐交往,快乐生活	(89)
第一节	我与我家,我爱我家	(89)
一、	亲情	(90)
二、	家庭冲突	(94)
三、	家庭和健康成长与职业生涯	(100)
第二节	我们需要怎样的师生关系	(104)
一、	师生、师徒关系的重要性	(104)
二、	师生、师徒冲突	(108)
三、	正确处理师生、师徒关系	(112)
第三节	相见即是有缘,珍惜同学之间的友谊	(114)
一、	同学关系的重要性	(115)
二、	正确处理同学关系	(117)
第四节	筑起心灵防火墙,拒绝一切不良诱惑	(120)
一、	了解与正确看待侵害与诱惑	(121)
二、	面对侵害的自我防范与保护	(126)
第六章	学会学习,终身受益	(133)
第一节	好好学习,天天向上	(133)
一、	学习的内涵	(134)
二、	学习的意义	(138)
第二节	你和学霸之间只差了一个好的学习方法	(142)
一、	掌握学习方法的重要性	(143)

二、掌握高效学习的方法	(145)
第三节 终身学习是对自己最好的投资	(151)
一、社会发展引领学习新潮	(151)
二、树立终身学习的意识	(154)
第七章 规划生涯,放飞理想	(165)
第一节 精彩人生,贵在坚持	(165)
一、我们的就业优势	(166)
二、如何应对职业发展心理冲突	(170)
三、优化职业生涯规划	(176)
第二节 科学评价职业生涯发展	(191)
一、职业生涯发展评价要素	(191)
二、职业生涯规划评价标准	(194)
三、如何评价职业生涯规划	(196)
第三节 与时俱进的职业生涯规划	(199)
一、职业生涯规划的重要性	(199)
二、职业生涯规划可能会碰到的问题	(202)
参考文献	(207)

第一章

认知心理健康与职业生涯教育

情境导入

姚彬是广东某中职学校的学生,他的个人职业目标是成为维修部的经理。姚彬毕业以后同时收到了对口升学录取通知和某知名汽车企业的维修工录取通知。姚彬在继续对口升学或先就业之间摇摆不定。

姚彬原本希望能继续学习,但对口升学录取结果并不能让他满意。姚彬更喜欢从事本人的专业所学,从职业发展考虑,该企业有良好的平台,有完善的培训计划,良好的工作氛围,规范的工作机制,对职业技能发展大有好处。对口升学之后所获专业资历和在该企业工作之经历技能积累相比,前者在职业市场上之价值未必比后者高。该汽车企业是专业的汽车制造商,岗位与姚彬专业所学基本对口,且姚彬性格特点勤奋刻苦,事业心强,意志坚定,加上他的综合素质,保证了姚彬在工作中必会有所表现。

从姚彬职业目标定位于维修部经理这一点看,姚彬具备专业资质和专业技能,但缺乏作为维修部经理所必须具备的专业管理知识,姚彬希望在所学专业进行深造的想法是正确的,但单纯为了学业资历而放弃原本的计划并不合乎长远的职业发展。维修部经理必须具备的另一大重要要素就是丰富的专业工作经历,所以先工作积累工作经验,也是在为职业理想作铺垫。

情境点评

作为刚刚毕业的中职生,选择合适的职业发展方向尤为重要。人生精力有限,必须找准方向,强化发展。职业方向的确定必须结合个人特长,兴趣所在并综合考察行业前景来确定。

应届毕业生,表面上看是就业的问题,而实际上是择业的问题,择业就是要做选择,选择适合自己的职业发展方向,集中目标,强化发展,通过若干年的工作,实现从无工作经历者到行业人才的提升。同理,应届毕业生选择对口升学等,也要以职业发展为指标,选择合适的途径,在学历资质上提高自己的含金量,为“职场前途”做好准备!

第一节 为什么要进行心理健康教育?

知识导航

中职学校是为我们国家培养技术型人才的专业学校,学生们是在中职学校学习之后会直接选择步入社会进行工作,如果学生们在心理健康方面存在问题的话就会影响我们国家的社会精神文明建设问题,也会对我们国家的社会风气带来不好的影响同时影响我国的社会发展。因此,中职学校都开始德育工作中渗透心理健康教育,对中职学生进行心理健康教育,让学生们有一个积极向上的心理,为社会培养出积极、健康的社会技术

型人才。

一、心理健康教育的意义

1. 心理健康和心理健康教育的涵义

(1)心理健康的涵义。西方对心理健康问题的介入及研究出现较早,影响也较大。美国早在1929年的第三次儿童健康及保护会议上对心理健康概念进行了解释:心理健康是指个人在其适应过程中,能发挥其最高智能而获得满足,感觉愉快的心理状态,同时在其社会中,能谨慎行为,并有敢于面对现实人生的能力。1946年举办的第三届国际卫生大会认为心理健康的定义是:“在身体、智能及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳状态。”《简明不列颠百科全书》阐释:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。”同时本书列出心理健康的具体标准是:

- ①认知过程正常,智力正常;
- ②情绪稳定乐观,心情舒畅;
- ③意志坚强,做事有目的;
- ④人格健全,性格、能力、价值观等均正常;
- ⑤养成健康习惯和行为,无不良行为;
- ⑥精力充沛地适应社会,人际关系良好。”

中国心理学家陈家麟教授认为心理健康的标准是:“智力发展正常、情绪稳定乐观、意志品质健全、行为协调适度、人际关系和谐、人格独立完整。”

所谓心理健康,应该包括适应性、发展性两个层面。前者主要是个人通过持续的身心调整与积极反映,以达到适合自身发展,进而适合社会环境、工作环境的一种生存状态。而后者主要是指个人“德”这一层面的塑造与培养,通过德化,人的品德得以不断提升境界,人的成长、发展积极、持续变化,可以逐渐适应更高、更成熟的心理发展水平。

所以,我们认为所谓“心理健康”应当首先在整体上表现为心理成熟,所谓成熟就是指能够接受、认可自我,能够相对公正、适当对自己进行评价;另外,在人际关系上,能够与身边同学、同事、邻居等和睦相处;还能够不断适应社会的快节奏的发展,与时俱进。思想上开放,心理健康,能够对自我进行不断的塑造,每日三省吾身。对自身及工作有较好的适应、驾驭能力,具有良好的自我节制、调控能力。整体上,在接人待物、对待自己上都能够使心理处于一种愉悦、积极、阳光的心态。

(2)心理健康教育的涵义。长期以来,国家号召学校要培养全面发展的学生,这也是素质教育的要求。个体的全面发展其基础与起点必然是心理健康、心里阳光。如何才能达到这样的层面,近年来专家学者纷纷提出了自己的观点,归纳起来有以下几点:

首先从家庭教育入手,切实从小培养个体的健康心理;学校教育必须承接好家庭教育余韵,从理论、实践上让个体树立良好心理,这就需要在课堂内外开设心理健康教育相关活动,以便切实提升学生心理健康水平。就当今中国心理健康教育的实际情况而言,一些中职学校在授课要求、内容及方法上大同小异、比较一致;不同的是,各个院校出台的课程文件名称形式有别。诸如心理健康教育、心理素质教育、心理卫生教育等等,这些课程名称实质内容大致相同,多冠以“心理”一词,其终极目的依然是教书育人。纵观近些年颁布的重要文件、法律、法规,一些内容也在不断修订、不断变化。

上世纪九十年代教育部颁布的《中国教育改革和发展纲要》、《中共中央关于进一步

加强和改进学校德育工作的若干意见》、《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》等文件,这些文件多运用心理健康教育一词及其概念。今日,中职学校心理健康教育称谓亦越来越广泛地被人所接受,并且对这一词汇的运用越来越规范。

从国家层面、社会层面、学校层面均对心理健康问题予以全方位支持,在中职学校的心理健康问题解决层面也出现了一些好的策略与方案。首先,良好的心理问题的表现应为:学习愉快,身体、智力及情绪稳定,接受新事物能力较强,人际关系处理和谐,有幸福感,心理比较阳光。在学习中,尤其是在工作实习过程中,能充分发挥自己的能力,效率较高,主观经验丰富。能保持良好的人际关系,不脱离周围现实环境,正视现实、接受现实。能适度地发泄情绪和控制情绪。其次,在择业过程中,工作理想切合实际,能够面对和接受现实,适应现实,了解自我,能充分地了解自己的具体情况与水平,并作出适度的评价,避免妄自菲薄及过度自信。有足够的自我安全感。在符合集体要求的前提下,能够适度发挥自己个性。热爱生活,乐于工作。有工作理想、信念、兴趣等。第三,走上工作岗位,拥有积极的自我观念,善于从工作经验中学习他人,接受他人,善与人处,人生观等各方面能平衡发展。

2. 中职学校学生心理健康教育

随着市场经济的发展,众多用人单位对学校人才的招聘有了自己的看法与要求。人才竞争越来越激烈,对学生的就业施以冰霜削减,就业形势不容乐观、十分严峻。这无疑加大了学生的心理压力,使其从一入学就处于应激状态之下,心理压力过大,压力没有很好转化为动力,反而向负面、阴影境地发展。如何处理、解决此种心理问题便成为比较棘手的问题。学生心理健康教育不能停留在出了心理问题才去解决,应当未雨绸缪,积极主动地关注学生的实习与就业深造等问题。各学校要针对学生实际心理、生理等具体情况,把心理学及相关学科的理论对其进行心理训练与引导,使其向良好化、正常化方向发展,以便塑造学生健康的心理素质、健全人格以及良好品行,从而完善学生综合素质,达到身心俱佳、全面发展的终极目的。

3. 中职学生的心理健康的标准

中职学校学生的年龄普遍较低,课程总目标的确立需要双管齐下,专业课要重视,心理健康知识需要普及。帮助他们树立心理健康理念,提高其心理素质。以便促进中职学校学生全面发展,为其将来的职业生涯做好扎实铺垫。中职学校心理健康的标准与学校学生的心理健康一般标准相似,但有其独特之处。

(1)能够较快适应不同环境,调控情绪及压力,意志坚强人格完善,能够较好处理人际关系,拥有积极的职业心态,职业规划现实可行。

(2)拥有一定的分析能力,自己能够处理应对挫折、危机,不断自我调节、处理心理问题,能够不断提升学习效率,提高生活质量。

(3)能够有针对性地强化自我职业心理素质,面对就业压力能够保持积极进取的心态,能够知难而进,不怕挫折。

(4)积极勇于面对现实,敢于接受生活挑战,不断完善自我,努力实现自己的社会价值、人生价值,热爱生活,待人友善,严于律己宽于待人。

4. 心理健康教育的重要意义

(1)加强学生心理健康教育是全面实施素质教育的客观要求。全面推进素质教育是党中央、国务院从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发做出的重

大决定。职业学校作为培养社会主义事业建设者和接班人的重要阵地,全面推进素质教育是其必然的重要工作目标。人才素质包括思想道德素质、文化素质、专业素质和身体心理素质四个方面。

实践证明,心理素质是人才素质的基础,学生没有良好的心理素质便无法很好地完成学业,更无力承担未来建设祖国的责任,从这个角度讲,心理素质直接影响学生全面素质的提高,关系到中职学校能否完成造就德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人这一根本任务,关系到中华民族的未来。

《中国教育改革和发展纲要》强调要“面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展。”全面推进素质教育决不能忘记或忽视对学生全面发展和健康成长起基础性作用的心理素质,决不能忘记或忽视旨在培养和提高学生心理素质的心理健康教育。应该把加强学生心理健康教育看作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措。因此,必须转变观念,提高认识,切实加强和重视学生心理健康教育。

想一想:

什么是健康的心理状态呢?影响学生心理健康的因素有哪些?

(2)加强学生心理健康教育是促进学生健康成长和发展的需要。有关资料表明,职业学校的学生存在的不同类型、不同严重程度的心理健康问题以及发生率呈现出的上升趋势。另外,层出不穷的校园暴力事件为我们敲响警钟,加强学校心理健康教育刻不容缓。

再次,研究学生心理健康是促进学生心理健康成长和发展的需要。青春期是个体连续发展中的一个特殊阶段,个体在这个阶段表现出不同于中学生和成人的特点。学生主要处于青年中期,他们的生理发展基本上已经成熟,但其心理发展水平却是正在迅速走向成熟而又未真正完全成熟,只能算作“准成人”。学生的自我意识增强,开始关注自己的内部世界,其内心充满着各种特殊的矛盾现象,如独立性与依赖性的矛盾、情绪与理智的矛盾、理想与现实的冲突、性生理的成熟与性心理的不完善的矛盾等。

从学生的外部环境来看,社会竞争的加剧、家庭条件的差异、价值取向的多元化、人际关系日趋复杂等,都可能成为他们主要的压力源,并且学生比中学生面临更多的社会义务和选择,诸如课程的选择、异性朋友的选择、职业的选择等,这些内外因素常常影响到学生的心理健康,导致不同程度的心理问题,危害他们的身心健康。

有关调查资料显示,在现阶段我国社会变革和转型时期,学生心理素质偏差,心理健康问题的发生率高于一般人群,主要的心理问题有环境适应不良、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳等。因此,教育工作者应该思考怎样优化学生的心理素质,维护学生的心理健康。

课堂案例:

学生纪某,现某中职学校二年级学生。入学时,性格活泼,在班级人缘关系较好,积极参加学校各项活动,认真完成老师布置的任务,也很有集体荣誉感,总是积极主动承担班级任务。老师和同学都十分喜爱他。

但没过几个月,纪某开始种种不适应学校课堂,上课变得不认真,经常在课堂上玩手

机,做小动作,开小差神游,有时还精神不振,干脆上课就趴在桌上睡觉老师点名回答问题也不起立也不出声。当老师批评他时,一副事不关己高高挂起的样子,也不理会。后来他干脆直接不上课,由着自己的性子爱干啥就干啥,老师和家长的话都不理会。因为自己的不在乎不认真,纪某在期末考试中挂了很多门课。当有补考机会,学委通知补考的时候,该生也不参加补考,还由着自己的性子不重修,不及格的科目还始终都是不及格。

老师和家长多次找该生谈话,都是一阵子好,过一阵子就回到老样子。而且经常还以各种理由请假不上课,即使上课也不听,作业不交,属于老师和家长都头疼的学生。

案例点评:

00 后的学生任性、胆大、喜欢尝试新鲜事物,对学校对生活期望过高,而达不到心理期望值时,往往就会我行我素、做事不考虑后果。此外,家长过高的期望对他们来说压力也很大,往往达不到期望值,家长的责备和失望也容易激发孩子的逆反心理。对此,老师应循循善诱,耐心沟通。家长应给予更多的关心而非压迫。

(3)加强学生心理健康教育是中职学校提高德育工作实效性的需要。在新形势下,职业学校德育的内涵和外延有了新的拓展,它包括思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育和心理健康教育。学生心理健康教育工作是新形势下学校德育工作的重要组成部分。当前,世界正在发生深刻的变化,中职学校德育工作面临的形势更复杂、任务更繁重、工作更艰巨。

面对新形势新情况,如何增强德育工作的时代感以及针对性、实效性和主动性,培养和造就适应新形势要求的高素质人才,是当前我国中职学校德育工作迫切需要研究和解决的新课题。《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》在强调学校德育工作时指出:“要针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。

学生良好的道德品质和思想政治品质的形成与其心理健康状况有着密切的联系,一方面,健康的心理更容易接受道德、思想和政治教育,并内化为自己的信念,外化为自己的行为;另一方面,学生的错误思想、不良品德往往是在不健康的心态下形成或表现出来的,其中有些违纪违法的行为本身就是心理障碍的结果。可见,思想政治教育与心理教育是不可分割的,两者应该紧密联系,互相促进,这是提高德育实效性的的重要途径。因此,加强中职学校学生心理健康教育工作是新形势下加强和改进中职学校德育工作的题中应有之义,是中职学校提高德育工作实效性的需要。

5. 心理健康教育的三个方面

(1)心理咨询。欧美学校心理咨询发展机制非常成熟,形成了相对完善的管理制度。近几十年来西方心理咨询理念、制度、技术等迅速进入中国,对中国学校心理咨询与心理健康教育影响较大。随着市场化经济改革的深入,中国的社会结构与认知水平也发生着剧烈的变化。社会的迅速发展、转型催生了心理咨询行业的兴起,并且已经发展成为当今社会备受关注的社会现实。在社会上,心理咨询逐渐取代先前思想政治教育工作,心理咨询行业在一定意义上承担了部分社会责任。

就中职学校而言,许多部门正在逐步倾向于针对学生个人的心理辅导、学生团体的心理健康知识普及与教育,在各部门的努力下,相关研究也取得了一定成绩。不足之处

在于,此类心理咨询及心理健康教育环节并没有一种健全的管理制度作为后盾,制度的不足很难确保运行的正常发展。此外还有,不同学校的心理咨询人员的结构相对混乱,诸如师生配备比例不足,缺乏运作规范。一些学者认为需要在借鉴西方欧美相关心理学理论与实践之时,结合一下中国中职学校的实际情况,完善我们的理论基础。

(2)心理辅导。我们认为“心理辅导是由心理学专业人员和具有较高心理学素养的人员,需要得到心理学指导的个体或群体提供心理学帮助的过程”。

中职学校心理辅导是一种全新的学校心理辅导模式。在此环节中,教学与心理辅导互为依存,两种同等重要。心理健康老师的工作内容就是以心理辅导为手段给学生心理健康发展提供保障,因此中职学校心理辅导教育成为学校教育的必备环节,这是中职学校学生成长的迫切需要。心理辅导的对象不仅仅是心理健康不足的学生,还包括正常学生群体。

心理辅导应面向全体学生,当学生心理出现问题时,心理辅导会帮助学生走出黑暗心理泥潭,因此,中职学校应该把心理教育同其他基础课程一样加以重视,将专业、心理素质、德育教育融为一体,促进心理辅导教师的工作由个案走向逐渐普及。

(3)心理治疗。作为一种科学的治疗方法,心理治疗的出现有其独特意义。这是现代医学发展的必然。当心理干预、心理调节不再能够起到非常明显、非常积极的效果后,有效的心理治疗手段会产生明显的成绩。

心理治疗的疗效研究为解决中职学校学生的心理健康问题奠定了基础。

二、心理健康教育的目标

1. 心理健康教育的三个目标

心理健康教育的基本目标是开展心理健康教育活动的依据,是评价心理健康教育效果的依据。科学地建构心理健康教育的目标体系必须依据素质教育的总目标和心理健康教育的特殊性,考虑个体心理素质的基本结构和发展特点,参照现代心理健康的标准来建构。

从素质教育促进学生全面和谐发展的总目标出发,学生心理健康教育的基本目标就是指导学生主动发展,促进学生主动发展,即培养学生健全的心理素质,促进心理健康。这一基本目标可分为指导适应、促进发展和激发创造三个层次。

(1)指导适应。适应是教育的起点层次目标,以学生原有状态为基础,以调节(内外的)为中介,以形成相应行为标志,以个体的需要为主要动力,是发展的前提。即训练学生对学习、生活、人际交往和身体生长发育的变化,能够表现出与这些变化相适应的心理和行为,从而保证心理健康和心理素质的良好发展。

想一想:

心理素质教育内容包含哪些内容?你认为什么样的心理健康教育方式更容易为学生接受呢?

(2)促进发展。发展居于教育的中级层次目标,以适应为基础,以转化(内部的)为中介,以能力形成为标志,以社会性需要为主要动力,是教育的基本目标。即培养学生与身体发展、年龄特征、成人成才发展和社会性发展相符合的心理素质。有意识、有目的、有计划地培养和发展学生健全的心理素质,这“既是心理素质教育的出发点,也是心理素质教育的归宿”。

(3)激发创造。创造是教育的高层次目标,是现代教育所希望达到的最高层理想,教

育的目标是探索未知,标志是创造新产品,中介是直觉或灵感思维,是前两个层次目标上的质的飞跃。“适应——发展——创造”是一个相互衔接的目标体系。这三个层次的教育目标,在各级各类中职学校、各种形式的教育、教学中都应该得到体现和贯彻,但不同学习阶段、不同教育教学内容又应有所侧重。

2. 当代中职学校学生心理健康问题的成因

(1)学生自身原因。首先,从个人人格来看,性格即是命运,心理健康水平与个人人格息息相关。稳定、健全的人格能减少心理问题的产生。外因通过内因才能起作用,中职学生常见的人格缺陷有以下几个方面:

①依赖心理。因为中职学校学生年龄相对较小,独立生活和学习能力不强,没有自主能力,多年的家庭生活使之习惯于父母的呵护,犹如温室的花朵,忽然间的独立生活使他们手足无措,因为对某人强烈的精神依赖,导致不能很好的处理问题。一出现问题就想依赖别人给解决,或者别人给出主意。过分的依赖,使之成为永远长不大的孩子。

②自卑心理。因为很多中职学校地处省会或者地级市,大部分的学生都是其他县市,有个别的是本地人,住校的学生占据绝大多数。学生与学生之间的攀比自然而然的存在,家庭的经济状况,个人的出身情况,学习成绩的好坏等方面都有好坏之分,有些不能正确评价自己的学生,缺乏自信,产生自卑的心理。导致对事情不感兴趣,缺乏进取精神,破罐子破摔。

③焦虑心理。因为中考的失利,进入中职学校,与自身期待不符,对将来的生活充满不安,甚至产生恐惧的心理。或者在学校生活中遇到了挫折便一蹶不振,忧虑情绪占据主导,消极被动成为束缚思想行为的绳索。

(2)学校和社会环境原因。虽然从表面看,中职学校的学生是一个特殊的受教育群体,在同龄人中,大多数选择上高中,最后通过高考进入学校。选择中职学校学校的学生一部分是中考失利不想复读或是自身家庭经济情况想早日参加工作等原因,这些不同的学生个体差异,增加了中职学校的教育难度。例如石家庄铁路运输学校来说,学生的出路大多是从事铁路相关的职业,在中国传统观念中,在铁路上班是比较稳定的工作,但是年轻一代不满足于这样的工作,有的学生想参加更富有挑战性的工作。所以,不同的学生有不同的问题。

另外,中职学校是职业教育与中小学的素质教育有很大的差别,对于刚刚入校的新生,不能很好的调整自己的心态,也带来了一定的适应问题,所以,对于这部分学生要积极引导,使他们顺利度过适应期,积极的面向未来。我们认为良好、宽松的社会支持有利于心理健康,一方面它可以带来精神上的支撑,另一方面,给人们带来安全感和幸福感。在充满幸福感的社会中,人的精神状态一般是积极上进的。在付出与得到成为正确比例的环境下,人人都会努力争取进步。但是,外界的社会支持会受到个体差异的影响,不同的人对同样的社会环境可能有不同的体会,不能简单化的一概而论,对社会支持的感受能力会存在个体差异性。社会竞争的压力越来越大,学历竞争越来越激烈,对我们中职学校学生来说,有的同学认为和中职生相比,自己的学历不能和本科、硕士研究生相提并论,有的同学则会认识到,在中职生遍地走的情况下,中职生动手能力强,职业技能更专业、脚踏实地不好高骛远,合适的工作岗位也很多。

(3)家庭因素。家庭教育是每个人出生后第一种教育环境,在教育体系中,家庭教育一直是个重要的部分。父母的教育是榜样的作用,是潜移默化的,不需要理论的讲解,但

需要刻意为之。因为,家庭环境对人的心理健康有着重大而深刻的影响。李慧民认为:“父母积极的情感表达是子女健康心理的保护性因素,有助于青少年安全渡过心理发育的关键时期。而父母不当的养育方式和消极的态度有可能使子女产生较多的不良情绪体验和影响他们的正常行为发展。”

例如,父母的文化程度低则希望孩子能受到高等教育,但现实与理想往往背道而驰,实际差距会导致孩子产生自负或者自卑心理。一旦有负父母的高期望,将会产生不可预计的消极后果。同样,家庭的和谐气氛有助于养成孩子积极乐天性格,溺爱和过于严厉,会使学生产生过分依恋、蛮横或是胆小、懦弱等不良性格。

中职学校学生的心理健康问题主要有学生自身人格缺陷、社会环境和家庭氛围三个主要决定因素。三个部分也不是截然分开的,它们是互为因果,彼此互相影响的,所以在解决问题时,需要综合分析,多方考虑。

3. 中职生进行心理健康教育的有效途径

(1)开设心理健康教育课程。根据新课改要求,落实德育大纲,中职学校要注重学生的心理问题,因此在中职学校的课程建设中,设置心理健康教育课程。在中职学校心理健康教育课程开设中,可以采用课堂教学、自学、专题讲座等多种方式,落实心理健康教育。教师利用心理教材,依据导读目标和案例,为学生普及心理健康知识点。教师引导学生正确的认知心理健康教育知识点,促使学生拥有良好的心理状态,培养学生良好的性格。通过心理健康教育课程的开设,其可以潜移默化的帮助学生提高抗挫折、抗压能力,增强学生的心理素质,使得学生可以勇于面对挫折与困难。

课堂案例:

小林进入某中职学校读书,开学前她暗暗下定决心,一定要好好学习专业技能,获得奖学金减轻家庭负担。在第一学期期末,本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈,变得郁郁寡欢,无心学习,也无法处理好与同学的人际关系,还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查,结果诊断她是患了抑郁症。

案例点评:

在学生中有抑郁现象的比较多,究其原因,是由于自我价值没有得到很好的体现,对自己进行了一些否定。这就需要周围的人群关注他们,给他们温暖,生活中有这种情绪的学生也要多和身边的朋友谈心、交流,容释放出自己的压力,以缓解这些症状,从而恢复到正常状态。

(2)成立心理咨询室,开展心理辅导与咨询工作。依据《关于加强学生心理健康教育工作的通知》(平机电字【2018】98号)通知文件精神,专门成立心理咨询室,成立了素质拓展中心,为学生心理健康进行咨询,为学生心理素质健康发展服务。心理教师可以为师生创设“知心姐姐信箱”,让学生在每阶段遇到的成长问题或者烦恼进行倾诉,心理教师根据学生所倾诉的内容,给予针对性的辅导,疏导学生遇到的问题。这种书信形式,改变了心理教师与学生的关系与角色,促使教师与学生形成朋友关系,教师可以深入的了解学生,在学生出现困惑时,指点迷津,促进学生健康成长。在学校中,为学生建立心理咨询室具有三方面的作用:

①为学生不良情绪宣泄提供渠道。中职学校的学生由于年龄特殊的原因,其情绪表

现的不是特别的稳定,若是其在遇到困难或者挫折时,产生的不良情绪得不到有效的发泄,其则会造成较为严重的后果。心理教师可以采用音乐疏导法、情绪转移法以及倾听法,让学生将不良情绪尽情的发泄,从而达到疏解学生不良情绪的目的。

②培养学生自主能力。心理教师引导学生发现问题,解决问题。同时教师可采取经常鼓励的方式,发现学生身上的发光点,帮助学生树立自信心,进而培养学生自主能力,促使学生能够主动的接受心理健康教育。

③培养学生良好习惯。中职学生的自理性较差,自制能力不高,促使学生形成了不良行为,其与学生心理障碍有着紧密的联系。因此通过心理咨询室的创设,帮助学生改正不良行为习惯,消除学生心理障碍。

(3)关注特殊群体学生。中职学校的学生构成结构较为特殊,这就增加了中职学校的管理难度。学校要展开针对性的教育,例如:针对特困生管理时,学校要帮助学生解决经济上的困难,即学校可以采用奖学金、助学金等形式予以帮助,让特困生学生不会因为家庭因素而自卑,产生不良情绪。

想一想:

不同年级的学生的心理素质训练内容有何不同呢?你认为现在所处年级的心理素质训练应该以什么内容为主呢?

(4)发挥班主任的职能作用。在中职学校班级中,班主任要秉持着一视同仁的原则,给予全班学生关爱。尤其是班集体中的边缘的学生。班主任教师应在日常的管理中,落实心理健康教育,了解边缘学生的心理状态,同时也要加强与其他同学的沟通与交流,了解学生们的心理情绪,一旦发现学生的心理状态出现异常,应立即采取措施,帮助学生勇敢面对问题,积极地调整自身心态,从而使得中职学生的心理健康水平达到提升。

(5)以活动为载体,体验“成功”的喜悦,重塑学生性格。中职学校可以借助各种节日开展主题活动,为学生宣传相应的概念与内容,帮助学生树立良好的意识,改善学生的心理状况。通过运动会、各种比赛活动、专业技能比赛等形式,帮助学生树立自信心,促使学生享受到成功的经验,增强学生综合素质。在参与活动中,消除学生自卑的情绪,重塑学生性格,促使学生健康发展。

(6)在实习实训中渗透心理健康教育。中职学校中,注重专业实训课程的开展,学生对于实践活动有着较大的兴趣,教师可以借用开展实训课程的机会,鼓励学生从学习的挫败中走出来。在中职学校的实训课程中,学生可以接触到社会、能够提前感受职业工作内容,提升学生毕业前的经验,帮助学生对职业内容有着一定的正确的认知。教师注重培养学生正确的职业价值观,理解职业内涵以及意义,通过专业实训课程的开展,可以培养学生良好的职业道德素质。

(7)建立学校与家庭联系沟通机制。在中职学校中,学校要注重与家庭的联系,两者之间构建联系沟通机制,对心理健康教育的落实有着重要的作用。教师可以将学生在校的表现告知家长,让家长对于学生在校的表现了如指掌。针对学生所获得成就,家长可以和孩子分享成功的喜悦。针对学生在校违反纪律情况,学校要联合家长对学生展开教育。家庭和学校是一体的,而不是两不相干的内容。中职学校所开展的心理健康教育内容,需要家长的参与。同时学校要转变家长对于心理健康教育的认知,让家长重视对学生的心理健康教育,与学校一起培养学生良好心理状态。

在中职学校中,学校注重全面发展教育的实施,为了提升学生综合素质的提高,可以注重心理健康教育的部分,改善学生心理状态,培养良好的心理素质,从而提升学生的综合素质能力。我校通过心理咨询室的合理使用及对问题学生的及时介入和引导教育,对比、分析发现,及时对中职生存在的一些心理问题教育是很有必要的,对这些学生的教育是很有意义的事情,发现通过心理健康教育后,学生自信心得到了显著提高,学生安全意识、行为习惯明显好转,尤其是学习主动性有了很好提升。从而有力的推动了我校在中职学生心理素质研究方面走在了全市乃至全省的前列,形成了独具特色的中职学生素质拓展中心,心理咨询室并且开设《心理健康》教育课等一系列的软硬件设施设备,积极为我校学生的健康发展打下良好的教育基础。

在中职学校的教育教学体系中,既要注重学生专业技能教育,同时也需要注重心理健康教育。在中职学校中,学校、教师以及学生都要重视心理健康教育的重要性。心理健康教育的开展,可以帮助学生改变学习态度,提升学生成绩。在实际教学中,需要及时地了解学生们的心理状态,且采用因材施教的方式,为学生展开心理健康教育,心理教师可以满足于每一位学生的心理健康需求,提升学生心理健康素质。在社会发展中,其对于心理健康素质强和专业技能过硬的学生需求较大,因此说,心理健康教育在中职学校中的落实,对人才的培养有着重要的作用。

知识拓展:心理健康的教育内容有哪些?

教育内容是实现教育目标的载体。在构建和选择学生心理健康教育内容时,应该考虑各年龄段学生心理素质结构、心理素质发展水平及心理素质发展的阶段性和连续性,围绕适应与发展两个基本目标为主线,从总体和局部进行综合安排。我们在调研的基础上,概括出学生心理健康教育内容由横向上两个层面的具体内容构成。

从横向上看,学生心理素质教育内容包括两个层面,八个方面:

1. 适应

学会学习、学会生活、学会做人、学会交往;

2. 发展

发展智能、发展个性、发展社会性、发展创造性。

学生正处在青春后期和成年早期,发展自我,寻找人生伴侣建立亲密关系是该阶段发展的两大核心课题。年轻人有时间去思考有关自己的问题,为自己的发展确立方向,勾画发展蓝图。处在延缓偿付期的他们暂不履行成人的、社会的责任和义务,而是作为准社会成员,在知识、体格、人格、能力等方面为进入社会做细致的准备。

第二节 为什么要进行职业生涯教育?

知识导航

在知识经济的时代,网络的逐步延伸,社会竞争日益激烈,信息经济社会对人力资源的素质提出了更高的要求,不仅需要人才具有合理的知识结构,还需要人才具有较好的逻辑思维能力、社会活动能力和创新能力等综合能力。

中职生作为我国职业人才的生力军,要适应信息社会的发展趋势,把握好每一个可能成功的机遇,必然要借助职业生涯规划,尽早地认识自我,发展自我,完善自我,培养个人的素质和修养,设计一生的事业发展路径。

一、职业生涯规划的意义

1. 职业生涯教育的涵义

职业生涯规划分为两类,一类是组织职业生涯规划,另一类是个人职业生涯规划,在这里主要探讨的是关于中职学生的个人职业生涯规划。个人通过对社会发展形势、个人能力的了解和对各种因素的分析,思考并确立自己未来的从业目标,制定学习方案和以后的发展计划。中职学生职业生涯规划教育是有组织的、目的性明确的系统教育活动,目的就是帮助中职学生职业发展并实现自身价值。这对职业生涯规划教育的质量有较高要求,在教育活动之前要制定详细的活动方案,并且配备专业设施和专业导师。

职业生涯规划教育在西方国家的发展历史有百年之久,英法美等主要发达国家更是以立法的形式规定学生要从小学开始接受职业生涯规划教育。对于我国基础差、起步低的中职学生进行职业生涯规划教育的意义非常大。根据教学经验,受过职业生涯规划教育的学生对自身的认知比较强,他们对自身优点和适合职业比较清楚,对自己未来的职业生涯规划较详尽,自主创业意识比一般学生要强,综合能力得到提高。这就体现出了中职学生职业生涯规划教育的必要性。

(1)中职学生职业生涯规划教育已成为社会变革的必备素质。改革开放后,我国确立了社会主义市场经济体制,市场是经济的主体,但当今国际经济形势呈现多样化的特点,经济关系变动频繁,经济危机时有发生从而导致市场的易变性。企业对人才的要求随着市场的变化而变化,能够适应企业人才要求变动的人最后才能够赢得竞争。所以,职业应变能力成为不可或缺的一项重要技能。

现如今,产业结构随着社会进步、经济发展不断变化,第一产业不断融入科学技术,提高技术含量;第二产业不断优化,保质保量的发展;第三产业不断更新,高精尖技术发展迅速,这就要求工作人员有与时俱进的态度,不断地革新知识、技术以适应社会的发展,职业生涯规划教育的作用更加凸显。

(2)对中职学生进行职业生涯规划教育是中职教育的重要组成部分。教育部副部长鲁昕在一场关于提高职教人才培养质量的视频工作会议上,对全国各省的职业教育骨干干部和典型学校的校长们强调:“由于有一段时间,我们在顶层设计上没有太搞清楚,把中等职业教育的定位设定在培养低端劳动力,这是极其错误的”。正如副部长所说,我们要培养高素质的应用人才,不是工作在一线,仅有一技之长的技工,还要具备更高的职业素养和高尚品质。职业生涯规划教育是德育教育的重要一环,教育的本质就是培养学生成为社会应用型人才,促进学生全面发展,从而提高其就业能力。然而,仅仅培养学生职业技能是不够的,还需要对学生未来职业生涯规划进行教育,培养全方面人才。所以,职业教育在对学生进行职业技能教育的同时也要进行职业生涯规划教育。

(3)职业生涯规划教育培养学生综合能力,有利于学生人生价值的实现。有人曾提出过“需求理论”,即将人类需求分为三类,并由低层次逐步向高层次发展,自身价值的实现是人的最高需求。一个人实现其自身价值只有有限的时间和资源能够利用,怎样才能在众多行业中找到适合自己的一行以实现人生价值是非常关键的问题,而职业生涯规划教育的作用即是帮助学生找到最适合自身的行业,是使之发挥自身价值的有效途径。

郑海滨在给学生们讲课时说,学校需要经营,人生也需要经营,而对于广大职校学生来说,规划职业生涯应该是经营自己美好人生的第一步。郑校长给学生们讲中国工程院院士、中铁大桥局集团有限公司总工程师秦顺全的故事,秦院士在谈及他所取得的成就时说:“我既不聪明也不勤奋,就是凭着对桥梁建设的热爱,才一路走到今天。”郑校长希望同学们不要自暴自弃,主动地科学规划自己的职业生涯,并脚踏实地地朝着自己的生涯目标进发,从而实现自己的人生价值。

(4)有利于提高学校的信誉,树立好的口碑。教育部对职业学校提出“以服务为宗旨,以就业为导向”的要求,职业技术学校更应按照这样的思想培养职业技术人才。如今就业形势严峻,一个学校的就业率是评判这个学校教学质量高低的重要指标,还包括就业单位层次高低等因素。这对学校的口碑和信誉有直接的影响。

2. 中职生职业生涯教育的特点

(1)目的性。早在1917年,黄炎培先生就提出“使无业者有业,使有业者乐业”的职业指导思想。职业学校在加强职业技能培训的同时,也注重培养和提高学生多方面的素质,成为“社会的健全良好分子”,达到“事事得人,人人得事”的教育目的。

(2)人本性。要做到有业并不难,难得的是做到乐业。乐业最关键的是使职业要求符合人的个性需求,无论是父母还是老师,都应观察孩子的兴趣,根据兴趣指导他们学习。这样,孩子才学得快、学得好。职业生涯教育的核心思想是“以学生为本,尊重学生的个性发展”,这是职业学校开展职业生涯教育的前提,让学生获得选择和规划自己职业生涯的能力,最大限度地发挥自身的潜能。

(3)发展性。职业生涯教育要“在知己、知彼的基础上,把自己放在合适的位置上,制定个人发展的策略。”将自己融入到社会,使自己成为一名对社会有用的人。

(4)连续性。黄炎培先生指出:“大多数青年不论男女,到了十四岁或十五岁,天然的会想到将来生活的寄托,就是择业问题。教育在这个时候,就应该用种种方法明示或暗示各种职业的意义价值和从业的准备等等,使得每个青年不要走向和他天性或天才不相近的道路,这就是职业指导。”职业学校的职业生涯教育应贯穿招生阶段、在校阶段以及毕业后3~5年的整个过程。其内容主要包括以下几个方面:

①正确认识和评价自己。帮助学生认识和发现自我,包括自身能力、兴趣、需要、价值观等,正确评价自己的生理和心理特征,为自己将来的发展合理定位。

②职业机会评估。通过了解各种职业特点,社会经济和职业发展趋势,以及人职匹配关系,培养学生的职业素质和职业机会意识。学生通过思考和判断明确适合自己的职业方向。

③制定规划并行动。学生充分了解并利用现有可供自己学习培养的条件,选择适合自己需要的学习内容和素质提高内容,作出规划并落实到行动,做到有目的地成长。

④反馈修正。即根据自我发展、社会变迁以及其他因素,主动适应各种变化,及时调整修正职业生涯规划。

3. 中职生职业生涯教育的意义

(1)职业生涯教育是学生实现个人全面发展的需要。职业生涯在人生中占有重要的时间比例。平时职业生涯所用的时间占可利用社会活动时间的71%~92%,职业生涯所用时间通常都是一种精力最充沛的时间,因此我们应该科学地规划、利用好如此宝贵的时间。以职业生涯满足人生需求,人们的大部分人生需求都要通过职业生涯来满足。比如,低层次的需求衣、食、住、行等方面的需求,要通过职业生涯获取合理的报酬来满足。

高层次的需求也需要通过职业生涯来实现,因为只有职业生涯中多为社会创造物质财富和精神财富,多为社会做贡献,才能获得别人的尊重,才能实现自身价值。

一个人刚参加工作的时候主要是为了满足基本的需求,高层次的需求满足则较低。职业生涯规划、开发与管理可以帮助人们在基本需求满足继续增加的同时,通过提高需求层次,获得别人的赞赏、尊重,获得地位、荣誉,实现人生价值。职业生涯规划促进人的全面发展在法制化建设、民主进程不断发展的市场经济社会里,不断提升自我素质、实现自身价值的升华,促使人们追求拥有健康的生理体系、健全的人格体系、丰富的知识体系、多方面的能力体系、良好的人际关系和丰富多彩的人生活活动体系的全新生活方式,实现人的全面发展。而职业生涯规划、开发与管理则可以通过确立职业目标,规划职业生涯的发展,开发人的潜能,实现人的全面发展,实现人生成功。

想一想:

职业规划的五大要素是知己、知彼、抉择、目标、行动。你认为这五个要素之间有什么关系?如何利用这五大要素进行职业规划?

(2)职业生涯规划是学生职业成功的有效路径。有的人认为社会上需要什么工作,我就干什么工作,通过社会环境的分析,找出社会需要的职业,就是职业规划了。有的人认为,选择“我喜欢做”的事情,就是职业规划。著名管理专家诺斯威尔对职业生涯规划的内涵是这样界定的个人结合自身情况以及眼前的制约因素为自己实现职业目标而确定行动的方向、时间和方案。这里说的个人职业规划指的是在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向和目标,并制定相应的计划,为个人走向职业成功提供最有效的路径,也就是我们常说的如何把“我想做的事情”与“我能做的事情”有机结合起来,在社会的需求下如何实现的问题。

面对严峻的就业形势和为自己职业发展着想,有必要按照职业生涯规划理论加强对自身的认识与了解,找出自己感兴趣的领域,确定自己能干的工作也即优势所在,明确切入社会的起点及提供辅助支持、后续支援的方式,从而寻求自己职业成功的有效路径。

课堂案例:

沈玲就读的是某中职学校学前教育专业。她性格文静,善文字但不善口头表达、不善于人沟通。在去幼儿园实习的过程中她发现自己并不适合做老师,虽具备相应的学历,但不具备老师应有的管理能力,课堂上调动学生积极性的能力亦不够。她所带的班级情况并不理想,幼儿园领导对其工作表现不是很满意,沈玲自己很苦恼毕业以后的择业问题。

从沈玲的性格特点分析,沈玲的确不适合幼师行业,幼师不仅需要相应学前教育知识,更需要懂得如何管理学生,调动学生的积极性。文静且不善表达的沈玲虽具备专业的学历资质,但显然不具备幼师应有的能力和技巧。

从沈玲的职业兴趣分析,沈玲希望能够发挥自己的文字特长,而幼师一职缺少文字工作,显然不是沈玲兴趣所在。作为幼师的不成功更导致沈玲心中很是苦恼,很沮丧。幼师一职不仅没有满足沈玲的兴趣,反而由于工作不顺利严重打击了沈玲的自信心。

沈玲虽然不善管理学生,口头表达差,但沈玲文笔优美,文字能力强,其内心职业倾向也是希望发挥自身的文字能力。所以沈玲适合从事文案职务或媒体文字编辑类工作,这些岗位对工作人员管理能力,口头表达能力要求不高,相对重视个人的文字创作能力,

无须过多与人打交道,对于沈玲正好扬长避短,发挥优势,转行的成功几率也较大。

案例点评:

从事专业所学似乎是理所应当,顺理成章的事。然而实践中有太多例子表明从事专业所学并不一定就是最合适个人的发展方向。职业成功必须全面具备专业技能、学历资质和良好综合素质三方面因素。根据这个标准,沈玲在幼师岗位上可以说很难成功。

(3)职业生涯教育有利于学生寻找人生真实的使命,实现自我人生目标。中国有句古语凡事预则立,不预则废。职业生涯规划是事业成功的导航仪。哈佛学校的一项追踪研究表明,没有明确目标的职业生涯是很难获得成功的,实际上,只有的人能获得成功,而他们所以成功的共同点都在于他们为自己的职业生涯早早确定明确的目标,并且始终坚持。成功的职业生涯教育的本质,在于建立一个牢固的发展基地。

个人职业生涯决定了10年、20年后,你的办公桌在哪儿。也就是说,个人职业规划在你前进的过程中,能够保持一个向心力,迫使你在实现目标的过程中,成为学习型个人,既具有不断自我更新的学习能力和持续创新能力,为心中的理想努力奋斗。

二、职业生涯教育的目标

1. 中职生职业生涯教育存在的问题

(1)部分中职生有规划意识,但是没注重落实。部分学生有了初步规划后,如何去落实,是最难的部分也是最关键的部分。学生总觉得自己还小,离社会、就业还很远,自己还有时间慢慢来。或者由于他们所规划的措施不够详细具体等原因,导致他们迟迟没有踏出第一步。他们所做的“三年规划”“五年规划”“十年规划”再怎么尽善尽美,但是如果不去落实,就是空中楼阁,永远不可能实现。

(2)部分中职生有初步规划,但是没适时进行调整。规划是为了应变,但是笔者调查发现很多中职学校在新生入学第一年就开始了职业生涯规划教育,但是此时学生并没有很大的就业压力,或者其心智还不够成熟,对职业规划并不了解,学习上存在应付。况且这种前置性职业规划教育到毕业时存在2—4年时间差,社会现状发生改变,学习内容已经落后,而学生没有对其规划作出及时的调整,因此其具有的指导性已经下降,并不能赋予学生更多的优势。

(3)职业生涯教育的创新不足。习近平总书记指出:“思维要新,学会辩证唯物主义和历史唯物主义,创新课堂教学,给学生深刻的学习体验,引导学生树立正确的理想信念、学会正确的思维方法。”但是,有的中职学校虽然认识到了思政课重要性,却在思政课和职业生涯规划教育结合方面做得不足,缺乏创意,使得思政课走形式不能引起学生重视,甚至于因为采取的说教式教育,引起学生广泛的心理抗拒。说到底就是,没有利用思政课具有的优势来强化职业生涯规划教育的教学目标,使得教育方向出现偏差,从而降低了学生综合自我规划的能力。或者说思政课相对于技术教育来说具有抽象特点,这方面的师资太过薄弱,导致课程枯燥死板,学生学习兴趣下降。

(4)“工匠精神”的培养不够等。比如现如今企业人才流失比较大,主要是很多人片面地以工资为评价标准,工资高工作内容少其便决定留在企业发展,而实际上工作中并不努力,当一天和尚撞一天钟,一旦企业进行了严格绩效考核,其便承受不住压力选择辞职,同时还到处宣传企业不近人情。又比如现如今国家号召“工匠精神”,这使得企业追求技能型人才,于是很多高技能人才进入企业,虽然提高了产品档次和功能,但是因为思想道德薄弱,导致人才流失,甚至核心技术也被盗窃,使得企业无形资产遭受了很大的损失。

2. 中职生职业生涯教育问题的原因分析

(1)家庭职业生涯启蒙教育缺位。当今社会中,“学而优则仕”“精英教育”等传统观念思想仍然盛行。很多家庭认为“‘读普高、上名校’才是正轨的成才之路,一切与考试、升学无关的内容都被拒之门外”。关于专业、职业问题,则认为,孩子太小,世界变化太快,等到高考之后或学校毕业后再考虑专业、职业选择,职业生涯规划也不迟。家长在家庭教育中不会有意识地对孩子开展专门的职业启蒙、职业认知活动,营造适合孩子职业启蒙教育的环境,给予孩子正确职业观、价值观引导。家庭职业生涯启蒙教育的缺位,使得中职生在入学前对学校设置的专业一无所知,对社会职业认知存在偏差,对自身优点缺点认知不清,没有形成良好的职业观念、职业生涯规划的意识,职业生涯规划、管理的能力更无从谈起。

(2)学校职业生涯规划教育缺“实”。近年来,各职业学校逐渐关注和重视职业生涯教育,纷纷开设职业生涯教育课程,开展职业生涯主题校园活动,专门设立职业生涯管理机构。但是,我国职业学校职业生涯教育起步晚,职业生涯规划教育理念的社会根基薄弱,家长、师生的认识和接受程度有限。很多职业学校开展职业生涯教育,更多的是迫于上级政策文件的要求,并没有立足于学生职业生涯发展的实际需求,着眼于学生个体的生涯发展。在职业生涯教育组织、实施、反馈等方面没有精细设计安排,没能形成环环相扣、针对性强、系统化的流程体系。所以,在帮助学生解决实际的职业生涯规划发展问题时,职业学校的职业生涯教育实效性就大打折扣。以高一必修课程“职业生涯规划”教学为例,目前最常见的模式是:“教学方法以理论讲授为主,学习场所以班级教室为主,课程评价以书面笔试为主,教学过程中缺少实践体验环节,学生只了解一些纸上谈兵的理论,缺少职业感性认识,无法激起职业兴趣,背离了课程开设的初衷,以致降低了课程的实效性”。

(3)社会职业生涯咨询机构缺少。我国经济发展迅速,产业结构不断调整升级,企业竞争日趋激烈,劳动力市场人才流动加快。必然的,劳动者的职业岗位变化频率也在加快,复杂程度也在加深。这引发人们对职业规划、生涯发展等一系列问题的思考。基于中职生专业较早定向,进入职场年龄较小,学历等级较低等现实状况,他们对有针对性的职业咨询服务会更加渴望。目前,职业学校职业生涯教育对象都是针对在校学生,很少会关注到毕业后的学生。在我国,职业咨询只处在起步阶段,属于朝阳行业,社会上的职业咨询行业机构,并没有一套精细的结构体系和完善的运作机制且囿于现阶段社会职业咨询专业人才数量、专业技能水平等问题,中职生在毕业离校后,在面对职业发展困惑时,很难寻到专门的服务咨询机构或高水平的个性化咨询服务。

3. 职业生涯教育的目标

(1)帮助学生找到适合自己的工作。职业生涯教育最直接的目的就是帮助学生找到适合自己的工作,找工作最重要的就是要人岗匹配,适合自己。每个工作都有长处和短处,每个人都有优势和劣势。分析、定位是职业生涯规划的首要环节,它决定着个人职业生涯的方向,也决定着职业生涯规划的成败。求职之前先要进行职业生涯规划,进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位。先要弄清自己想要干什么、能干什么,自己的兴趣、才能、学识适合干什么。

通过可靠的量表工具,评估职业倾向、能力倾向和职业价值观,这是职业生涯规划的基础。职业规划就是根据测评结果的各项指标,以及自身的学历、经历、能力,了解一个

人的内在、外在优势,并且把这些优势整合在一起,作为职场上打拼的核心竞争力。然后,根据南北市场、行行业业的千千万万个职位,进行分析,找到这个人岗匹配的匹配点。

课堂案例:

小王擅长沟通和人际交往,以及演讲呈现。他今年从某中职学校旅游服务与管理专业毕业后,到了一家旅游服务公司工作,目前主要工作是写旅游文案,他感觉很痛苦。实际上小王在中职学校读书的时候就感觉写文字十分坎坷艰难,现在旅游文案也很吃力,感觉不到工作中自己发挥的价值,每天都是吃力地写。他的领导私下十分和善,但工作状态容易批评对事不对人,他不太能够接受这个批评,所以觉得工作很痛苦,一想到自己写的旅游文案后要面对领导的批评就很焦虑。每天自己都要花很多力量去让自己摆脱沮丧的心情,晚上经常失眠,越想工作越害怕无助。

小王最近一直想辞职,但是小地方工作机会不多,目前的工作未来的前景可能会很大,而且工作中自己也能被逼着学习很多东西,公司也提供住房等便利。如果现在换工作,面临的不确定性很大。小王担心自己工作能力不足,一样适应不了其他工作,他经常自我厌弃,看不到自己的优势和优点。虽然小王外在开朗活泼,但是内心一直自卑敏感,工作中和有经验的同事在一起会很没有自信,不相信自己的论点。

案例点评:

为了改变这种心理问题,小王应进一步发掘自己的成就事件,在成就事件的探索中发现自身的优势。小王可以将领导对自己做出的批评和赞赏都做记录,把领导的要求总结,以后做报告按自己所总结的领导要求进行自我检查,避免更多的批评;记录自己的成就事件和心情日记,在自我否定时通过复盘成就事件和心情日记及时觉察和终止负性评价,逐步建立自信。

(2)帮助学生确立职业目标。当代学生是幸运的,因为处在这样一个多元文化和信息爆炸的时代,他们的视野得到前所未有的开阔,他们拥有无数与他人平等的选择职业的机会,他们可以自由的选择自己的生活方式,但是有一句古老的谚语说的好:“人最苦恼的不是没有选择,而是面对众多选择时不知如何选择。”正是处于这样一个诸多选择的时代,我们很容易面对这么多的选择就不知道何去何从,犹豫不决,从而错过了职业选择的最佳时机。此时,进行职业生涯规划教育就显得尤为重要。

想一想:

你认为职业生涯教育中经常会碰到哪些问题?为什么会出现这些问题呢?

职业不但是谋生的手段,而且是展现自身才能的场所、是未来成就自我的必备平台,是为社会做贡献、实现人生价值的途径。但应该认识到,职业不像超市里的商品,可以供我们随意挑逃。它更像一位朋友或合作伙伴,与其结识需要机缘,更需要对自己的清醒认识,对客观环境的准确把握,对自身未来的科学规划。要想在面对诸多的可能和让人眼花缭乱的职业选择时,擦亮双眼,明确自己的职业目标,就必须进行职业生涯规划教育。

人生必须要有正确的目标和方向,否则就会在错误的道路上越走越远。因此,科学的职业生涯规划指导和教育显得极为重要,可以帮助他们对自我进行全面的、客观的分析,从而进一步清晰地了解自己的性格、爱好、特点和兴趣,评估自己的能力、优势和不足;通过

对环境的客观分析,可以明确自我职业发展的目标,科学地选择职业的方向,并运用恰当的方法,采取合理的、有效的措施,克服职业生涯规划发展中遇到的种种困难和障碍,使自己的才能得到充分展示,从而获得事业上的成功,是实现人生的理想。

想一想:

在个人乃至社会层面,职业规划有何意义呢?个人的职业规划对社会有什么影响呢?个人的职业规划对于国家发展又有什么意义?

通过职业生涯规划教育,使得我们的个人发展同社会的发展统一起来,从而实现个人的全面发展。社会发展与个人的发展息息相关。社会发展制约个人发展,个人发展促进社会发展。职业生涯规划教育可以使我们把个人的需要同国家的需要结合起来,在职业选择的过程中自觉的把个人前途命运和国家的前途命运结合起来,把个人的人生追求同服务祖国、造福社会结合起来,到祖国最需要的地方去发挥自己的聪明才智,促进国家的发展,推进个人的自由全面发展,从而实现更高层次的人生追求。

知识拓展:职业生涯教育的来源

职业生涯一词来源于英文“career”,根据《牛津词典》的解释原有“道路之意”,可以引申为个人一生的道路或进展途径,强调随着时间流逝赋予的责任。职业生涯涵盖了个体一生的发展历程,它指一个人在一生中所从事工作,承担职务的职业经历或相继历程,是伴随个体终身的动态发展过程。职业生涯教育的前身是职业指导,随着时代和理论的发展,职业生涯教育逐渐浮出水面,登上了历史舞台。1971年美国联邦教育署署长马伦(MarLand)博士正式提出了“生涯教育”观念,标志着美国现代职业生涯教育运动的开始。

1. 客观认识自我、准确职业定位(自我认知)
2. 评估职业机会、知己知彼(职业认知)
3. 择优选择职业目标和路径(确定目标和路径)

本章总结

加强学生心理健康教育是全面实施素质教育的客观要求,也是促进学生健康成长和发展的需要,更是中职学校提高德育工作实效性的需要。

从素质教育促进学生全面和谐发展的总目标出发,心理健康教育的基本目标就是指导学生主动发展,促进学生主动发展,即培养学生健全的心理素质,促进心理健康。

职业生涯规划是实现个人全面发展的需要,也是职业成功的有效路径。职业生涯规划有利于寻找人生真实的使命,实现自我人生目标。

职业生涯规划的目标是帮助学生找到适合自己的工作,帮助学生确立职业目标。通过职业生涯规划教育,使得学生的个人发展同社会的发展统一起来,从而实现学生的全面发展。

【主题探究】

我为“心理健康与职业生涯课程的开展”献计献策

一直以来,整个社会对心理健康与职业生涯结合的讨论更多集中在社会人和中职生身上,而对中职学校学生的职业生涯的关注明显不足。事实上,中职学校学生正处于塑造三观的重要时期。即将步入职业生涯的劳动后备军更迫切地需要带着全面系统的职业教育知识走上工作岗位。

作为新时代的一名学生,你对“心理健康与职业生涯课程的开展”有何建议?请利用互联网进行调研,写一份调研报告(不少于 600 字)。

【过程记录】

调研的难点:

调研的关键点:

我的写作思路:

我的观点:

【结果评价】

教师可参考表 1-1 对学生的调研报告进行评价。

表 1-1 调研报告评价表

评价标准	评价细则	分值	分数小计	教师评价
报告完整	及时上交内容完整的调研报告	20 分		
注重事实	用事实材料阐明观点	15 分		
	引出符合客观实际的结论	15 分		
论理性	有叙有议,叙议结合	15 分		
	逻辑清晰,观点鲜明	15 分		
语言简洁	语言流畅,不拖泥带水	10 分		
	善用比喻,可读性强	10 分		