

高职心理健康教育与职业生涯规划教育的相关性研究

叶晓璐

(浙江工贸职业技术学院人文系, 浙江温州 325003)

摘要: 通过研究学生的自我认识、情绪智力、人格特质, 分析高职心理健康教育与职业生涯规划教育的内涵相关性; 通过研究人本主义理论、精神分析理论与心理动力论、特征—因素论与人格特质论, 分析高职心理健康教育与职业生涯规划教育的理论基础相关性, 探讨两者相融合的可能性。

关键词: 高职; 心理健康教育; 职业生涯规划教育

中图分类号: G44

文献标识码: A

文章编号: 1672-0105 (2014) 02-0018-03

The Correlation Study Between Mental Health Education and Career Planning Education in Higher Vocational College

YE Xiao-lu

(Department of Humanities, Zhejiang Industry&Trade Vocational College, Wenzhou, 325003, China)

Abstract: Through the study of students' self-awareness, emotional intelligence, personality characteristics, this research analyses the correlation of the contents between mental health education and career planning education; Then through the study of humanism theory, theory of psychoanalysis, psychodynamic theory, trait-factor theory and personality characteristics theory, this research analyses the correlation of the theories between mental health education and career planning education in higher vocational college as well; At the same time, it explores the possibility of their combination.

Key words: higher vocational college; mental health education; career planning education

一、高职心理健康教育与职业生涯规划教育内涵的相关性

近年来, 各高职院校开始重视学生的职业生涯规划, 旨在指导学生的学习规划、求职规划与初入职场规划, 职业生涯规划教育以各种教育形式纳入学生的学习内容中。职业生涯规划教育虽然为一门新兴课程, 但仔细分析发现, 其与一门开展较为成熟的课程——高职心理健康教育有些许相似之处, 国内外大量研究也揭示了其相关性。

心理健康教育重在提高自我认识、完善自我, 而自我认识是有效职业生涯规划的基本前提, 因此心理健康教育对职业生涯规划具有促进作用。据调查发现, 高职生四大常见心理问题——茫然、抑郁

心理、自卑心理、焦虑心理与人际交往困惑心理皆因自我认识不足或认知失调引起, 严重影响着学校职业生涯规划教育的推进。董榕通过访谈法与干预组—空白组对照实验法研究发现大学生自我认识对其职业生涯的意义, 结果表明影响大三学生职业困惑的主要原因包括自我认识、专业认同、职业认识、政策理解以及职业规划等五方面, 其中自我认识为首要因素。而有效的职业规划也能促进健康心理的发展 (如学习心理)。心理学家在研究大学生学习动机中发现, 以求职作为学习动机的高职高专大学生占有相当大的比例。

情绪健康是健康心理的重要方面, 近些年也成为大学生职业素养的热门研究归因。Liptak(2005)对

收稿日期: 2014-03-02

作者简介: 叶晓璐 (1986—), 女, 浙江瑞安人, 硕士, 二级心理咨询师, 主要研究方向: 心理咨询与治疗。

毕业大学生的研究发现,在大学生应聘时,情绪智力与他们的工作相关技能是同样重要的。^[1]王丽霞(2011)研究发现对于职业态度和个人调适而言,大学生对情绪的关注水平与自我同一性状态能在很大程度上解释其在职业成熟度上的差异。^[2]尤其是情绪辨别、情绪恢复能力可促进科学择业态度的建立以及在择业过程中学会主客观要求的协调一致性,因此培养和锻炼大学生的情绪辨别能力和情绪恢复能力能有效提高大学生的职业成熟度。吕爱芹(2008)发现大学生的情绪智力对职业成熟度有直接的预测作用,而梁晓燕(2010)等也发现了,大学生的情绪智力在职业价值观的职业成熟度过程中起完全中介作用。王怀勇(2010)等还探讨了大学生的情绪智力对其职业决策自我效能的显著影响。^[3]

人格健全是心理健康的基础,而了解自己的性格特质能更好的帮助大学生规划职业与适应社会。刘丽红(2013)对411名大学生进行问卷调查发现,大五人格中的外倾性、开放性、责任心分别与择业效能感与职业成熟度存在显著正相关;宜人性与择业效能感和职业成熟度存在显著负相关。^[4]

二、心理健康规划与职业生涯规划的相关心理学理论基础

(一) 人本主义理论

20世纪50~60年代,在罗杰斯与马斯洛的推动下,人本主义思潮席卷了整个心理学界,其在人的职业选择与发展中也发挥了重要作用。美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛于1943年在《人类激励理论》论文中所提出“基本需求层次理论”,把需求分成生理需求(Physiological needs)、安全需求(Safety needs)、爱和归属感(Love and belonging,亦称为社交需求)、尊重(steem)、和自我实现(Self-actualization)五类,依次由较低层次到较高层次排列。人本主义的罗杰斯强调人的尊严、价值、创造力和自我实现,把人的本性的自我实现归结为潜能的发挥,而潜能是一种类似本能的性质。他在《论人的成长》一书中指出:“人的成长不是等心理疾病发生以后再进行矫正,而是要在教育中促进新一代人的健康发展。”^[5]因此受人本主义理论启发,心理健康教育一直“以学生为中心”,以发展的眼光看待学生,注重学生的个人特质与自我实现。受罗杰斯的自我实现论发展性观点启发,职业指导领域先后出现了罗伊的人格理论、萨伯的职业生涯理论等。罗伊主

张职业指导不仅仅是职业生涯咨询的问题,而是生涯教育,他从不同的层次心理需求的研究发现,不同的心理满足感和失落感对今后职业生涯的选择有着极大的相关性^[6]。萨伯对心理学的各个方面做过深入的研究和调查后,提出了有关职业生涯五个基本阶段,即成长(从出生到14岁)、探索(15~24岁)、建立(25~44岁)、维持(45~65岁)、衰退(65岁以上),而高职生正处在探索阶段,生涯发展的任务是使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。

(二) 精神分析理论与心理动力论

精神分析理论是奥地利医生弗洛伊德创建的治疗神经症的一种方法。其以潜意识学说为基础,提出了系统的人格理论,包括人格结构(本我、自我、超我)与人格发展的理论(口腔期、肛门期、性器期、潜伏期、生殖期),以及探索潜意识的方法论如释梦论、过失论等,这些理论长期不断发展,不仅为精神科临床实践与心理咨询提供有效途径,还成为心理健康教育中进行人格探索与自我认识的教学手段。美国心理学家鲍丁以弗洛伊德的精神分析理论为基础,于20世纪60年代后期提出了一种强调个人内在动力和需要等动机因素在个人职业选择过程中的重要性的职业选择和职业指导理论,称之为“心理动力论”。心理动力论认为职业选择为个人综合快乐原则与现实原则的结果。个人在人格与冲动的引导下,通过升华作用,选择可以满足其需要与冲动的职业。职业指导的重点应着重“自我功能”的增强,若心理问题获得解决,则包括职业选择在内的日常生活问题将可顺利完成而不需再加指导。

(三) 特征-因素论与人格特质论

随着职业指导的发展,心理学家更加注重人职匹配的研究。在《选择一个职业》一书中,弗兰克·帕森斯教授提到人的需求与职业相符合是职业选择的关键所在,之后,他提出了著名的特征-因素论三要素。要素一,了解职业的相关信息并分析具体对个人的基本要求。要素二,了解个人自身的需求及其心理特征。要素三,综合两者之间的内在联系,相互结合。其中要素二就是高职生心理健康教育的重要内容。

著名的心理学家、职业指导专家霍兰德提出了人格特质论,其根据劳动者的心理素质和择业倾

向,将劳动者分为社会型、企业型、现实型、常规型、研究型、艺术型六种类型。如今高校流行的霍兰德职业兴趣量表就是根据人格特质理论制定的,意在特定的人格特质适应特定类型的职业。而关于人格特质的解读与职业兴趣量表的分析离不开心理学专家与心理健康教师的指导。

三、高职心理健康教育与职业生涯规划教育相融合的可能性探讨

(一) 教学目标与教学内容的相关与重合

目前,我国高职职业生涯规划教育仍处于起步阶段,因此对于高职职业生涯规划教育的教学目标没有统一的标准,但是都有一个共同的核心思想,就是引导高职生在校期间促进对自身的了解并确定好自己职业目标,规划好实施路径,及时反馈并加以调整以实现职业目标。在整个过程中需要对自己兴趣、特长、个性、能力等多个方面进行全面的了解与探索。根据教学目标,教学内容包括高职生自我认知、职业能力、职业世界探知以及职业决策技术四个方面。

而高职心理健康教育的教学目标已从预防性教育向发展性教育转变,以潜能开发与良好心理素质为培养目标,自我认识与自我规划相结合,人格健全与个性发展相结合,培养学生具有积极面对生活,乐于面对挑战的态度与品质。根据教学目标,教学内容主要围绕这六个方面展开:心理适应、情绪管理、学习心理、人际和谐、自我探索、健全人格。

相比较之下,高职职业生涯规划教育与高职心理健康教育的教学目标有一定的重叠性。在教学内容方面,除职业世界探知(具体包括对职业与专业关系、职业环境分析等)与职业决策技术(包括生涯决策平衡单等的运用)为高职生生涯规划教育独有教学内容外,高职生自我认知(具体包括对自身气质、性格、能力、价值观、兴趣等的认知)和职业能力(具体包括人际交往、情绪管理能力等)与高职生心理健康教育的教学内容高度相关。

可见,高职心理健康教育不仅可提高高职生的心理健康水平,调整良好的心理状态应对变化的外部环境,同时,也为高职生职业生涯规划奠定了自我意识、人格特征等个人内环境建设的基础。

(二) 教学形式的学习与借鉴

随着社会与高职院校对高职生心理健康状态关

注度的提升,高职心理健康教育的教学形式已逐渐从以往的说教式解放出来,形成富有鲜明学科特点的,以心理活动与课堂研讨相结合为主,再结合案例教学、视频教学等其他方式为辅的特色体验式教学形式。还有与之配套的特色课外辅助——心理咨询与团体心理辅导,皆有效地帮助高职生自我心理调适。

虽然高职职业生涯规划教育还没有形成自身固有的教学形式,但是许多学者认为可对高职心理健康教育教学形式进行科学延用。如陶炳勇(2009)提出开展以成功心理为核心的心理素质训练活动,可通过心理分析、心理训练和行为训练,强化受训者的积极心态、规划成功目标、勇于成功实践,是作为职业生涯规划的辅助教学不错的选择。^[6]而更多的学者通过实践证明,以职业心理或职业能力辅导为主题的团体心理辅导技术在团体领导者的带领下形成团体互动的力量和意图性的团体经验,更有利于受训者提升自身的职业认知力。

(三) 新课程开展的困境与限制

高职职业生涯规划作为一门新课程,应以怎样的形式进行有效开展,至今没有统一的意见。调查发现,由于多方条件限制,大部分高职院校没有独立设置职业生涯规划课程,而是将课程内容以讲座、学生活动形式呈现或部分融入到就业指导与思政教育中。但是,这些对提高毕业生对未来工作的适应力、调整就业方向及进行再创业等重要方面,没有什么实际意义。职业生涯规划需要对个人职业选择的主观与客观因素有充分的了解。有的学者用内职业生涯和外职业生涯来表现。^[3]内职业生涯观中的个性化分析与深度的自我认识,如自身职业素质与职业能力,会影响其对外职业生涯的认知。要想职业生涯规划教育对学生的职业成长达到全方位的效果,首要问题就是如何尽早的系统引导学生开展对自己个人职业选择主观因素的分析。

与高职职业生涯规划教育相比,高职心理健康教育的发展要扎实和完善得多。随着心理健康教育在高校的普及,2011年被教育部列入高校必修课程范畴,高职心理健康教育已成为高职院校的大一公共必修课之一。近些年,心理健康的内涵也逐渐从临床精神医学的理解到人本主义心理学的理解转变,心理健康教育的目标也逐渐从预防和干预为主、发展为辅向发展为主、预防与干预为辅转变,

(下转第41页)

着自己的优势,既可以根据一般的管理办法引进普通的人才,也可以根据“柔性”的办法,聘任一些经验丰富的老学者来参与教学管理。只有这样,才能充实教学管理队伍,提升管理水平,改变以往状态,加强创新意识与服务意识。

总之,民办高职院校教学管理队伍建设的问

题,与办学体制、治校治学的理念、内外环境的营造不无关系。要做好民办高职教学管理队伍建设,国家的政策支持、办学主体的战略策划、学校内涵发展的制度改革等,都要有机联动,综合推进。其中,没有高素质的教学管理队伍,民办高职要创建品牌,人才培养质量要稳步提升是不可能的。

参考文献:

- [1] 陶加煜,彭先坤.浅谈高职院校教学管理队伍的素质建设[J].老区建设,2011(12):59-61.
- [2] 徐峰,吴华英,乐娟.高校教学管理队伍建设存在的问题及对策[J].重庆科技学院学报,2010(5):186-187.
- [3] 曾艳.以人为本加强高职院校教学管理队伍建设[J].无锡职业技术学报,2011(3):86-87.
- [4] 刘旭晖.高职院校教学管理队伍建设探索[J].科技经济市场,2010(12):66-67.

(责任编辑:邱开金)

(上接第20页)

将课程教育从被动式防守状态中解放,重在促进自我认识与人格健全。可见,高职心理健康教育可以承担高职生涯规划教育内职业生涯的教学,不仅减轻了学校课程负担,还增加了两门课程的教学效果。

四、总结

高职职业生涯规划教育因其具有鲜明的个性化特点,必然和高职生的心理个性、心理发展密切相关,与高职心理健康教育有着一定的相关性。可

见,高职职业生涯规划教育与高职心理健康教育可进行一定程度的融合,如在高职心理健康教育中增加一部分职业能力、职业兴趣与人相匹配的学习与测试,心理咨询室增设职业心理与生涯规划咨询,能有效解决高职生职业生涯规划中的内在因素的探索,减轻院校对职业生涯规划教育任务分配的负担。同时,高职心理健康教育中结合部分职业生涯规划教育,不仅可提升高职生自我探索的程度,也有助于其学习动机的培养。

参考文献:

- [1] Liptak, J. J. Using emotional intelligence to help college students succeed in the workplace. Journal of Employment Counseling, 2005, 42: 171-178.
- [2] 王丽霞.大学生元情绪、自我同一性与职业成熟度的关系研究[D].江西:赣南师范学院, 2011.
- [3] 史纪宁.大学生职业生涯规划现状及优化[D].南京:南京师范大学, 2012.
- [4] 刘丽红,安瑾,刘丰毅,石如斌,冯晓璐,雷寰宇.大学生大五人格、择业效能感与职业成熟度的关系[J].国家教育行政学院学报, 2013(12):39-42.
- [5] 潘云军.大学生职业生涯设计与心理健康教育的整合[J].中国青年政治学院学报, 2008(5):30-34.
- [6] 陶炳勇.探索高职教育的心理健康教育新途径[J].现代企业教育, 2009(6):35-36.
- [7] 子华明.大学生心理健康教育对职业生涯规划的作用[J].青春岁月, 2013(24):283.
- [8] 王美琐,李俊杰.大学生的职业生涯规划与心理健康问题研究[J].中国校外教育, 2011(8):28-29.
- [9] 黄国英.大学职业生涯规划教育与心理健康教育有机结合的探索[J].高教研究, 2011(1):8-9.
- [10] 刘俊.商科(类)院校心理健康教育与职业生规划整合[J].教育教学论坛, 2013(16):165-167.

(责任编辑:邱开金)