

高中心理健康教育与生涯教育融合的有效探索

◎ 余巧仪 (广东省云浮市新兴县华侨中学, 云浮 527400)

摘要:新高考制度扩大了学生的学习自主选择权,也增加了学生的选科难度。它要求学生尽早了解自己的兴趣、性格、价值观和专业倾向性等个人特质,以及初步明确未来的专业方向及就业方向。因此,在高中阶段积极推进生涯规划教育有着十分重要的意义。研究发现,心理健康教育与生涯教育有很多的共通性,前者可以为后者提供很好的资源服务。学校可借鉴心理健康教育课程内容、教学方法、开展途径,提升生涯教育的有效性。

关键词:高中生;心理健康教育;生涯规划教育

中图分类号:G44 **文献标识码:**B **文章编号:**1671-2684(2021)27-0022-03

一、研究背景

2014年9月,我国颁布了考试招生改革实施意见,开启了新一轮高考改革进程。而广东省在2019年4月也结合本地实际,正式制定《广东省深化普通高校考试招生制度综合改革实施方案》。《方案》提出,从2018年秋季入学的高中一年级学生开始,到2021年基本形成分类考试、综合评价、多元录取的考试招生模式,初步构建起衔接沟通各级各类教育的人才成长“立交桥”,健全促进公平、科学选才、监督有力的高校考试招生管理体制机制。具体变化体现在健全普通高中学子综合素质评价制度。普通高中学子综合素质评价主要反映学生德智体美劳全面发展情况和个性特长,是学生毕业和高校招生录取的重要参考。此外,招生录取模式也有变化。现行普通高考是由招生学校依据考生的高考成绩择优录取考生。高考综合改革后,本科高校招生考试的科目按照3+1+2的模式设置,实行“两依据一参考”的招生录取模式,即由招生学校依据统一高考成绩和高中学业水平选择性考试科目成绩,参考学生的综合素质评价择优录取考生。

高考招生制度改革打破了原来的文理分科,这是教育个性化发展的诉求,旨在尊重学生个性差异,扩大学生学习自主选择权,满足不同潜质学生的学

习需要。但是这种“专业导向”的录考模式,在提高学生选科自由度的同时,也增加了学生的选科难度。它要求学生尽早了解自己的兴趣、性格、价值观和专业的倾向性,明确专业方向及未来就业方向等。

这一系列的改革变化,也对高中阶段的教育方向提出了新的要求。不难看出,在高中阶段积极推进生涯教育已经成为学段发展的刚需。我们有必要从高一开始就形成三年完整的生涯教育计划,指导学生更多地认识自我与社会,谋划学业与职业方向。在高中阶段对学生进行生涯规划教育,有利于帮助高中学生更好地完成自己的学业,引导他们及时规划自己的人生,明确前进方向。

本学年,作为一名高中专职心理教师,我有幸承担了我校高中职业生涯规划课程的研发和授课工作。在实践探索过程中,我发现职业生涯规划教育与心理健康教育之间有很大的共通性,心理健康教育课程无论是从课程定位上、目标上,还是教学手段上,都可以为生涯规划课提供很好的资源服务。以下结合自己在实践探索中的研究和体会,谈谈对高中心理健康教育融入生涯教育的一些思考和做法。

二、相互融合的理论依据

心理辅导活动课是一种“发展性团体辅导”,

面向全体学生,运用适当的辅导策略或方法,借助团体互动,协助学生重新评估自己的思想、情感和行为,调整认知与增进因应能力,以预防或解决问题并激发学生潜能为目的的课程^[1]。职业生涯规划课程贯穿于人的一生,促进人的全面发展,侧重于自我认识、自我接受和自我发展,其本质是一种发展性教育,增进了学生与未来职业生涯的关系,增强了教学的导向性和针对性,体现出深切的人文关怀,并促使学生不断自我探索、体验生活^[2]。

从以上两者的定义可知,两门课程都是发展性教育,可促使学生不断自我认识、自我探索、自我发展、自我实现,目的都是促进人的全面发展。俞国良、曾盼盼^[3]指出:生涯规划概念的演变历程是生涯规划逐步迈入心理健康教育视野的历程,也是生涯规划的理念与当代心理健康观日趋吻合的历程。个体在生涯规划的过程中实现着心理健康,心理健康继而影响着生涯规划的整个过程。两者相互依存、相互促进,在生涯教育中蕴藏着极其丰富的心理健康教育内涵。因此,心理健康教育和职业生涯规划教育两者在概念定义上有一定的互通性和包容性,在某种程度上可以相互融合。

三、相互融合的策略

(一) 课堂内容

目前,很多大学毕业生因为对自己认识不够,不知道自己的兴趣、爱好、特长,不会分析职业的具体要求和发展前景等,导致在职场上屡屡碰壁。在高中阶段开设生涯规划课,一方面,可以引导学生探索自我,了解自己的兴趣爱好;另一方面,可以引导学生认识社会,了解各项职业,并选择自己喜欢且与自己能力相符合的职业。高中心理辅导活动课作为一个存在多年的、比较成熟的课程体系,其在很多方面的知识内容都可以融合到职业生涯规划教育中,为高中生涯教育的开展在时间与空间上提供一个有效的运作平台。例如,高一年级可以以“生涯唤醒”为主导,以“认识自我”“生涯初体验”为主线,辅以“环境适应”“学业指导”“情绪管理”“青春期教育”等心理健康教育内容,引导学生积极适应高中生活,通过对自我的探索了解自己的性格、兴趣、能力、价值观,等等,并对大学

专业和职业进行初步畅想;高二年级课程开展可以以“生涯探索”为主线,再辅以“人际沟通”“自我管理”等心理健康教育内容,并进一步对外部环境进行分析,包括对大学、专业、行业、职业的初步认识,为高三报考大学、志愿填报奠定基础;高三级要面临高考,可以以“生涯决策”为主导,辅以“压力管理”“时间管理”“学习方法”“考前辅导”等针对性心理辅导内容,引导学生深入了解自己感兴趣的专业,并能够合理地处理决策冲突;同时关注高考前学生可能出现的考试焦虑和学业压力问题,为高中和大学的对接提供专业的心理辅导。

因此,职业生涯规划课程可以吸收心理健康教育内容中的相关部分,并不断进行教学内容的丰富和教学形式多样化的实践探索,使心理健康与心理素质的提升服务于生涯规划。这是资源合理利用的创新,将使生涯课程更有导向性和针对性,从而更好地提高课堂效率和效果。也更有助于学生明确自我、完善目标,使生涯规划更具个性特点,更有效地实施。

(二) 教学方法

生涯规划课如果一味采取单纯的知识讲授会变成空洞的说教,对高中生起不到真正的教育引导作用。如果辅以活动去调动学生的主动性和积极性,让学生在活动的过程中去体验与感悟,则更能激发学生的发展意识,更好地去帮助他们认识自我。心理辅导活动课就是一种基于“团体动力学”理论的活动课程,它具有以下特点:重感受,不重认知;重体验,不重教导;重课堂,不重课后。其中的团体辅导模式,更是具有感染力强、影响广泛、效率高、省时省力、辅导效果易巩固和迁移等特点。生涯规划课程可以借鉴心理健康教育课程开展中的团体辅导形式,以“团体生涯心理辅导”形式开展生涯规划教育。学生在团体生涯心理辅导活动中,以团体一员的身份参与到团体中来,在开放接纳的心理环境中通过游戏体验、角色扮演、经验分享、脑力激荡等一系列的活动了解全面真实的自己,实现对自我认知的提升,感受职业的特性及要求,学习职业决策的技能,增强职业发展的能力。同时,团体的智慧和社会支持也能激发学生更深入地探究职业世界,更多地了解生涯规划知识和相关信息。而且通过交流,

借助团体的动力,学生可以从团体其他成员身上得到启发,找到解决自身问题的有效方法。这种体验、参与过程中的经验和感受,能使职业生涯规划在学生眼中不再抽象,不再“遥不可及”,也可以帮助他们更好地面对自身的心理问题,提升心理健康水平。

生涯规划课堂也可引入心理测评技术予以辅助。职业生涯规划的核心就是对自我、环境和职业进行一个全方位的分析,进而明确自己的职业取向,从而对职业生涯进行动态持续的规划和设计,其中的关键就是自我的分析。心理测评技术可以通过科学、准确和客观的测量方法对人的职业取向、职业价值等进行分析 and 评价,为职业选择和职业决策提供重要的参考。例如,MBTI量表可以帮助学生了解自己的性格类型,职业价值观测试可以帮助学生了解自己的价值观,霍兰德职业兴趣量表可以帮助学生了解自己的职业兴趣,奥斯普职业决策量表可以帮助学生进行职业决策等。通过专业的心理测评技术,有助于学生了解自己的个性和爱好,同时还可以让学生对自己未来的职业倾向有大致的了解,知晓哪些是适合自己的专业及职业方向。在课程教学过程中引入心理测评技术,还可以激发学生的学习兴趣,促使学生更广泛地参与课堂。同时,学生在测评过程中也可以唤醒自身主体意识,促进自我分析和认知重构,从而真正达到课堂教学的行为参与、情感参与和认知参与的目标。需要注意的是,使用测试前教师要先充分学习该测试的使用手册,了解其用途及使用规则。教师解释测验分数的时候也要得当,明确测验是为了初步了解学生的实际状况,而不是主观给学生“下诊断”和“贴标签”。所以,教师的任务不仅是要解释测验分数的意义,还要帮助学生针对测验结果,寻找改进现有状况的方法。

(三) 课堂以外的融合途径

学生是千差万别的,不可能通过课堂教学让他们全部理解生涯规划的相关内容。因此,可以尝试在个体心理辅导工作中引导学生进行生涯规划。生涯领域权威大师、台湾师范大学教育心理与辅导学系主任金树人老师指出:生涯咨询其实就是一种心理咨询,处理和当事人生涯发展有关的认知、情

绪、态度与行为。生涯咨询涉及当事人改变的方法与策略,奠基于心理咨询与治疗的理论之中^[4]。因此,专职心理教师在一对一心理辅导过程中遇到学生发展性问题的时候可引入生涯咨询理念,尝试通过整合心理辅导和生涯咨询,更有效地帮助学生解决发展性困惑。

此外,我们还可以充分发挥学生社团在职业生涯规划教育的作用^[5],例如,在学校现有的心理社团中发展职业生涯规划互助小组,社团老师可以从专业素质、文化素养、心理品质等各方面对学生进行培养与指导,也可以通过开展职业技巧比赛、就业市场调研等社会实践活动,增强学生的职业生涯规划意识。社员通过相互定期交流、探讨彼此的生涯规划进程,可以促进学生自我思考和相互启发,同时提高人际交往能力,增强综合素质,实现自我成长。

综上所述,无论是职业生涯规划教育还是心理健康教育,其最高宗旨都是促进学生充分和谐发展,拥有健康幸福的人生^[6]。把心理辅导课程中的有效资源、现有成果整合到生涯规划课程中,能有效引导学生学会以健康的心态,充分了解个人的兴趣、能力、价值观,以及来自自身及成长环境的阻力和助力,进行科学切实的生涯规划,从而为自己的未来发展奠定基础,为自己的幸福人生做好准备,真正成为自身可持续发展的主人。

参考文献

- [1]樊富珏,何瑾.团体心理咨询的理论、技术与设计[M].北京:中央广播电视大学出版社,2014.
- [2]钟思嘉.生涯咨询实战手册[M].北京:中国轻工业出版社,2010.
- [3]俞国良,曾盼盼.心理健康与生涯规划[J].教育研究,2008(10):63-67.
- [4]金树人.生涯咨询与辅导[M].北京:高等教育出版社,2007.
- [5]刘欣.生涯教育理念下高中心理辅导活动课的再构建[J].中小学心理健康教育,2017(16):39-42.
- [6]鞠瑞利.心理辅导教师如何参与学校生涯教育[J].江苏教育,2018(16):51-53.

编辑/刘芳 终校/于洪