

高校心理健康教育对大学生职业发展的影响研究

艾玲

江西开放大学，江西南昌，330038；

摘要：通过分析心理健康教育与职业发展的内在联系，对促进大学生职业规划、就业能力、职业适应力等方面的研究，探讨高校心理健康教育对大学生职业发展的影响。同时提出了包括心理健康课程与职业规划课程衔接、心理辅导与就业指导联动机制建设、职业能力培养体系完善等在内的如何通过优化高校心理健康教育促进职业发展的策略。基于此，系统的心理健康教育不仅对大学生心理素质的提高有很大的帮助，而且对大学生的职业发展能力也会有明显的提高。

关键词：心理健康教育；职业发展；大学生；职业规划；就业能力

DOI:10.69979/3029-2735.25.4.032

引言

高校心理健康教育在提升大学生综合素质和心理素养方面发挥了重要作用，尤其在当今社会职业竞争日益激烈的背景下，大学生面临的不仅是学业压力，还包括职业选择、职场适应等多方面的挑战。职业发展不仅依赖于个人的知识与技能，还与心理健康密切相关。心理健康教育能够帮助学生认清自我，合理规划未来职业生涯，并具备应对职场压力的能力。因此，如何通过高校的心理健康教育促进大学生职业发展，成为了一个重要的研究课题。

1 心理健康与职业发展之间的关系

大学生的择业、职场应变能力和职业发展成就都直接受到心理健康与职业发展的深刻关联。首先，在选择职业时，心理素质较高的大学生对自我的认知也比较清晰。他们在面临职业选择时，能够对自己的兴趣、能力、性格进行合理的评估，从而作出比较理性、科学的决定。这类学生在选择的过程中，一般都会有明确的目标和步骤来规划自己未来的职业生涯，避免迷茫、焦虑或难以决断。心理有问题的学生反而会让学生产生自我怀疑，在择业过程中产生不安情绪，对自己的决策能力造成影响，进而对自己的择业方向产生影响。其次，在职业发展中，心理健康起着举足轻重的作用。进入职场的大学生往往要面临各种各样的压力，如工作任务的完成情况如何绩效考核是否得当职场竞争以及人际关系的处理等等，心理健康教育能够帮助学生掌握应对压力的技巧，

增强情绪调节能力和抗压能力，使他们的职场适应能力得到提高，从而使他们在职业发展中获得更好的成绩。如果学生心理健康状况不好，面对压力时容易出现消极情绪甚至产生心理困扰，从而使他们在处理问题时不够冷静理性甚至出现心理问题，从而影响到他们的职业表现。最后，良好的心理健康对职业成功具有长远的影响。因此，为提高学生心理健康水平，是当前高校教育的一项重要内容。心理素质较好的大学生不仅在职业起步阶段比较顺利，而且在长期的职业发展中能够保持积极的职业心态和持续的工作动力，这类学生通常具有较好的团队协作精神，沟通能力和领导能力，能够在职场中脱颖而出。与之相比，心理素质差的大学生容易在面临压力和挫折时失去动力，出现职业倦怠现象，从而使自己的职业生涯出现停滞现象。所以，在大学生的职业发展中，心理健康是基础中的基础，对其今后的竞争力和长期的发展动力起着举足轻重的作用。

2 高校心理健康教育对大学生职业发展的影响

2.1 心理健康教育对大学生职业规划的影响

在大学生进行职业规划的过程中，心理健康教育扮演着重要的导向角色，通过心理健康教育，使大学生对自我有了更清晰的认识，对个人的兴趣、能力、价值观、性格特征有了更清醒的认识，为大学生进行职业规划打下了坚实的基础。在很多高校，心理健康教育不仅仅是帮助学生应对学业或生活中的情感问题，更重要的是辅导学生进行职业生涯规划。心理健康教育可以帮助学生

通过个体辅导、团体辅导、职业测评工具等方式进行职业的自我探索，使其与自己所从事的职业方向更好地匹配。心理健康教育还能帮助学生克服焦虑和对职业生涯规划过程的不确定，这是学生普遍存在的问题。很多学生在做职业规划的时候，面对前途的不确定，容易迷茫、迷茫，甚至信心不足。心理健康教育帮助学生缓解焦虑情绪，通过情绪调节、认知调节等方式，提升学生职业规划的自我效能感。例如，心理辅导可以让学生树立积极的职业观，而不是被外界的压力或个人的情绪所左右，而是通过正面的心理暗示，帮助学生更理性地思考自己今后的职业发展方向。在职业规划中，心理健康教育也可以增强学生的决策能力。许多大学生在面临多种职业选择时，容易陷入决策两难的境地，不懂得选择一条最适合自己的职业之路，这就是很多大学生在面对各种职业选择时通过心理健康教育中的决策技巧训练，学生在制定更加清晰合理的职业发展规划时，可以结合自己的长处和短处，学会如何权衡不同选项的利弊，进行科学的职业选择。心理健康教育在帮助学生认识自我的同时，也为他们在职业规划过程中应对挑战提供了心理工具，对大学生的职业规划产生了深远的影响。

2.2 心理健康教育对大学生就业能力的提升

第一，心理健康教育可以帮助学生改善情绪管理和抗压能力。大学生在求职过程中面临的心理压力往往比较大，包括与其他应征者的面试、笔试等，都会遇到这样或那样的情况。心理健康教育帮助学生缓解求职压力，增强自信和应变能力，通过情绪调节训练和压力管理技巧，让学生在面试等关键场合表现得更加从容自如。第二，心理健康教育可以增强学生的交流能力和人际交往技能。现代职场对员工的要求不仅仅是专业技能，更重要的是沟通能力、协作能力都很强。学生通过团体辅导、角色扮演和心理健康教育中的情景模拟、解决冲突和开展合作项目等方式，在职场中学习如何有效地与他人交流。这些技能不仅可以帮助同学们在求职时展现良好的职业素养，更可以帮助同学们在今后的职场中平稳地适应工作环境。心理健康教育可以增强学生的专业适应能力，增强学生的学习能力。就业不只是找工作，能不能把学习能力和适应力保持在变化的职场环境中，也是就业的重要因素。第三，心理健康教育可以帮助学生在面对职业挑战和职业变化时，通过增强自我认知和心理调适能力、快速调整心态适应新的工作要求等手段，保持

乐观向上的心态。现代职场十分看重的软技能，也是长久职业生涯发展的重要保证，这就是这种心理的弹性和适应能力，所以心理健康教育对于大学生就业能力的提升有着不可取代的作用。

2.3 心理健康教育对大学生职业适应力的作用

心理健康教育对大学生提高职业适应能力有有效的帮助，使他们对职场的各种压力和挑战能够更好的应对。第一，帮助大学生学习压力管理技巧和情绪调节方法，使他们在面对职场工作中的各种压力时能够更好的适应和应对，无论是来自工作任务的繁重，还是来自同事领导之间的复杂关系。良好的压力应对能力可以使大学生在面临这些问题的时候保持心理平衡，从而在完成工作任务上有更好的表现。第二，对大学生进行心理健康教育可以增强其职业的抗挫能力。大学生在刚步入职场的时候，常常会遇到失败挫折和不如意的情况，这时良好的心理素质和抗挫能力可以使大学生在心理上更加坚强，从而在职场中有更好的发展。这些挫折如果缺乏心理调节能力，很容易产生失落、焦虑，甚至产生工作倦怠等心理问题。心理健康教育帮助学生增强心理上的韧性，以便更好地应对职场中的困难和挑战，通过教导学生如何面对挫折，如何对失败经验进行重新评估。团体心理辅导可以帮助学生练习如何在压力状况下保持积极的心态，并通过模拟职场挫折的情景，找到有效的解决问题的途径。第三，心理健康教育可以帮助大学生在职场文化、团队合作等方面进行适应。在职场中，企业文化、行为规范各不相同的公司、行业也各不相同，大学生初入职场往往会有不适应的情绪。通过心理健康教育中的社会适应性训练，让学生在团队中更好地融入和发挥作用，学习如何适应新的社会环境，对不同文化背景的理解和尊重。这种适应力可以帮助他们更快地找到自己的定位，进而提升自己的职业满足感和成就感，从而提升自己在职场上的归属感。因此，心理健康教育对促进大学生的职业适应力，为其顺利开展职业生涯打下坚实的心理基础，起着至关重要的作用。

3 优化高校心理健康教育以促进职业发展的策略

3.1 融合心理健康课程与职业规划课程

《心理健康教程》以学生心理发育、情绪管理、压力调节为主要内容，《职业规划教程》则以帮助学生设

定职业目标、设计职业生涯、培养职场技能为主要内容。首先，心理健康教育能够在职业规划的过程中，增强学生的自我认知能力和情绪管理能力。职业规划对学生的心灵素质和自我认知能力要求稳定，不仅是知识技能积累的过程。通过在职业规划课程中融入心理健康方面的内容，让学生对自己的兴趣、性格、特长、弱点有更深入的了解，进而制定出更符合个人特点的职业规划。同时，心理健康课程中的情绪管理与压力调节技巧，可以帮助学生在择业过程中保持理性，避免因压力过大或情绪波动而做出错误的决定，心理健康课程中的情绪管理与压力调节技巧，其次，可结合心理健康教育，将职业规划课程中的实用技能融入其中，使学生在求职、职业发展等方面具有较强的心理抗跌性。比如，面试技巧、职业适应性训练等内容都可以融入到职业规划课程中，帮助学生在求职中应对焦虑、不确定等问题。最后，《心理健康教程》中的压力管理技巧，能够帮助学生在面对择业、职场挑战的时候，做到心平气和，理性应对，提高自我调整能力。学生通过这类课程的整合，在整个职业发展的过程中，既可以制定科学的职业规划，又可以在心理上有一个很好的支撑，这样才能保证在职场上能够长期的成长。

3.2 构建心理辅导与就业指导联动机制

首先，心理辅导可以更精准地支持就业指导。心理咨询师通过心理辅导，帮助学生解决焦虑、困惑、不自信等职业选择过程中所遇到的种种心理困扰，进而使学生更好地接受内容进行就业指导。同时，心理咨询师还能深入了解学生的心灵需求，通过个别辅导、团体辅导等多种形式，为帮助他们更有针对性地为学生制定职业规划的就业辅导教师提供个性化的反馈。这样，学生在择业时的自信心和决策力都能得到心理辅导和就业指导的有机结合。其次，对学生心理问题的及时发现和解决，还可以通过联动机制进行就业指导。在找工作的过程中，对职业前景的不确定，在找工作过程中频频失败而产生的挫败感等，都让很多学生会面临着心理上的压力和挑战。通过与心理咨询师的合作，就业指导老师能够及时发现学生在求职过程中的心理变化，并向心理咨询师反馈这些信息，保证学生在求职过程中能够得到充分的心理支持。心理辅导与就业指导通过构建联动机制，在帮助学生增强职业技能的同时，也能增强学生在职场中的心理适应能力，形成一种合力。

3.3 完善心理教育中的职业能力培养体系

职业能力不仅包括职业技能和知识的掌握，还涉及现代职场中同等重要的情绪管理、团队合作、沟通能力等“软技能”。心理健康教育可以帮助学生发展这些软性技能，让学生在职场上更有竞争力。首先要以培养学生调节情绪、抗压等方面的能力为重点。职场环境复杂多变，工作人员面对的压力往往来自于工作任务、同事、上司等方方面面。学生在高压力环境下如何保持冷静、理性思考，通过心理教育中的压力管理和情绪调节训练，增强解题能力。良好的情绪管理能力是职业成功的关键，尤其当面对职场的挑战或困难时，它可以使学生快速适应职场变化。其次，团队协作能力和沟通能力是职业能力的重要组成部分，心理教育可以通过团体辅导和情景模拟等形式，帮助学生在实践中提高这些软技能，既有利于学生在求职时展现更强的职业素质，又有利于在职场中促进更有效的合作与交流，从而使学生在今后的职业生涯中更好地适应和发展，为职业生涯奠定坚实的基础。把职业能力培养体系纳入心理教育，既能使学生获得情绪管理是核心能力的提升，又能使学生在今后职场中更好地适应和发展，从而为职业生涯奠定更坚实的基础，同时，为增强学生的心灵素养，提高学生的职场能力。

4 结语

高校心理健康教育对大学生职业发展的重要性日益凸显，不仅对学生在学业、生活压力等方面应起到积极的帮助作用，而且对学生在职场中的职业规划、就业能力、适应力等方面都起到了关键的促进作用。通过将心理健康教育与职业规划课程有机融合，构建心理辅导与就业指导的联动机制，完善职业能力培养体系，帮助大学生在求职过程中保持良好的心理状态和职业发展的竞争力，能够为大学生提供更全面的支持。今后的教育实践要在帮助学生实现个人成长和职业成才双重目标的同时，进一步探索心理健康教育在职业发展中的作用。

参考文献

- [1] 许必颖. 职业规划视角下高校学生组织在心理健康教育中的价值研究[J]. 心理月刊, 2021, 16(07): 9-10. DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2021.07.005.
- [2] 邱佩钰, 袁小平. 心理健康教育在大学生职业生涯规划中的价值实现路径[J]. 校园心理, 2021, 19(02): 175-177. DOI: 10.19521/j.cnki.1673-1662.2021.02.023.