



积极心理学视域下高校学生职业生涯教育模式探究

温文华

(暨南大学 深圳旅游学院, 广东 深圳 518053)

摘要:由塞里格曼等倡导的积极心理学与当下的高校职业生涯教育在需求、目标及理论上有着诸多契合点。基于此,在新时代教育背景下,构建积极心理学视域下的高校学生职业生涯教育新模式,引领高校学生的学习生涯与职业生涯发展。这个模式由分段培养机制、弹性调节机制及心理资本积累机制所构成,这三大机制相互联系、互相补充,共同形成一个有计划、有弹性、可持续、充满活力的高校学生职业生涯教育模式。从而帮助高校学生科学进行并落实职业生涯规划,将个人特质、兴趣和国家社会需要相结合,培养出一代走在时代前列的青年奋进者、开拓者、奉献者。

关键词:生涯教育;积极心理学;高校学生;职业生涯规划

中图分类号:G444

文献标识码:A

文章编号:1008-6390(2020)05-0096-05

积极心理学是以赛里格曼为代表的一批心理学家极力倡导的心理学研究,谢尔顿和劳拉·金认为积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学^[1]。格林豪斯对职业生涯所下的定义是“职业生涯是指与工作相关的整个人生历程”^[2]。高校职业生涯教育,是高校对学生进行有目的、有计划、有组织地引导其进行并落实职业生涯规划为主的综合性教育活动。积极心理学对于高校学生职业生涯规划教育有着较大的启发意义,主要因为二者在需求、目标及理论方面有着较多的契合。

一、积极心理学与职业生涯教育的契合

(一)需求的契合

当今社会急剧变化和发展,信息更新速度快,高校学生出现了面对职业生涯规划不知如何下手、面对未来职业生涯的不确定性产生恐慌情绪的情况。而作为致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的积极心理学,不同于关注人类过往问题和心理疾病的传统心理学,而是要求用更为开放积极的眼光去看待人类潜能与动机。这种积极开放的特征,更有利于人们在多变环境中确立和调整自己的职业生涯规划。将积极心理学运用于高校学生职业生涯教

育,能引导学生积极主动规划自己的职业生涯,以积极的心态面对职业生涯的不确定性,灵敏应对、积极调整。积极心理学的理论特征正符合了当下高校学生职业生涯规划的需要,在需求上形成良好契合。

(二)目标的契合

塞里格曼研究表明,积极心理学的幸福感取决于积极的情绪、参与、意义以及与他人的积极关系和职业成就。因此,如何度过令人满意的职业生涯,也是积极心理学所必须关注的。如何进行科学的职业生涯规划并从中获得持续的动力,是积极心理学和职业生涯教育共同努力的方向。此外,相较于传统心理学关注解决个体过去的问题,积极心理学更关注个体当下潜力的发掘和未来潜能的发挥。职业生涯教育也是面向未来,帮助受教育者系统规划落实与职业相关的系列活动。二者共同指向未来,旨在实现人的积极工作、幸福生活,在目标上有着较多的契合。

(三)理论的契合

首先,积极心理学关注自身优势,挖掘自身潜能而帮助人们取得持久的幸福,职业生涯教育也尊重个体独特性,强调人职匹配,鼓励受教育者积极发现并发展自身的兴趣和潜能,以此形成自己的独特优

收稿日期:2020-06-12

基金项目:国家社会科学基金项目“西部贫困地区县级政府提升县域义务教育均衡发展治理能力的路径优化研究”(15BGL163)

作者简介:温文华,助教,研究方向:高等教育管理、大学生生涯教育。

势而获得职业成就。其次,积极心理学主张用积极、发展的眼光看待人的生涯发展。职业生涯教育强调职业生涯的阶段性的,人们在不同职业阶段面临不同的问题,个体的定位和发展任务在不同的职业阶段也有所不同。积极心理学用积极、发展的眼光看待人的发展,与职业生涯教育对阶段性的强调是相容的,并且具有一定的启发意义,二者的理论相契合。

二、积极心理学视域下的职业生涯规划教育理念

(一) 以生为本,调动职业生涯规划主动性

在积极心理学指导下的职业生涯规划教育,应当坚持“以生为本”的原则。积极预防的观点也认为学生主动接受职业生涯规划教育,本身就是一种积极寻求问题解决途径的态度。职业生涯规划教育者应该充当陪

伴者、引导者而非主导者、策划者,将策划、调整的主动权交给受教育者。高校学生职业生涯规划教育应当唤起学生个体的主动规划意识,应当相信学生有能力对自身职业生涯规划进行合理规划,遇到问题时能灵敏应对。教师可以利用积极心理学家所提出的6大类24项积极心理品质,帮助学生认识自身优势,结合自身兴趣研判适合自己的职业发展方向,制定自己的职业生涯规划,在自主探索中选择合适的职业,发挥优势积极品质,获得职业持续深耕的动力。

(二) 发掘优势,助力确立职业生涯规划发展方向

高校学生进行职业生涯规划与决策,首先要进行自我认识。积极心理学家将积极的人格特征划分为6种核心美德,即智慧、勇气、仁爱、公正、节制、卓越,而对于这些美德,又划分为具体、可测量的24项积极品质,具体见表1。

表1 6大美德24项积极品质

良好美德	特点	性格类积极力量
智慧	知识的获得和运用	1. 好奇和对世界感兴趣
		2. 热爱学习
		3. 心灵手巧、独创性和实践智能
		4. 判断力、批判性思维和开放性思想
		5. 社会智能、个人智能和情绪智能
		6. 洞察力和大局观
勇气	面临内在或外在压力时誓达目标	7. 英勇和勇敢
		8. 坚持不懈
		9. 正直、真诚和坦率
仁爱	人与人之间交往的积极力量	10. 亲切和慷慨
		11. 爱和被爱
公正	文明的积极力量	12. 公民的职责、权利与义务,忠诚和团队精神
		13. 公平和公正
		14. 领导力
节制	做事不过分的积极力量	15. 自我控制和自我调节
		16. 远见、谨慎和小心
		17. 谦虚
卓越	使自己与全人类相联系的积极力量	18. 欣赏美与优秀
		19. 感激
		20. 希望、乐观和未来的胸襟
		21. 精神追求、信念和信仰
		22. 宽恕和宽容
		23. 玩兴和幽默
		24. 热情、激情、热心和精力充沛

运用量表可以帮助学生认识其身上所具有的美德,结合其兴趣选择职业生涯的着力点,挖掘优点、聚焦能力,打造自身独特优势。例如拥有“仁爱”品德的学生,更适合从事帮助或指导他人的工作,拥有“公正”品德的学生,更倾向于选择承担社会责任、促进社会公平、需要一定领导技能的工作。同时,也要引导学生认识品质中的稳定与易变因素,让学生更好地规划自己的职业生涯,以应对职业生涯中的不确定性。

(三) 沉浸体验,增强职业规划过程中的积极情绪

在对高校学生进行职业生涯教育的过程中,也应重视为其提供沉浸体验的机会。美国心理学家契克森米哈提出沉浸体验,也称为“心流体验”。他对“沉浸体验”下的定义为:“个体对某一种事物或者活动表现出的强烈的兴趣,并且可以推动其完全投入该事物或者活动的一种情绪体验。”^[3]在学生确定职业生涯发展方向之后,提供合适的实践机会,让其获得沉浸体验经历,有利于他们发挥品德优势、增强信心与兴趣、获得积极的情绪体验。有一些学生还可以在这个过程中,发现自身积极品质中的可变部分,更深入了解自己,调整职业生涯方向。

(四) 积累心理资本,促进职业生涯持续发展

“心理资本”是由卢森斯等心理学家提出来的,并在2007年对其定义作了修订,他认为“心理资本”是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,主要包括自我效能、乐观、希望和韧性^[4]。“自我效能”指的是在面对有挑战性的工作时能保持信心并付出努力获得成功;“乐观”则是对成功有着积极的归因;“希望”是对目标的坚定,并在有必要时能调整到达成功的途径;“韧性”则指当陷入困境和遇到问题时,能够持之以恒,迅速复原并调整状态取得成功。在对高校学生进行职业生涯教育时,要重视其心理资本的积累,这可为其职业生涯提供强大的支持。可以通过评估其阶段性进步、总结成功经验、榜样引领等方法提高其自我效能感,增强他们的信心,鼓励他们持续努力。通过引导他们积极归因、细化目标来提高执行力,保持乐观和希望。此外,在职业生涯教育中还可以通过分享调节情绪的技巧,帮助学生释放压力、管理情绪,从而提高其韧性。在这个过程中让学生持续积累心理资本,保持积极的心理状态。

(五) 悦纳与妥协,应对职业生涯不确定性

当下社会瞬息万变,职业生涯规划也面临着较

大的不确定性。因此,当前职业生涯规划的一个重大挑战是根据职业需要不断调整规划。在对高校学生进行职业生涯教育时,应引导他们用积极的态度应对职业生涯的不确定性。对此,盖拉特提出“积极不确定”的概念。所谓“积极不确定”指的是用积极乐观的态度直面并接纳做决定时不可避免的不确定性^[5]。基于此,在对学生进行职业生涯教育时,要引导学生在对职业生涯持不确定态度时应保持积极的心态,悦纳职业生涯规划的不确定性,鼓励他们在职业生涯规划未决时仍然采取积极行动,积极探索、积极应对。职业生涯的不确定性还包括已有的职业生涯规划变动,鉴于此,职业生涯教育需要引导学生认识到在职业生涯规划中,积极的妥协是必要的。引导学生认识到当职业生涯规划出现问题时,仍然要采取行动,即使存在失败的风险,仍然要尽全力投入。同时,还要帮助其对职业生涯的变化保持开放的态度,以便灵活应对。同时,在教育中要强调发展技能和专长的重要性,以便在职业生涯规划妥协中有更好的选择。

三、积极心理学视域下高校学生职业生涯规划教育模式的建构

基于积极心理学,提出了适应当下发展的高校学生职业生涯规划教育模式,这个模式以分段培养机制为主,辅以弹性调节机制、心理资本积累机制。其中,分段培养机制对学生本科四年的职业生涯规划教育做系统规划,每一阶段相互联系、互相呼应,是学生职业生涯前进的“主干道”。弹性调节机制是帮助学生度过职业生涯规划迷茫期,引导学生积极应对职业生涯的不确定性,在学生职业生涯发展路上起到“维修站”的作用。心理资本积累机制帮助学生在职业生涯规划过程中,提高自我效能感、希望感、乐观感及韧性,为职业生涯发展提供持续动力,是学生职业生涯路上的“加油站”。三大机制相互联系、互相补充,形成一个有目的、有计划、有弹性、可持续的高校学生职业生涯规划教育模式。

(一) “主干道”:分段培养机制

职业生涯规划中的发展理论强调职业生涯发展的阶段性,认为人在职业生涯发展的不同阶段有着不同的角色和任务。针对学生四年本科生活的不同发展阶段,按年级及学生的职业生涯规划将职业生涯发展任务划分为四个时期:探索期、调整期、积累期、跨越期。各个时期的职业生涯教育各有侧重点,又互相联系,联动机制目标指向明确,不同阶段任务

不一样,有机推动学生的发展,力求能达到生涯教育的显著效果。

1. 大一——职业生涯规划探索期

大一学生刚从高中进入大学,尚处于尝试、适应时期,这时候职业生涯教育的重点应放在培养学生树立职业生涯规划意识,引导学生认识自身优势、广泛收集浏览各种职业信息、结合自己的兴趣进行职业生涯规划的探索。在培养意识上,可根据学生培养计划,举办职业生涯教育系列讲座。同时,运用塞利格曼和彼得森 24 项积极品质的优势行动价值问卷等测评工具帮助学生认识自身独特优势。在学生对自己自身条件和就业环境有了一定了解之后,通过提供前往企业、众创空间参观的机会以及举办相关行业调研大赛、生涯规划大赛等活动,加深学生对职业及自身情况契合度的思考。在这个过程中,帮助学生进行职业生涯规划初探索。

2. 大二——职业规划方向调整期

大二学生掌握更多的资讯,能根据自身与外部的情况进行研判,调整职业生涯的努力方向,并在实践中进一步加强意识。学校应设立实践基地,与社区、企业进行合作,在校内建设创业园,为学生提供对口的短期课外实习及创新创业空间。此外,还可以利用多样化、自主化的学生社团,为学生提供适合自己积极品质的实践机会。通过实践基地与社团助力,营造沉浸环境,让学生在沉浸体验中确认、调整自己职业生涯的努力方向。在提供多样实践机会的同时,也可通过举办职业模拟赛、岗位方案设计大赛等,将学生的沉浸体验沉淀为经验进行输出,在巩固实践成果的同时也为其他学生提供借鉴。

3. 大三——职业生涯资本积累期

经过探索期的摸索和调整期的沉浸体验沉淀,大三学生拥有较为明确的职业生涯努力方向。在这个时期,学生职业生涯规划的主要任务是根据自己制定的职业生涯规划,有计划、有目的地积极参加各类活动,发挥自己的积极品质优势,为职业生涯发展积累资本。学校可联合对口企业为学生提供专业实习,让学生对未来的意向职业有深入了解,并在此过程中将知识转化为技能。还可通过校企合作、国际合作为学生提供对外交流访学的机会,帮助学生积累资本,助力学生提升履历层次。此外,可以举办多类相关竞赛,让学生在专业竞赛中拓展能力,获得成功情绪体验。在学生评价和荣誉设置方面,应多元评价,让拥有不同积极品质的学

生都能通过努力取得与自己相匹配的荣誉,以更积极的心态面对挑战。

4. 大四——职业生涯规划跨越期

大四学生面临就业、升学的不同选择。一定程度上,大四阶段是经过前三年的积累形成的职业生涯规划跨越期,需要盘点整合资源,打造自身独特优势。学校应针对学生的不同需求,帮助学生在这一时期完成资源的盘点与整合,可以通过举办求职系列讲座、升学系列讲座,帮助学生更快吸取经验;也可以通过就业导师指导、朋辈帮扶的形式,对学生进行分组指导,进行有针对性的高效辅导;还可以利用信息技术,建立职业生涯经验交流平台,通过嘉宾分享、教师答疑、经验交流等形式,助力学生顺利将四年积累转化为成功的就业实践。

(二)“维修站”:弹性调节机制

由于自身掌握的信息有限且外界信息更新加快,高校学生的职业生涯规划也非一成不变,这就要求职业生涯教育应考虑职业生涯不确定性的问题。因此,在职业生涯教育模式中设置了弹性调节机制,主要包括设立职业生涯咨询室、社团内部实行“活水”制度等构成部分。当学生因处在职业生涯方向未决阶段而感到迷茫不适时或当学生因为外部、自身条件变化需要对职业生涯规划进行调整或妥协时,职业生涯咨询室可以引导学生用积极的态度去看待问题,认识到职业生涯规划不可避免地存在不确定性和及时调整的必要性,帮助其悦纳职业生涯存在不确定性的事实并采取积极行动。在社团内部实行“活水”制度,也是应对职业生涯不确定性的方法。绝大多数的本科低年级学生会参加一个及以上的学生社团,社团活动也应纳入他们的职业生涯教育之中。学生社团“活水”制度指的是学生在加入学生社团后,社团内部各个部门之间会定期进行成员换岗活动,旨在让社团成员有机会体验不同社团的工作、拓展自身技能,而这种“换岗”应充分尊重学生的个人意愿,以利于激励他们积极寻求能力生长点。在发掘自身优势积极品质的基础上拓展多种技能,更有利于学生应对职业生涯规划的不确定性,在职业生涯规划不能按照计划进行时,能做出积极反应,即使需要进行妥协,也是积极的妥协。

(三)“加油站”:心理资本积累机制

为了帮助学生获得持续、强大的职业生涯发展动力,职业生涯教育重视学生心理资本的积累。通过设立优秀学长工作室,帮助学生总结经验、分享经

验和树立模范,提高其自我效能感和增强希望感;通过专题辅导,帮助其保持乐观、增强韧性;通过对学生职业生涯规划进行建档跟踪,引导其明确目标、细化目标。优秀学长工作室和建档跟踪作为专题辅导之后的效果检验,建档跟踪所收集的信息又能为优秀学长工作室和专题辅导的组织提供指导,三者相互联系,共同构建学生心理资本积累机制。设立优秀学长工作室,主要是在三、四年级等高年级学生中通过自主报名的方式选拔具有各种积极品质的优秀学生代表入驻学长工作室。通过线上微信推文、分享会,线下实地咨询等方式,让优秀的学生帮扶其他学生。一方面,这些优秀学长通过分享经验与帮助别人,能获得积极的情绪体验,增强信心与成就感;另一方面,他们为其他学生提供榜样,提供借鉴,达到施助者与受助者共同提高自我效能感的共赢效果。此外,对学生职业生涯规划进行建档追踪,这样不仅有利于有针对性地进行辅导,也有利于学生明确方向、细化目标,增强其希望感。基于档案数据分析和学生所反映的问题,定期举办主题辅导讲座,如保持乐观、提高韧性的讲座,引导学生保持良好状态,持续积累心理资本。通过心理资本积累机制,实现学生自我效能感、希望感、乐观感和韧性的增强,促进其心理资本的积累,为其本科及以后的职业生涯发展提供持续动力。

四、结语

习近平在纪念五四运动 100 周年大会上表达对当代中国青年的期望:“新时代中国青年要珍惜这个时代、担负时代使命,在担当中历练,在尽责中成长,让青春在新时代改革开放的广阔天地中绽放,让

人生在实现中国梦的奋进追逐中展现出勇敢奔跑的英姿,努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人!”^[6]高校学生在进行职业规划时,既要立足当下,又要面向未来;既要基于自身的特质和兴趣,又要结合国家社会的需要。在积极心理学视域下,高校学生职业生涯教育模式的提出,是积极心理学理论的应用与当下高校学生职业生涯教育任务的契合,对当下高校职业生涯教育有着较大的指导意义和现实价值,但其作为一种职业生涯教育模式,还需要在实践中不断检验与完善。在实践中,可以通过学生评价、组织者反馈、对志愿学生进行在校及毕业后职业生涯追踪调查等方式,不断检验与完善该教育模式,沉淀经验,打造可复制、可推广的高校学生职业生涯教育模式,助力新时代新青年的培养。

参考文献:

- [1]姚本先.大学生心理健康教育[M].合肥:安徽大学出版社,2015:15.
- [2]杰弗里·格林豪斯,杰勒德,等.职业生涯管理[M].王伟译,北京:清华大学出版社,2006:9.
- [3]伯格著,陈会昌译.人格心理学[M].北京:中国轻工业出版社,2010:186.
- [4]李磊.管理心理学[M].天津:南开大学出版社,2011:279.
- [5]李卫东.基于不确定性的学习生涯规划[J].华南师范大学学报(社会科学版),2009(2):104-107.
- [6]习近平.在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话[J].党建,2019(5):4-8.

[责任编辑 戚蕴含]