

# 职业生涯规划与高职学生心理健康教育融合探究

夏珺

湖南食品药品职业学院，湖南 长沙 410208

DOI: 10.61369/VDE.2025190011

**摘要：**职业生涯规划与高职学生心理健康教育的有效融合，是培养健康高技能人才的必然需求，也是学生健康发展的稳固根基。高职院校应在充分认识到职业生涯规划与高职学生心理健康教育融合必要性的基础上积极探索并实践二者融合的有效路径，以期全面优化高职院校育人体系，提升职业生涯规划指导水平，提高心理健康教育的有效性与实效性，为学生的全面发展保驾护航。

**关键词：**职业生涯规划；高职学生；心理健康教育；融合路径

## Exploration on the Integration of Career Planning and Mental Health Education for Higher Vocational College Students

Xia Jun

Hunan Vocational College of Food and Drug, Changsha, Hunan 410208

**Abstract :** The effective integration of career planning and mental health education for higher vocational college students is an inevitable requirement for cultivating healthy high-skilled talents, and also a solid foundation for students' healthy development. Based on a full understanding of the necessity of integrating career planning with mental health education for higher vocational college students, higher vocational colleges should actively explore and practice effective paths for their integration, aiming to comprehensively optimize the talent cultivation system of higher vocational colleges, improve the level of career planning guidance, enhance the effectiveness and practicality of mental health education, and safeguard the all-round development of students.

**Keywords :** career planning; higher vocational college students; mental health education; integration paths

## 引言

一直以来，高职院校承担的是为社会和国家培养并输送高素质、高技能人才的重要使命。而高职院校心理健康教育的质量如何，与人才培养质量息息相关。研究表明，职业生涯规划对高职学生心理健康教育起着积极的引导和促进作用，一方面，有利于推动学生自我价值的实现，另一方面，与社会人才需求精准契合。职业生涯规划与高职学生心理健康教育的融合具有一定可行性与必要性。

## 一、职业生涯规划与高职学生心理健康教育融合的重要性

### (一) 培养健康高技能人才的必然需求

高职院校作为职业教育的中坚力量，是培养技术技能型人才的主阵地。当前及未来，摆在高职院校面前的重要课题为如何全面提高人才培养质量。职业生涯规划与心理健康教育均对高职学生的心健康发挥着积极且重要的作用，在增强学生职业操守的同时帮助他们构建内在“免疫机制”，以此来帮助学生主动抵御消极观念的侵蚀<sup>[1,2]</sup>。研究表明，职业生涯规划与高职学生心理健康教育的融合有助于推动人才培养目标更紧密地对接社会经济发展需求，一方面，夯实学生的专业技能基础，另一方面，加强对学生的职业道德与行为规范教育，以此来培育出更多德才兼

备的优秀人才，进一步满足社会与行业发展需求<sup>[3]</sup>。

### (二) 高职大学生健康发展的稳固根基

高职学生群体的心理发展特点具有一定特殊性，同时，其发展过程面临着一系列现实困境。研究表明，高职学生的动手能力较强，但是，他们可能会有一些职业倾向。尤其在学业基础、自我认知等因素的影响下，大部分学生面临的心理挑战会更加严峻。此时，将职业生涯规划与心理健康教育紧密融合起来，有利于为高职学生健康发展筑牢根基。具体表现在以下两个方面：其一，有利于有效预防并解决学生可能出现的“职业性心理问题”，比如部分学生可能会对未来职业出现迷茫感、焦虑感甚至自卑感等，这些问题可能会对他们未来的职业选择与发展产生消极影响。而通过职业生涯规划与心理健康教育的融合教育，能针对性解决学生可能面对的一系列心理问题，在增强他们自我效能

感的同时让学生以更加积极乐观的态度面对未来不可预见的职业挑战。其二，有利于充分激发学生的探索激情，为他们提供良好的支持性环境。众所周知，职业生涯规划具有明显的动态性特征。在此过程中，学生的探索过程具有一定不确定性。而在此过程中，他们不可避免地会遇到各种挫折，有的可能会深陷自我怀疑。而职业生涯规划与心理健康教育的融合教育不仅能有效疏解学生情绪，而且能为他们提供个性化的指导建议与积极的心理支持，如此，逐步提高学生的心健康水平<sup>[4]</sup>。

## 二、职业生涯规划与高职学生心理健康教育融合路径

### (一) 优化教学设计，教学内容相互借鉴

职业生涯规划与高职心理健康教育内容本身具有紧密的内在关联，因而，教师可以有机整合教育教学内容并采取嵌入式教学法实现二者内容的相互渗透与有效融合，即提取心理健康教育课程中与就业心理相关的内容并将它们有效融入职业生涯规划课程中，相对应的，提取职业生涯规划课程中的就业规划相关内容并将它们灵活融入心理健康课程中，如此，二者就能实现互相嵌入，彼此融合，在丰富教学内容的同时还能有效突破“各自为政”的分离局面，继而为二者的有效融合提供必要的内容支持。譬如，自我效能感、希望、乐观等积极心理要素是心理健康教育的主要内容，教师可以将这些内容融入职业生涯规划指导下，引导学生从自身实际情况出发持续反思职业生涯规划的合理性与可行性，在此基础上，帮助他们不断调整职业生涯规划并明确职业发展目标，以此来增强学生的就业自信心，全面提高他们就业的综合竞争力。如此，教师不仅能向学生传授就业心理知识，而且还能针对性培养并锻炼他们的就业选择与规划能力，继而为他们今后的职业之路打下坚实的基础<sup>[5]</sup>。又或者，教师可以灵活运用多种心理学理论工具辅助职业生涯教育，比如运用班杜拉(Albert Bandura)的自我效能理论引导学生建立对就业的客观认知；运用马斯洛(Maslow)需求理论引导学生建立对职业价值观的正确认知等。而在心理健康教育中，教师可以从传统的心理知识普及中跳脱出来，结合职业生涯规划的相关内容设计教育教学活动，比如精心设计一系列专题活动，常见的有“职场人际关系构建”“求职挫折应对”等，旨在以真实的职业发展情境展开对学生的心理辅导，使其更具针对性和有效性<sup>[6]</sup>。

### (二) 改良教学方法，理论实践相互融合

传统以理论讲述为主的教学模式显然已经难以满足现如今高职学生的学习与发展需求。研究表明，职业生涯规划与高职学生心理健康教育的有效融合，需要依赖教学方法的革新与实践，通过理论与实践的有机结合，能丰富学生的身心体验，让教育效果更显著。首先，推行“场景化”教学法，通过将职业场景与心理情境深度结合起来，让学生置身于逼真且生动的场景中沉浸式学习与体验，以获得更真实的感受和深刻的认知。以“模拟求职面试”情境为例，职业生涯规划教师和心理健康教育教师可以联合展开对学生的指导和帮助，其中，职业生涯规划教师主要负责点评学生的求职技巧，比如简历制作、面试表达等，而心理健康教

育教师则负责分析学生模拟面试时的心理状态与肢体语言，从中获取有效信息并给予学生个性化的改进方法，以此不同程度地提升学生的求职能力与心理调适能力<sup>[7,8]</sup>。其次，引入“项目式教学法”，以具体项目驱动学生展开学习与实践活动，通过“做中学”“学中做”，增强教育效果。举一个很简单的例子，心理健康教育教师与职业生涯规划教师可以共同设计诸如“高职学生职业发展规划”类似的项目并将学生划分为若干个学习小组。教师可以将任务细化为一个个的任务并要求学生一步步完成。在整个任务推进过程中，心理健康教育教师主要负责引导学生以积极乐观的态度面对目标实现过程中的一系列心理挑战，而职业生涯规划教师则主要负责指导学生正确分析行业并拆解目标，通过双方的协同配合，促进学生职业生涯规划能力与心理问题解决能力的同步提升。当然，双方教师还可以共同组织举办就业双选会、就业知识竞赛、心理剧展演等丰富多彩的活动，切实将传统的室内课堂向室外延伸，促进理论与实践的深度融合<sup>[9]</sup>。

### (三) 创新教学模式，贯穿人才培养全过程

职业生涯规划与心理健康教育的有效融合，并非是一朝一夕的，而具有显著的连续性特征。更为重要的是，融合教育不应仅仅局限于“课堂教学”，而应不断向课堂外延伸，通过课堂内外的无缝衔接与高效联动，切实将融合教育贯穿于高职学生培养的全过程，以达到事半功倍的育人效果。通常情况下，学生进入高职院校的第一年属于“适应期”，此阶段的融合教育教学模式应以帮助学生建立对自我的正确认知以及职业启蒙为主。学校可以组织举办更适合高职新生特点的心理普测、职业启蒙讲座、学长学姐分享会等精彩活动，旨在帮助学生顺利完成由高中生向高职生的心态过渡与角色转变，帮助学生建立对职业的初步认知，夯实他们的心理基础。步入高二年级之后，学生逐步进入“成长与定向期”。在此阶段，融合教育的工作重心为提升学生专业技能的同时增强他们的心理韧性，通过将心理健康教育融入专业课程学习以及技能实训的各个环节，夯实学生的专业基础，培养他们以积极乐观的态度面对各类困难和挑战的综合能力。比如，有效帮助学生缓解考证压力或者减轻部分学生参加技能竞赛时的焦虑情绪<sup>[10]</sup>。到了第三年，此阶段的学生正处于由“学生”向“职场人”过渡的关键期，这时候的融合教育侧重点应聚焦为学生未来的求职、就业做充分的准备。比如，心理健康教育教师和职业生涯规划教师应通过线上+线下的方式重点为此阶段的学生提供简历优化、面试技巧传授、求职常见问题解析、求职挫折应对等一系列个性化服务，旨在帮助学生成功完成由校园向职场的心理转变，为他们未来顺利进入职场做充分的能力与心理准备。

### (四) 融合育人队伍，重组“三师型”队伍

职业生涯规划与心理健康教育的融合需要依赖一支强大的队伍。因而，高职院校应积极整合校内外优质的师资资源并组建一支结构合理、功能复合的“三师型”师资队伍，旨在为融合教育的高质量开展提供坚实的师资力量支撑。具体而言，“三师型”师资队伍具体指的是“生涯互助朋辈小组+校内生涯导师+企业生涯导师”，通过三方的协同，真正将教学讲授、个体咨询、教育研究三者有机结合起来，为融合教育的有序推进奠定坚实的师

资基础。其中，生涯互助朋辈小组由优秀学生代表组成，他们可能在创新创业、职业规划、心理素质等方面表现出色，能够为同学提供一定帮助和支持；校内生涯导师主要由专业课教师、辅导员、心理健康教育教师等校内导师组成。他们可以通过线上+线下双线并行的方式及时了解学生心理状况并提供个性化的心 理疏导与生涯咨询服务，以此来增强融合教育的针对性和有效性；企业生涯导师通常由行业专家、优秀校友、企业人力资源主管等组成。他们可以以“引路人”“指导者”等角色指引学生向着正确的职业方向发展，通过帮助他们明确行业岗位要求与晋升途径，增

强学生的就业自信心，提升其综合就业竞争力。

### 三、结语

综上所述，职业生涯规划与高职学生心理健康教育作为高职院校思想政治教育的重要组成部分，二者均在人才培养过程中发挥着积极作用，缺一不可。为了帮助学生有效解决他们可能遇到的就业心理问题，进一步加强职业生涯规划指导的有效性，高职院校应积极构建科学有效的职业生涯规划与心理健康教育融合体系，以推动高职院校的高质量、内涵式发展。

## 参考文献

- [1] 余景波, 刘璐, 闫明. 职业生涯规划与高职学生心理健康教育融合探究 [J]. 山东商业职业技术学院学报, 2025, 25(3):87–92.
- [2] 陈蕾. 高职学生职业生涯规划与心理健康教育探索 [J]. 同行, 2022(18):84–86.
- [3] 唐小媚, 梁必玉. 职业生涯规划导向下高职心理健康教育课程改革探讨 [J]. 文存阅刊, 2024(31):37–39.
- [4] 李端鹤. 高职学生职业生涯教育和心理健康教育的融合探究 [J]. 教育信息化论坛, 2023(9):105–107.
- [5] 熊淑玲. 心理健康教育对大学生职业生涯规划的指导作用刍议 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2024, 37(4):109–111.
- [6] 吴巧文. 大学生职业生涯规划与心理健康教育融合途径探索 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2023(7):160–162.
- [7] 孙琴. 新形势下心理健康教育在学生职业生涯规划中的渗透路径 [J]. 现代职业教育, 2021(5):200–201.
- [8] 卢远新. 大学生心理健康教育与职业生涯规划相互渗透探赜 [J]. 成才之路, 2021(31):142–144.
- [9] 蔡晓华. 职业生涯规划与心理健康教育融合思考 [J]. 教育艺术, 2022(2):38–39.
- [10] 马富春. 心理健康教育在大学生职业生涯规划中的实现路径探索 [J]. 公关世界, 2021(20):97–98.