

Discussion on the Integration of Positive Psychology and Career Planning in Secondary Vocational Education

Weizhao Ma

Guangzhou Haizhu Vocational School of Arts&Design, Guangzhou, Guangdong, 510000, China

Abstract

The integration of positive psychology and career planning in secondary vocational education is of positive significance to cultivate students' positive quality and establish a good career view. There is a high similarity and correlation between them, and the integration mode of mutual body is feasible in secondary vocational education. The approaches of positive psychology and career planning in secondary vocational education include fixed courses, themed activities, individual counseling and so on, use inquiry-based teaching and focus to solve short-term consulting techniques.

Keywords

secondary vocational education; positive psychology; career planning

浅谈积极心理学与生涯规划在中职教育中的融合

马伟钊

广州市海珠工艺美术职业学校, 中国·广东 广州 510000

摘要

积极心理学与生涯规划在中职教育中的融合对培养学生的积极品质和建立良好的职业观有积极意义。二者有较高的相似性和关联性, 互为体用的融合模式在中职教育中切实可行。积极心理学与生涯规划在中职教育中的途径包括固定课程、主题活动、个体辅导等形式, 采用探究式教学和焦点解决短期咨询技术。

关键词

中职教育; 积极心理学; 生涯规划

1 积极心理学与生涯规划在中职教育中融合的意义

中职学生正处于身心发展的重要时期, 随着学习生活从普教到职教的转变, 心理困惑和冲突愈加显著。学习生涯中的反复挫败, 使中职学生容易产生了自卑和无助感, 对学习缺乏兴趣, 对职业生涯缺乏规划, 对未来失去信心。在中职教育中融合积极心理学和生涯规划, 对培养学生积极品质、发展完整而恰当的职业自我观念有良好的促进作用^[1]。

2 积极心理学与生涯规划在中职教育中融合的可行性

从积极心理学与生涯规划的定义、目标和内容三方面比较, 可以发现二者具有较高的相似性和关联性, 这为二者的融合教育带来可行性。况且, 中职的课程设置未能安排更

多的时间给心理课和生涯规划课, 学科融合和渗透是最佳的选择。

2.1 两者定义之比较

积极心理学 (positive psychology) 是一门从积极角度研究传统心理学研究的东西的新兴科学, 它运用科学的原则和方法来研究幸福, 倡导心理学的积极取向, 以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展。积极心理学关注人生的整个过程, 认为每一个人的人生都会经历高峰与低谷, 正是这些高峰和低谷才构建了一个完整的人生。

生涯规划 (career planning) 是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。生涯的英文是 career, 是指人一生中依序发展的各种角色的总和。

从定义来看, 积极心理学和生涯规划所关注的都是人生的整个过程, 都是从发展的角度看待人生^[2]。

2.2 两者目标之比较

除了关注的对象和研究视角相似外,两者的目标也是一样的。郑承军教授曾说道:“有针对性地进行职业规划辅导,提升学生对未来职业发展的满意度,提升正确追求人生的幸福感。”追求人生的幸福和自我实现,是积极心理学学习和生涯规划的共同目标。

2.3 两者内容之比较

从内容上看,积极心理学和生涯规划教育有很高的结合度,这为两者融合教育的实施奠定了基础,如表1所示。

表1 积极心理学和生涯规划的内容比较

积极心理学	生涯规划教育
积极特质(认识自我)	职业匹配(升学与就业选择)
积极自我(自我效能感)	职业自信
积极情绪	职业幸福感
积极关系	良好职业关系

3 互为体用的学科融合形式

3.1 积极心理学与生涯规划的体用关系

“体”和“用”是中国哲学里常用到的词语。“体”有身体、本体、根基之意,“用”则有活动、发展、枝叶的含义。“体”有其形而上的本质,“用”有其形而下的实践意义。中国近代也有过中西体用之争。

在中职教育中,生涯规划课较积极心理课常见,我们更多看到的是在生涯规划课堂渗入积极心理学理念和方法。从本体与枝叶的角度看,生涯规划是“体”,积极心理学是“用”。

但是,如果我们从理念与实践的角度出发,生涯规划更倾向于外在的实践活动,而积极心理学则更倾向于内在的观念。这样的角度看,积极心理学是“体”,生涯规划是“用”。论文更倾向于积极心理学和生涯规划二者是互为体用的融合模式。

首先,二者对中职学生的发展来说都极其重要,但在有限的课时里头,学科融合教学是最优化的形式。其次,二者的目标一致,内容也多有重合,为融合教学奠定了基础。最后,二者的教学和辅导方法既有相同之处,也有互补作用,这为学科融合教学带来了活力^[3]。

3.2 积极心理学与生涯规划在中职教育中的融合途径

3.2.1 积极生涯课程(心理课、班会课)

学校根据实际情况,每学期开设固定次数的“积极生涯”课程。以中国广州市海珠工艺美术职业学校为例,可结合该校德育培养三年发展规划,开设对应的“积极生涯”课。

3.2.2 主题活动(专题讲座、团体辅导)

(1)新学年心理普查后,根据普查结果,有针对性地开展专题讲座。面向班主任讲座如“如何从发展角度积极应对学生的心理问题”,面向新生的讲座如“适应新校园,编织职业梦”等讲座。

(2)特殊时期的专题活动。例如,高考前心理调适,新冠肺炎疫情后的心理调适等。主题活动的形式比较灵活,针对性强,是常规课程的有益补充。目前,中职学校较少建立心理教师团队,按照1000名学生配备一名心理健康教师的标准,只有规模较大的中职学校才可能有两名以上的专职心理教师。心理团体活动往往是需要多名教师共同参与,因此学校需要培养更多的兼职心理辅导教师,建立自己的心理教育教研团队。在人员不足的情况下,可邀请校外专家到校为师生进行专题讲座,也可以联系校外社工或兄弟学校心理团队到校协助进行团体辅导活动^[4]。

3.2.3 个体辅导

利用心理咨询室、邮件或其它通讯平台进行个体辅导。可选择融入积极心理和生涯辅导特点的焦点解决短期咨询技术。

3.2.4 宣传教育

利用橱窗、黑板报、广播站、心理刊物、公众号等途径进行宣传教育。

3.3 积极心理学与生涯规划融合的课堂教学模式

3.3.1 探究式教学

探究式教学是指教师提供学生一些事例和问题,让学生自己通过阅读、观察、实验、思考、讨论、听讲等途径去主动探究,自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。

例如,在“自我探索”单元的“积极人格特质”课堂上,首先,教师先播放一段短视频,让学生归纳视频中每一个人物角色的性格特点,并进行小组讨论分析,由小组代表发言,小结人物积极的性格特点;其次,让学生进行积极特质的心理测量,得出自己的优势积极特质,小组分享,并谈谈自己

的优势特质表现在哪些方面；最后，教师总结，肯定学生的自我探索，并激励学生利用好自己的优势特质，促进自我成长，如表2所示。

表2 探究式教学的模式

探究式教学	教师提供材料，学生通过探讨得出观点
积极心理	鼓励学生积极的课堂行为（讨论、表达）。关于积极人格特质教学内容。
生涯规划	自我探索，提高自我认知水平，为下一步规划做好准备。
融合点	1. 生涯规划自我探索结合了积极心理学中的积极人格特质。 2. 积极的师生关系，以发展的目光看待学生。

3.3.2 翻转课堂

翻转课堂也称反转课堂，是一种把传统教学结构翻转过来的一种教学形态。翻转课堂可以看作是一种更彻底的探究式学习，因为学生的学习已不局限于有限的课堂上，而是在更为广阔的时空里进行自主学习。在翻转课堂的学习模式中，学生利用微课或PPT资源在校外学习，不仅节约了时间，而且还能充分利用互联网和其它资源，视野得到拓展，学习积极性得到提高，如表3所示。

例如，在“职业探索”的教学，首先，课前教师为学生提供职业信息获取的方法，学生以小组为单位在校外利用互联网查阅职业信息；其次，在课堂上，学校进行小组汇报，集体探究，反馈评价，获取对自己有积极意义的职业信息；最后，学生总结合作探究的心得，谈谈自己收获，互相鼓励、感恩，师生分享成功喜悦。

表3 翻转课堂的学习模式

翻转课堂	教师提供方法和任务，学生通过课外活动完成职业探索
积极心理	鼓励和引导学生积极的课堂行为（讨论、表达）。探索积极意义的职业信息，积极合作。
生涯规划	职业探索，增加对自我和环境的认识 and 了解，促进个体职业发展
融合点	1. 探索对自己有积极意义的职业信息。 2. 小组合作中的互相鼓励与感恩 3. 积极的师生关系，以发展的目光看待学生。

3.4 积极心理学与生涯规划融合的辅导技术

焦点解决短期咨询技术（SFBC）是由 Steve de Shazer, Insoo Kim Berg 以及一群有多元训练背景的工作小组成员，在美国密尔瓦基的短期家庭治疗中心发展而来的。如图1所示，焦点解决短期咨询是从积极的、充满希望的视角看待问

题，与来访者一起构建解决方案，其技术简洁，非常适合学校心理辅导。该技术的核心是“聚焦未来”和“目标指向”，在生涯辅导中得到广泛应用^[5]。

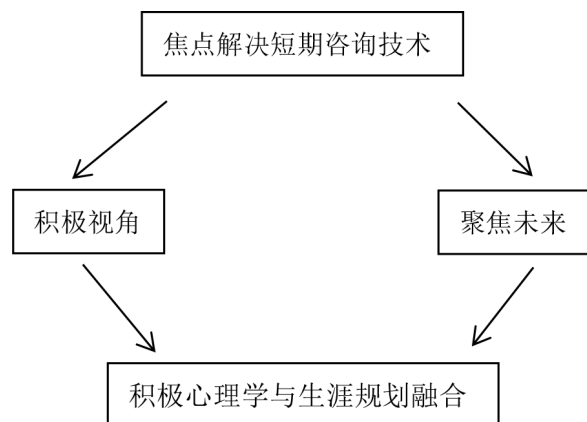


图1 积极心理学与生涯规划融合的技术

在中职生的生涯规划辅导中，有不少学生在课堂上未能完全解决心理的疑惑，需要进行进一步的团体辅导或个体辅导。以下就焦点解决短期咨询技术在生涯规划辅导中的应用和如何体现积极心理学方面进行叙述。

例如，学生因就业问题前来咨询，根据焦点解决短期咨询的特点，使用一般化询问、目标架构、奇迹询问、刻度化询问、例外询问、应对询问等相关技术，通过寻找来访学生身上的例外和小改变，帮助学生找到自己能解决问题的潜力，在咨询结束后能立即采取具有实际意义的建设性的行动，最终实现学生自己的咨询目标^[6]。

4 积极心理学与生涯规划在中职教育中的融合应注意的问题

4.1 二者的融合并不是简单拼凑

二者的融合教学，要避免一半是积极心理学，一半是生涯规划的简单拼凑模式，要做到彼此交融，互为体用，做到一加一大于二。积极心理学是一种先进的理念，具有很强的实践性，可以渗透在生涯规划教育当中，做到润物细无声。同时，生涯规划里“发展”的观点与积极心理学相一致，而且生涯规划课程设置了大量的师生活动，这些活动为积极心理教育的实施提供了载体。

4.2 加强教师教研和培训

目前，熟悉积极心理学和生涯规划的师资不足，这对二者教育的融合带来了不少的困难。学校应多提供机会让教师

参加相关培训,教师也应主动参与继续教育网的相关课程。此外,心理教师和生涯规划教师应加强教研,不断提高自身的学术水平和实践能力^[7]。

4.3 教材的编制

由于缺乏相应的教材,二者在中职教育中的融合往往只能依托于生涯规划课程,这必然会影响到融合的效果。传统的生涯规划教材倾向于知识灌输,即使有不少课堂学生体验活动,教师在具体教学中也容易造成一言堂,学生积极性不高。把积极心理学的理念和实践方法融入生涯规划教材中,编订适合中职生的《积极生涯教育》教材,可以为中职心理教育和生涯规划教育的开展提供更高效的载体。

参考文献

[1] 沈之菲.生涯心理辅导[M].上海:上海教育出版社,2000.

[2] 庄明科.新编青少年职业发展辅导员培训教程[M].北京:金路之声(北京)文化传媒有限公司,2015.

[3] Alan Carr.积极心理学——有关幸福和人类优势的科学[M].北京:中国轻工业出版社,2018

[4] 许维素.焦点解决短期心理治疗的应用[M].北京:世界图书出版公司,2016.

[5] 李妍.中职德育课探究式教学实践与思考——以《职业生涯规划》课为例[J].教学实践,2012(07):99-100.

[6] 杨波,王静.用焦点解决短期咨询技术解决高职学校求职的心理问题[J].湖北工业职业技术学院学报,2014(05):77-79

[7] 顾华,王菁.翻转课堂在职业生涯规划课程中的实践[J].科教文汇,2018(07):41-42.