浅析积极心理学在研究生生涯教育中的作用

武昕宇¹ 曹夜景²

1 南京农业大学草业学院 2 南京农业大学研究生工作部

DOI:10.12238/jief.v4i1.4438

[摘要] 积极心理学对研究生生涯教育而言相当重要,其与职业生涯规划教育的核心不同,分别主导着所研究对象的内、外特质。本文基于当前研究生生涯教育中存在的问题,通过积极心理学介入、激励研究生群体潜能,最终实现其个人价值的实现,浅析了积极心理学在该研究生生涯教育中的作用。

[关键词] 积极心理学; 研究生; 生涯教育

中图分类号: G643 **文献标识码:** A

On the role of positive psychology in postgraduate career education

Xinyu Wu¹ Yejing Cao²

1 College of Grass Studies, Nanjing Agricultural University

2 Graduate Department, Nanjing Agricultural University

[Abstract] Positive psychology is very important for postgraduate career education, which is different from the core of career planning education and dominates the internal and external characteristics of the research object respectively. Based on the problems existing in the current postgraduate career education, this paper analyzes the role of positive psychology in the postgraduate career education through the intervention of positive psychology, stimulating the group potential of postgraduates, and finally realizing their personal value.

[Key words] Positive Psychology; Graduate Student; Career Education

研究生教育包括硕士和博士研究生教育,它是教育学的一个分支。研究生教育作为本科生教育的延续,其根本意义在于通过进一步提升个体对外界的认知水平、拓展其认知视野和认知维度,从而推动社会的多元化发展,并实现社会经济繁荣、促进人民物质生活和精神层面的整体提高。在研究生群体从校园走向社会、向社会劳动者身份转换的过程中,生涯教育起着重要作用,它是知识、职业和劳动三者得以连接的重要保证,而积极心理学(Positive psychology)由于在个体的主观层面上展现出的积极性,从而使其在生涯教育过程中给予研究生极大的支持和发展的源动力。

2020年是党的十八大提出全面建成小康社会的最后一年,研究生群体作为我国广大劳动者中的高级知识分子、及其在我国社会发展各领域中发挥的重要作用,其生涯教育问题的解决与否尤

为关键。基于个体的角度发展来看,生涯教育是有计划、有组织、有目的的培养个体对自我生涯意识与技能的长远规划。它通过拓展个体的综合素质、推动个体生涯的多维度发展,从而引导个体进行、并实施生涯规划为主旋律的综合性教育活动,从而实现了教育促进个体发展的重要价值。基于研究生的人生成长阶段,其正处于即将正式踏入社会最后阶段,也是人生观和价值观急剧变化的关键时期。而生涯教育基于人本化和个性化的本质,有利于研究生了解、并适应社会发展的需求,建立积极的人生目标,并根据自己的确切需求对未来要面对的潜在问题提前做好准备。因此,针对研究生群体开展生涯教育,不仅帮助其正确掌握生涯抉择的思维,包括职业选择的决策力、职业的适应能力、外部环境压力以及个人的生活方式等,同时也有助于研究生挖掘自我,实现其内在价

值、成就符合自己、满意人生的能力。但另一方面,基于社会发展的角度来看,生涯教育也有利于各教育机构提高研究生质量的培养,满足社会发展对人才的需求,从而节约大量的社会资源。

生涯教育通过统一个人价值和社会价值,将研究生的实验室生活、未来社会生活和职业联系起来,从而使得研究生在追求个人价值的同时实现其社会价值。生涯教育强调的是社会价值和自我价值的统一,尽管其最终目的是达到社会和谐,但由于群体中每个个体特点发展的多元化,往往使得部分研究生个体特点的发展得不到满足,因此,将积极心理学介入到研究生生涯教育将尽可能地帮助研究生个体的潜能获得最大程度发展,并找到适合自己的发展路径,从而实现和谐社会的目的。积极心理学是起源于美国、以Seligman和Csikszentmihaly撰写的《积极心理学导论》为标志的、旨在

研究人的发展潜力和美德等方面的心理学思潮。其目的是研究人类内在的积极力量,通过激发个体内在活力、积极发现并挖掘自己的潜力,进而提高个体素质,最终实现自身价值和社会价值的统一。

积极心理学着眼于个体自身来研究人的发展潜力、积极向上的力量等;而生涯教育则关注个体的人生规划以及个体在社会中的发展、定位等。二者虽然侧重点不同,但最终目标都通过个体潜能和个人价值的实现来展示,二者之间相互促进且相互影响(Sheldon, 2001)。随着经济的飞速发展和社会对各类人才需求的不断变化,研究生生涯教育也随着为之做出相应调整。本文针对当前研究生生涯教育的现状、存在的问题、解决的建议以及积极心理学在研究生生涯教育过程的作用进行了阐述。

1 当前研究生生涯教育存在的问题

2019年,《政府工作报告》首次将就业优先政策提升至宏观政策层面,强化各方面重视就业、支持就业的导向。随后,中央经济工作会议进一步指出,要稳定就业总量,提升就业质量,并改善就业结构,突出抓好重点群体就业工作。研究生群体尽管在总就业群体中占比不高,但由于其群体对社会发展的重要贡献而受到格外关注。张玉改(张玉改, 2018)基于分析法与比较研究法,解析了生涯教育与职业教育、指导和辅导在历史渊源、研究目标及对象方面存在的差异,从而得出了职业教育是生涯教育的核心、是产生与发展的基础的结论。因此,围绕职业教育主题,对研究生生涯教育存在的问题进行解析。

1.1 欠缺职业生涯规划意识。研究生是社会人群中相对掌握更多知识的群体,其知识结构尽管比本科生有质的提升,但由于日常生活以实验为主,往往在活动范围和对职业规划的认知思维上有一定的局限性,通常表现为:可以在知识的海洋畅游,但时常在生活的沙滩搁浅。因此,在其毕业时仍有相当一部分研究生群体对自身的人生目标没有、不明确或缺乏生涯规划(吴少敏, 2012)。

1.2 职业价值取向单一。随着中国融入全球经济一体化程度的不断加深,其对研究生群体在职业规划上产生了很大的影响,逐渐由过去具有个人情怀的理想主义转变到利己主义包括务实主义、享乐主义等。不再遵从于自己的内心,而仅仅将物质作为唯一的追求目标。比如,研究生群体在工作区域范围的选择上往往倾向于生活、交通便利的大城市;在职业工种、岗位的选择上则避免不体面的岗位且一味强调薪酬待遇。

1.3 指导职业教育规划的教师队伍薄弱。教育部规定,学生的就业指导师资队伍与在读大学生人数比应为1:500,但有相当一部分高校未达标,尤其是针对研究生群体的就业指导缺少专人负责,部分高校往往仅由本科生就业指导师资兼任,但由于研究生的研究领域差异,其指导往往不具有专业性或者可参考性,从而也导致研究生群体就业时出现专业不对口、将就就业的混乱现象,造成了社会教育资源和人才的浪费。另外,大多数高校缺乏对专业的就业指导教师队伍的培训体制,没有设置完善的、针对研究生群体就业指导的系统。

2 积极心理学在研究生生涯教育中的指导意义

积极心理学在针对包括主观、个体和群体三个层面的研究中,通过研究个人自身的幸福感、个体与外界互动表现出来的特质,以及个体处于群体层面上时,作为统一整体所表现体现的积极的组织系统,从而对个体或群体做出具体而实际的指导意义。本人在长期的教学工作中发现,研究生的职业生教育经常表现为自身规划不明确,人生发展无意识,缺乏内心的积极能动性。因此,除了改善学校“软件”和“硬件”环境外,有必要介入积极心理学促进研究生生涯教育的良性发展(裴利华, 2010; 吴少敏, 2012)。

2.1 我国是世界上人口最多的国家,每年人才市场占比最大的就是大学毕业生,研究生群体是其中占比不高、但相对更加需要关注的重要对象。中国作为一个发展中大国,尽管在职业市场和人力

市场均具备,但不等于双方很好的相互选择并进行匹配,从而是效能达到最优。因此,在调节市场供需双方的同时,作为国家宏观规划的重要组成部分——生涯教育是必不可少的。研究生职业生涯规划意识的薄弱,与其生活的、学习的环境息息相关。在其日常生活中,应该着重突出研究生的主体意识,鼓励个人才能的发展,通过强化职业生涯规划与其将来的发展紧密相连、将其个体对自身成长的渴望去驱动对教育的内在动力,从而激发其自内向外的积极性,主动调整自己去适应社会发展的需要。全方位地开展研究生生涯教育,培养其积极主动的心理因素是关键。通过心理测试,使其了解自我效能感、自身的性格、人生观、价值观、世界观等,从而引导研究生群体基于正确地自我认知的基础上对个人的职业规划做出选择,确保其在省会主页事业建设中发挥更大效能。并且作为掌握更多知识的研究生群体,推崇、激励其多进行创新性和创造性。

2.2 生涯教育在个人职业发展初期即灵活处理了个人在职业教育、社会活动和个人生活三者之间的动态关系,因此,面向全体研究生,开设线上和线下的职业生涯规划教育课程,搭建平台,充分利用学生社团的作用,通过开拓研究生思维、提升其竞争力和自身素质,从而找到心仪工作岗位。在这个过程中,积极心理学的介入将帮助研究生结合自身特色和兴趣爱好,挖掘其核心竞争力,使之能力尽量与岗位相匹配,从而达到人尽其才、减少其换工作的频率。而随着一带一路的顺利推进,也给研究生群体在职业规划的选择上带来极大的机遇,作为建设者应主动适应、调整并积极参与,其中,自主创业也是一种可以考虑的、积极的就业取向。

2.3 生涯教育的宗旨就是让需要的人才匹配最合适的职业岗位,调整社会人才的需求平衡,从而优化产业的发展。积极心理学的不仅可以调动职业教育规划教师队伍自身的主观能动性,同时也激励研究生群体对自身在社会中定位的渴求,结合与之相应配套的组织

系统,基于本校的教学内容、教育理念和竞争优势,同时结合学生对期许的职业岗位内容、职业选择范围、职业特色等方面的认知及其对自身的了解,系统地对其进行咨询、教育和指导,对本校研究生群体全方位地开展生涯规划教育。

总之,研究生作为社会主义各领域建设的重要群体,其生涯教育在其由学生转变为建设者身份的过程中作用重大,而积极心理学通过对“消极心理学”的反思和超越,在介入研究生生涯教育后,在调动指导教师队伍和研究生群体内心的积极能动性的同时,达到完善研究生群体对自身及其职业生涯抉择的认知能

力,从而使其体验到更加明确的人生成就感和幸福感。

[课题项目]

2019年南京农业大学研究生教育教学改革研究与实践课题《积极心理学视角下的研究生生涯教育实践——以江苏省“双一流”高校农林类研究生为例》(编号: yjsjg1910)阶段成果。

[参考文献]

[1]张玉改.生涯教育概念的多维透视[D].南京师范大学,2018.

[2]吴少敏.积极心理学对大学生职业生涯规划课程教育的启发[J].中国科教创新导刊,2012,(11):250.

[3]裴利华.基于积极心理学理念的大学生职业生涯规划教育[J].教育与职业,2010,(23):91-93.

[4]Sheldon,K.M.,& King,L.K.Why positive psychology is necessary[J].American psychologist.2001,56(3):216-217.

作者简介:

武昕宇(1987--),女,蒙古族,内蒙古多伦人,硕士研究生,研究方向:大学生思想政治教育。

曹夜景(1992--),男,汉族,河北定州人,硕士研究生,研究方向:研究生教育管理、思政教育。

中国知网数据库简介:

CNKI介绍

国家知识基础设施(National Knowledge Infrastructure, NKI)的概念由世界银行《1998年度世界发展报告》提出。1999年3月,以全面打通知识生产、传播、扩散与利用各环节信息通道,打造支持全国各行业知识创新、学习和应用的交流合作平台为总目标,王明亮提出建设中国知识基础设施工程(China National Knowledge Infrastructure, CNKI),并被列为清华大学重点项目。

CNKI 1.0

CNKI 1.0是在建成《中国知识资源总库》基础工程后,从文献信息服务转向知识服务的一个重要转型。CNKI 1.0目标是面向特定行业领域知识需求进行系统化和定制化知识组织,构建基于内容内在关联的“知网节”,并进行基于知识发现的知识元及其关联关系挖掘,代表了中国知网服务知识创新与知识学习、支持科学决策的产业战略发展方向。

CNKI 2.0

在CNKI 1.0基本建成以后,中国知网充分总结近五年行业知识服务的经验教训,以全面应用大数据与人工智能技术打造知识创新服务业为新起点,CNKI工程跨入了2.0时代。CNKI 2.0目标是将CNKI 1.0基于公共知识整合提供的知识服务,深化到与各行业机构知识创新的过程与结果相结合,通过更为精准、系统、完备的显性管理,以及嵌入工作与学习具体过程的隐性知识管理,提供面向问题的知识服务和激发群体智慧的协同研究平台。其重要标志是建成“世界知识大数据(WKBD)”、建成各单位充分利用“世界知识大数据”进行内外脑协同创新、协同学习的知识基础设施(NKI)、启动“百行知识创新服务工程”、全方位服务中国世界一流科技期刊建设及共建“双一流数字图书馆”。