

高职校企合作模式下学生职场心理适应问题及干预对策

许艳

临沂职业学院, 山东 临沂 276017

DOI: 10.61369/VDE.2025260025

摘 要 : 校企合作可以促进教育教学与行业需求精准对接, 有利于帮助学生从“学生”身份向“职业人”身份转型。然而, 在实践过程中, 校园环境和企业环境之间存在本质差异, 容易导致部分学生在进入合作企业实习时会出现职场心理适应不良等问题, 这不仅会影响学生的实习效果和就业质量, 还会制约校企合作育人目标的实现。基于此, 本文主要围绕高职校企合作模式下学生的职场心理适应问题展开了相关探索, 旨在提高学生的职场心理适应能力, 从而推动高职生高质量就业。

关 键 词 : 高职院校; 校企合作; 职场心理适应; 干预对策

Workplace Psychological Adaptation Problems and Intervention Strategies of Students Under the Higher Vocational School-Enterprise Cooperation Model

Xu Yan

Linyi Vocational College, Linyi, Shandong 276017

Abstract : School-enterprise cooperation can promote the precise alignment between education and teaching and industry needs, and help students transform from the identity of "student" to "professional". However, in the practice process, there are essential differences between the campus environment and the enterprise environment, which easily lead to problems such as poor workplace psychological adaptation among some students when they enter cooperative enterprises for internships. This not only affects the internship effect and employment quality of students, but also restricts the realization of the talent training goal of school-enterprise cooperation. Based on this, this paper mainly conducts relevant explorations around the workplace psychological adaptation problems of students under the higher vocational school-enterprise cooperation model, aiming to improve students' workplace psychological adaptation ability, thereby promoting the high-quality employment of higher vocational students.

Keywords : higher vocational colleges; school-enterprise cooperation; workplace psychological adaptation; intervention strategies

随着职业教育的不断改革与发展, 校企合作、产教融合如今已成为高职院校提升人才培养质量的有效途径, 更是培养适应行业企业实际需求高素质技术技能人才的关键举措。通过校企合作, 学生在校期间就能接触职场环境, 熟悉职业岗位要求和 workflows, 有利于为毕业后顺利就业奠定坚实的基础。但是, 很多高职生由于长期处于校园的保护当中, 习惯了校园的学习节奏和人际关系。所以, 当他们进入合作企业实习实训或正式就业时, 常常会因为严格的企业管理制度、高强度的岗位工作和复杂的职场人际关系等而感到适应困难, 从而出现焦虑、抵触、迷茫等负面情绪, 甚至部分学生会因此放弃实习、频繁换岗^[1]。因此, 高职院校有必要重视校企合作模式下对学生职场心理适应问题的干预和引导, 如此才能更好保证校企合作协同育人效果。

一、高职校企合作模式下学生职场心理适应的核心内涵

所谓职场心理适应, 是指学生进入职场环境以后, 通过调整自身的心理状态、行为方式和认知模式, 主动适应职场中的工作要求、管理制度、人际关系等, 进而实现心理平衡、获得职业归属感^[2]。对高职生而言, 其职场心理适应的核心其实是完成从“学

生”到“职业人”的身份转型, 包括以下三个层面:

一是认知适应, 要求学生摒弃校园的“学生思维”, 树立正确的职业认知观念, 明确职业岗位的职责、要求和发展前景, 学会正确看待工作中的困难和挫折, 建立合理的职业期望。二是情绪适应, 要求学生学会调节和克服自身的焦虑、抵触等负面情绪, 保持积极乐观的心态应对职场中的压力和挑战。三是行为适应, 要求学生学会适应企业的管理制度、工作节奏和岗位技能要

求,学会和同事、领导有效沟通协作,自主规范自身职业行为,进而提高自身岗位履职能力。

这三个层面相互关联、相互影响。认知适应是基础,情绪适应是关键,而行为适应则是外在表现。只有三者达到平衡,学生才能够实现良好的职场心理适应,进而顺利完成身份转型。

二、高职校企合作模式下学生职场心理适应存在的问题

(一) 职业认知模糊,期望与现实脱节

部分高职生在进入合作企业之前,并不是很清楚自身所学专业知对应岗位的具体职责、技能要求、工作强度、薪资待遇以及发展前景等,只是大概了解工作的内容。然而,在进入企业后,很多学生发现实际工作与自身期望存在较大差距,如工作强度远超预期、工作内容繁琐、实习薪酬较低、工作与专业知识结合不紧密,这就容易导致他们认为自身所学难以发挥作用,从而产生心理落差,出现抵触、迷茫等心理,甚至怀疑自己的职业选择^[3]。

(二) 情绪调节能力不足,负面情绪难以疏导

对高职生而言,他们的心理发育还不成熟,情绪调节能力相对较弱,在面对职场中的压力和挫折时,很容易产生一系列负面情绪,比如会因为无法按时完成工作任务而焦虑、因为自身技能不足而自卑、因为高强度的工作任务而产生抵触^[4]。再加上缺乏有效的情绪疏导渠道,学生的负面情绪无法及时释放出来,这也会影响他们的工作和心理状态。另外,部分学生的性格比较内向、敏感,这会让他们在面对职场的人际关系冲突、工作失误等问题时容易过度自我否定,从而进一步加剧职场心理适应困难。

(三) 人际关系适应困难,沟通协作能力欠缺

部分学生存在职场人际关系适应困难的问题,主要表现为以下几个方面:一是沟通方式不当。部分学生仍采用校园里的沟通模式,说话直白、缺乏分寸,容易引发人际关系矛盾。而有的学生则是性格内向,不善于主动沟通,遇到问题不愿向同事和领导请教,也不愿意主动参与团队合作,从而导致被孤立。二是缺乏团队合作意识。部分学生习惯了校园里“独立完成学习任务”的模式,在进入企业后,不懂得团队协作的重要性,过于注重个人利益,这不但会影响团队工作效率,还容易遭到同事的排斥^[5]。三是难以适应职场中的层级关系。部分学生对企业的层级管理不适应,不愿服从企业的管理安排,甚至与领导发生争执,从而影响自身的职场发展。

(四) 岗位技能不熟练,职业自信心不足

部分高职院校的课程设置和企业岗位需求衔接不够紧密,使得学生在进入合作企业后因岗位技能不熟练而无法快速胜任岗位工作,进而大大降低他们的职业自信^[6]。在此过程中,部分学生可能会因为在工作中因岗位技能不熟练而频繁出现失误,受到领导和同事的批评、质疑,从而产生自卑、自我否定等消极心理。久而久之,学生就会陷入“不敢做,不会做”的恶性循环,最终进一步加剧其职场心理适应难度^[7]。

三、高职校企合作模式下学生职场心理适应问题的干预对策

(一) 学生自身:强化自我提升,筑牢心理适应基础

学生自身是心理适应的主体,只有主动提升自身的心理素养和职业素养,才能从根源上解决其职场心理适应问题。

首先,学生要树立正确的职业认知,主动了解自身所学专业所对应的职业岗位要求和发展前景,摒弃不合理的职业期望,建立脚踏实地、循序渐进的良好职业发展理念,同时正确看待工作中的困难和挫折,学会接纳自身的不足,形成正确的自我认知^[8]。

其次,学生要重视自身心理调节能力的提升,主动学习职场心理适应相关知识,掌握有效的情绪疏导方法,如合理宣泄、积极暗示、时间管理等,从而在面对负面情绪时,能够及时地进行自我调节,避免负面情绪长期积累。同时,学生还可以积极参加各种实践活动进行挫折锻炼,以提高自身的抗挫折能力并形成积极乐观、坚韧不拔的良好心态。

另外,学生还要树立终身学习理念,在校期间认真学习专业知识和岗位技能,积极参加校内外实践实训活动,以弥补理论与实践的差距。在进入企业后,学生也需要主动向企业老员工、企业导师请教,积极参加岗位培训并利用业余时间持续提升自身的岗位技能,以增强职业自信。

最后,学生需要主动学习职场沟通技巧,学会尊重、体谅他人,掌握恰当的沟通方式和分寸感,同事还要主动参与团队合作,配合同事完成工作任务,主动融入职场人际关系,从而快速适应职场环境^[9]。

(二) 高职院校:完善育人体系,强化主导培育作用

高职院校作为人才培养的主导者,有必要进一步完善育人体系,借此来强化对学生职场心理适应能力的培育效果,进而为学生提供全方位的指导和帮助。

首先,高职院校可以增设职场心理适应、职场沟通技巧、职场价值观念等职业指导课程,并加强对职业指导师资队伍的建设,注重教师职场实践经验和指导能力的培养和提升,从而更好地为学生提供职业指导服务。在此过程中,教师还可以根据学生的专业特点、职业规划以及心理状态,为他们制定个性化的职场指导方案,以解决学生在职场认知、职场发展等方面的困惑。

其次,高职院校需要根据实际情况适当加大对心理健康教育的投入力度,为学生提供免费的心理咨询服务,同时还要将职场心理适应教育纳入到心理健康教育课程体系当中,用于帮助学生充分了解和掌握职场心理适应常见问题及其应对的方法,以进一步提高学生的情绪调节能力和职场心理适应能力。另外,高职院校有必要建立学生心理档案,对学生进行心理测评,及时掌握学生的心理状态,并对出现职场心理适应问题的学生给予针对性干预和疏导^[10]。

最后,高职院校还需要加强与合作企业的沟通,定期交流学生的工作和心理状态,共同制定学生职场心理适应问题干预方案。同时,校企双方还可以共同建设心理育人平台,由校内教师和企业导师共同指导学生职场心理模拟实训,借此来帮助学生提

前了解企业职场环境和心理需求,进而形成“院校培育、企业实践、协同干预”的良好育人格局。

(三) 合作企业: 优化管理服务, 强化协同参与作用

合作企业是学生职场实践的重要载体,需要进一步优化自身管理方式,强化人文关怀,主动参与学生职场心理适应干预工作,从而为学生提供一个良好的职场环境。

首先,企业要结合学生特点制定针对性的管理制度和绩效考核标准,适当提高对学生的容错率,面对学生工作中的失误,多给予指导和鼓励,少给予批评和指责,从而减轻学生的心理压力。同时,企业需要合理向学生安排工作任务和工作强度,兼顾学生的学习和休息,避免过度劳累。

其次,企业需要为学生配备专门的企业导师,明确其职责,要求导师既要指导学生的岗位技能,也要关注学生的心理状态。当学生出现职场心理适应问题时,导师则要及时给予针对性的指导和疏导。另外,企业还需要定期组织学生开展岗位技能培训和

职场心理分享会,以帮助学生解决工作和心理中的困惑,从而提升学生的岗位技能和职场心理适应能力。

最后,企业需要重视对学生的人文关怀,多关注学生的困难和诉求,及时为他们提供帮助,同时还可以定期组织各种文体活动和团建活动,借此来增强学生的职业归属感,帮助他们快速融入企业。

四、结语

总而言之,针对高职校企合作模式下学生职场心理适应存在的一系列问题,需要从认知、情绪、技能、人际关系等多个层面入手,积极构建学生自我提升、院校主导培育、企业协同参与的三位一体干预体系,从而全方位提升学生的职场心理适应能力,助力学生顺利完成身份转型。

参考文献

- [1] 许子威,许革.一次“职场初体验”,大学生体察新就业群体[N].中国青年报,2024-12-08(004).
- [2] 郑雅玲.校企合作视域下高职院校大学生就业能力提升研究[J].中外企业文化,2024,(11):210-212.
- [3] 周阳.“三全育人”理念下高职院校学生就业创业指导体系研究[J].快乐阅读,2024,(10):105-107.
- [4] 王家文.从校园到职场:大学生就业教育实践与优化[J].成才之路,2024,(29):49-52.
- [5] 万里,乔小倩,苗雅娴,等.校企合作培养高职院校大一学生职业生涯规划的路径研究[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2024,(10):172-175.
- [6] 杨青,袁立新.从校园到职场:成人初期特征和道德基础[J].广东第二师范学院学报,2024,44(05):97-112.
- [7] 程雪雪.校企协同机制培养下的高校就业指导教育研究[J].产业与科技论坛,2024,23(19):247-249.
- [8] 丘裕兰.协同育人视角下高职院校大学生就业心理压力分析及缓解路径探究[J].江西电力职业技术学院学报,2024,37(08):63-65.
- [9] 马宁.高职院校大学生职业生涯规划教育的新思路、新方法探讨[J].职业教育,2024,23(23):67-72.
- [10] 杨利静.高职学生健康就业素质对就业心理压力调适的影响[J].武汉交通职业学院学报,2022,24(03):86-88+125.