

生涯规划教育与心理健康融合育人探析

张楠

呼和浩特职业技术大学，内蒙古 呼和浩特 010070

DOI: 10.61369/VDE.2026090001

摘 要：近年来，生涯迷茫、学业焦虑、自我认知模糊、抗压能力薄弱等问题日益凸显，成为制约学生身心健康与长远发展的重要因素。大学生普遍存在不同程度的生涯焦虑与自我认同困惑，需要高校给予引导和支持。但是，生涯规划教育与心理健康教育有机融合层次还处于较浅层次，在协同育人、实践融合、师资力量等方面都存在不足，难以充分满足学生在这方面的需求。基于此，本文从生涯规划教育与心理健康教育融合的内在价值入手，以两者融合问题为导向，提出优化校本课程体系、创新实践活动载体、强化师资队伍建设的可行路径，以供参考。

关 键 词：生涯规划教育；心理健康；融合育人

An Analysis of the Integrated Education of Career Planning Education and Mental Health

Zhang Nan

Hohhot Vocational and Technical University, Hohhot, Inner Mongolia 010070

Abstract： In recent years, problems such as career confusion, academic anxiety, vague self-cognition and weak pressure resistance have become increasingly prominent, which have become important factors restricting students' physical and mental health and long-term development. College students generally suffer from varying degrees of career anxiety and self-identity confusion, requiring guidance and support from universities. However, the organic integration of career planning education and mental health education is still at a shallow level, with deficiencies in collaborative education, practical integration and teaching staff, making it difficult to fully meet students' needs in these aspects. Based on this, starting from the inherent value of integrating career planning education and mental health education, and guided by the problems of their integration, this paper proposes feasible paths including optimizing the school-based curriculum system, innovating practical activity carriers and strengthening the construction of teaching staff, for reference.

Keywords： career planning education; mental health; integrated education

引言

生涯发展问题与心理健康问题相互交织、彼此强化，导致部分大学生陷入发展停滞、内耗严重的状态。如果这种状态长期得不到改善，不仅会影响学生当下的学业与生活状态，而且会为其未来的职业生涯发展及个人成长埋下隐患。当前，融合生涯规划教育与心理健康教育，实现两者双向赋能，引导学生在清晰自我认知的基础上明确发展方向，以稳定健康的心态应对生涯选择中的各类挑战，已经成为高校落实立德树人根本任务、引领学生全面成长的迫切需要。

一、生涯规划教育与心理健康教育融合的内在价值

生涯规划教育与心理健康教育具备高度的内在契合性，两者双向赋能的育人模式具备重要的现实价值。从内在逻辑层面来看，健康的心理状态是科学开展生涯规划的基础。学生只有具备清晰的自我认知、稳定的情绪状态、良好的抗压能力、积极的心理品质，才能客观审视自身优势与不足，锚定符合自身特质的发展方向，并沿着该方向不断努力^[1]。反之，如果学生长期处于焦

虑、自卑、迷茫状态，则容易在职业生涯规划与落实过程中因暂时的挫折而自我否定，甚至放弃对目标的追求。从育人目标层面来看，两者具有一致性，它们的最终指向都是学生长远发展与终身成长。生涯规划教育侧重于发展方向梳理、职业方向选择，旨在通过引导学生构建清晰的生涯发展路径，激发内在动力，实现个人价值；心理健康教育通过培育积极心理品质帮助学生筑牢成长与发展的心理根基，两者虽然侧重点不同，但是都服务于学生的健康成长与长远发展。它们具备一定差异性和契合性，这决定

了它们能够实现双向赋能,可以通过相互融合达到1+1>2的育人效果^[2]。

二、生涯规划教育与心理健康融合育人的现实困境

(一) 育人体系相互割裂,协同育人合力不足

在多数院校,生涯规划教育与心理健康教育是相互独立的教学模块,有着清晰的权责划分与各自独立的教学体系,在课程设置、教学安排、活动组织等环节的衔接不够紧密。通常而言,生涯规划课程更为侧重政策解读、职业信息介绍、求职技巧指导,很少涉及学生自我认知偏差、生涯焦虑等深层心理问题;而心理健康教育多围绕常见心理问题识别、情绪调节构建课程,很少涉及生涯规划与发展方面的内容,两者并未形成以学生成长发展需求为核心的,衔接有序、互相支撑的育人体系。这种体系上的相互割裂,导致协同育人合力不足,难以充分满足学生发展需求^[3]。

(二) 实践融合浮于表面,赋能效果不理想

当前,多数高校已经意识到了二者融合育人的重要性,但在实践层面还缺少可行路径,导致融合层次不够深。比如,部分高校并未综合分析学生在生涯发展中遇到的具体心理困扰,导致融合育人仅仅是将两类育人活动进行简单叠加。这种情况下,高校看似同时开展两类活动,对其进行融合,实则两类活动之间缺少联动,无法真正帮助学生解决实际问题。此外,还有部分高校的融合育人停留在单次讲座、主题海报宣传等较浅的层次,导致融合育人形式单一固化、内容缺少系统性,难以有效调动学生的参与积极性,也无法帮助学生完成心理调适、深化自我认知。

(三) 专业师资力量薄弱,融合育人能力欠缺

生涯规划教育与心理健康教育都具备较强的专业性、综合性,两者融合对教师跨学科教学能力提出了较高要求。但是,多数生涯教育教师、心理健康教育教师长期深耕单一领域,知识体系单一,缺少学科融合意识和知识基础。通常而言,生涯规划教育教师并未接受过系统的心理健康教育培训,难以及时发现学生在生涯探索过程中出现的焦虑、自我怀疑等心理问题,也无法从心理层面给予学生较多帮助,引导他们调适心理状态;而心理健康教育教师缺少生涯规划相关的专业知识储备,难以结合学生生涯发展的具体需求提供针对性心理健康辅导^[4]。

三、生涯规划教育与心理健康融合育人路径

(一) 优化校本课程体系,实现教学内容深度融合

针对生涯规划教育与心理健康融合育人实践中面临的问题,高校需要重构两类教育的课程框架,搭建完善的校本课程体系,打破不同课程相互独立的旧格局,实现不同课程内容的相互嵌入。比如,生涯规划课程的自我认知、职业测评、职业探索、升学择业、职业适应等核心模块,可以嵌入情绪管理、压力疏导、挫折教育、自我接纳等心理健康内容,引导学生在探索自我、规划未来的过程中正视自身短板、理性看待挫折,学会主动调适心理状态。以“自我认知”模块为例,要在其中融入心理画像工

具,引导学生借助专业心理测评更全面地了解自身性格特质、能力优势、兴趣方向,继而跳出“完美自我”的误区,结合自身实际情况挖掘潜能、寻找适配的职业发展方向。同时,在心理健康教育课程中,可以嵌入生涯目标设定、职业素养培育、成长规划设计等内容,引导学生以生涯目标滋养积极心理品质、以健康心态支撑生涯发展。以“情绪管理”模块为例,要结合学生生涯探索过程中的情绪问题选择案例,开展案例教学,引导学生结合实际案例分析职场场景中产生焦虑、烦躁等负面情绪的诱因,并探究适配该场景的情绪调节方法。高校采取上述措施构建校本课程体系,让融合育人贯穿学生生涯发展与心理成长的全过程,帮助学生在学习过程中同步完成自我认知梳理与心理调适,能够夯实其职业生涯发展基础,促进其自我价值实现^[5-6]。

(二) 创新实践活动载体,实现双向赋能

融合育人不能止步于课堂、演讲,而是要深入学生实践活动,让学生在实践过程中完成自我探索与心理调适,进而实现生涯规划教育与心理健康教育双向赋能。一方面,高校可以围绕“生涯心理融合”主题设计一系列实践活动,如职业角色体验日、生涯访谈沙龙、“我的生涯手册”创作等,让学生基于不同情境探究生涯规划、心理健康等学科知识,培养情绪调节、决策判断、压力应对等方面能力。形式多样的实践活动,能够为学生进行跨学科学习提供载体,促使他们站在整体视角探究学科知识、培养综合能力,学会正确应对择业、就业过程中出现的各种不良情绪。另一方面,高校要依托学生社团、创新创业项目、实习实训基地搭建融合育人平台,组织学生在真实的场景中体验职业发展中可能遇到的压力与挑战,并尝试运用掌握的专业知识、生涯规划知识、心理健康知识应对它们,积累实践经验^[7]。高校通过多种措施丰富学生实践活动载体,引导学生开展跨学科学习,综合运用不同学科知识解决实际问题,能够实现生涯规划教育与心理健康教育双向赋能。

(三) 强化师资队伍建设,提升融合育人专业能力

教师是各项融合育人活动的直接参与者,其融合育人专业能力水平高低,对育人效果有决定性作用。为了达成融合育人目标,高校应强化师资队伍建设,持续提升教师的融合育人专业能力,夯实职业生涯规划教育与心理健康教育相融合的师资基础。比如,高校可以建立生涯教育与心理健康教育的联合教研机制,定期组织教师参与跨学科培训与案例研讨,帮助教师突破知识壁垒,形成跨学科的知识体系。联合教研机制提供的实践与交流平台,能够为生涯规划教育教师学习基础性心理咨询知识,培养发现、回应学生心理问题的能力创造条件;为心理健康教育教师系统学习生涯发展理论与职业指导方法提供支撑。同时,高校要建立“生涯+心理”双师协同辅导模式,组织不同学科教师结成融合育人小组,共同就学生复杂生涯规划中面临的复杂心理问题展开研究,并为学生提供个性化辅导。如此,不仅能够整合不同学科教师的能力优势,弥补教师在知识储备方面的不足,为学生提供更专业、精准的指导,而且能够加强教师之间的协作,促使教师在协作过程中互相学习,积累学科融合育人经验^[8-9]。

四、生涯规划教育与心理健康融合育人效果

通过采取课程重构、载体创新、师资强化等一系列措施，高校生涯规划教育与心理健康教育的协同育人效能得到了显著提升。从学生层面来看，这些措施对强化自我认知，走出自我怀疑、过度追求完美的误区有重要促进作用。不少学生反映，融合育人能够丰富他们认知面对升学、就业等问题的视角，提升他们应对压力与挫折的心理韧性，帮助他们缓解选择恐惧、就业焦虑。从育人体系构建的层面来看，融合育人打破传统格局，构建以学生成长需求为核心的联动育人机制，促进育人内容互补，强化不同课程的协同育人作用，实现了育人资源的整合与高效应用。从教师成长层面来看，融合育人中的跨学科教研与协同辅导机制，为教师打破学科知识边界，强化分析、解决学生复杂成长

问题能力，提供了多维度支撑^[10]。

五、结语

综上所述，生涯规划教育与心理健康教育的深度融合，是新时代落实立德树人根本任务、推动素质教育纵深发展的必然要求。二者以“人的全面发展”为共同旨归，以“自我认知”为核心交汇点，以“目标驱动”为实践纽带，相互融合，形成协同育人格局，为育人模式创新提供新路径。然而，在育人实践中，两者融合还面临育人体系割裂、实践深度不足、师资能力欠缺等问题，高校需要从课程重构、实践创新、师资建设等多维度入手系统发力，构建完善的融合育人体系。

参考文献

-
- [1] 曹薇. 面向全周期发展动态赋能大学生职业生涯规划教育[J]. 四川劳动保障, 2025, (24): 122-123.
- [2] 赵述芳, 陈瑶瑶. 从“心理脱困”到“生涯赋能”: 大学生心理健康教育与生涯规划的融合路径探索[J]. 时代青年, 2025, (36): 108-110.
- [3] 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.
- [4] 张心如. 心理健康教育在大学生职业生涯规划中的作用及融合路径探析[C]// 北京大学出版社. 2025年高校辅导员队伍建设研讨会论文集. [出版者不详], 2025: 502-504.
- [5] 高耿子. 大学生职业生涯规划教育与心理健康教育融合发展的探究与思考[N]. 安徽科技报, 2025-05-21(016).
- [6] 刘晓丽. 大学生心理健康教育与职业生涯规划教育的融合——基于积极发展观视角[J]. 学园, 2025, 18(11): 103-105.
- [7] 杨静, 覃金梅, 王彬渝. 大学生职业生涯规划教育与心理健康教育融合模式探索——以广西交通职业技术学院为例[J]. 教育观察, 2025, 14(11): 48-51.
- [8] 芦大亮. 大学生职业生涯规划教育与心理健康教育融合的探究与思考[J]. 大学, 2023, (31): 179-182.
- [9] 谭轶纱, 尹浪, 帅培清. 职业生涯规划与心理健康融合教育模式构建与实践路径——基于重庆市女子职业高级中学的案例分析[J]. 职业技术教育, 2023, 44(17): 59-64.
- [10] 乔艳, 蔡容华, 陈诗萌, 等. 大学生职业生涯规划教育与心理健康教育融合模式探讨及实践[J]. 山西青年, 2022, (13): 190-192.