

高校大学生就业心理问题案例探析及应对措施

张 妮

广东理工学院 广东肇庆 526000

摘 要：随着就业竞争形势日趋严峻，高校毕业生人数剧增，一到实习季、毕业季，学生们在择业就业期间迷茫、焦虑、不知所措，极易出现各种各样的心理问题，随着就业形势的日益严峻，大学生毕业就业压力空前加大，学生在择业就业过程中，极易出现各种心理问题。对此在这一时期，作为一名高校辅导员，我们要保持敏锐的洞察力，及时发现学生们的就业心理问题，缓解学生就业压力，降低学生就业危机，指导学生正确认识并评价自己，最终实现自身的就业愿望。

关键词：高校大学生；就业心理问题；应对措施

一、案例情况简介

小A，女，国际经济与贸易专业大三学生。既是班级里的女班长，又担任大一新生电子商务1、2班的助理班主任。在辅导员的印象里该生为人热情，性格开朗，做事认真负责，学院领导和专任教师都给予小A极高的评价。在拍毕业照时，该生激动地叫来家长并邀请辅导员来参与她的毕业照拍摄。

然而，在拍摄毕业照结束后的一周，辅导员在班长群发布关于实习生离校宿舍清理要求的说明会议，要求大家准时参加。小A先是会议迟到，接着在辅导员多次强调这项工作大家务必口头对学生进行传达说明，期间该生屡次打断辅导员，说道要相信学生，放手让学生们去做就可以了，不用那么复杂。起初辅导员对该生今天的表现没太在意，只是觉得该生今天很反常。

在小A离开之后直接无视辅导员会议上说的话，只在班级宿舍长群里随意发了一条通知，辅导员立马提醒该生工作方式方法的问题，这时小A开始情绪失控、语无伦次，再次说到要相信学生，放手让他们去做，不想班级里再出现小C、小D（曾有心理问题）之类的学生。恰好这时该生原来的辅导员也告知该生也给他发了很多奇怪的话，辅导员开始意识到问题的严重性。第一时间联系小A，约其一起到操场散散步、聊聊天。在聊天过程中得知小A爸爸经常在她面前说等她毕业了，她和她妈妈就能退休了之类的话，每每听到这样的话她就感到压力倍增，看到有的同学开始考研备考、有的也找到了工作，而她到底该选择哪一条路，目前她很焦虑，每晚失眠，考研怕考不上，也没找到合适的工作，压力

倍增，不想再当班长，身心俱疲，只想逃脱。

二、案例原因分析

结合辅导员与该生的谈心谈话、其舍友的反馈及家长电话沟通后，辅导员认为该生在求职过程中存在的心理问题有从众心理，即对自身定位不清晰，缺乏决断力，极易盲目跟从他人的脚步；还有焦虑心理，即父母的期待、自身目前的选择窘境，让她整夜失眠；除此之外，该生也有急躁心理，不想上课，拉住别人就“侃侃而谈”等。为了从根本上帮助该生解决困难，辅导员究其缘由，主要有以下几点：

（一）社会因素

随着我国高等院校的扩大招生，我国的高等教育进入了一个崭新的时期，教育理念从精英教育转化为大众教育^[1]。每年毕业生的人数急剧增加，在经济下行的背景下，就业岗位招聘人数有限并对应聘者要求变高，这些都导致高校毕业生的就业环境越来越严峻。受此影响，学生们在择业过程中越来越追求安稳，只考虑眼前的利益缺乏职业的长远意识，逐渐出现“慢就业”心理，一窝蜂地去考公；还有的学生为了短暂逃避就业而选择考研，至于他们真正喜欢适合什么工作却不自知。

（二）学校因素

学校对学生的就业指导不到位，未形成从大一到大四不同学期的就业指导工作，对其指导也只限于政策解读和理论讲解，高校辅导员在学生求职过程中只是转发招聘通知，告诫学生积极参加，但具体学生在求职过程中需要掌握的制作简历、面试技巧等问题上却未给予帮助。这就使毕业生们缺乏实际求职能力，无法成功推销

自己,出现焦虑、抑郁等不良心理。对于学生的不良心理问题,各高校虽有提供专门的心理咨询室,但服务针对性不强、范围有限,无法真正引导学生树立正确的就业观。

(三) 家庭因素

家庭对大学生的期望也是产生该生出现心理问题的重要原因之一。当前部分家庭对子女的期望和要求较高,将自己的希望寄托在孩子身上,导致子女心理压力过大^[2]。在中国传统文化中,家庭对于子女的期望非常高,往往希望子女能够获得好的教育和工作,成为社会的精英。一味的高期望也会造成孩子的心理负担,期望越高,孩子的心理负担越重。如果不能达到父母的期望,孩子就会产生愧疚、失落等心理问题。

(四) 自身因素

大学生的心理健康在很大程度上受其个体因素的影响^[3]。表现在三方面:其一,没有明确的职业规划。大学生对自己定位不够清晰,无法客观分析自身的优劣势,挖掘不出自己的兴趣、意愿、能力和价值观,这样就导致在择业过程中一味追随他人。其二,没有超强的心理素质。就业之路注定不平坦,会遭遇各种各样的挫折。对于心理素质差的大学生来说,他们调节能力较弱,如果这种状态长此以往,势必对他们的生活造成影响。其三,没有全面的求职信息。大学生长期在校园里学习的都是理论知识,对目前整个社会的就业环境了解甚浅,社会实践能力不足,获取信息的渠道有限,无法筛选并辨别有价值的就业信息。

三、高校大学生就业心理问题的应对措施

(一) 捕捉异常,关爱学生

作为辅导员,我们的主要工作内容是关注学生,对每一个学生负责。因而在与学生的交流沟通中,我们要敏锐的洞察力,第一时间能够捕捉到学生们的情绪变化,及时采取恰当的方式方法去解决。在本案例中,学生因考研实习找工作导致失眠、心态崩溃,辅导员第一时间发现学生异常并与学生进行谈心谈话。在谈话前,辅导员将其谈话地点约到操场,这样空旷自由的环境容易让学生敞开心扉,整个人都是轻松的状态。辅导员要根据学生的问题对症下药,给学生切实提出有效的建议:

1. 认识自我,制定职业生涯规划

在择业就业的过程中,清晰的职业定位对于学生来说至关重要。因此辅导员可以先帮助学生从认识自我展开,借助“我是谁?我在哪里?我到哪去?我如何到

达?”等问题指引学生进行自我探索,了解自己的个性特质、发展潜力,引导学生在成长中直面自我、直面内心,从而制定出适合自己的职业规划。

2. 增强自信,提高个人心理素质

心理辅导的教育内容包括缓解学生焦虑,加强学生自我意识,让学生能够正确认识自己,愉悦接纳自己,增强信心,克服焦虑心理。要顺利实施心理辅导教育,辅导员在施教手段上可以寻求学校心理老师的帮助,共同开展各类社会实践活动,鼓励学生自发成立心理互助小组,积极走向社会,在实践中培养大学生的抗压和承受挫折能力,培养大学生自强自信,从容面对挫折与挑战。

(二) 家校合作,共同发力

家庭是人生的第一课堂,家庭的氛围总是直接或间接地影响到学生的思想观念。辅导员要不断健全家校沟通渠道,精准掌握家长联系方式。

本案例中,在学生出现就业心理危机时,辅导员要跟家长取得联系,与家长建立起友好互动关系,询问了解学生在家的生活状态,并把学生目前的实际情况第一时间反馈给家长。或许家长在得知这个情况时会手足无措,这个时候我们一定要耐心,引导家长重视学生的心理健康状态,日后在与学生进行交流沟通时注意方式方法,多采用鼓励式教育,尝试站在学生的立场去思考问题,理解学生,关心学生。在择业就业问题上,家长让学生跟随自己的内心去做选择,不要过多干涉学生,给予学生过多的压力。

(三) 以点到面,整体教育

经过小A这个案例,我意识到关注学生们的就业心理至关重要。因此辅导员要在班级中进行全面摸排,防微杜渐。坚持“三深入”原则,经常性深入教室、寝室、学生活动中,认真仔细观察学生行为举止,掌握学生思想动态。利用好“三微一端”,在转发各种招聘信息的同时,也发布一些关于缓解就业焦虑的文章、短视频等。通过主题班会、辩论赛等形式让学生进一步认识自己,做好职业规划。

四、解决高校大学生就业心理问题的启示

(一) 政府政策支持,创建良好就业环境

社会就业环境由全球经济形势客观决定,而其又是影响大学生就业心理问题的主要因素。客观形势不能轻易改变,但有关部门可以加大对高校大学生就业政策的扶持力度,建立健全社会保障体系,为大学生营造良好

的就业环境。目前,我国服务产业、旅游产业逐步在经济结构中占据核心市场,从过往劳动密集型结构向服务型、科技型转变,因此政府要给这部分企业经济扶持,促使企业为学生提供广阔的就业机会。对于维权保障,完善现有的维权体系,严格监督与管理用人单位,鼓励大学生及时举报违规、不合理用人单位^[4]。政府要加强对高校特殊困难学生群体的就业保障,与高校共同构建系统完备的就业信息库,第一时间了解大学生的就业情况,为这部分学生提供免费的就业咨询并给出针对性的解决建议。各地政府可以拓展多元化的就业渠道,对于参加西部计划、援疆援藏的大学生给予针对性奖励与补贴。政府应鼓励各高校设立专门的就业指导中心和心理培训中心,切实为学生解决就业问题。

(二) 学校指导培训,帮助学生择业就业

高校应不断完善层次就业指导培训体系,针对不同的年级段建立专门的就业指导、学生生涯规划部门。如针对大一新生,就业培训教师可以让学生“画出生命线”、借助“我是谁、我要到哪里去”等趣味方式,调动学生参与热情,帮助学生更全面地认知自己,发掘出自己的闪光点。高校辅导员通过主题班会、举办往届师兄师姐回校分享会,开设职业规划、简历制作课程等,让学生了解其当前的就业形势和前景,提升学生们的就业技能。针对大四毕业生,学校多开展企业招聘会,拓宽就业渠道,用好“三微一端”,及时发布“西部计划”、“三支一扶”、全国公务员招聘考试等报名信息,辅导员要建立毕业生就业去向台账,对于特殊困难群体要给予特别关注,并帮助其就业。对于有就业心理问题的学生,学校要设立专门的心理咨询室,将就业指导与心理辅导工作整合起来,在大四开学初期为学生做好择业心理普测,心理咨询教师对有就业心理问题的学生讲解自我调试方法,排解内心忧郁情绪。

(三) 家长提升技能,关注学生心理健康

家庭是学生的第一所学校,对学生正确价值观、人生观和就业观的形成具有举足轻重的影响,学生的成长离不开家长的配合。有些家长抱着“望子成龙、望女成凤”的心态,把自己无法实现的期望、遗憾寄托在孩子身上,不听取孩子的想法,强迫他们考公考研,这就导致部分学生在就业过程中产生烦闷心理。还有些家长对

当前严峻的就业环境缺乏了解,在他们看来,只要孩子毕业了,就能找到月薪高极体面的工作,得知学生找不到工作或工资仅有两三千时,就会在学生面前抱怨,这也会促使学生心理压力增大。因此,高校辅导员必须与每位毕业生家长建立联系,告知他们当前的就业环境和就业政策,不盲目对孩子持过高期望,给予孩子一定的宽慰和理解,并能够正确地给孩子提供建议,引导学生度过就业困惑期。

(四) 学生提升素质,全力以赴应对就业

大学生是求职就业工作的主体,他们只有真正地掌握扎实的求职技能、拥有健康正确的求职观,才能自如地处理就业困境。大学生提高自身就业素质,需要:一是要按学校要求完成大学生职业规划、就业创业创新等实践课程,积极参加国家及学校举办的职规赛、互联网+比赛等,明确自身就业目标,做好短期和长期的规划,学会针对不同岗位制作出精美的求职简历;二是要了解当前的就业形势,关注企业宣讲会和学校就业政策,强化就业心理,正确看待面试失败考研失利等事件,不断从中总结经验、吸取教训,树立“先就业、后择业”的就业观。如果压力过大要第一时间向辅导员、家长和心理老师寻求帮助,培养挫折应对能力。

结论

随着就业形势日益严峻,大学生就业心理问题已成为社会热门话题之一。高校大学生在择业、就业过程中产生焦虑、抑郁等心理问题。为了使大学生培养健康的就业心理,这就离不开社会、学校、家庭和个人共同的努力。政府给予政策支持,学校给予就业指导,家庭关注心理健康,引导学生个人正确认识自己,树立正确就业观,提升自身就业竞争力,积极地走向工作岗位。

参考文献

- [1] 李维静.大学生就业压力引发的心理问题及解决路径[J].华章,2023,(08):114-116.
- [2] 徐驰.当代大学生就业心理问题及其影响因素探析[J].湖北开放职业学院学报,2024,37(05):45-47.
- [3] 刘叶萍,王艺云.就业压力背景下大学生就业心理问题及应对措施研究[J].商讯,2024,(3):175-178.