

# 心理韧性与就业适应：朋辈辅导在积极心理学中的角色

李月

西安培华学院 陕西西安 710100

**摘要：**就业适应是个体迈向职业生涯成功的关键一步，而心理韧性作为个人应对压力和挑战的重要心理特质，对就业适应具有深远影响。本研究基于积极心理学的理论框架，探讨心理韧性对就业适应的作用机制，并分析朋辈辅导在这一过程中所发挥的中介作用。通过问卷调查和半结构化访谈相结合的研究方法，收集了大学生群体的心理韧性、就业适应状况及朋辈辅导参与情况的数据。研究表明，心理韧性显著促进了就业适应能力的提高，而积极的朋辈辅导在心理韧性与就业适应之间起到了重要的中介作用，具体体现在增强社会支持感、提升心理资源储备及提高职业期望管理能力等方面。本研究为大学生就业指导工作中融入积极心理学视角和朋辈辅导机制提供了实证依据，为高校就业支持政策制定及实施提供了新的路径。

**关键词：**心理韧性；就业适应；朋辈辅导

## 前言

当前就业竞争剧烈，大学生就业调整关系到职业成功与稳定，但求职压力常激起负面情绪，影响其调整能力。心理韧性是积极心理特质，在处理压力、制定目标及增强就业调整方面作用明显。只依靠心理韧性增强难于彻底解决问题，社会支持系统参与非常关键。朋辈辅导依托大学生的情感共鸣和经验共享，充当一种现实可行的支持形式，可提升社会支持感、增强心理资源及指导职业期望管理，但其在心理韧性与就业调整间具体机制仍需详尽探究。本探究根据正面心理学理论，使用问卷调查和半结构化访谈，分析心理韧性通过朋辈辅导作用就业调整的机制，为高校就业指导系统性融入积极心理学视角和朋辈辅导提供理论及实践依据。

## 一、心理韧性与就业适应的理论概述

### （一）心理韧性的定义特征及其对个体发展的意义

心理韧性为个体于应对压力、挫折或逆境之际，能维持正面的心理状态且达成适应与发展的能力，为一种重要的心理特质。身为心理学领域的重要研究内容，心理韧性结合了弹性、应对能力、自信心和目标导向等多方面特征，体现了个体心理资源储备的丰富性。心理韧

性的核心内涵包含快速恢复能力、正面情绪调节和目标坚持等等，人们于复杂环境中展现心理韧性的能力程度，直接地作用于应对挑战过程中的心理状态和行为表现。心理韧性对个体发展的意义表现于不同的人生阶段，例如于学业领域，心理韧性能协助学生应对学习压力，提升学业成就。于人际交往中，心理韧性能加强建立支持性关系的能力。于职场发展中，心理韧性则对职业规划、职业期望管理及职业决策具备重要作用。提升心理韧性不但有利于个体应对短期压力和挑战，亦可以给长期发展积攒心理资源和适应性能力。心理韧性在就业适应中担任关键角色，为提高个体竞争力、提升职业发展的重要心理基础之一。

### （二）就业适应的内涵与维度

就业适应是个体在职业角色中调整和发展的重要过程，涉及心理、社会、行为方面的变化。适应工作能力属于广泛技能，涵盖多种核心部分，例如职业认知、工作技能、社会交往能力。职业认知指领会并认可工作目标、价值、工作环境的程度，确定职业方向、提升归属感显得十分必要。工作技能包含实施任务、处理问题的整体能力，工作过程持续提高的核心基础。社会交往能力展现人际沟通、团队合作的技能，作用于工作效率，同时构建职业环境中的社会支持网络。找工作需要人们能够积极应对变化、管理压力、建立卓越的职业目标，这些能力对职业生涯的成长和成功非常重要。心理韧性作为一种心理资源，与上述能力紧密相关，为顺利适应

**作者简介：**李月（1995—），女，汉族，陕西西安市人，西北大学硕士，西安培华学院，助教，研究方向：思想政治教育。

工作提供了重要帮助。

### （三）心理韧性与就业适应关系的理论基础

心理韧性和就业适应的联系有着扎实的理论支持。心理韧性是帮助人们有效应对各种压力、适应各种复杂变化的内在能力，通过增强情绪自我调节能力、提升应对策略的灵活性，帮助人们快速适应复杂的就业环境。根据积极心理学理论，心理韧性增强了人们的心理资源储备能力，同时支持建立良好社会关系和有效管理职业目标。心理韧性和就业适应的联系可以通过人们应对职业挑战的积极心理状态以及社会互动中的表现得到充分验证。

## 二、积极心理学视角下的朋辈辅导作用

### （一）积极心理学的核心理念在朋辈辅导中的应用

乐观心理学的核心理念于朋辈辅导中获得了普遍的实施运用，其重点体现于借助激励个体的乐观心理资源来推动心理发展与社会调整。乐观心理学突出培育个体的力量、优点和健康互动，而不是只集中于问题和缺陷。于朋辈辅导中，这一理念借助建立协作性社会支持网络，达成了情感关怀和资源交流的双向目标。朋辈辅导基于乐观心理学的视角，激励大学生发掘自身潜能，提升自我效能感，借助和同辈人交流经验，深化乐观的社会互动。如乐观、希望、坚韧等等，于朋辈辅导过程中受到充分激励，成为提高个体心理韧性的具体基础。朋辈辅导强调价值观的认同和积极申明，借助主动的沟通和反馈，协助参与者构建对于自身能力与职业发展的积极期望。这种辅导模式可以降低就业适应之中的负面心理效应，提升职业决策的信心与执行力，给社会性成长与职业发展提供心理支持和实践指导，反映了积极心理学在推动个人发展与社会适应中的巨大潜力。

### （二）朋辈辅导在心理支持与职业发展中的功能机制

朋辈辅导是一种充满互动和分享的支持方式，在心理支持和职业发展中展现了特别的作用，心理支持方面，朋辈辅导通过搭建平等且可信的交流环境，增强大学生的社会支持感，降低孤立或竞争带来的心理压力，这样的支持方式有利于减轻就业适应过程中的焦虑情绪，帮助个人有效应对职场中的各种挑战，职业发展方面，朋辈辅导提供经验分享和信息交流的平台，通过同龄人之间的沟通互动，大学生能够获得贴合实用的职业建议和职业发展的明确指引，帮助更好规划未来。这种实际的指导不只减少了职业选择中的信息不对称，而且提高了个体的决策能力和职业期望管理能力，因此推动就业适

应目标的实现。朋辈辅导在心理资源提高和职业规划指导方面的双重作用为大学生顺畅转变到职场建立了坚实的基础。

### （三）朋辈辅导对心理韧性提升与就业适应促进的作用路径

朋辈辅导于心理韧性提高和就业适应推动之中发挥出重要功能。借助加强社会支持感，朋辈辅导可以给个体给予情感支持和归属感，减轻就业压力。朋辈辅导有益于提高心理资源储备，培育学生于就业中面对困难的能力，推动心理韧性的成长。朋辈辅导也提升职业期望管理能力，令学生于就业过程中更为自强和坚毅，进而加强适应能力。于正面心理学体系之中，朋辈辅导转变为关键的中介，联结心理韧性和就业适应的关联。

## 三、大学生心理韧性与就业适应的核心关联

### （一）心理韧性对就业压力调节与适应能力培养的作用

心理韧性为个体于应对压力和不确定性之际的一项重要心理资源，对于大学生就业压力的调适与适应能力的提升拥有明显作用。于应对就业过程中复杂的心理压力源，例如职业选择困难、竞争压力以及经济负担等，心理韧性可以协助学生更加灵活地调节认知和情绪状态，构建更正面的处理策略。心理韧性较强的个体一般拥有更强的适应能力，可以借助快速适应环境变化而缓解消极心理作用，高效处理就业压力。心理韧性借助提升自我效能感和问题解决能力，令大学生消除因就业压力导致的焦虑和低效行为。心理韧性尚可增强对个体未来职业发展的信心，借助对挑战的接纳与吸收，激励主动性与韧性，这对于就业适应能力的培养拥有极其重要的意义。在就业适应过程中，心理韧性施展了保护机制的积极作用，不仅利于坦然处理压力情境，还能推动个体在职场中的稳定性与成长性，为职业发展建立了心理基础。重视心理韧性的培养对于大学生就业适应问题的处理具有实际价值。

### （二）大学生就业适应的挑战与心理韧性差异化表现

大学生寻找工作适应期间会面临许多困难，职业方向不明确、就业信息获得不充足、心理压力显著等问题困扰很多人。心理韧性作为处理这些困难的核心心理特质，不同个体显示显著差异。部分学生具备出色情绪控制能力、自信心和接受失败的能力，可以快速适应复杂就业环境。部分学生易于出现焦虑、逃避等情况。

### （三）心理韧性在就业适应不同阶段中的关键角色

心理抗压能力职业适应的不同阶段展现非常重要作用。职业准备阶段，心理抗压能力协助处理收集信息和做决定遇到的不确定性带来的困扰，提升制定计划的能力。职业过渡阶段，心理抗压能力给予处理角色变化和适应新环境的心理支持，提高适应新工作环境的调整能力水平。职业发展阶段，心理抗压能力促进战胜工作压力和棘手任务，强化工作稳定性和长期发展的能力。心理素质一直存在职业适应全过程，为职业生涯的成功奠定稳固坚实基础。

## 四、高校就业指导工作的创新路径

### （一）将积极心理学融入高校就业支持体系的策略

将积极心理学结合高校就业支持体系的策略主要聚焦于建立以个体心理成长为核心的就业指导体系。依据正面心理学突出的正向情绪、优势发掘和意义建构，高校能够规划系统性的课程与活动，协助学生发现自身心理韧性特质并提升正面处理能力。课程设置应涵盖心理韧性的训练模块，如压力管理、目标设定及处理挫折技巧，整合职业规划课程以推动学生的就业适配水平。借助构建朋辈辅导平台，促进学生之间的经验分享，塑造互助分享的支持网络。高校能够借助心理评估工具连续观察学生心理资本水平，并且依据优化指导策略，给予个性化干预。教师身为学生心理成长的重要引导者，必须于教学中实施积极心理学理念，重视学生心理需求，塑造其乐观思维和解决问题能力。行政部门应当强化资源融合，将心理健康服务与职业发展中心联合，促进心理支持与就业指导的统一发展。经由正向教育的理念渗透，积极心理学应用于高校就业支持体系的目标为提高学生内心力量，提升其处理不确定性与压力的能力，最后达成就业适应与职业发展。

### （二）朋辈辅导机制的实践经验与优化建议

朋辈辅导机制对高校就业指导工作非常重要，效果体现在很多方面。高校举办朋辈辅导活动有效，能创造良好的交流氛围，协助大学生分享就业信息内容、解决求职压力并提高就业技能水平。朋辈辅导团队包括优秀毕业生、求职成功者和有相关经验的同龄人，能增加学生间的信任和互动。设立规范的朋辈辅导运作模式，比如举办就业主题沙龙、个性化指导和模拟面试等活动，有利于增强学生的参与度和实际效果。优化建议

包括加强辅导者的培训与素质提升，确保其在心理支持、职业规划引导方面的专业性；运用数字化平台扩大朋辈辅导的覆盖面，实现线上线下结合；定期评估辅导效果，为机制优化提供数据支持。通过完善朋辈辅导机制，能够进一步发挥其在提高心理韧性与就业适应能力中的潜力，促进高校就业支持体系的整体发展和创新。

### （三）建议拓展心理韧性培养与就业适应干预的新方向

心理韧性培养与就业适应干预的新方向可从构建系统化心理教育模块、深化情景式职业心理训练，以及提升社会支持网络整合度三个方面不断完善实施路径，以适配个体多样化需求。

## 结束语

这项研究从主动心理学角度，分析心理韧性推动就业适应，朋辈辅导发挥重要协调作用。心理韧性提高适应就业能力，帮助人们更好应对职场挑战，主动朋辈辅导加强社会支持感、心理资源储备，改进职业期望管理，巩固心理韧性效果，使人们在职业道路上更有信心，高校就业指导工作呈现实际方法。研究取得核心成果，但样本范围有限，数据收集方式，变量跨文化影响等方面具有局限性。未来应拓展样本至社会求职群体，采用更多元方法收集数据，考察不同朋辈辅导模式，高校社会呈现准确指导，帮助更多人实现职业目标，促进职业长期发展，经济进步。

## 参考文献

- [1] 武岩, 杨萍, 赵陈心, 周雅倩, 杨欣森. 朋辈心理辅导在高职新生适应教育中的应用研究[J]. 山海经, 2021, (23): 0331-0332.
- [2] 李厚仪. 积极心理学视角下团体辅导对大学生心理韧性的影响[J]. 教育观察, 2020, 9(13): 40-41.
- [3] 陶芳渊. 积极心理学视角下高校朋辈心理辅导实施现状评析[J]. 中国农村教育, 2020, (14): 30-31.
- [4] 刘善景. 基于积极心理学开展新生适应期朋辈教育探讨[J]. 广西教育, 2020, (15): 127-128.
- [5] 徐航. 基于积极心理学理念的高校朋辈心理辅导队伍建设[J]. 山西青年, 2023, (03): 193-195.