

高职院校女大学生积极就业心理品质培育研究

徐文娟

广东女子职业技术学院 广东 广州 510000

摘要：积极就业心理品质可以通过有意识训练去获得、保持和提升。本研究旨在探讨积极心理品质对高职院校女大学生就业心理的塑造与优化效果，提出一套系统的方法论，用于提升其积极就业心理品质。通过调研梳理当下高职院校女大学生就业心理群体特征，阐述积极心理对高职院校女大学生就业心理品质培育的中介作用以及作用机制，在此基础上探索积极有效提升高职院校女大学生积极就业心理品质培育路径。

关键词：高职院校女大学生；积极心理；积极就业心理

一、高职院校女大学生就业心理群体特征

为了更全面地理解和应对高职院校女大学生在就业过程中的心理变化，本研究对 600 名女大学生进行了详细的分层调查，揭示了不同阶段的心理特征和发展轨迹。依据学生不同时期对就业的不同态度将学生的就业心理划分为三个时期，即适应期、发展期、择业就业期，不同学生进入各阶段的时间有差异性，但整体会随着年级的推移表现出阶段性特征显著。但无论处于哪个年级或发展阶段，女大学生普遍存在显著的就业焦虑情绪。这种现象并不局限于特定年龄组或特定专业，而是贯穿于从入学之初到毕业择业的整个过程中。

适应期，一般覆盖大一至大二早期，因个体差异而有所不同。在这个初始阶段，女大学生刚步入高等教育殿堂，对职业世界充满好奇与向往。她们拥有广泛的兴趣和高远的目标，但常常缺乏对职业的具体规划与深刻认知。此阶段，理想与现实之间的矛盾开始显现，学生们可能经历一段自我探索与定位的过程。此时，女大学生正处于职业规划的初步阶段，对未来满怀憧憬，但同时也伴随着对未知的恐惧和自我能力的疑虑。对专业选择的不确定性和是否能适应未来工作环境的担忧，是这一阶段焦虑的主要来源。

发展期，高职本科院校的学生大致对应大二末尾至大三中期，高职专科院校学生大致对应大二中末期，视个人发展速度而定。学生的主要特点是发展提升愿望强烈，她们开始主动探索职业兴趣，明确职业目标，全面提升自我，以期在未来职场中占据有利位置。在此期间，学生们的自我意识更加成熟，职业愿景更加清晰，但也可能遇到自我怀疑与外界评价的挑战。随着对专业知识的深入学习和实践经验的积累，女大学生开始更加聚焦于如何提升个人竞争力和职业规划的细节。这时的焦虑更多来自于对能否在激烈竞争中脱颖而出的忧虑，以及对未来就业市场走向的不确定性

感知。

择业就业期，高职本科院校的学生大致对应大四至初次就业，高职专科院校大致对应大三至初次就业。大学生的主要特点是心理发展成熟，具备了一定的专业技能与实践经验，正准备从学生身份转变为社会成员。然而，就业压力与对未来的不确定性也成为她们的主要心理负担，这是就业焦虑情绪最为集中的阶段。女大学生即将直面就业市场的考验，对找到满意工作的急迫感、担心遭遇性别歧视和对薪资待遇的不满等，构成了这一阶段焦虑的核心内容。此外，从学生身份到职场新人的角色转换所带来的心理压力也不容忽视。

二、积极心理对高职院校女大学生就业心理品质培育的中介作用

积极心理作为一种强调个体内在积极力量的心理学理论，它关注人类的积极品质，将培养学生的积极人格作为实践目标，积极心理的中介作用体现在通过提高女大学生的自信心、自我效能感和情绪调节能力，从而促进她们形成更加积极的就业态度和行为。在女大学生的就业过程中，积极心理可以帮助她们调整就业中的认知偏差，加强对自身能力的客观评估，提升对抗负面影响的抗干扰能力。

积极就业心理品质指的是个体在就业过程中展现出来的积极向上的心理特质，这些品质对于个体的职业发展、心理适应和社会融入具有重要影响。积极就业心理品质包括自信心、乐观态度、目标设定和职业规划等方面，这些品质能够帮助女大学生更好地面对就业市场的挑战，合理对待就业焦虑，提高就业竞争力和职业适应能力，实现顺利就业。

有关于积极心理品质对大学生就业心理影响的研究表明，积极心理资本对大学生求职绩效具有显著的正向作用，而积极求职行为在心理资本与求职绩效关系中

起到了部分中介作用。这意味着积极就业心理品质不仅直接影响女大学生的就业心理品质,还可能通过促进积极求职行为来间接发挥作用。积极心理在高职院校女大学生就业心理品质培育中的具体作用机制主要有以下三个方面:

(一) 调整就业认知,树立正确的就业观

积极心理通过增强自我意识,使女大学生能够客观看待自身的技能、兴趣与市场需求的关系,从而做出更加理性的就业决策。

培养乐观主义视角,鼓励女大学生看到困难背后的机遇,即使面临就业初期的挫败也能保持积极的态度,相信未来有更好的可能性。提升抗干扰能力,对抗性别就业观念。积极心理提倡内在韧性的培养,女大学生通过建立坚强的心理防御机制,减少外部负面言论对自我价值感的影响,增强对抗社会性别歧视的信心,让女大学生意识到自己的价值不会因为性别而被贬低,能够在职场中展现自己的独特才能和价值。

(二) 提高情绪调节能力,改善就业态度与行为

积极心理教导人们采用有效的策略来管理和调节情绪,避免消极情绪的过度反应,如使用乐观重构、正念冥想等方式来舒缓焦虑与抑郁,保持心态平和。积极心理不仅能够提升个人的内在力量,还能够在外环境不佳的情况下保持稳定和积极的态度,有助于改善女大学生的就业态度与行为,进而提高就业竞争力与职业适应力。

(三) 提升自我价值,发现自我潜力

自我效能感的提升,使得女大学生更加坚信自己能够应对工作中的挑战,不断突破自我界限,探索新的可能性。目标设定与规划,积极心理指导女大学生设定清晰的职业目标,并为之努力奋斗,这种持续的自我驱动是实现职业梦想的关键。

三、高职院校女大学生积极就业心理品质培育路径

(一) 实施第一课堂与第二课堂双联动机制

第一课堂侧重于就业心理课堂教学,重视就业心理知识与技能的培养。第二课堂涵盖就业相关课外实践活动、社团活动、专题讲座以及校园文化建设等。

课程教学是培养学生心理品质的重要途径。高职院校可以通过课程教学,将积极心理学的理念和方法融入课堂教学中,特别是和学生就业相关的课程,如大学生职业生涯规划课程。或者直接开设积极心理学相关课程帮助学生建立正确的自我认知,提升情绪情感调控能力,学会良性互动和沟通。

通过举办专题讲座,邀请各行各业的成功人士,特别是女性职业模范,分享她们的成功经验和心理调适方法,以此激励女大学生积极面对就业挑战,增强高职院校女大学生的就业自信心,提高她们的韧性。开展积极心理学相关知识讲座,在掌握积极心理学的理论知识的基础上加强自身心理学知识理论修养。

校园文化是培养学生心理品质的重要环境因素。高职院校可以通过丰富多彩的校园文化活动来建设积极愉悦的就业体验活动,如职业规划比赛、模拟面试、创业大赛等,营造积极的就业氛围,鼓励学生积极参与,让学生在实践中培养良好就业心理品质专业。

(二) 提供专业心理辅导,实施全过程就业心理精准培育

提供一对一个体咨询服务,为每位学生配备职业规划导师,进行全过程个性化指导,解决就业困惑,制定职业路径。利用科学工具进行自我认知,了解个人优势与不足,针对性地弥补短板,全程精准培育。

团体活动可以帮助学生建立团队合作意识,通过小组讨论、角色扮演等形式,培养学生的团队精神和协作能力,增强她们在职场中的竞争力。团体辅导的项目可以设置组织模拟面试、创业大赛等活动,锻炼团队协作能力和领导力,同时增强集体荣誉感和归属感。成立朋辈辅导小组,由高年级学姐学长带领的学习小组,分享就业心得,形成互帮互助的学习氛围,提升主观幸福感,保持高频积极情绪,为进入社会工作做好充分准备。

(三) 校企合作,提升高职生的专业认同感和兴趣

通过校企合作,如企业实习、见习或者实行现代学徒制,让学生在企业一线学习以便学生获取职业体验,在具体工作情境中学,获得自我效能感,提升主观幸福感,激发个体就业内驱力。同时,提高学生的韧性。韧性是积极心理学中的重要概念,是指从逆境中恢复过来的能力,是克服消极事件后变得更强的能力。在工作中会遇到很多现实的困难,面对和接受现实可以为吃苦奠定更好的基础,支撑自身坚持下去。复原力的核心在于积极寻找新路径,即使面对无法改变的命运,通过自身韧性也会积极寻找解决方法。

(四) 提供积极稳定的就业支持系统

受经济下行压力影响,企业对人才的需求下降。与此同时,新技术和新业态的出现,加剧了优质工作岗位的竞争,也给高职女大学生就业带来了认知挑战。此外,产业结构的转型升级,带来企业人才招聘的适应性调整,加之高校专业培养的滞后性,激化了大学毕业生

供给与岗位需求之间错配的就业结构性矛盾，这些因素对大学生就业心理都产生了冲击。在当前复杂的就业环境下，营造一个支持性的、鼓舞人心的就业氛围变得尤为重要。

家庭教育是学生积极就业心理品质培育的重要动力来源，父母和家人应该充当积极的榜样，展示面对挑战时的坚韧和乐观精神，同时鼓励孩子们追求个人兴趣和激情所在，而非仅仅着眼于短期收益。

学校和职业教育机构应当提供全面的职业规划服务，包括但不限于心理辅导、行业洞察分享、职业技能培训等，帮助学生建立自信，了解就业市场的实际情况，并做好充分准备。

企业应致力于创建一个开放、尊重多样性的环境，建立包容性企业文化，让员工感到被接纳和支持。这包括提供平等的机会，不论性别、种族或其他背景，都有机会展现才华。

（五）借力全媒体，营造良好的就业氛围

在当今的全媒体时代，社会传媒不仅仅是信息的载体，更是影响广大大学生价值观和心理状态的重要力量。尤其对于即将踏入社会的大学生而言，积极向上的社会氛围对其积极心理品质的形成至关重要。

传播正能量，引领正确导向。主流媒体应担当起社会责任，坚持传播社会主旋律，积极报道正能量事件，讲述普通人的奋斗故事，展示生活的多样性，激发大学生对未来职业的憧憬与向往，引导社会风气正向发展。减少负面信息的影响，保护青少年免受不良信息侵蚀，特别是在社交媒体平台上，应当推行实名制，增加审核力度，确保信息的真实性与健康性。

强化学生媒体素养教育。教会大学生辨别真伪信息，培养独立思考和批判性阅读能力，避免盲目跟风，形成健康的信息消费习惯。鼓励大学生利用自媒体平台表达自我，分享成长历程，建立正面形象，同时也成为传递正能量的一分子。

参考文献：

[1] 柯江林，孙健敏，韩瑛. 大学生心理资本对求职绩效的影响：积极求职行为的中介效应[J]. 心理学探

新.2014(034)005.

[2] 杜潇. 积极心理学对高职学生就业适应性、稳定性影响研究[J]. 现代职业教育.2021.

2022 年度校级女性专项研究课题项目编号：NXZXQN202202