

# 大学生就业心理问题分析及调试对策探讨

郝浩强\*

榆林学院, 陕西 719000

**摘要:**时代的快速发展为我们带来便利高效生活条件的同时,也在无形之中为我们增加许多压力和负担。相对于过往的大学生就业,不再是一毕业或者说是名校毕业后就能够轻松找到工作。所以很多大学毕业生一毕业后,找工作就成了他们的一个难题。再加上大学生活比较闭塞,与社会接触和交流的机会比较少,在另一方面也增加了大学生就业困难的条件和因素。导致这种现象的发生是源于学校对于学生的教育,仅限于课堂知识,并没有过多的去关注他们的心理辅导,导致他们出现自卑、自傲、焦虑、矛盾,一遇到挫折就脆弱不堪等心理状况。在社会竞争中不具备优势,无法为自己为社会承担起相应的责任,不利于学校的人才培养和社会的发展进步。

**关键词:**大学生就业;心理问题;调试对策

## 一、前言

大学生就业问题成为近些年热议的话题,随着大学生数量的增加,就业压力也日益凸显。面对这样的压力,很多大学生还无法进行有效的转化和找到合适的解决办法,就会造成心理压力和问题。这不仅会对个人造成心理伤害,甚至可能会危及校园以及社会的安全。所以各大高校对大学生就业心理辅导的重视程度也开始提升希望通过正确的心理引导和疏导,让大学生拥有和树立正确的人生观、价值观、世界观去面对这一问题,并勇敢解决。

## 二、五种常见大学生就业心理问题分析

### (一) 不够自信的自卑心理

形成自卑心理的主要原因是来自每个学生的家庭条件和状况的不同。像是一些家境良好,父母教育水平比较高的学生来说,他们相对会更加自信,对于学习和未来的生活,也会有憧憬和梦想。但是对于另一部分学生,可能家庭条件并不好,父母受教育的水平也非常的低,这就导致这些寒门学子在跟其他学生在交流上会产生一定的障碍。因为生活的水平和层次以及眼界都是不一样的,会在无形之中拉开大家差距,给这些寒门学子的心理上带来压力和负担。

尤其是体现在就业问题上,家庭条件较好的学生在面试以及择业的时候,会更加的自信,有自己的判断力。而对于寒门学子来说,他们在就业上则会显得更加自卑和不自信<sup>[1]</sup>。

### (二) 与自卑相反的自傲心理

如前文所说,家庭条件比较差的学生更容易产生自卑心理,那么自傲心理则常常产生于家庭条件优越的学生当中。因为这些学生在同龄人当中,会更有条件去看、听到、学到更多,所以在心理上他们就会产生一种自满和过分自信的心理情况,这也会导致他们对于自己有着过高的评价,看不清自身的能力到底在哪里。在择业过程中有可能就会出现眼高手低这样的情况,严重者会影响学业,甚至是引起学生之间的纠纷和矛盾。

尤其是在比较自卑和家庭条件比较差的学生面前,这样优越的条件和过分骄傲、自信的心理,会增加和扭曲这些出身比较低微的学生的心理问题,可能会产生不好的影响<sup>[2]</sup>。

### (三) 矛盾与焦虑心理

如果说自卑和自傲心理是一对相反的心理问题,那么矛盾和焦虑就是一对相辅相成和共生的心理问题。

在面临就业问题时,大部分大学生会出现想要追求薪资、条件、待遇都比较好和高的工作,希望通过这份工作能够实现自身的价值,得到社会及自己的肯定。但是他们也清楚地知道,想要获得和实现这样的结果和目标,在前期以及工作之中需要他们付出非常大的努力。也是这种思想上的巨人,行动上的矮子的想法,造成了他们矛盾的心理理想远大,但是不愿意正确看待自己的不足和劣势,也不愿意去多多的付出和劳动。

产生了矛盾心理之后,必然会引发焦虑心理。再加上大学生在校园生活中与社会接触和交流的机会比较少,信息比较闭塞,这也导致他们无法正确地估计自身的价值和能力,在面试和就业问题上会遇到阻碍。这常常会体现在两方面,一是对于用人单位的工作内容以及工作环境跟在校园内所畅想的不一樣,或者说差距比较大。二是在工作之中遇

\*通讯作者:郝浩强,1979年3月,男,汉族,陕西榆林人,现任榆林学院讲师,研究生。研究方向:学生工作,学生就业。

到的困难和阻碍，是之前从未遇到，并做过预想和准备的。

一旦大学生在毕业后的就业中产生这样的焦虑心理，就会令他们开始怀疑自己，否定自己，产生负面影响，并且会引发矛盾心理<sup>[3]</sup>。

#### （四）受挫能力差

如图1所示，这是大部分中国式父母在养育和教育子女时的模式，这也是导致很多大学生仍未拥有独立和健全的人格的主要原因。中国式的父母总认为孩子还小，会对他们进行过分的溺爱和宠爱，即使已经过了依靠父母的年纪，但仍有部分家长会无意识的阻碍孩子的独立成长，这也是导致当代大学生在工作生活以及未来的发展中受挫能力弱，一遇到问题就退缩这样的情况发生。

再加上大学生缺乏社会经验和技能培养，这让他们在未来的就业和择业过程中，很容易受到外界的干扰和自身的怀疑。所以学校在进行心理问题指导和分析的时候，也要注重学生的独立自主性以及坚强韧性的培养<sup>[4]</sup>。



图1 中国式溺爱

### 三、对症下药的积极办法及措施

#### （一）创造更多就业机会，延长个别大学生休学创业时间，鼓励创业

面对当前较为严峻的大学生就业形势，国家以及相关部门应该不断扩大就业市场，优化就业结构和模式，增加大学生就业的岗位和机会，为他们提供一个更为广阔的平台，缓解他们的就业压力。

相关部门要结合当前大学生就业困难的因素进行实际分析，并提供出相应的解决方法和措施。建立健全就业指导服务体系，积极引导大学生树立正确的择业观。

在增加就业市场的同时，国家也可以延长个别大学生休学创业的时间，鼓励他们创业，并在资金技术等方面给予他们充分的支持。通过大学生创业这样的形式，增加市场的就业岗位和就业机会，也为其他大学生提供模范和榜样的版本，鼓励他们自己也自己创业，在市场中展现自己的自身价值，创造经济效益<sup>[5]</sup>。

#### （二）高校改革，培养能够适应社会发展能力的人才

面对就业压力不断增加的现实条件，各大高校应该进行调整和改革。传统的教育和培养模式相对于单一就是知识的传递，对于学生的能力，心理等并没有过多的关注。所以高校改革的重点应该放在教育模式的改变上，增加学生的技能培养，并尊重学生的个性化需求，对于他们的心理情况要进行关注和了解。学校也要不断去与社会接轨，了解现在的社会发展情况，用人单位的实际情况和需求。

通过对于整体方向和趋势的把握，再对教师的教学上提出方向和要求，只有这样才能培养出更多适合社会发展的优秀大学生。学校还应该注重学生的道德素质培养。通过思想道德的提升，也能够增强学生的心理素质和适应社会变化的能力<sup>[6]</sup>。

#### （三）加强大学生的就业指导服务体系

随着教育形势的改变，我国高校虽然已经意识到大学生就业心理指导和服务工作的重要性，并为此开展和设置有关活动和部门机构。但是在建设中仍旧不够完善和具有体系，导致高校对大学生的就业指导服务不够到位，不能够积极准确的为当代大学生的就业提供良好的服务和环境。目前高校对于大学生就业指导多为招聘会这类形式的解决方法，很少会对大学生的心理建设和个性化需求进行了解。

有的学校虽然设置了专门的心理问题咨询室，但是对于学校的大学生而言，形同虚设并没有起到任何的实际行动。这就体现出高校在对大学生心理问题这方面不够重视，工作做的也不够细致，不能够深入和彻底的去进行分析和解决。所以各大高校应该要在校内建立完善健全的大学生就业指导服务体系，通过科学合理的方法、多种多样的就业选择和心理疏导，帮助大学生减轻就业压力，减少因为就业压力过大而导致的心理问题。在这里要强调高校对于心理辅导的重要性，高校及教师应该要重视并积极地去实施<sup>[7]</sup>。

#### （四）家庭、社会共同参与协作

大学生就业困难这一问题的解决不能够只依靠国家政府部门以及学校和教师的努力。作为父母要加强和孩子之间的交流沟通，倾听他们在学习过程中、就业上有哪些压力和负担。并在他们的学业和就业选择上，要提供足够的空间和尊重。不要过分干预孩子的选择，也不要完全放任孩子的选择，作为家庭的长辈要把握好这样的一个尺度，对于孩子未来的方向要有一个整体的引导，但是在细节问题上不要去进行过多的干涉。

当孩子在学习和就业上遇到问题，想要对父母进行求助和寻求解决方法时，要有耐心去倾听孩子的问题，并为他做出分析，给予一些解决的方法，让他们去进行自主的选择。可以通过自己的人生经验和工作经验为子女们提供比较有用的建议，特别是在开展自主创业活动中，应该给子女提供更多的帮助和精神支持，鼓励他们进行自主创业。

最后也是最重要的，就是要为大学生营造一个良好的氛围，帮助他们建立健康的就业心理。这样良好的心理状态，也有利于他们在未来的生活当中更加坚强，不易被挫折打败<sup>[8]</sup>。

#### 四、结语

每个时代都会有它独有的挑战和机遇，作为当代大学生要不断提升自己的技能，眼界和应对变化的能力。对于未来的生活要充满希望和梦想，并愿意为之付出努力和劳动。在面对就业压力时，要保持一个健康、愉悦、放松的心理状态，这不仅有利于我们树立正确的就业观，对于未来的生活也是起到积极的影响和作用。

#### 参考文献：

- [1]鞠斌杰,夏丹.当前大学生就业心理问题分析及调试策略研究[J/OL].中国地质教育,2019(04):82-84.
- [2]杨建洲.当前形势下应对大学生就业心理问题的对策分析[J].智库时代,2019(23):284+287.
- [3]周凯文,马强.资源环境类大学生就业心理问题分析及对策研究——基于对部分农林院校的抽样调查[J].四川省干部函授学院学报,2019(04):70-73.
- [4]任文婷,关建军.医学院校大学生就业心理问题及对策分析[J].名医,2019(10):251.
- [5]赵振义.高校大学生就业焦虑心理问题的对策分析——基于禅茶精神的视角[J].福建茶叶,2019,40(07):267.
- [6]董娇隆,张涛.创新驱动背景下大学生就业心理问题分析及对策[J].潍坊工程职业学院学报,2018,31(01):59-62.
- [7]尹晓娇,冀丹娜.大学生就业心理问题分析及对策[J].现代盐化工,2018,44(03):95-96.
- [8]孙佳明,张欣,王丽.就业危机形势下——大学生就业心理问题分析及对策研究[J/OL].中国培训:1-2.