

# 新形势下高校大学生就业心理健康教育现状探析与对策研究

张 玥

(河南工业大学 党委宣传部, 河南 郑州 450000)

摘要: 随着高等教育的普及化和就业市场竞争的加剧, 大学生在求职过程中遭遇的心理挑战日益凸显。这些心理问题不仅影响学生的就业决策和职业发展, 还可能对其心理健康产生长远的负面影响。本文针对当前大学生在毕业和就业过渡期所面临的心理问题进行深入分析, 并基于这些问题提出一系列应对策略, 探讨构建完善的大学生就业心理教育工作体系的可行路径, 以求促进大学生阳光向上、健康成长、全面发展。

关键词: 大学生; 心理健康; 就业心理; 应对策略

高校毕业生就业创业是青年实现梦想、实现自我、助力强国建设的关键, 事关民生福祉、经济发展和国家未来。近年来, 高校毕业生高质量充分就业被摆在教育强国建设的战略高度统筹考虑, 大学生就业发展态势总体向好。同时, 百年未有之大变局加快演变, 对我国内外部环境与市场预期产生了一定影响, 就业形势面临新的挑战。高校应当进一步推进大学生就业心理健康教育工作, 帮助大学生正确认识自我, 培养积极人生态度、提高应对压力和适应社会的能力, 实现全面发展。

## 一、大学生就业心理健康教育的必要性

当前, 高校大学生主要是由“00后”学生群体构成, 思维方式、交往方式、生活方式等与以往有着很大不同。随着经济全球化和信息化带来的机遇和挑战, 我国社会快速发展、多元文化持续交融, 就业体制发生新的变革, 就业岗位供给增量有限, 市场吸纳能力整体下降, 大学生就业形势较为严峻复杂, 一定程度影响大学生心理健康状态, 就业话题越来越受社会关注。在此背景下, 高校贯彻落实国家关于高校毕业生就业工作的部署要求, 以大学生就业心理健康教育为重要举措提升就业工作质效, 其重要性日益凸显。

### (一) 大学生就业心理健康教育是强国建设的部署要求

近年来, 国家高度重视学生身心健康和全面发展, 高度重视学生心理健康工作, 各项政策接连出台。《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》对青少年心理健康教育提出了明确要求; 《国务院关于实施健康中国行动的意见》和《健康中国行动(2019—2030年)》部署开展心理健康促进行动; 教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》, 标志着加强学生心理健康工作上升为国家战略。

特别是在《2024年国务院政府工作报告》中, 着重强调要“加强学生心理健康教育”, 充分表明学生心理健康工作是推进教育强国建设、办好人民满意教育的一项重大任务。作为心理健康工作重要内容的就业心理健康教育, 在新起点上谋划务实、管用、有效的工作举措, 推动提升学生心理健康工作水平, 是高校当前肩负的重要任务。

### (二) 大学生就业心理健康教育是立德树人的应有之义

立德树人是教育的根本任务, 是高校的立身之本, 是高校工作的中心环节。高校教育事业即不仅要传授知识、培养能力, 还要把社会主义核心价值观体系融入国民教育体系之中, 引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观、荣辱观。当代大学生在信息

化浪潮中成长, 思想活跃、心态开放、自信自强, 但也面临着学习压力、人际关系处理、就业竞争等诸多挑战, 这些因素都会影响心理健康, 从而体现出知识化程度高、情绪波动度高、自我认可度高、成才急切度高, 同时社会化程度低, 自抑程度低, 人际协调力低, 抗挫能力低等特点。

因此, 高校要注重培养学生全面发展, 特别是对学生的道德素养、人格修养以及心理健康的培养。就业心理健康教育是高校确保学生心理健康的重要工作, 对于促进学生的健康成长、提高学习效率和培养社会适应能力具有至关重要的作用, 有助于学生建立积极的人生态度, 形成正确的择业观, 在帮助学生应对现代社会挑战中发挥着关键作用。

### (三) 大学生就业心理健康教育是以学生为中心的具体体现

就业是大学生人生中的重大转折点, 是大学生从“自然人”向“社会人”过渡的重要阶段。大学生需要形成良好的心理适应能力, 更加有效应对择业、就业与未来工作的各种挑战。随着我国高等教育的高质量发展, “以学生为中心”的教育理念早已成为教育界共识。在教育过程中, 高校不仅要聚焦学生全面发展, 也要充分尊重学生个体差异, 通过四年大学生活中的就业心理健康教育, 帮助学生习得知识技能, 成为堪当民族复兴重任的优秀毕业生。

大学生就业心理健康教育是实现该目标的重要途径, 高校应当坚持“以学生为中心”的价值理念, 根据不同学生不同的心理特点和需求, 结合其就业意向、就业预期、就业方向等因素, 通过就业心理健康教育提供个性化指导和支持, 帮助学生增强心理韧性和适应能力, 在获得知识技能提升的同时提高自我认识、培养阳光心态、提前适应社会, 在强国建设中实现自身理想价值。

## 二、大学生就业心理健康教育现状浅析

近年来, 我国高校毕业生人数逐年递增。2024年高校毕业生达到1179万, 达到历年新高, 普本院校硕博就业率仅有33%, 比去年下降了17%, “慢就业”“缓就业”情况增多, 导致高校在心理健康教育方面也存在诸多问题和挑战。

### (一) 就业心理健康教育课程体系建设不健全

当前, 高校通常采用对新生开设职业生涯规划等课程, 开展就业心理健康教育, 相对方式较为单一, 效果也不尽如人意。首先, 就业心理健康教育课程连贯性不足, 多为一些课程的部分内容, 缺乏与其他学科的有效融合和交叉, 与其他课程缺乏必要衔接, 未能充分体现其重要性。其次, 就业心理健康教育课程针对性不

足,多停留在基础理论讲授,缺乏针对就业的个性化指导。再次,就业心理健康教育课程体系的实效性不足,多采用课堂教学、考核等手段开展心理健康教育,缺乏创新的教学方式和实践环节,导致学生在面对择业与未来职业生涯规划时,普遍存在习得知识与实际需求脱节的现象。

### (二)大学生对就业心理健康教育重视程度较低

大学生难以将现实环境与就业环境挂钩,无法切身感受未来环境的变化,一定程度存在对于职业发展规划与就业心理健康认知的忽视。首先,大学生多存在对就业心理健康教育相关课程参与度较低的现象,将更多精力用于专业课程学习,导致在即将毕业时可能存在高焦虑风险。其次,大学生多存在对就业心理健康教育轻视的现象,往往认为在面临毕业时通过互联网信息、朋辈传授经验即可独自应对,缺乏对未来就业的整体规划与长远认识,潜在增加了心理问题风险。再次,大学生多对就业心理健康教育问题表现存在回避的态度,往往认为疑虑与困境是自己的问题,出于对家庭、教师、同学态度的敏感,难以寻求专业的心理健康服务或咨询,也很少围绕就业心理健康开展讨论和交流,不利于建立积极健康的就业认知。

### (三)就业心理健康教育师资队伍有待加强

随着我国高等教育事业的快速发展,心理健康教育领域优秀人才才少问题逐渐凸显,师资力量不足、结构不合理、机制不健全等现象,导致大学生就业心理健康教育实效不够理想。首先,高校专门从事就业心理健康指导的专任教师匮乏,随着大学生心理问题的数量逐年增加,数量对比严重不足。其次,高校就业心理健康教育师资队伍水平偏低,相当一部分高校由辅导员兼职就业心理健康指导角色,由于精力相对不足,且多缺乏相关专业知识与实践经验,难以满足日益增长的学生就业心理健康服务需求。再次,高校就业心理健康教育师资队伍管理不尽合理,多以班级为单元、学院为主导、学校咨询中心为依托开展工作,由于岗位流动性较强,导致就业心理健康教育的有效经验缺乏传承,工作开展连续性不强,师资队伍不够稳定。

## 三、大学生就业心理健康教育的发展策略

上述问题,已成为制约大学生心理素质提高与身心健康和谐发展的严重阻碍,需要进一步解决与完善。

### (一)完善就业心理健康指导课程体系

课堂教学是就业心理健康教育的主渠道、主阵地,高校应当结合当代大学生特点和心理发展规律,优化课程内容,创新教学手段,丰富课堂载体,不断提高就业心理健康教育课程体系的广度与深度。一是应当注重就业心理健康教育的专门课程建设,根据大学生的生理和就业心理发展特点,结合心理学、教育学、社会学等多学科理论与技术,开设专门的就业心理健康教育课程,并在其余课程中提高就业心理健康教育出现频次与比重,培养学生的集体意识、团队协作能力和社会适应能力,引导学生关注社会、服务社会。二是要充分参考借鉴已有的先进成熟教学模式,汲取有效做法和经验,结合学校特色优势与在校学生特点,推进课堂教学改革,采用诱导式教学、从内化式教学、多因素互动式教学等先进教学手段,探索出一套适合校情与大学生就业心理特征的教学模式。三是应当充分应用信息技术,紧跟时代热点与就业形势,抓住学生职业发展规划兴趣点,充分利用各种学生喜闻乐见的网络新媒体海量资源,为就业心理健康教育课堂提供丰富的教学内

容的同时,提高课程的吸引力与实用性。

### (二)打造行之有效的促就业体制机制

高校应当扛牢做好大学生就业工作的使命担当,高度重视就业心理健康教育的必要性与重要性,准确把握毕业生就业形势特征,着力提升就业创业工作水平,从源头上解决大学生就业焦虑。一是应当统筹推进、协调联动,在“学校—学院—班级—宿舍”心理危机干预机制的原有基础上,适度增加就业心理健康比重,充分关注学生就业观念,加强就业教育引导,掌握学生特点、职业倾向、就业进展,对存在严重心理问题的学生重点把控、定期跟踪,在就业指导、岗位推送中做到精准滴灌。二是应当健全全员促就业的工作责任制,充分挖掘岗位信息,充分发挥学校专业优势和行业资源,做好定向指导和推荐,强化就业工作督查和统计核查,做到各部门、各学院、全体教师全员、全过程参与,全力推动就业创业工作。三是应当加强正面引导,充分选树宣传就业创业典型人物及事迹,对苗头性倾向性问题及早发现化解,让毕业生学有榜样、干有示范、创有样板,营造“人人谈就业”“时时促就业”的浓厚氛围,引导和鼓励毕业生以阳光健康的心态积极实现就业创业。

### (三)加强就业心理健康教育师资队伍建设

强化专业指导大学生就业心理健康教育师资队伍建设,是加强高校心理健康师资队伍建设的的重要举措,事关整体师资队伍质量提升,应将其纳入学校整体规划,引育并举、足额配备。一是应当配齐配强就业心理健康专职教师,主动引进心理学专业博士、硕士,为从事就业心理健康指导的教师提升工资待遇、创建工作平台、畅通发展通道、解除后顾之忧,保证心理健康教育工作队伍的专业性和稳定性。二是应当定期组织专业培训,特别是对于年轻心理健康教育教师以及缺乏专业背景的辅导员,多频次安排参加同行培训交流、心理学术会议等活动,提升其专业素养和实践能力。三是应当广泛动员教师融入就业心理健康教育工作,充分发挥专业教师在课堂教学中近距离接触学生的特点,在专业知识讲授中,多引导学生深入认识行业发展规律与趋势,成为发现学生心理问题的探索者、帮助学生形成职业认识的引路人。

### 参考文献:

- [1] 黄东显.大学生就业心理特点与九型人格类型的匹配性分析[N].河南经济报,2024-08-15(009).
- [2] 吴阿娟,朱园超,刘浩铭.学校社会工作介入大学生就业心理问题的实践研究——基于增能理论的视角[J].河南教育(高教),2024(03):60-61.
- [3] 毛潇莹,刘彤.基于大学生就业心理视域下高校辅导员就业指导能力探析[J].山东开放大学学报,2024(01):64-66.
- [4] 徐先梅.“00后”大学生就业心理及就业观问题研究——评《大学生就业的理论、实证与政策研究》[J].广东财经大学学报,2022,37(05):117-118.
- [5] 福欣,许哲曦,刘阳.高校大学生“慢就业”现状特征及影响因素分析[J].中国大学生就业,2022(13):32-42.

基金项目:2022年河南省哲学社会科学规划高校思想政治理论课研究专项,“马列经典著作赋能高校思想政治理论课的实践路径研究”(项目编号:2022ZSZ)。

作者简介:张玥(1988-),女,河南郑州人,河南工业大学党委宣传部,硕士,主要从事思想政治教育研究。