

# 关于大学生就业心理健康教育的思考

冯雨婷

(天津中德应用技术大学机械工程学院, 天津 300350)

**摘要:**当前大学生就业难已经成为关系到我国社会稳步发展的重要问题,为了帮助大学生有效就业,就需要在大学就业观教育中积极开展心理健康教育活动,促进大学生综合素质的培养和提高,有效提升大学生的就业率。本文结合当今时代发展情况,对当前大学生就业现状进行了分析,对心理健康教育在大学生就业中如何发挥有效的作用进行了科学的探讨,希望能为当代大学生就业提供一些思路和帮助,有效推动当代教育的科学化发展。

**关键词:**心理健康教育;大学生;就业;现状

无数详细数据表明,随着社会的发展,未来人才除了要具备优质的综合素养以外,其心理素质也逐渐变得越来越重要。在未来社会发展以及祖国建设中,一个人乐观进取,坚韧不拔的良好心理素质对于自身和谐发展以及良好生活工作环境构建有着重要的意义。

## 一、大学生就业发展的现状

首先,对于面临毕业的当代大学生来说,由于社会实践能力较为薄弱,社会经验不够丰富,导致许多大学生会产生一种焦虑情绪,进而无法适应当代新形势下的就业环境。这种焦虑以及畏难情绪会使大学生产生一些挫败感,进而在这种负面的、消极的情绪下,逐步产生自卑感。

其次,近些年来,随着国家以及社会对于人才要求的改变,在当代人才素养与能力全面提升的压力下,很多学生对于一些媒体上的各类就业创业消息不能正确全面的解读,对于自身的职业能力和职业素养存在着一些认知差异和认知不足。这种错误的认识,使他们往往对于自身的价值和企业的价值不能合理权衡,产生了一些错误的认识。因此,加强大学生就业观心理健康教育就显得尤为重要。

## 二、心理健康教育在大学生就业中的指导作用

### (一) 积极引导大学生树立正确的就业观念

在各大高校关于大学生就业教学过程中,积极引导大学生树立正确的就业观念是其重要的使命,这就必须加强学生关于正确就业观念的引导工作。心理健康教育过程中要将国家的就业方针和相关政策宣传给学生,让学生及时了解国家关于大学生的就业政策,使得学生具备一定的心理准备去面对社会各界的诸多问题,也能使得学生对于社会环境认识的更加准确。在当前市场形势下,社会上各个企业,不仅仅对大学生的专业技能有较高的要求,而且需要学生要具有强烈的事业心和社会责任感。因此,高校就更应该注重思想政治和心理健康教育,提升学生面对困难的能力,不断增强其综合素质。此外,大学思想与道德教育中,还要积极响应国家关于支农助教的号召,科学的向学生宣传国家的相关政策,鼓励大学生去基层支农助教,为我国边远地区和贫困地区的

发展做出贡献,从而极大地实现自己的人生价值。

### (二) 积极引导大学生正确认知社会现实

当前,随着我国经济发展进入深水区,各行各业能够为大学生提供的工作岗位有限,这就会导致大学生就业压力加大,此外,由于各个企业对大学生的要求越来越高,这将进一步使得学生就业更加困难,进而造成大学生很难找到自己满意的、合适的相关工作。大学毕业生的人数逐年递增,社会企业能为学生提供的工作岗位数量与大学毕业生的数量不平衡,使得就业形势变得供大于求,就业形势变得愈加严峻与困难。在这样的形势下,这就要求高校在开展思想政治和心理健康教育时,要积极引导大学生在选择工作或者创业时,要有全面的、充分的考虑,不能仅仅只注重工资待遇和工作环境,还要对自身能力和社会形势进行全面思索和考量,进而科学合理的选择适合自身发展的路径以及方向。高校思想政治和心理健康教育工作中还要积极引导大学生正确的认识社会现实,积极鼓励大学生去我国偏远地区工作,引导学生逐步建立一个正确的就业观念。

### (三) 引导学生正确认识自我

积极引导大学生正确地认识自我是心理健康教育的一项重要使命,这就要求教师要从自身的个人兴趣、实际需求、职业素养、专业技能等方面对学生进行教学和引导,从而让学生能够全面深入认识自我,能够理性的进行就业和择业。与此同时,心理健康教育还要引导学生具备一定的情绪管理能力,有效的打消负面消极情绪,使得学生用乐观积极向上的态度来面对未来机遇和挑战。教师还要引导学生正确自我认识,坚持正确的就业观念,使得学生能够平衡好个人利益和社会利益,为学生树立正确的人生观、世界观、价值观,有效地实现人生价值。

### (四) 提升学生职业道德素质

就业除了对大学生自身专业技能具备较高要求之外,也要求大学生要有很高的道德品质以及道德素养。因此,在高校思想政治和心理健康教育中,教师也要注重学生道德素养的培养以及发展,进而提升学生的综合素养,促进学生的高效就业。高校教师应对个别学生,进行科学引导,耐心教导,利用各种针对性的手

段来加强他们的心理健康教育及对于道德素养的认识,全方位增强他们的品质,提升他们的职业素养。

### 三、加强大学生就业指导中的心理健康教育措施

#### (一) 加强心理健康教育改革创新

为了加强心理健康教育的有效性,在进行心理健康教育时,各大高校应该积极实施开放式教育,依据社会的发展情况以及企业对人才的要求,积极的指导大学生开展就业工作,在此过程中,高校应高度重视心理健康教育的有序开展,从而能够有效的促进学生建立正确的就业观念。此外,除了注重心理健康教育之外,高校还应该注重对教学课程内容以及方式的改革,进而在注重学生课堂主体性的基础上,有效通过各种多元化的手段来对学生进行思政和心理健康教育文化引导教育,从而增强他们的兴趣,提升他们的学习效果,让他们在有限的学习时间里获得更多的技能与知识。

#### (二) 完善心理健康教育的内容

随着高校教育的不断推进,心理健康教育的内容也应该随之完善。这就要求各大高校要高度重视心理健康教育内容的有效性,要随着社会发展的现状进行不断的调整和完善。高校要在心理健康教育过程中,积极培养学生的服务意识,使得学生的社会责任感得到加强,要引导学生正确的平衡自己的个人利益与社会利益,让学生充分认识到只有自身利益同社会利益和谐一致时,才能拥有良好的服务意识,从而有效地实现自身的价值。除此之外,在教学过程中,教师要积极引导培养学生形成正确的就业择业观念,从而有效避免许多学生朝着眼高手低的方向发展,心理健康教育应该积极引导大学生要综合考虑就业的薪酬待遇、发展前景、市场竞争以及学生的自身的社会价值,使得学生形成正确的就业择业观。另外,心理健康教育也应该鼓励学生艰苦朴素的精神,鼓励学生去偏远地区进行工作,有效地拓宽学生的眼界。

#### (三) 高校应当不断创新心理健康教育对就业指导的方法

随着高校教育的不断推进以及社会的快速发展,心理健康教育方式方法也应该不断地创新与发展。如教师可以利用各种信息化技术来对大学生进行心理健康教育,从而提升学生培养的科学性和有效性,科学解决大学生在就业过程中遇到的各种心理问题,使得学生的心理状态始终能保持良好,最终科学的面对诸多社会问题和就业问题,推动大学生就业活动的科学化开展与完善。如在实际的心理健康教育中,教师可以积极引入对分课堂模式和云平台教育模式。

课堂教学是当代学生科学培养以及教师科学组织教学活动的重要组成部分,其对于学生科学掌握新技能与知识获取手段,增强其知识获取路径以及效率,增强学生就业意识,提升学生心理健康有着重要的促进作用。有数据表明,在当前高校教育阶段,高校教育实施上课下课网络辅助教学的比例高达72%,通过网络自主获得技能以及知识的学生更是达到87%,甚至在一些发达地

区,几乎95%的学生都曾在自我知识需求下,主动通过网络教育平台来自主获得对应的技能与知识。因此,在进行学生的创业心理指导,开展心理健康教育教学中,各大学校和教师应积极引入网上网下混合式对分翻转课堂教学等创新思想和手段,从而有效提升学生培养效果,保证技能以及知识的教授效率,让学生在有限的学习时间内,无论是技能、知识还是获取方法都能够得到一定程度的提升。

此外,云平台教育是当代互联网时代比较先进的一种教育模式,其主要运作模式来自大数据的分析和解读。其主要方式是指教师在完成基础课堂知识与技能教授后,可以让学生在一个比较好的云平台上进行对应的练习,而这个云平台根据学生对应练习的难度、错题以及答题时间等综合数据对学生的实际技能与知识优缺点进行科学分析和有效性探究,以此来帮助学生科学认知自己的所学缺陷,并在云平台上给出的对应辅助、针对性练习中,查漏补缺,有效地完成技能与知识的深度获取以及牢固性掌握。在大学心理健康教育教学中,教师不妨使其与学校共用平台进行资源互享,从而保证学生课堂学习效果,有效增强学生的学习效率。如在教授学生正确认识自我价值和社会价值相关知识的时候,教师可以先利用各种教学研平台来对学生进行引导教育,激发学生对于即将学到知识的兴趣,接着利用微课的方式来引导学生按步骤来进行对应知识板块的学习和研究,并在互联网实时交流系统支持下,进行小组合作在线探究分析,并科学掌握对应知识。预习完毕后,教师在具体的课堂教学中,可以对学生在讨论中存在的问题进行答题解惑,并根据大多数学生的需求进行针对性的讲解以及对练习。在课堂练习完毕后,教师还要引导学生进入对应的教育云平台,让学生利用平台上的大数据分析模式,有效地进行针对性的测评和分析,进而有效增强自身的素养,完成心理健康技能与知识的全面掌握和系统性讲解。

总而言之,在大学生就业发展过程中,心理健康教育发挥着重要的作用,其有效开展能够促进学生更好的就业,因此,当代高校应该更加重视大学生就业心理问题,通过多角度的心理健康教育对大学毕业生进行科学引导,进而使学生具备良好的就业心理和能力,科学推动大学生的就业发展。

#### 参考文献:

- [1] 王雪. 加强大学毕业生就业心理健康教育的思考[J]. 成都中医药大学学报(教育科学版), 2019, 11(04): 61-62.
- [2] 宋慧杰. 论高校毕业生就业心理健康教育[D]. 东北师范大学, 2020.
- [3] 冯妍, 李俐莹. 高校毕业生就业心理健康教育方法探索[J]. 产业与科技论坛, 2022, 21(02): 261-262.