

# 新工科背景下大学生就业心理辅导建议

唐艳奇

(广西警察学院 广西南宁 530028)

**【摘要】**随着社会主义市场经济体制改革的深化,我国的教育形势发生了快速的变化,从原来的精英教育转变为现在的大众教育,就业形势十分严峻。同时由于大学生的就业心理也存在着一些问题,产生了大学生对就业的高要求、高期待与现实岗位不符合的矛盾。因此,在新工科背景之下,本文对大学生的就业心理压力现状以及来源进行分析,提出大学生就业问题的应对方式与心理辅导建议,以期能够对当前的大学生就业提供帮助。

**【关键词】**新工科;大学生;就业心理;就业

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i4.40660

当前,我国的就业形势十分严峻,大学生的就业心理存在着以下几种想法:一是不愿意离开广西就业,想找离家近的单位;二是觉得工作辛苦,不愿意做;三是认为福利待遇与想象有差距;四是一心想考公务员事业单位或进入国企,暂时不愿意降低就业标准;五是在观望,期待有更好的岗位。虽然大学生的就业要求较高,但是其自身还缺乏一定的能力,由于刚刚步入社会,大学生缺乏一定的工作经验,工作能力较弱。同时,在实习的过程中,有些大学生缺乏纪律性,缺乏吃苦耐劳的精神。因此,通过对大学生进行就业心理辅导,以期能够促进大学生的合理就业,从而缓解我国紧张的就业形势。

## 1 大学生就业心理困境的表现

当前,随着我国社会的快速发展,人们的生活水平逐渐提高,大学生生活在优越的条件之中,因此,大学生在择业的过程中,往往会产生错误的就业心理,缺乏对自身能力的认识,从而导致就业困难。当代大学生在就业的过程中,由于缺乏一定的就业经验,导致工作能力较差,在工作的过程中往往会存在着疏漏。同时,由于处在优越的环境之中,导致大学生缺乏改变环境和获取资源的能力,甚至在工作的过程中缺乏纪律性。当前,大学生在就业过程中容易产生的心理困境表现为多种。

### 1.1 自卑焦虑

大学生在就业的过程中,往往会认为自身能力较差,进行自我贬值,容易产生自卑心理,因而导致在就业的过程中出现紧张焦虑的情绪,从而不利于大学生的就业表现,导致就业困难。通过进行心理学研究,能够发现适当的焦虑情绪能够带给人们进步,让人们获得动力,但持续的焦虑情绪则会产生不良的影响,导致产生心理问题。例如,一个大学生在毕业之后,向许多企业都投了简历,但是几乎都石沉大海,因此也导致该大学生对自身产生自卑感,认为找工作十分困难,因此产生了紧张焦虑的情绪。

### 1.2 急躁偏执

大学生在找工作时,往往开始都是十分斗志高昂的,但是在遭遇一定的挫折时,就会导致自信心受到打击,同时会导致急躁的情绪,并且由于缺乏控制情绪的能力,为了发泄情绪做出错事,很容易就会错失就业的机会。例如,

毕业生在找工作时,就想在广西寻找一份工作,不考虑其他的地区,因此在找工作的过程中受到了很大的工作限制,在碰壁的过程中心情十分急躁,导致受到一点事情的刺激就会控制不住自身的情绪,产生不良的后果。

### 1.3 从众心理

有些大学生缺乏对自身明确的认识,对自身的能力特点认识不够充足,同时又缺乏对未来职业和环境的了解,在从业的过程中,就容易盲目听从他人的意见,而忽略了自身的实际情况和考虑,盲目追求所谓的热门职业,缺乏挖掘自身的优势和特点。例如,某毕业生是学习铁路维修的,但是在毕业之后,由于不想做铁路一行,一心想去银行工作,因此在面试的过程中也处处碰壁。

### 1.4 攀比心理

在择业的过程中,攀比心理是导致大学生就业困难的一大原因。大学生过分拿他人当标杆,在找工作的过程中,总会与他人作比较,将关注点放在他人身上,影响了对自身就业的判断。某些毕业生为了工作的体面性,忽略了自身所学的行业,选择公务员和老师的行业工作,导致了就业的困难。

### 1.5 自负心理

大学生在就业的过程中,都想找到一个自己满意的工作,特别是对于一些热门专业的学生来说,在找工作的过程中,忽略了对自身的定位,过分执着于热门职业,导致自身就业困难。有些大学生在就业之前,往往都具有很高的期望,对自身的能力缺乏清醒的认识,导致应聘时无功而返。

## 2 大学生就业心理困境的原因

大学生就业困难,除了自身能力原因之外,还有人际和社会层面的原因。

从个人层面来讲,首先,大学生对于自我认知不足,对自身的优缺点没有正确的认识,缺乏清晰的求职方向和清楚定位的能力,毕业之后,大学生往往容易对未来的就业情况主观臆断,缺乏一定的社会分析。在就业的过程中,由于缺乏对自身的认识,在择业的过程中就会缺乏准备,导致大学生产生盲目从众的心理。由于对自身专业的社会需求分析不准确,再加上对自身认识不足,也容易导致就

业的困难,甚至有的大学生由于就业失败,会产生自卑心理。其次,大学生毕业之后再行择业时,很少提前去进行职业规划。在就业时,由于缺乏一定的职业规划,因此对所选择的职业也缺乏一定的了解,往往具有一种随机选择的心理。许多学校在上学期就注重对大学生职业能力和规划选择的培养,但是大学生在学习的过程中往往不够认真,缺乏对于未来就业情况的考虑和准备,因此导致毕业之后的就业困难,产生焦虑和盲目的心理状态。最后,对于个人层面来说,最重要的还是工作经验和能力的欠缺。大学生对于工作的认知主要集中于课本之上,忽略了工作的实践能力,导致大学生的综合能力较差,同时,由于大学生缺乏工作经验,在应聘的过程中,就无法充分发挥自身的优势,导致就业产生困难。

从人际方面来讲,大学生在就业过程中所产生的心理问题与环境是密不可分的,会受到家庭、社会和学校的影响。首先,从家庭角度来说,家庭是大学生成长的第一空间,大学生在就业的过程中,父母会对孩子产生潜移默化的影响,包括父母的期望、教育方式和家庭观念等,因此也会给大学生造成一定的心理压力。当前,大学生的心理困境与家庭教育是密切相关的,随着生活水平的提高,许多家长都十分宠溺孩子,因此也导致了大学生内心并未真正的成熟,在就业的过程中,往往以自我为中心,不能够及时去调整心态;其次,会受到学校的影响,对于当前许多高校来说,十分重视对于大学生的职业规划教育,但是却缺乏对于大学生就业心理的指导,许多学校的心理辅导制度都不够完善,无法及时应对大学生出现的就业心理困境问题。

从社会层面来讲,如果大学生的就业心理出现问题,就无法合理的利用社会的资源。从宏观角度来讲,社会存在着一定的不公平现象,如社会政策的不完善、企业招聘的不公正等,都会导致大学生就业困难,产生不良的就业心理。

由于个人层面、社会层面和人际层面对大学生的就业产生了许多影响,因此,想要对大学生进行心里就业指导,必须就要从个人层面、社会层面和人际层面三方面入手。

### 3 大学生就业心理指导建议

通过对大学生就业心理困境的原因进行分析,能够发现大学生产生心理困境的主要原因是由个人层面、人际层面和社会层面三方面导致的,因此,为了能够促进大学生就业心理的健康,就需要从这三方面入手。首先,从个人

层面来讲,为了能够解决大学生的就业心理困境,就需要注重挖掘自身潜能,提高自身的工作能力,从而能够适应社会发展的需要。大学生要树立正确的就业观念,在就业的过程中,要积极的调整自己的就业心态,从而以更好的状态进行面试。同时,大学生要树立对自身正确的认识,明确自身的爱好和兴趣、以及自身所擅长的方向等,从而树立一个清晰的就业方向。在求职的过程中,就要积极做出合理的职业规划,从而提高就业的准备。对于出现就业心理困境的大学生,要及时对其进行治疗,通过进行心理疏导等方式,帮助其走出困境,从而便于大学生进行就业。通过对大学生进行教导,鼓励大学生积极的看待就业情况,树立轻松平和的心态。由于缺乏一定的工作经验和工作能力,往往会导致大学生的就业困难,因此,就需要大学生积极参与社会实践,进行实习工作,从而获得一定的工作经验,提高自身的工作能力;从人际层面来讲,大学生要积极与他人进行互动交往,从而提高自身的交际范围,从而在毕业之后能够快速的融入到社会之中。大学生要积极与家庭搞好关系,在就业的过程中,要认真听取父母的建议,在面对就业失败产生的压力时,要及时向父母进行倾诉,从而缓解紧张的就业压力和情绪。高校要开展相关的职业规划和就业辅导课程,从而能够积极地对大学生的就业心理进行辅导,缓解大学生的就业心理困境。同时,高校可以积极聘请社会工作者进学校进行就业指导,通过传授大学生丰富的社会经验,从而为大学生陷入就业心理困境打好预防针,使大学生对工作获得一个全面的了解,提高大学生的就业能力;从社会层面上来讲,国家要出台更加合理的政策,增加就业的机会,同时,企业也应该给予一个更加公平的就业平台,使大学生能够公平地参与到求职之中。大学生在融入社会的过程中,要积极的提高自身的适应能力,缓解自身的情绪,从而适应社会发展的需要。

### 4 结语

随着社会的快速发展,就业形势也十分严峻,为了能够缓解大学生的就业心理困境,就需要对大学生的就业心理进行辅导,使大学生能够对自身保持一个清晰的认知,提高大学生的就业能力,从而使大学生保持一个积极的就业心理,促进其就业。

作者简介:唐艳奇(1973.10—),女,广西全州人,馆员,研究生,研究方向:图书馆信息服务研究。

### 【参考文献】

- [1] 王晶, 焦点解决短期治疗技术在大学生就业心理辅导中的应用[J]. 新课程研究(中旬·单), 2020(6): 128-130.
- [2] 杨文, 基于大学生就业心理视角下高校辅导员就业指导能力探析[J]. 山东农业工程学院学报, 2019, 36(4): 78-79.
- [3] 徐洁, 李雪非, 唐颖. 团体心理辅导对大学生就业焦虑的效应研究[J]. 年轻人, 2019(31): 77, 193.
- [4] 金艳, 高校辅导员如何做好大学生就业心理辅导工作[J]. 西部素质教育, 2019, 5(15): 94-95.
- [5] 刘乐, 高校辅导员做好大学生就业心理教育的思考[J]. 科教导刊-电子版(上旬), 2019(12): 88-89.
- [6] 赛娜, 新形势下高校辅导员如何做好大学生就业心理辅导工作[J]. 年轻人, 2020(6): 43.
- [7] 伊力亚斯·外力, 高校辅导员做好大学生就业心理教育工作思考[J]. 青年时代, 2020(15): 191-192.