

疫情背景下高校毕业生就业心理分析与调适

俞青 沈小军 顾窗林

南京机电职业技术学院, 中国·南京 211306

【摘要】新冠疫情对于高校毕业生,带来了巨大的冲击影响,就业压力变成是高校毕业生心理出现问题的主要诱因,处在关键时期的高校毕业生易于产生心理困惑,要怎样对疫情背景下高校毕业生的就业心理进行分析与调适非常关键。文中着手于疫情背景下高校毕业生产生的心理困惑、不良心态进行分析,并且提出对高校毕业生进行心理分析、调适的有效措施,希望能够为高校教育机构提供一些帮助。

【关键词】疫情背景下; 高校毕业生; 就业心理; 分析; 调适

项目名称: 新时代高职毕业生就业心态调查与研究, 项目编号: KY202001。

依据人社部相关统计,2020年国内高校毕业生数量高达874万人,同比增长了40万,其就业压力非常大。同时因为海归高校毕业生数量的增加,新冠疫情的影响等,企业复工时间推迟,所有企业也都出现了缩招的现象,竞争人数增加,可是就业岗位的数量却减少了,这样的情况,会让高校毕业生的就业心理出现问题,需要及时有针对性分析与调适。

1 高校毕业生就业心理方面出现的问题

1.1 焦虑

焦虑是指个人对即将来临的、可能会造成的危险或威胁所产生的紧张、不安、烦恼等不愉快的复杂情绪状态。

随着毕业时间的逼近,学生会由于各种外界环境、自身因素的双重影响,恐惧市场竞争,并且产生焦虑、不安等情绪。而在疫情情境下,“云毕业”“云求职”也应运而生。云求职增加了学生的自主性,但对被动型同学来说是一次全新的挑战。看到其他同学求职成功,有的同学会很焦虑,盲目投递求职简历,成为“急嫁族”。很多应届高校毕业生表示:当前就业形式非常不好,估计自己无法找到合适的工作;很多同学已经有不错的工作岗位了,我还没有找到,好迷茫;不知道疫情何时结束、何时返校,学校里边很多事情还没有处理完等。很多研究与新闻报道中也提出,焦虑心理属于是当前高校毕业生广泛存在的心理状态了。

1.2 自负

高校毕业生就读在名校、热门专业中,读书成绩非常好,其会认为:在校期间我的成绩非常有益,会找到合适的工作等。实际上就业是一种市场竞争,高校毕业生非常多,所有人都要基于竞争获得理想工作。高校毕业生较为年轻,会在竞争过程中出现急功近利、好高骛远的心理,认为理想工作理所当然地属于自己,同时有很多高校毕业生实际求职、择业过程中,选择单位、岗位的条件比较苛刻,提出了很多条件,对自我评价过高等,在求职过程中出现严重的自负心理。

1.3 依赖

就业过程中,很多高校毕业生心理准备、自理能力并不充分,心理素质比较差。在实际求职中欠缺积极参与、主动竞争的意识,总是很迷茫,希望基于学校练习获得理想的就业工作,依赖父母安排,欠缺择业主动性,缺少积极性,在求职路上一直都处在劣势。

1.4 攀比

很多高校毕业生为对自己进行客观分析,将超越他人作为求职标准,认为:他各方面都不如我,却有这样好的工作,我为什么要去小县城?我也要找到更好的工作岗位。因此措施了合适的

工作岗位,最终得不偿失。

1.5 自卑

自卑心理属于是大学生对自身的一种消极评价,很多毕业生甚至觉得自己不具备社会经验,在未来求职过程当中时常会收到挫折,那应该怎样做呢?很多高校毕业生对自己的评价严重偏低,实际求职与择业的过程中通常无法对自身专业、综合能力进行正确评价,其会对自身的专业能力、综合素养等出现低估情况,觉得自己在社会工作中缺少工作经验与市场核心竞争力。实际求职、择业过程当中,欠缺积极主动争取就业岗位的心理准备,其会恐惧就业,如果在实际求职中遭遇了困难与挫折,极易产生悲观、失望的情绪。所以,这部分高校毕业生在实际择业中会将自身期望值降低,甚至会产生逃避就业的态度。

2 疫情背景下对高校毕业生就业心理调适方法

针对前文当中已经阐述出来的高校毕业生常见消极就业心态情况,高校毕业生一定要及时对自身消极的就业观念、心态等进行调整,那么具体要从哪些方面进行合理调整呢?又要使用怎样的积极就业心态对自身职业挑战进行面对呢,这里从多个不同角度对高校毕业生的就业心理调适进行阐述:

2.1 正确认识自己

自我认知是求职过程中极为关键的一环,高校毕业生一定要明确自身的期望,正确剖析、批评自己,对自身就业准备情况、压力承受能力等进行充分了解:

清晰地将自身未来的职业生涯规划写出来,到底是要去继续学习还是直接就业,如果选择继续学习,是否要考研,是否有自己中意的专业,如果直接就业,要求职于怎样的公司、岗位?

自己认为最为理想的工作是什么?自身有怎样的优点与缺点,我所向往的薪资水平是怎样的?

新冠疫情背景之下,其会对我产生怎样的影响。在未来就业中我做了那些准备,是否对自己想要的工作岗位有了全面了解,自己的简历、面试等方面是否有充分准备与练习?保持正面、积极地认知,对自己进行正确认识,接受并提高自己,将自己的位置摆正,在求职过程中做到扬长避短。

2.2 提升信心更好地应对压力

自信是所有成功人士都要有的心理素质,2020年的高校应届毕业生求职、就业压力非常大,所以,高校毕业生一定要充满信息,积极、勇敢地参与和面对市场竞争,相信自身的工作能力。高校毕业生产生的就业焦虑、恐惧情绪,是由于自身并未做好充分的就业准备,不了解自身实际水平和潜力,所以不仅要准备笔试、面试准备做好,同时一定要对自己专业对口的单位相关信息进行掌

握,掌握面试过程中的技巧与礼仪。

2.3 提升求职的自我效能感

为自己设置几个清晰、简单、有助于就业的短期发展目标,并且逐渐地完成。在完成过程当中能够明确自身成长与进步,累积更多的信心,相信自己可以基于自身努力获得理想工作,这样的信息就是求职自我效能感。相关研究中获悉,自我效能感在个体焦虑形成中会产生有效调控。学生具备自我效能感,会基于积极、正面、阳光的思维方式看待事物,设定更为合适的就业目标,有决心、毅力和能力对自身实际问题进行有效解决,对自身职业社会化、综合素养、综合能力等进行持续培养。在就业过程中难免会遭遇困难与挫折,尝试转移情绪,多寻找自身的兴趣、喜好,将不良情绪进行自我转化,如果存在诸多不良情绪,可基于愈加、跑步以及游泳等诸多方式进行排解。同时也可使用放松法进行合理地宣泄,多和亲朋好友进行倾诉,学会自我释放、宣泄以及调节,积极地进行自我鼓励。

2.4 合理地进行心理调节

实际求职中,能够对高校毕业生的自我心理进行有效调节,同时也能够提升其的承受能力,学会切实有效的心理调控方式,有助于高校毕业生的身心健康,同时对于社会和谐发展与高校毕业生正确择业来讲极为关键。

高校毕业生一定要学会对当前严峻地就业形式、就业压力等进行全面认知与判断。疫情在国家经济方面产生了巨大的冲击影

响,致使很多就业市场出现了萎缩,其对于高校毕业生产生了极大的负面影响,可是基于认知层面上进行调整,可以对情绪优化的情境、事件等进行有效改变,重新评估疫情等诸多突发事件,找到切实有效地解决对策,比如从其他角度上进行积极存在意义的寻找,对自身不良认知进行有效调整,其能够对高校毕业生的就业失落感、无助感等进行有效降低。

3 结束语

综上所述,面对突然爆发出来的新冠疫情,高校毕业生一定要正积极地面对现实社会,自主积极地迎接挑战,强化提升自身的心理素养,树立起正确、积极的就业、择业观念,制定自身职业生涯的规划目标,同时要为了自身的发展目标而坚持、努力,彰显出自身的人生价值,为自己制定出合理的人生发展规划。

参考文献:

- [1]王冬雪,才运江,王丽宁,等.新冠肺炎疫情下居家大学生心理困扰与心理求助状况调查及心理调适策略分析[J].心理月刊,2020(17).
- [2]朱正洲.新冠肺炎疫情背景下高校毕业生就业形势调查——以福建某省属本科院校为例[J].海峡科学,2020, No. 159(03): 83-86.
- [3]金晶.新冠肺炎疫情背景下高校毕业生就业工作的新变化及对策[J].巢湖学院学报,2020(2):16-22.