

# 就业困境下高职学生心理教育探析

陈 其 李珊珊

商洛职业技术学院 机电工程学院, 中国·陕西 商洛 726000

**【摘要】**新形势下高职学生就业问题已成为一个不容忽视的问题。从多角度出发,采取多方面的措施,帮助其克服自卑、盲从、自负的心理问题,树立正确的职业价值观念,提高对挫折的抗逆性极为重要。文章将围绕这一主题进行探析,研讨导致高职院校毕业生就业困难的根源,寻求一种恰当的解决办法,以缓解当前高校毕业生的就业窘境,促进新时期职业教育的健康发展,为高职院校毕业生的就业创造有利的条件。

**【关键词】**就业; 高职学生; 心理教育

## Analysis of Vocational College Students' Psychological Education Under Employment Dilemma

Chen Qi, Li Shanshan

School of Mechanical and Electrical Engineering, Shangluo Vocational and Technical College, Shangluo 726000, China

[ Abstract ] Under the new situation, the employment of higher vocational students has become a problem that can not be ignored. It is very important to take various measures to help them overcome the psychological problems of inferiority, blindly following and conceit, set up correct professional values and improve their resistance to setbacks. This paper will focus on this theme, discuss the root causes of employment difficulties for higher vocational college graduates, and seek an appropriate solution to alleviate the current employment dilemma of college graduates, promote the healthy development of vocational education in the new era, and create favorable conditions for the employment of higher vocational college graduates.

[ Key words ] employment; Vocational college students; Psychological education

**【基金项目】**陕西省职业技术教育学会 2022 年度课题 (2022SZX476), 项目名称: 职普比现行政策下五年制高职学生心理问题分析及对策研究。

### 引言

当前,中国高等教育正由“精英教育”向“大众教育”转变,职业教育是其中的一个重要环节,它肩负着为社会提供服务和管理服务的任务。但是,长期以来,我国高校普遍存在着“注重理论、注重实践”的思想,导致了我国职业技术人才的素质与现实需求之间存在着一定的差距。当前,高职院校以大专生为主体,其社会认同程度较低,综合素质还达不到综合类院校的水平,因而在同等岗位上的竞争中,缺乏竞争优势。高职毕业生就业率与人才市场中大量职位空缺是并存的,这表明我国当前职业技术人才的综合素质和能力还需不断提高,教育体系也需不断地进行改革。目前,随着大学不断的扩大招生,但人才市场对人才综合素质的需求并未降低,导致高职院校毕业生面临的就业形势不容乐观。

### 1 高职学生心理健康教育的重要性

根据教育部的数据,目前我国的高等教育已经进入了大众化的发展阶段。与此同时,由于市场经济体系不完善,大学生在大众化阶段的就业问题越来越突出,尤其是高职院校毕业生的就业问题。因此高职大学生存在较大的心理压力,亟待发泄、缓解。

与同龄的其它类型学生相比,我们更需要重视高职学生的心理健康教育。职业学院的学生正值 17-20 岁青年成长的关键阶段,这个阶段是他们身心发育的一个重要阶段、是他们人生观念和价值观形成的关键阶段,是他们即将步入社会、走向社会的转折期。高职学生的生理发展已经基本完成,他们有很强的潜意识,心态也有了很大的改变,有了自己的思想,有了融入社会、展示自己的能力,这一切都让他们的心态发生了翻天覆地的变化。另外,大部分的学生都离开了自己的家庭,他们的学习和生活环境发生了改变,难免会产生一些不适应的现象。<sup>[1]</sup>因此,快乐与烦恼的各种理想与现实的矛盾,会在不经意间发生,情感上的起伏很大,容易出现对应

的心理问题。而且,随着大学教育改革的深入,每年的毕业生数量都在增长,但职位的需求并没有相应的增加,人才市场竞争激烈,高职学生就业难度不断增大,导致高职学生压力大、迷茫,甚至自暴自弃,这直接影响到高职学生的发展,也影响到整个社会的发展。所以,必须高度关注高职学生的心理健康问题,并从培养他们健全的人格、全面、协调发展的心理素质入手,推动他们顺利地完成学业,走向社会<sup>[1]</sup>。

### 2 高职学生的心理特征

#### 2.1 自卑心理

在我国传统的升学制度下,许多人都认为高职学生是学业成绩较差的一部分。并且许多职业技术学院的教学质量没有达到预期的水平,开设的课程与社会的需要有较强的脱节,专业实践价值不高,导致高职学生的工作中产生了较大的自卑感。举例来说:在被问及“你对当前的就业情况有什么看法”时,仅有少数学生表示“情况良好,没有压力”,而多数学生对就业前景表示“形势严峻,很困难”。根据对上述心理调查报告的结果分析可以确定,多数职业院校的学生对工作的态度普遍不太乐观。<sup>[2]</sup>另外,在针对职业技术专业(多种选择)的调查中,多数学生表示会优先考虑薪资,更倾向于待遇好且工作内容轻松的岗位,而非自己所学的专业。从这一点可以看出,目前很多职业院校的大学生对自己的学校和专业缺乏自信,有一种自卑的心理。

#### 2.2 从众心理

从众心理,即个体在对社会大众的认识和认知中,被社会大众的行为所左右。因此,从众心理是大多数人的普遍心理,而职业院校毕业生的工作也是如此。根据有关调查报告的结果显示,大多数职业院校的学生并不是因为自己的兴趣而选择院校、专业和职业的,仅有小部分学生是因为自己的爱好而做出的决定。<sup>[3]</sup>这

表明许多高职学生在选择职业时存在着认识不清、不了解自己的兴趣、不能准确地认识自己所从事的专业。

### 2.3 求稳心理

高职院校毕业生在找工作时存在着一种自卑、盲从的心态,又有求稳的心理。举例来说:在被问到你最希望的工作单位是什么(多项)时,多数学生认为政府单位是工作的首选,其次则是选择事业单位。这也证明了,在政府、事业单位工作是许多人梦寐以求的事情,但进入这种岗位的门槛太高,很多人就会退一步选择国企,但直接选择外企、中小型企业的人很少,这是因为他们追求安稳、畏惧挑战,从而限制了他们的就业<sup>[2]</sup>。

### 2.4 不满心理

部分高职学生不能做到心平气和,不能全面、公正地看待就业的压力和竞争,对自己的学校、地区、家人、同学、就业政策、社会现实都不满意。

### 2.5 焦虑心理

部分高职生由于受教育程度较低、技术较差而无法顺利地找到工作,无法适应工作岗位的需求,害怕“毕业即失业”,忧虑自己的理想能否实现,是否能够找到适合自己的专业,适合自己成长的工作场所,害怕被老板拒绝,担心自己的选择。有的职业学校的学生对自己的专业不满意,对自己的专业不感兴趣,甚至痛恨自己所学的专业,却无能为力。

## 3 加强心理健康教育和提高学生就业能力的措施

### 3.1 开展师资培训与心理健康教育

高职学生心理健康与高职院校的心理健康教育应紧密结合,其关键在于师资的整体素质。应加强老师心理健康教育方面的培训,使他们能够全面、系统地了解 and 掌握心理健康教育的基本原理,并加强其基本的教学方法和原则,使他们能够在工作中游刃有余、有的放矢<sup>[3]</sup>。

经过这一系列的训练,我们的老师一定能够在课堂教学中取得更好的教学效果。在此基础上,学校的学生工作主管,尤其是辅导员、班主任,要不断提高自己的专业素质,加强对学生的心理健康教育。从不同的角度,了解学生在学习、生活中所遇到的问题,尽量减少工作方法和方式的单一,从而达到对学生的全面培养。<sup>[4]</sup>对于学生在工作中的思想和心理上的问题,不要采取传统的、简单的、暴力的解决办法,而是要从问题的根源出发,对问题的根源进行调查,掌握他们的思想和心理,加强与他们的精神联系,从而理解他们的真实想法,从思想上帮助他们,让他们的想法变得更有针对性,更有效地帮助他们解决自己的问题,同时也能防止他们的逆反心理。

### 3.2 加强高职院校心理健康教育课程改革

在教师队伍中,教师的心理健康教育是一个不可忽略的因素。高职院校应积极开展心理健康教育,并且使其与高职院校的课程体系融为一体,形成一种有机的整体。在新课程改革中,应坚持以“以人为本”的特点进行教学改革,以心理健康发展为目的,重视大学生的心理适应性、提高其认知、心理素质、挖掘其潜能。

### 3.3 实施有关课程的教学

#### 3.3.1 开展职业理想教育

爱因斯坦曾经说:“每个人都有理想,这个理想决定了他的奋斗和判断。”因此,教师在教学过程中,应引导学生确立自己的理想,打破稳定和舒适的思维定式,不断激励他们挑战各种生活和学习上的困难,激发年轻人敢闯敢拼的人生态度。并且在择业时,引导高职毕业生摒除好高骛远的心理,调整自己的心态,立足于现实,寻找适合自己工作的切入点,展望未来,无论去国企、集体、私营、合资、无论在中心、在偏远的大城市,无论是作为经理或技术人员,他们都可以充分利用自己的才能,实现自己的事业<sup>[4]</sup>。

#### 3.3.2 开展心理课程教育

为了使学生更好地理解心理发展的规律,掌握必要的心理卫生知识,调整心理的方法,使之成为一种有效的手段。高职心理卫生课程的教学内容应在普通心理学的框架下拓展,除了认识问题、情感困惑等,还应与职业应激训练相结合,以丰富其内涵。

此外,学校还应开展各种课程的心理素质教育。在教学中,教师要从学生的心理需要出发,深刻地发掘其内在价值,将人类的历史所积累的知识经验化为一种精神财富,化为思想观点和人生价值传递给学生。

#### 3.3.3 开展活动渗透性教育

应尽快组织相关专业人员,编制适应高职心理健康教育的教材。定期对校内学生开展心理健康状况调查,建立大学生的心理健康档案,通过对学生的心理素质、个性、健康状况进行量化评价,有助于教师对学生心理健康状况、心理辅导和健康指导。另外,还需要开展多种形式的活动,例如:开展精神卫生宣传活动、建立“心语”邮箱、开展“心理咨询”等活动,从心理健康档案建设、危机干预机制建设、心理测试、分析、研究等方面着手,逐步建立和完善心理健康教育体系,强化心理健康教育,培养学生良好的工作态度和心理健康,为推动地方经济、社会发展,培养高素质应用型、技能型、企业家型人才打下坚实的基础。

#### 3.3.4 开展心理咨询专业性教育

加强心理咨询的个性化培训,建立完善心理咨询、团体咨询、电话咨询、书信咨询、网上咨询等多种心理咨询服务系统,提高学生职业生涯设计辅导、成才辅导、心理辅导等方面的能力和水平。教师要以学生为中心,运用先进的认知、行为等心理咨询的理论与方法,解决学生学习困难、人际关系敏感、情绪紧张、轻度神经症、抑郁症等问题,促进其健康发展。

#### 3.3.5 开展就业指导教育

目前,高职院校学生的自卑感、焦虑情绪较为突出,其原因是对就业市场认识不清。因此,在做就业指导时,要针对该年度的就业状况进行剖析,了解有关的政策和人才需求的动态,对当前的职业热点和公司的发展趋势进行调查,并与学生进行交流与讨论,使其能够更好地理解自己在人才市场中的地位,并根据自己的专业特长、兴趣爱好和身体条件来选择合适的工作。此外,还要教授简历制作、面试礼仪等方面的知识,以提高求职的成功率<sup>[5]</sup>。

## 4 结束语

为提高心理教育质量,高职院校教师应当充分结合在就业过程中学生可能会出现心理问题,从多个维度、多角度采取多种途径,以克服自卑、盲从、自负等心理,培养辩证思维,树立正确的职业价值观念,提高应对挫折的能力,实现事业的华丽蜕变,打开职场成功的大门。

### 参考资料:

- [1] 方伟,钟恒.新时期高校大学生就业心理问题及对策[J]. 2021(2014-17):108-109.
- [2] 龙丹,康钊.大学生就业心理问题及其调适措施[J].西部素质教育,2021,7(16):3.
- [3] 谭正祥,孔凡坤,刘伟雄.叙事疗法在新时代大学生就业心理问题调适工作中的应用与实践——以湖南工业大学电气与信息工程学院为例[J].现代职业教育,2020(14):2.
- [4] 万崇勇,雷阳,崔震.当代大学生就业心理问题及其影响因素研究[J].2020.
- [5] 卓朋涛.基于积极心理学视角下大学生就业心理问题解决方案的研究[J].教育现代化,2020.

**作者简介:** 陈其(1990-),男,汉族,陕西商洛人,硕士,任职于商洛职业技术学院讲师,研究方向:机电一体化。