

# 新形势下高校大学生就业心理面临的困境及突围路径 探寻

滕学海

(广西警察学院 广西 南宁 530299)

**摘要:** 随着社会的发展和高等教育的普及,高校大学生就业面临着越来越大的压力。在新形势下,高校大学生就业心理困境逐渐凸显,成为社会关注的焦点。本文将从就业市场竞争压力、职业发展前景不明朗、薪资待遇不理想等方面探讨高校大学生就业心理面临的困境,并提出相应的突围路径。

**关键词:** 高校大学生; 就业; 心理困境; 突围路径

在社会经济的快速发展和科技的不断进步的当下,大学生就业形势也日益严峻。新形势下,高校大学生面临着诸多就业心理困境,如就业压力大、职业规划不明确、心理素质差等。这些问题不仅影响了大学生的就业质量,也对他们的心理健康造成了一定程度的影响。因此,探讨新形势下高校大学生就业心理面临的困境及突围路径具有重要的现实意义。

## 一、新形势下高校大学生就业心理面临的困境

### (一) 就业压力偏大

随着高校扩招政策的实施,大学生数量逐年增加,使得就业市场竞争更加激烈。这一现象对许多大学生来说带来了巨大的压力和挑战。在求职过程中,大学生面临着来自同龄人的压力,他们与同学们一起学习、成长,彼此之间形成了一种竞争关系。当大家都开始积极寻找工作时,这种竞争压力会进一步加剧。看到身边的同学找到了理想的工作,一些大学生可能会感到自卑和焦虑,担心自己无法达到同样的成就。同时他们也担心自己无法找到满意的工作。随着就业市场的不断扩大,大学生面临的选择也越来越多。然而,由于竞争激烈,许多岗位的招聘标准也越来越高。一些大学生可能会觉得自己的学历、经验或者技能不足以满足用人单位的要求,从而产生对自己能力的怀疑和担忧。这种压力容易使大学生产生焦虑、抑郁等不良情绪,进而影响其就业表现<sup>[1]</sup>。

### (二) 职业规划不明确

大学教育过于注重理论知识的传授,而忽视了实践能力的培养。学生们在学校里主要学习各种学科的理论知识,但很少有机会进行实际操作和实践经验的积累。这使得他们在毕业后面面对实际工作时,往往感到无所适从,不知道如何将所学知识应用到实际工作中。此外,社会对大学生的期望过高,给他们带来了巨大的压力。许多人认为大学生应该具备丰富的知识和技能,能够胜任各种复杂的工作。然而,现实情况是,大多数大学生在毕业后并没有足够的经验和能力来应对职场的挑战。这种期望与现实的差距,使得大学生在求职过程中感到迷茫和无助。而在当今信息爆炸的时代,大学生们也很容易受到各种职业选择的诱惑和误

导。他们可能会看到一些热门行业或职位的广告,从而盲目地追求这些所谓的“好工作”,而忽略了自己的兴趣和特长。这种盲目跟风的行为,往往会导致他们最终选择了一份不适合自己的工作。

### (三) 心理素质较差

面对就业压力,一些大学生容易产生焦虑、抑郁等心理问题,影响了他们的求职效果。一些大学生可能会感到焦虑不安,担心自己找不到合适的工作,因而在面试中表现不佳,进而导致他们在求职过程中失去自信,影响面试效果。长时间的求职无果,也可能让一些大学生产生抑郁情绪,对生活失去信心,对未来感到迷茫,甚至影响到自己的身心健康。为了应对就业压力,一些大学生甚至会选择自我封闭,不愿意与他人交流,把自己关在房间里,不参加任何社交活动,这样不仅不利于他们的心理健康,也会影响到他们的人际交往能力。又或选择逃避现实,沉迷于网络游戏、影视剧等,不愿意去面对求职的问题,以此来暂时忘记就业的压力,最终影响自己的职业发展。

### (四) 人际关系处理不当

良好的人际交往能力是求职者在面试过程中展示自己的重要途径之一<sup>[2]</sup>。通过与面试官的互动,求职者可以更好地展示自己的沟通能力、团队合作能力和解决问题的能力。然而,一些大学生由于缺乏这方面的经验或技巧,可能会在面试中表现得紧张、不自信,表达不清楚,理解能力差,甚至出现沟通不畅的情况,从而给用人单位留下不好的印象,影响到他们与招聘方的沟通,降低求职成功率。而有些大学生在求职过程中,只关注自己熟悉的领域和人群,忽视了拓展人脉的重要性,这种狭窄的人际网络,会限制他们获取更多求职信息和机会。还存在部分过分依赖家人、朋友或老师的帮助的情况,他们由于缺乏独立思考和解决问题的能力,使得后续在社会人际关系中处于被动地位,不利于自己的成长和发展。

## 二、新形势下高校大学生就业心理突围路径探寻

### (一) 提高自我认知能力

在新形势下,高校大学生面临着激烈的就业竞争。提高自我

认知能力对于大学生来说至关重要,可以帮助他们更好地了解自己的优势和不足,从而制定合适的职业规划和发展策略,为求职做好充分的准备。学生们可以首先通过参加各种心理测试,如MBTI(迈尔斯-布里格斯类型指标)、霍兰德职业兴趣测评等,了解自己的性格特点,如外向性、内向性、感性、理性等,从而为自己的职业发展提供参考,还可以通过自我反思和与他人交流的方式,发现自己的优势和劣势,帮助学生们更好地发挥自己的长处,同时努力克服自己的短处,从而在职业生涯中取得更好的成绩。其次可以借助参加实习、志愿者活动、社团组织等机会,在实践中锻炼自己的能力,发现自己的兴趣所在,并了解不同行业的发展状况和趋势及工作环境和要求。还需充分了解职业规划的基本理论和方法,学会如何制定合理的职业目标和发展策略,有助于提高自我认知能力。

#### (二) 加强心理素质培养

学校应加强大学生心理素质的培养,教育他们正确看待就业压力,学会调整心态,增强心理承受能力。学校应定期开展心理健康教育活动,帮助大学生了解心理健康的重要性,学会调整心态,应对压力。心理素质好的学生,能够在面对学习压力时保持冷静,调整心态,从而更好地投入到学习中,提高学习效果,也能够更好地与他人沟通,建立良好的人际关系,并且敢于面对困难和挑战,勇于尝试新事物<sup>[9]</sup>。因此,学校应定期开展心理健康教育活动,比如邀请专业人士来给学生们讲解心理健康方面的知识,包括如何应对压力、如何管理情绪、如何建立良好的人际关系等等,或组织一些关于自我探索、情绪管理、压力应对等方面的课程,让学生们了解自己,提高自己的心理素质,帮助大学生了解心理健康的重要性,学会调整心态,应对压力。只有具备良好的心理素质,大学生才能在面对生活的压力和挑战时保持冷静,勇敢地追求自己的梦想。

#### (三) 提升职业技能

大学生作为社会的中坚力量,应该不断提升自己的职业技能,以增加就业竞争力。随着社会的快速发展和竞争的加剧,仅仅依靠课堂上的学习已经无法满足就业市场的需求。因此,大学生应该积极主动地参加各种培训和实践活动,不断学习和掌握新的知识和技能。首先,可以通过参加专业相关的实习或兼职工作来提升自己的职业技能,通过实践,他们可以将所学的理论知识应用到实际工作中,提高自己的实际操作能力和解决问题的能力。同时,实习或兼职工作也可以帮助学生了解不同行业的工作环境和要求,为他们未来的职业选择提供参考。其次,可以积极参加各种技能培训课程,如计算机编程、市场营销、沟通技巧等,从而帮助学生系统地学习和掌握一些实用的职业技能,提高他们在就业市场上的竞争力。此外,大学生还可以利用互联网资源,自学一些与自己专业相关的技能,如数据分析、人工智能等,以适应未来职业发展的需求。学校方面也应该加强与企业的合作,与企业建立合作关系,开展校企合作项目,为学生提供更多实习、实训和实践的机会。

#### (四) 培养良好的人际交往能力

大学生在学习过程中,除了专业知识的学习外,还应该重视与人沟通、交流的能力培养。这是因为在未来的求职之路上,良好的人际关系往往能够为个人的发展提供更多的机会和资源。高校应当积极帮助学生们了解自己的优势和不足,接受自己的缺点,并努力改正,从而提高自信心,也需要引导学生们多参加如学生会、社团活动、文化节等社交活动,让大学生有机会结交更多的朋友,扩大自己的人际圈子,增强自我认知。同时通过课堂教育、讲座、宣传等多种方式,引导大学生树立正确的价值观,如尊重他人、关心他人、积极向上等,从而帮助他们建立良好的人际关系,为未来的职业和生活打下坚实的基础<sup>[4]</sup>。

#### (五) 给予专业心理辅导

在当今竞争激烈的就业市场中,大学生面临着巨大的压力和挑战。他们不仅要应对学业上的压力,还要面对未来的职业选择和就业竞争。这些压力可能导致焦虑、自卑、迷茫等心理问题的出现。为了帮助大学生克服这些心理困境,学校应该设立专门的心理咨询中心或机构,招聘具备丰富的心理知识和经验的专业的心理咨询师或心理学教师,提供全面的心理辅导服务,从而有效地与学生进行沟通和交流。通过面对面的咨询,学生主动倾诉自己的困惑和烦恼,得到专业的指导和支持。也可以组织一些就业心理辅导活动,如就业讲座、职业咨询会等,为学生提供一个交流和分享的平台,让他们从他人的经验中获取启发和帮助,帮助学生更好地了解自己,树立正确的就业观念,增强自信心和应对能力。同时,学校还可以与企业合作,开展实习和就业指导项目,为学生提供更多的实践机会和就业资源。通过专业的咨询、教育和活动,帮助学生解决心理问题,提高他们的求职成功率,为他们的未来职业发展打下坚实的基础。

### 三、结束语

总而言之,新形势下,高校大学生就业心理面临的困境是多方面的,更不容忽视。然而,这些困境并不是无法克服的。通过深入分析问题的根源,我们可以寻找到突围的路径。高校应当从就业指导、心理辅导以及政策帮扶等工作入手,帮助学生解决就业过程中的心理困扰,增强他们的自信心。只有正视这些问题,采取有效的措施,才能帮助大学生顺利度过就业心理困境,提高他们的就业质量和心理健康水平。

#### 参考文献:

- [1] 靳盼.新形势下高校大学生就业心理困境及解决路径探索[J].科技视界,2023(7):94-96.
- [2] 李叶晨.新形势下高校大学生就业心理困境及调适策略研究[J].就业与保障,2023(3):163-165.
- [3] 朱洁.新形势下大学生心理健康教育的现实困境与解决路径[J].西部素质教育,2019,5(7):3.DOI:CNKI:SUN:XBSJ.0.2019-07-057.
- [4] 马亚静,段鑫星.就业困境与突围之道:大学生自我效能感的分析与提升[J].继续教育研究,2013(10):4.DOI:10.3969/j.issn.1009-4156.2013.10.033.