

# 团体心理辅导助力大学生更好地就业与择业

刘利鑫

(陕西工业职业技术学院, 陕西 咸阳 712000)

**摘要:** 就业是最大的民生, 今年以来, 国家和各级政府高度重视就业, 全面强化稳就业举措, 提出“六稳”和“六保”, 其中“六保”之首就是就业。本文通过问卷调查解析目前学生就业、择业心理问题及产生原因, 通过心理辅导帮助学生树立正确的就业观和择业观, 积极调整职业意向和职业抱负, 克服盲从, 增强自信, 培养广泛的兴趣爱好, 自我转化不良情绪, 学会自我欣赏和自我接纳, 提高挫折承受能力, 建立良好的人际关系, 进而维护和增进心理健康。

**关键词:** 心理辅导; 大学生; 就业

就业是最大的民生问题。毕业生就业状况不仅是检验高校人才培养质量和社会贡献的重要标志, 也是高校人才培养模式和教育教学改革的重要动力。2018年, 中国有800万毕业生, 2019年毕业生高达830万, 2020年毕业生又增长40多万, 达到874万, 2021的毕业生人数超过900万人, 高达909万人。随着毕业生人数的增加, 对工作的需求也随之增加, 面对残酷的就业环境和就业竞争, 大学生面临的就业压力增大, 尤其是心理方面的压力增大, 有的同学就会出现各种各样的心理障碍, 如自卑、焦虑、恐慌、嫉妒等心理障碍, 这些心理障碍严重影响着学生的身心健康, 当然也对学生的就业与择业起到消极的作用。

关注学生的就业心理问题, 并给予一定的辅导与帮助, 对大学生而言具有重要的意义。加强就业辅导能够有效健全学生的人格, 建立正确的就业观, 产生积极的就业心理, 以便冷静地面对就业过程中存在的问题。

## 一、大学生就业心理问题

保民生就是优先保就业。今年是极不寻常的一年, 外界复杂多变的国际和国内环境对我国经济产生了很大的影响, 随着单位对大学生的需求减少以及大学生自身的就业观念不清晰, 对大学生的心理产生巨大的影响, 有的学生会表现出焦虑、紧张等不良情绪反应。本文采用自编问卷《大学生就业心理测评》, 总共25道题, 选取陕西工业职业技术学院共有170名现代物流管理、营销专业的大一、大二和大三学生作为研究对象。发放问卷170份, 回收问卷163份, 剔除无效问卷4份。其中有男生88人, 女生71人, 基本达到了1:1, 具体调查结果如下:

### (一) 大学生定位不准确, 就业不积极、不主动

从调查结果显示: 有35.6%的学生主要是通过辅导员或者班主任了解招聘信息, 20.1%的学生主要通过学校就业指导中心了解就业信息, 仅有7.8%的同学通过求职网站了解就业信息, 说明学生自己主动获得就业信息的意识不强。

### (二) 大学生对目前的就业政策和形势了解不够

根据调查结果显示有45.3%的同学对自己的就业政策和形势不太了解, 有2.5%的学生一点也不了解自己的就业政策和形势, 仅有9.4%的学生非常了解目前的就业形势和政策, 笔者对了解就业形势和政策的学生进行访谈, 得知学生也只是了解了一些皮毛。

### (三) 大学生存在比较严重的从众就业心理

从调查结果显示: 有76.3%的学生就业的单位是国企、央企, 仅有0.6%的学生想创业, 23.1%的学生考虑私企等单位。笔者对钟情于国企、央企这些单位的同学进行访谈, 大部分同学回答: “因为前几届的学生都就业于这些单位, 学长学姐都说这些单位不错。”还有一部分同学回答: “班级大多数同学都签的是国企, 大单位, 自己如果签私企, 感觉都没面子。”这表明大学生在就业过程中存在从众心理。

### (四) 大学生对自己的就业前景比较迷茫

从调查结果显示, 仅有11.2%的学生对自己的就业前景比较自信, 34.2%的学生对自己的就业前景很迷茫, 不知所措。笔者抽取一部分学生进行访谈, 了解学生主要想让学校提高哪些方面的帮助, 有43.5%的学生更想要求心理方面的辅导, 41.4%的学生更想要应聘技巧等方面的指导, 充分说明了由于招聘方式的改变, 使原来由线下招聘变为线上招聘, 使学生的心理发生很大的变化, 有的学生变得焦虑、恐慌。

综上所述, 在复杂多变的环境影响下, 高校毕业生的就业形式发生了变化, 就业形势严峻, 求职方式和形式发生了变化, 大学生出现了焦虑、不自信等心理问题。为应对复杂多变的环境的形势, 一部分毕业生还是没有调整自己的就业期望, 一部分学生调整了自己的就业期望, 并希望学校能给予就业指导。

## 二、通过心理活动促进学生更好就业的建议

针对高校毕业生就业中的主要困难, 笔者开展了一系列心理辅导, 帮助学生更好地就业和择业。本文提出以下对策和建议:

### （一）帮助学生树立正确的择业观

通过开展“自画像”更好地认识自己，探索自我，了解自我，明白自我的优势和潜能所在，更清楚地定位自己，制定合理的就业目标。不能因为班级或者本专业个别学生签到比较好的单位，自己就否定自己或者定的目标远远高于自己的能力或者与自己的专业不符。高职学生在求职前应认清并能正确认识和评价自己，通过“成长五部曲”这个心理活动让学生能够充分挖掘自己的优势，理性看待自我的不足，也要树立正确的就业观和择业观，为选择理想职业做知识、能力和心理准备。

### （二）积极调整职业意向和职业抱负

通过前面的调查结果显示，高职学生在求职过程中有一定的自尊心。研究人员通过开展“成长三部曲”和“给出建议”来克服学生的自负。职业学校学生在求职过程中，应使自己的心理定位与就业目标相一致，做好最坏的打算，尽最大努力。此外，我们应该从长远目标出发，积极制定自己未来的职业规划。当获得理想职业的机会还不成熟时，我们应该学会调整目标，先就业，然后选择工作，在工作中不断积累经验，增加经验，为未来的职业生涯做更充分的准备。转变“一次性择业”观念对高职学生顺利就业至关重要。

### （三）克服盲从心理，增强自信心

通过开展“我是最棒的”团体心理活动，让同学们发现自己的优点和长处，增强学生的自信心，使学生在面试过程能够以积极的心态面对就业问题，引导学生树立正确的职业生涯观念，形成良好的职业意识，以便更加从容地就业。个人能否成功很大程度上取决于自己是否有信心。在就业形势日益严峻的今天，职业学校学生应该不断增强自主择业意识，自信、主动，学会展示和推销自己。我们应该立场坚定，不要随波逐流。我们应该根据自己的专业，特别是自己的特点来选择。即使你暂时失败了，你也不能悲观和气馁。你应该尽快找到失败的原因，积极调整自己的定位，客观地分析自己。这样，选择职业的信心不会随着暂时的失败而消失。

### （四）培养广泛的兴趣爱好，自我转化和消除不良情绪

兴趣是人们认识和参与活动的巨大动力。广泛的兴趣爱好可以增加人们的知识，拓宽他们的视野，丰富生活内容。职业学校的学生可以从广泛的兴趣和爱好中获得灵感，并将他们的兴趣与社会生活和未来联系起来。当不良情绪难以控制时，你可以将情绪和精力转移到其他活动中，这样你就没有时间和精力沉浸在不良情绪中，以实现心理平衡。

### （五）学会自我欣赏与自我接纳，提高耐挫能力

通过“成长五部曲”心理活动让同学们认识到在通往成功的路上大多数人不会一帆风顺的，在求职择业过程中也在所难免会

遇到这样那样的挫折，在遇到挫折时。高职学校的学生要正确对待挫折和失败，要学会自我欣赏与自我接纳，对自己抱认可肯定的态度，敢于竞争，不怕失败。例如：在求职失败时，可运用所学的心理活动“十巧运动”和“动物操”能够更好地缓解情绪，管理情绪，释放压力，也可以理性情绪法宽慰自己，用“天生我材必有用”的名言减轻或消除所受的挫伤；也可通过列举别人失败或不如自己等事实，说明自己虽败犹荣，从而提高耐挫伤的能力，保持内心的安宁，不能遇到挫折时，觉得自己很倒霉，自己无用，让学生学会越挫越勇。

### （六）建立良好的人际关系，维护和增强心理健康

因挫折造成不良情绪时，消除它的最简单的方法是适度地宣泄。良好的人际关系有利于师生之间、同学之间、朋友之间倾诉衷肠、分担忧愁、化解苦闷，使人情绪开朗，恢复理性的自我，维护和增强心理健康。那么怎样才能拥有良好的人际关系呢，怎么样才能维护好自己与同学，朋友之间的关系呢？笔者通过开展“你说我画”这个心理活动让同学们明白良好的沟通对人际关系的重要性，让学生学会怎么处理良好的人际关系，拥有良好的人际关系，增强心理健康。

## 三、结果与思考

笔者曾经对现代物流 3181、现代物流 3182、市场营销 3181、市场营销 3182 等班级做过“盲人与拐杖”“同舟共济”“心有千千结”“我是最棒的”“履带火车”等活动后，同学们热情度非常高，参与度高达 98%，在最后的分享环节，争先恐后地分享自己的感受，通过活动后，学生的自信心增强了，更够更加清晰合理地定位自己，取得了预期的效果。例如现代物流 3182 班的一位同学，这位同学天生有点口吃导致该生非常不自信，甚至有点自卑，通过几次的心理辅导，该生变得非常自信，最终成功进入上海工程局七公司，后续对该生进行跟踪调查，发现该生在单位工作认真踏实，受到该单位的领导的高度赞扬。

实践证明，团体心理辅导是一种简单易操作且行之有效的提高学生就业能力和信心的方法，该方法能够启发学生，激发学生的潜力，也比较受学生欢迎。

### 参考文献：

- [1] 王晓曦. 基于心理资本的河北省高职学生就业心理调适研究[J]. 职业技术教育, 2021.
- [2] 刘涛, 周冉. 团体心理辅导在高职高专医学生就业指导中的应用[J]. 现代职业教育, 2020.
- [3] 程灵主编. 大学生心理健康教育[M]. 南京: 南开大学出版社, 2014.

作者简介: 刘利鑫; (1986—), 女; 汉族, 甘肃省庆阳市人, 硕士研究生。