

# 高校毕业生就业心理问题的研究

王思惠

(苏州大学音乐学院 江苏苏州 215000)

**摘要:**在当前社会经济不断发展的背景下,企业对于人才的要求显著提升,而教育事业也需要顺应时代的发展不断创新,高校需要制定完善的教学体系。当前在高校扩招的背景下,应届毕业生的数量在急剧增加,而现有的就业制度已经无法满足学生发展的个性化需求,就业岗位增长比缓慢,同时学生自身的问题以及学校就业指导与培训方面的缺少,使当前我国毕业生的就业趋势并不乐观,学生们在心理上面临着较强的就业压力。因此下文将详细分析高校毕业就业心理问题,找出造成这些问题的主要原因,随后制定针对性的解决措施,为高校大学生的发展提供全面的保障,使其具有良好的就业前景。

**关键字:**高校教育;毕业生;就业心理问题;

就业作为改善国计民生的主要途径以及手段,目前高校毕业生所存在的就业问题成为影响当前社会发展的主要因素。在当前高校扩招的背景下,大学生的数量在不断的提升,而高校的教育也实现大众化的全面普及,当前毕业生在面临就业的过程中存在着许多心理问题,其中包括无法适应社会角色的转变,在激烈市场竞争的过程中,缺少对自身能力的定位,因为具有着较高的就业期望,进而导致在实际的就业过程中出现许多心理方面的问题,在一定程度上将会限制学生的正常就业与心理健康发展。教师需要认识到对当前高校大学生就业心理问题的指导,通过学生们广泛存在的问题采取有效的手段,帮助学生树立起良好的就业观以及职业素养,为后续的发展与就业奠定坚实的基础。

## 1. 我国高校毕业生的就业现状分析

根据当前我国高校迎接毕业生的总体就业形势分析,整体效果并不乐观,当前我国高校毕业生不断提升,就业率也有了一定的增长,其中有许多选择自主创业的毕业生。在当前下岗事业人员增加以及农村剩余劳动力向城市转移的规模增大,目前我国劳动力总量已经远超出市场的需求。关键国家以及政府部门尝试着进行对应的调整,增加一些就业岗位以及高校介意指导中心,但是当前不同地区之间依然存在着岗位供需并不平衡的状态。在高校毕业生持续提升,往年未就业的高校毕业生加入到了下一年度的就业岗位竞争中,所以导致毕业生们承受着较强的心理压力<sup>[1]</sup>。

## 2. 当前高校毕业生所存在的就业心理问题分析

### 2.1 焦虑恐惧心理

高校的大学生在即将面临着就业的过程中将会遇到许多的困难与挫折,而这将会导致学生的心理出现焦虑的现象。大部分高校的毕业生在就业过程中杜宇自身的目标以及期望值太高,并且在出现了求知失败后将会出现严重的挫败感,开始进行自我换衣,认为自身的能力存在问题,害怕被拒绝所以不敢轻易的尝试,不愿意再去参加应聘,还有一部门毕业生在大学教育过程中并没有认真学习专业知识,所以自身的专业素养较差,无法满足当前社会对于人才的基本要求,也会对就业产生一定的恐惧心理,不再愿意找工作。除此之外,因为就业作为一个双向选择的过程,大部分企业在招聘过程中对于人才招聘要求较高,且流程也比较复杂,甚至设置了多次面试,在一定程度上将会是毕业生的具有较强的心理压力。同时还有一些单位还指定了学校,只有一些重点高校学生才能够参加面试,是大部门非重点高校毕业的学生或者是对于专业不够热情的学生,对于就业产生一定的自卑心理,认为自己无法胜任对应的工作岗位,所以不愿参加应聘,直接错失了应聘的最佳时机。还有些毕业生将这些负面情绪嫁接到学校,认为学校的名气不够大,

无法给自己提供良好的就业机会,存在着许多不健康的心理想法<sup>[2]</sup>。

### 2.2 懈怠逃避心理

当前在高校扩招背景下,毕业生数量在不断提升,社会上所提供的鸡爷爷岗位变动幅度较小,因此无法满足学生们就业的基本需求。在当前激烈的就业环境下,绝大多数学生都恐惧参与到市场竞争中,所以选择逃避这样的现实。还有许多毕业生在实际就业过程中受到了严重的挫折,产生了错误的自我认知,否定自己的专业能力,选择逃避就业,依然在家中依靠父母生活。除此之外,还有一部分毕业生选择继续学习考研,但是却并没有将自身的经历放在科学研究上,在读研的过程中,自身的专业知识以及科研水平没有得到显著提升,在研究生毕业后仍然需要面临着就业问题。这样的逃避以及抵触心理对于毕业生以及家人生活来讲都有着一定的消极影响。

### 2.3 虚荣攀比心理

在大学生们的心理活动中都存在着虚荣以及攀比的心理活动,只是程度存在着一定的区别。在求职的过程中,大部门毕业生都与自己班级内学习进行攀比,在看到其他学生找到了工资待遇优渥的工资,自己也想找到更加高工资的工作,所以出现一般工作岗位看不上,但是却并没有站在自身的专业能力角度出发,给自己设定了较高的就业目标,而能力与实际需求严重不符,所以将会出现严重的心理问题。另外,还有一部门学生们在求职的过程中存在着一定的误区,认为公务员与事业单位的工作比较轻松,且具有良好的工资待遇,特别是在看到其他学生报考公务员,所以推掉了许多民营企业工作,不断参加下次公务员考试,但是因为公务员的录取几率较小,能够真正考上的学习少之又少,大部分学生因此浪费了良好的就业机会<sup>[3]</sup>。

## 3. 高校毕业生就业心理问题产生的原因分析

### 3.1 社会因素

当前在社会环境下,最显著的问题就是毕业人数与岗位需求之间存在着矛盾。为了能够落实党中央所提出的“科技兴国”战略,同时满足社会主义现代化建设对于人才的基本需求,高校开始不断进行扩招,使高校的教育逐渐从精英教育逐渐转变为了大众化教育。在扩展政策的实施下,毕业生的数量继续增加,但是就业岗位无法满足毕业生的实际就业需求,使学生之前的竞争更加激烈,这样的竞争不但存在与名校与名校之间,还存在名校与非名校之间,地方重点与非重点之间,学历层次之间开展,同时在专业方面过于吹毛求疵,导致大学生在选择鸡爷爷的过程中出现一定的就业心理问题。除此之外,还涉及到了社会转型的负面影响,因为社会主义从计划经济体制逐渐转向到了市场经济体系,着不单纯是经济体系

的转变,同时也是社会转型。传统的体制使人们的生活方式、价值观念以及思维方式都发生了翻天覆地的转变,在价值取向的促使下,大学生在就业过程中选择出现了变化,影响了学生的就业心态以及就业观念。学生们在经济利益的促使下,更加注重对于地域范围以及社会效果的关注,而忽视了客观环境的需要,盲目追求有利于自身发展的职业,使自身的价值观受到严重影响,进而在就业中出现不良的就业心理<sup>11</sup>。

### 3.2 学校因素

在企业以及用人单位选聘的过程中不但需要考虑学生的学习成绩,同时还需要分析学生的知识结构、综合素质等多个方面。但是当前高校在教育的过程中基本都存在着重理论轻实践的问题,在课程体系的设置上也是更加倾向于向理论教学,导致学生的实践动手能力得不到良好的锻炼。面对着比较严峻的就业要求,学校缺少对应的心理咨询以及辅导,没有对学生进行正确的就业指导教育,因此导致学生们的就业心理问题层出不穷。除此之外,因为用人单位还会考虑到高校的品牌效应,一些名牌大学的师资力量比较雄厚,教学质量较高,培养出来的学生综合能力较强,所以可以得到企业的广泛重视。而对于一些非名牌大学的学生而言,将会面临着严重的就业压力,进而产生心理问题。

### 3.3 家庭因素

因为家庭的教育理念以及教育手段将会直接影响着学生的心理发展,如果学生成长在依赖性的家庭环境中,则在面临着就业的过程中也会过分的以来父母,按照父母的安排去就业。如果学生成长在独裁型的家庭中,在父母的支持下学生将会具有良好的就业信心,保证可以找到更加适合的工作。与之相反,毕业生缺少信心,则会陷入到找工作的泥潭中<sup>12</sup>。

### 3.4 个人因素

在当前高校教育过程中,应当让学生产生良好的自我认识,进而保证学生可以形成良好的个性与人格,保证具有良好的就业前景。当前大学生在自我认知的过程中,对于自身以及所处环境缺少全面且深入的认识,产生错误认知,在一定程度上将会影响学生的实际就业发展,另外,大学生的综合能力比较薄弱,学生广泛存在着沟通以及人际交往方面的不足,存在着理想与实际需求存在矛盾的现象。最后,学生们的心理发展不稳定,心理素质不高,在遇到挫折的过程中,无法正确调整自身的心理以及情绪。

## 4. 改善高校毕业生就业心理问题的有效策略分析

### 4.1 树立正确的择业观与人生观

在当前高校招生规模不断提升的背景下,教育从精英化逐渐拓展到大众化教育,因此大学生应当更好的适应角色变化,在校大学生需要清晰自身的定位,能够明确自身所具有的优势以及劣势,最终可以制定出符合自身发展的职业规划内容,同时可以利用目标去拓展自己的知识与能力,经过专业技能以及综合素质的教育,使学生形成良好的综合素养。在对大四毕业生进行就业指导的过程中,需要让学生转变就业的观念,可以参与到学校的双选会与各类招聘会中,利用一些应聘的技巧去推销自己。作为毕业生应当树立起良好的择业观以及人生观,在择业过程中,加强对自身工作前景以及个人长远发展的重视程度,学生不应当只考虑基础的薪资待遇问题,而是在金钱的基础上,建立享乐主义观念,积极影响国家号召,从基层做起,经过多样化的就业途径为自己争取良好的就业前景<sup>13</sup>。比如自己创业、开办微小企业、在民营企业工作等方式,取得良好的就业前景。

### 4.2 开展各种心理疏导和帮扶活动

当前在教育过程中,学生们广泛存在着心理问题,高校需要加强对大学生就业心理的重视程度,为了能够取得良好的成果,高校可以开展多样化的心理疏导与帮扶活动,在大意新生入校开始就需要对学生进行全面的心理检测,了解学生们实际心理问题。同时在每个班级内都应当选出一名心理委员,通过对心理委员的培训与教育,使班级内的心理委员可以掌握心理知识的培训,在发现学生心理异常时需要及时的上报给辅导员,而辅导员针对个别学生进行良好的心理疏导,如果病情过于严重需要转交给心理医生进行干预治疗。在针对大四毕业的学习,应当开展对应的就业知识讲座,使学生可以掌握求职应聘的主要技巧以及求职专业能力。而就业中心与辅导员也需要不断为学生提供多元化的就业信息与渠道,帮助学生找到良好的工作。如果学校在就业过程中受到了严重的挫折,则高校需要及时的进行心理疏导,以免出现更加严峻的心理问题<sup>14</sup>。

### 4.3 建立良好自我认知,学会自我心理疏导

当前大学生们作为独立的个体,身上都具有着不同的特点,教师需要引导学生结合自身的实际情况去制定针对的就业目标与方向。所以最重要的前提条件就使高校的毕业生可以产生良好的自我认知,掌握自身存在的特点以及优势,根据实际情况以及兴趣选择适合自己的工作。在遇到了求知失败以及挫折的过程中,应当去分析失败的原因,并且认识到自身所存在的不足,找出更加满足自身发展方向的工作岗位。而高校也需要定期组织学生参与心理健康教育的讲座中,在其中学习自我疏导的方式,了解心理知识,不断的进行自我调节,自我思想转移,或者通过合理的方式去宣泄自己的情绪,来改善当前所存在的心理问题。而面对这比较严重的心理障碍,依靠自己的能力无法解决,这时应当去求救心理教师开展对应的心理干预治疗,保证学生可以更好的面对就业所带来的挑战<sup>15</sup>。

## 5. 结束语

根据上述文章叙述,在当前社会不断发展背景下,高校毕业生面临着严峻的就业压力,并且产生对应的就业心理问题。高校以及教师通过问题以及原因进行详细的分析,找出针对性的解决措施,保证学生可以树立起良好的就业意识与观念。

2021年江苏省高校毕业生就业创业研究立项课题:高校毕业生就业遵从行为研究(资助课题项目编号:JCKT-B-20210403)

### 参考文献:

- [1]南凯,魏满堂,姜冉.应届高校毕业生就业心理问题的个性化干预措施临床研究[J].河北工程大学学报(社会科学版),2021,38(04):123-128.
- [2]钟佳音.不可抗力因素下的民办高校毕业生就业心理问题及对策研究[J].广西质量监督导报,2021(04):88-89.
- [3]刘智莹.浅析高校毕业生就业心理问题及其对策[J].文化创新比较研究,2020,4(21):59-61.
- [4]侯楚瑶.新常态下高校毕业生就业心理问题及对策研究[J].经济研究导刊,2018(19):175-177.
- [5]冯雯婷.高校毕业生就业心理问题及应对措施[J].明日风尚,2016(24):169.
- [6]孙云,王国平.高校应届毕业生就业心理问题及对策研究[J].管理观察,2016(30):135-137.
- [7]杨莲.民族高校大学应届毕业生就业心理问题初探——以贵州民族大学为例[J].亚太教育,2016(15):251-252+236.
- [8]夏海杰,李丹.高校毕业生就业心理问题分析及对策研究[J].当代教育实践与教学研究,2016(04):149-150.