

# 高校大学生求职择业的心理调适研究

汤 沸

(湖南财经工业职业技术学院)

**摘要:**大学生择业的心理准备选择职业,是大学生即将结束学业,步入社会的前奏,是完成人生从学生到工作人员的一次重大转折。为适应就业的激烈竞争,大学生需以积极的心态迎接就业过程中的困难和压力,调整自己的观念和和行为,促进顺利就业、成功就业。

**关键词:**高校;大学生;求职择业;心理调适;研究

## 1. 大学生择业的心理准备

现代社会为人们提供了充分展现自己才能的舞台,但对人才的规格也提出了更高的要求,在择业中,机遇和挑战并存。我国目前的社会现实是,某些地方某些行业人才济济,毕业生就业困难,而有些地区有些行业却人才短缺,没人愿意去。对大多数毕业生来说,找一份工作并不是一件难事,难在找到自己非常满意的工作。心理定位与择业择业既然是双向选择,就必然面临这样一个现实:用人单位想要高层次人才,而毕业生想找好单位。一些供需见面会尽管场面火爆,但签约率并不是很高,产生这一现象的原因主要是供需双方没能确定恰当的目标,致使选择失败。大学生要清醒地看到这一现实,不要去抱怨“伯乐”太少,所谓心理定位,也就是对自我的认知评价以及对择业的目标要求。心理定位是择业的第一步,心理定位在择业过程中占有重要位置。

## 2. 大学生择业的心理问题

### 2.1 性别歧视

在择业过程,许多用人单位宁要才华平平的男大学生,而不愿接收品学兼优、德才兼备的女大学生,使从小备受家庭、学校、老师呵护的女学生们,产生强烈的内心冲突,极端苦恼之时,又平添了一份自卑。女性在择业过程中的竞争力普遍弱于男性,怀有自卑和失望心理的女大学生在就业过程中往往缺乏主动性,会产生怨天尤人的情绪,从而大大增加了就业难度。部分富于幻想、好追求浪漫色彩的女大学生,在择业时常抱有过高的期望,使择业的成功率大打折扣。

### 2.2 深造选择

当大部分毕业生为择业而奔波时,校园里有一批考研族,他们废寝忘食地在挥汗攻读,积极地为考研而做准备工作,考研对他们来说不仅是一次继续深造的机会,更重要的是多了一次选择工作的机会。但是面对竞争激烈的考研大军和求职市场,也还留有后路,可是用人单位常常只考虑单位需要,这对考研的同学来说是一个十分严峻的考验,要么放弃考研,立即签订协议,要么仍旧考研,失去较满意的职业,现实常常使他们左右为难。他们一方面满怀着对未来的美好憧憬与希望,另一方面又因现实而感到焦虑不安,在这种心境下择业,碰壁也是常有的。

### 2.3 缺乏抗挫力

当代大学生的就业心理准备面临毕业的大学生,需要做好各方面的准备,对于绝大多数学生来说,大学阶段过的是一种单纯而有保障的生活,学习,表现为对自身气质类型、个性倾向等了解不充分,尤其对与自己个性心理特征相符合的职业取向认识更缺乏。比较苦恼,甚至有的大学生感到很焦虑,不知所措;表现为易抑郁,情绪易变化,易担心,显得烦躁不安;易忧愁伤感,情绪低落。

## 3. 培养良好的择业心态

### 3.1 正视社会现实

近年来由于高校的招生规模不断扩大,中国的高等教育正在实现从“精英教育”向“大众教育”转变,这种转变使接受高等教育的群体在不断地扩大,当今的大学生已经丧失了原有的学历层次的优越性。此外近年来随着国企改革,国家机关和事业单位改革,下岗人员再就业,更使原本并不充裕的就业岗位显得更加紧张,就业竞争压力也进一步加大。

### 3.2 自我心理调适的必要性

具体地说,毕业生在择业时对社会现实应有下述几点心理

准备:(1)择业是一个选择与被选择的过程,既可能自己对用人单位不满意,也可能用人单位对自己不满意,但不大可能一蹴而就,要有被应聘单位拒绝的心理准备。(2)社会为毕业生提供的职业是很多的,尽管许多工作并不适合自己,但只要耐心选择,就一定会找到一份适合自己的职业。(3)用人单位对专业有一定的要求,但更看重的是毕业生的发展潜力,对本科生而言,专业对口不是最重要的。(4)求贤若渴的单位很多,但有真才实学的毕业生也很多,但只要是人才就必定会有施展才干的地方。择业是终生的,对工作不满意或单位对自己不满意都有可能重新择业,要有变换职业的能力。2.适应社会了解社会的目的是适应社会,是为了找一个适合自己发展的工作,更是为了最大限度地开发自己的潜能。只有了解是不够的,还要能适应,适应是择业的心理基础,是心理健康的重要指标。对大学生来说,适应社会就是不悲观、不彷徨,并根据社会需要,调整自己的择业期望值,优化心理素质。适应社会的核心内容是树立正确的择业观念、确定合理的择业标准,只有观念正确,适应社会才能成为可能。一般而言,以便今后能在工作岗位上充分发挥自身优势,更加出色地完成工作。

### 3.3 培养正确的认识价值观

将自己的人生目标与国家和社会的需要紧密地联系在一起。“有利于发展成才”就是大学生在选择职业时,不要被社会时尚、经济利益、从众心理等因素干扰,要根据自己的特点,树立以事业为重思想,选择有利于发展,有利于成才,更不可不顾自身能力水平和特长而盲目择业。有些毕业生能力达不到用人单位的要求,一经双向选择,要么不战而败,要么屡试不中,有些毕业生追逐大城市、大机关、效益好的单位,但因数量有限而不能如愿,无论从事什么样的职业,只要能做出贡献,就能受到人们的尊重。在择业时应分析利弊、分清主次、合理取舍,考虑选择的职业应是有利于发展成才的职业。从本质上说,毕业生在择业中出现的许多不适应现象、不健康心理都是与择业观念不正确有关的,而观念不正确则通常是由信息不畅造成的。因而,为了顺利择业,毕业生要及时了解并恰当处理各种信息,要正视社会现实。

### 3.4 客观分析自我

与中学生相比,大学生的自我认识是丰富而深刻的,他们能从更广更深的角度去认识、评价自己,但他们尚不成熟,有助于大学生在就业过程中以积极乐观的心态面对各种困难和挑战,客观地对待外界对自己的评价与反馈,很快地适应环境的变化。1.具有:平常心、自信心、恒心具有平常心。对于每一位大学生来说,就业的目的是获得岗位,寻求适合自己的职位,每一位毕业生对待就业进程会满怀信心和兴奋,同时在就业过程中经历了种种困难和挫折,也会引起躁动和紧张,自信是每一个参加就业求职的毕业生应具备的基本素质,它是成功就业的重要因素,只有坚信自己有实力有能力在就业竞争中找到合适的职位,才能在强手如云的毕业生中显示出自身的优势,才能具有赢得最终胜利的可能。确立恒心。在就业过程中,通过初试或者经过笔试,在用人单位面前不止有一个符合条件的应聘者时,需要大学生既要保持舍我其谁的勇气,更要保持一种坚忍不拔的恒心、一种不达目的誓不罢休的韧劲儿。

### 参考文献:

[1]陈勇.大学生就业能力及其开发路径研究[D].杭州:浙江大学.2013.