

心理健康教育在大学生就业指导中的积极作用

陈晨

(塔里木大学 843300)

摘要: 高校扩招规模的持续增大, 社会面临的就业形势也呈现出日趋严峻的发展趋势。为了有效应对新形势下毕业生面临的就业问题, 学校和家长必须顺应时代发展的要求, 做好大学生就业指导的相关工作。研究人员经过深入研究发现, 高校在日常教学过程中, 将心理健康教育与大学生就业指导有机结合在一起, 不仅有助于毕业生明确和选择就业去向, 而且最大限度的缓解了日趋紧张的就业形势。高校大学生就业指导与心理健康教育的深度融合, 为大学生身心的健康发展以及稳定就业奠定了坚实的基础, 促进了和谐社会的建设和发展。本文主要是就心理健康教育在大学生就业指导中的积极作用进行了分析与探讨。

关键词: 大学生; 心理健康教育; 就业指导

1、影响大学生就业心理的因素

首先, 就业环境复杂多变且就业保障机制不完善。(1) 虽然国家针对应届毕业生就业制定和实施了针对性的就业帮扶政策, 要求各个行业和企业根据自身发展的实际情况, 扩大应届毕业生招收名额, 但是由于受到毕业生数量远超市场实际需求等因素的影响, 绝大多数的大学生毕业后都无法顺利就业, 导致大学生就业形势越来越严峻。(2) 虽然互联网信息技术的迅速发展为大学生提供了准确无误的信息, 但是由于网上发布的就业信息参差不齐, 大学生往往经常因为受到虚假信息的蒙骗, 增加了大学生个人信息泄漏问题发生的频率。其次, 大学生就业指导专业性针对性不足。为了最大限度的缓解大学生日益增大的就业压力, 大多数高校都根据自身实际情况, 开设了大学生就业指导的课程给予大学生相应的指导, 但是由于各个高校之间存在一定的差异, 所以不同高校的大学生就业指导课程开展效果也各不相同。另外, 部分高校不仅尚未开设与大学生就业指导相关的课程, 而且忽略了培养大学生应聘技巧的重要性, 最终导致很多大学生在求职应聘时因为自身心理压力过大, 无法应对求职面试过程中遇到的问题, 影响了大学生的顺利就业。最后, 学生个人就业心理问题严重。由于大学生与社会环境接触少且不了解社会就业形势。所以其在进入社会后, 很容易因为无法达到自己的心理预期, 而产生严重的心理焦虑或紧张情绪, 导大学生出现了严重的心理问题。

2、心理健康教育在大学生就业指导中的积极作用

2.1 实现心理价值平衡

(1) 传统的高校大学生心理学主要是以问题导向为核心, 研究如何缓解和解决学生的行为和心理问题, 但是却忽略了个体参加社会活动时的感受。随着时代的发展和进步, 个体所表现出的优点和优势, 不但最大限度的抵消和缓解了个体的心理疾病和问题, 同时提高了个体克服困难的能力和水平。根据相关理论研究数据, 高校在日常教学过程中, 向学生灌输正能量, 帮助学生在遇到困境时时刻保持良好健康心态, 对于学生的成长和发展有着极为重要的意义。(2) 主流的心理学虽然关注的是个体心理问题、疾病诊断质量、消极因素以及力量对个体成长和发展产生的影响。但是却在一定程度上导致学生长期束缚在就业心理调试工作局限的消极环境中。为了帮助学生彻底摆脱消极环境对学生产生的束缚和影响, 各个高校必须将积极理念与意识融入到心理学研究领域中, 构建两极平衡的心理格局, 为大学生毕业后顺利就业奠定坚实的基础。首先, 积极心理学彻底消除了目标的不均衡性。高校在开展心理健康教育活动时, 应该站在大学生就业障碍调试层面的角度上, 消除影响学生顺利就业的负面因素, 提高学生心理障碍应对能力和水平, 彻底解决

新形势下的大学生心理问题, 确保大学生获得最佳的心理状态, 为大学生后期顺利就业保驾护航。其次, 积极心理学健康教育的开展及时矫正了调试方式存在的病理性。虽然传统的高校心理健康教育通过病理性与医学性诊断和治疗, 达到了提高学生心理健康水平的目的。但是随着社会的不断发展和进步, 积极心理学具有的现实意义较强的特点, 通过深度挖掘和激发学生内心的积极力量和品质, 不但有效抑制了消极心理对学生成长和发展产生的影响, 而且对于学生心理调试质量的提升也有着极大的促进作用。

2.2 树立健康的人格特征

(1) 引导学生积极客观的分析自己的过往, 将以往的消极因素成为推动学生职业发展的重要手段。由于大多数学生之前的经历中既要消极情绪体验, 而且还有积极情绪体验, 这些消极情绪体验也是导致学生在参加就业活动时产生心理障碍的关键因素。所以, 高校的心理教师应该引导和帮助学生正确理解认识消极体验, 增强学生的积极体验, 要求学生在正确认识和理解自身存在的不足。首先, 帮助学生接受并感受现在。学生必须在日常学习过程中正确认识自己面对的就业环境、学习环境和生活环境, 运用积极的心态对待自己无法改变的现实条件, 增强学生的幸福感与满足感, 为学生毕业后顺利就业打下坚实的基础。其次, 帮助学生正确看待未来。为学生营造良好的就业环境, 使学生对未来充满希望, 促进学生的职业发展。(2) 高校心理健康教育中的积极情绪主要指的是心理享受与感观愉悦等内容, 在这其中心理享受注重的是个体在摆脱限制和束缚时, 形成的超越自我的心理感受。感观愉悦则强调的是个体机体得到满足后形成的一种生理方面的体验。经过深入的研究发现, 心理享受对于学生幸福感与满足感的提升以及学生健康人格的塑造等各方面都发挥着不可替代的作用。因此, 高校心理健康教师在调适学生的就业心理障碍时, 应该将拓展学生的视野作为首要目标, 站在人格特质的角度上, 培养学生的心理品质, 才能在有效增强大学生就业求职过程中的耐挫力与承受力的同时, 促进大学生就业求职质量和效率的稳步提升, 尽可能的缓解和消除大学生求职就业时产生的消极负面情绪, 帮助学生积累丰富的求职就业经验, 为大学生后期的成长和发展奠定良好的基础。

2.3 构建积极的组织系统

(1) 高校在开展大学生就业指导教育活动时, 应该将积极心理学合理的应用于大学生的就业调适工作中, 充分重视政府、企业、学校、社区、加强等各个组织对学生意志品质与情绪产生的影响, 将心理健康教育与大学生就业实践融入到社会生态系统中, 充分发挥社会组织在心理调试层面的积极作用, 优化大学生的外部就业环境, 通过对大学生正确就业人格和情绪的塑造, 提高大学生的

就业质量和效率。比如,家庭不仅是影响到学生个体成长和发展的的重要因素,更是大学生价值趋向与思维模式形成的关键。所以,高校在开展大学生就业心理健康教育时,应该将构建平衡和谐家庭关系作为首要目标,鼓励大学生父母在日常生活中与学生进行深度的交流和沟通,以便于在心理障碍疏导与调适的过程中,帮助学生彻底摆脱依赖、从众、紧张、抑郁、焦虑、自负以及自卑等影响大学生求职就业的负面情绪。此外,学校在构建大学生心理调适体系的过程中,心理教师应该与就业指导教师密切合作,在大学生就业指导工作中培养学生的满意、幸福、快乐情绪,培养和重塑学生的积极人格,帮助学生减轻求职压力,以便于学生以积极向上的心态面对严峻的就业形势。(2)虽然积极心理学注重的是个体优秀品质和力量的提升,但是由于个体心理问题的出现和形成,却是个体展示自身潜能与优秀品质的关键因素。因此,高校在开展大学生心理健康教育时,应该合理运用积极心理学方法分析和解释大学生个体出现的心理问题,帮助和引导大学生深刻认识到心理问题的发生对自己产生的影响。随着社会的不断发展和进步,不同大学生个体在参加社会活动时面临的问题也各不相同。所以大学生必须在参加社会活动的过程中,掌握掌握解释和解决各种问题的方法。充分发挥积极心理学的优势,引导学生从学业、素养、理念等各个方面着手,提高自我、发展自我为大学生个体的顺利就业打下坚实的基础。

3、心理健康教育在大学生就业指导策略

3.1 应用面试技巧,注意面试形象

(1)掌握正确的面试技巧。高校在开展大学生就业心理辅导教育工作时,必须针对大学生心理特点,鼓励学生在学习和生活的过程中战胜自我,明确自身的优势和不足,最大限度的发挥出自身的优势,才能在保证自己就业的过程中,展现出最佳的状态,找到适合自己的工作岗位。(2)适当降低自身的岗位期望值。大学生在求职就业时,应该在客观认识专业就业形势与自身能力的基础上,适当降低自己的求职预期,避免因理想与现实之间差距过大,导致其产生更大的心理压力。高校在大学生就业过程中,应该切实做好大学生心理健康教育的工作,引导大学生认识到如果自己对岗位预期过高的话,就有可能因为目标未能达成出现焦虑心理,影响学生的顺利就业。此外,高校在开展大学生心理健康教育时,还应充分重视学生情绪调整的重要性。鼓励学生切不可完全否定自我,挑战难度较低的工作,而是要求学生应该适度保持相应的紧张感,客观评价和衡量自身的能力与水平,帮助学生对未来工作岗位形成正确的认识。帮助学生调整就业时的状态和情绪,不但有助于学生的情绪管理,而且保证了学生就业目标的顺利实现。(3)帮助学生制定职业生涯规划。大学生在求职就业前,应该根据自身的实际水平,制定合理的职业生涯规划,避免因在求职就业过程中出现盲从的情况,影响求职就业的效果。高校在大学生就业指导教育工作中,应该针对大学生求职过程中普遍存在的就业压力、期望与落差、观念不合理、人格缺陷、就业心态等心理问题,应该引导大学生客观认识自身面临的就业形势,正确认识和理解职业发展过程中付出与回报之间的关系,始终以积极向上的心态面对和解决求职就业过程中产生的心理问题。(4)调适学生的就业心态。高校应该针对当前大学生求职就业的形势,开展大学生就业心理辅导的相关课程,引导大学生正确认识和理解当前的社会就业形势,调整大学生的就业形态,帮助大学生形成正确的就业观念、设置明确的就业目标,才能在进一步增强大学生就业信心的基础上,为大学生职业规划的制定提供强有力的支持。

3.2 完善校内就业系统心理模块

高校在开展大学生就业心理健康教育时,应该通过在就业体系中建立心理疏导板块的方式,由高校思政教师为大学生提供专业心理辅导,为学生求职就业提供专业的建议和指导,以便于学生准确把握就业机会,促进学生的职业发展。大学生接触社会环境的初期,其往往对薪资水平提出的要求较高。所以在出现薪资过低的现象时,难免会产生失落的情绪,认为自己在学业方面投入了大量时间和精力,却无法获得理想的工作。针对这一情况,高校在开展大学生就业心理健康教育时,应该通过为大学生提供就业后3年内的心理辅导的方式,辅助和引导大学生建立完善且合理的心理体系,帮助大学生解决工作过程中遇到的问题。针对部分学生求职就业过程中遇到的工资待遇过低的问题,辅导教师可以先向学生提出相应的问题,想一想自己在应聘该岗位时同时参加应聘的人数?为什么自己活得了工作的机会等相关问题。然后平等的与学生进行交流和沟通,帮助学生形成正确的求职就业意识,提高学生的求职就业自信心,以便于学生以正确的心态对待自己的工作,为学生在未来工作岗位中的发展保驾护航。

3.3 加强高等学校教育教学改革

各个高校应该根据各个领域和行业对人才的需求,调整和优化学校的专业体系,才能达到有效提升大学生就业竞争力的目的。我国社会经济迅速发展的过程中,产业结构的调整和升级对专业人才的需求也随之发生了改变。所以,高校应该从以下几方面着手积极推动教学模式的创新改革。首先,完善和优化传统学科体系,创新专业课程教学内容。高校在优化和完善教学结构时,应该合理运用先进教学设备和手段,提高传统专业课程的教学水平和质量。其次,高校应该在深入分析本地区经济发展趋势的基础上,增设相关专业,提高各个专业的实用性。再次,取消活整合社会需求小且就业率相对较低的冷门专业。最后,凸显自身的专业特色,彻底改变传统的人才培养模式,紧跟时代发展的要求,加强学生创新技能和意识培养的力,严格按照理论与实践紧密融合的原则和要求,为学生创造参加实践学习的机会,提高学生的专业素养与综合能力,增强学生的就业竞争水平,确保学生在就业过程中始终占据有利位置。

结束语

总而言之,新时期大学生就业压力的增大是导致大学生就业心理问题产生的重要因素之一。高校在培养学生的就业心理意识时,应该顺应时代发展的要求,帮助学生树立正确的就业信心,开展大学生就业心理指导工作,疏导大学生的就业心理,提高大学生对就业的认识和理解,才能为社会主义现代化建设事业的开展培养更多的高素质应用型人才。

参考文献:

- [1]吴凡.大学生心理健康教育在就业指导中的效用探析[J].黑龙江人力资源和社会保障,2021,17:154-156.
- [2]陈巧英.关于心理健康教育在大学生就业素质培养中的作用调研报告[J].知识经济,2019,31:170-172.
- [3]周贤亮.试析心理健康教育在大学生就业过程中的积极作用[J].劳动保障世界,2017,21:9.
- [4]谢淑华,史晓靖,魏改然.心理健康教育在大学生就业能力提升中的作用[J].经贸实践,2016,01:250.
- [5]李黎.加强心理健康教育在大学生就业指导工作中的作用[J].中国校外教育,2014,03:178.