

新就业形势下高校大学生心理资本与职业生涯规划能力的关系研究

宋艾芬 耿文娟

兰州城市学院化学工程学院 甘肃省兰州市 730070

摘要: 随着我国经济社会的快速发展,高校毕业生人数逐年攀升,就业形势日益严峻。新就业形势下,大学生面临着前所未有的压力和挑战。心理资本作为个体应对压力、应对挑战的重要心理资源,对大学生的职业生涯规划能力具有重要影响。本文旨在探讨新就业形势下高校大学生心理资本与职业生涯规划能力之间的关系,分析了心理资本对大学生职业生涯规划能力的影响,以及当前大学生在职业生涯规划中存在的问题。在此基础上,提出了相应的策略和建议,以期为高校大学生提高职业生涯规划能力提供理论依据和实践参考。

关键词: 新就业形势; 心理资本; 职业生涯规划; 关系研究

随着我国经济的快速发展和就业市场的不断变化,新就业形势下的高校大学生面临着前所未有的挑战。如何提高大学生的心理资本和职业生涯规划能力,成为高校教育和社会各界关注的焦点。本文通过对心理资本与职业生涯规划能力关系的研究,旨在为高校大学生提升自身竞争力提供理论支持和实践指导。

1. 新就业形势下高校大学生心理资本与职业生涯规划能力的关系

心理资本是指个体在面对挑战和压力时,所具备的积极心理状态和应对能力。它包括自信、乐观、希望、韧性等四个维度^[1]。自信使大学生在面对就业压力时,更加坚定自己的职业目标,敢于尝试新事物,勇于挑战自我,从而提高职业生涯规划能力。乐观使大学生在职业生涯规划过程中,更加关注自身优势和发展机会,降低焦虑和挫折感,有助于形成积极的职业生涯规划。希望使大学生在面临就业困境时,依然保持对未来的信心,积极寻求解决问题的方法,提高职业生涯规划能力。韧性使大学生在遭遇挫折和失败时,能够迅速调整心态,总结经验教训,继续努力,从而提高职业生涯规划能力。

2. 新就业形势下高校大学生心理资本与职业生涯规划能力发展问题

2.1 大学生心理资本方面的问题

2.1.1 自我效能感不足

自我效能感是指个体对自己在特定领域或任务中取得成功的信念。在大学生群体中,部分学生由于缺乏自信,面对就业竞争压力,容易产生自我效能感不足的问题。这种心理状态使得他们在求职过程中容易产生焦虑、恐惧等负面情绪,影响求职效果。

2.1.2 悲观情绪的影响

新就业形势下,大学生面临就业压力、学业压力等多重压力,容易产生悲观情绪。这种情绪会降低大学生的积极性和主动性,使其在求职和职业发展过程中产生消极心态,影响其职业生涯规划能力。

2.1.3 韧性缺乏

韧性是指个体在面对逆境、挫折和压力时,能够快速适应并恢复的能力。在大学生群体中,部分学生由于缺乏韧性,面对就业困境时容易产生沮丧、失望等负面情绪,导致其在职业生涯规划过程中缺乏坚持和毅力。

2.1.4 希望感缺失

希望感是指个体对未来充满期待和信心。在新就业形势下,部分大学生由于对未来就业形势的担忧,导致其希

望感缺失。这种心理状态会降低大学生在职业生涯规划中的积极性,影响其职业发展。

2.2 大学生职业生涯规划能力方面的问题

2.2.1 自我认知不清晰

许多大学生在职业生涯规划过程中,对自己的兴趣、性格、价值观等方面缺乏深入的了解。这导致他们在选择职业方向时,往往依赖于外界因素,如家庭期望、社会舆论等,而忽视了自身的真实需求和特点。这种自我认知不清晰的状态,容易导致大学生在职业发展中迷失方向,难以形成稳定的职业规划。

2.2.2 职业探索不充分

部分大学生在职业生涯规划过程中,对职业的了解不够深入,缺乏对行业、企业、岗位等方面的全面认知。这导致他们在选择职业时,容易受到误导,选择不适合自己的职业。此外,职业探索不充分还会影响大学生对职业发展的长远规划,使其在职业道路上遇到更多挑战。

2.2.3 目标设定不合理

一些大学生在设定职业目标时,往往缺乏科学性和可行性。他们可能设定过于理想化的目标,或者将目标设定得过于遥远,导致在实现过程中遇到重重困难。此外,目标设定不合理还会使大学生在职业生涯规划过程中失去动力,影响其职业发展的积极性。

2.2.4 行动计划不具体

部分大学生在制定职业生涯规划时,对行动计划缺乏具体可行的方案。他们可能只停留在口头上的规划,而没有将其转化为实际行动。这种缺乏具体行动计划的职业生涯规划,往往难以实现,使大学生在职业发展中陷入困境。

2.3 学校教育与支持方面的问题

2.3.1 心理健康教育与职业规划教育的脱节

当前,心理健康教育与职业规划教育在课程设置、教学方法等方面存在脱节现象,导致学生在面对职业规划问题时,难以得到心理支持和指导。部分高校心理健康教育内容过于单一,未能针对大学生职业生涯规划需求进行有针对性的教育。

2.3.2 师资队伍建设不足

部分高校教师自身缺乏职业规划经验和技能,难以在教学中为学生提供有效的职业规划指导。部分高校职业规划教育师资力量薄弱,难以满足学生日益增长的职业规划

需求。

2.3.3 实践教学环节薄弱

部分高校在职业规划教育中,缺乏有效的实践活动,导致学生难以将理论知识应用于实际。部分高校在为学生提供实习、实训机会方面存在不足,导致学生难以在实际工作中锻炼职业规划能力。

3. 提升新就业形势下高校大学生心理资本与职业生涯规划能力的对策

3.1 大学生自身的努力方向

3.1.1 培养积极的心态

大学生应树立积极向上的心态,勇敢面对生活中的困难和挑战。通过参加心理辅导课程、阅读积极心理学书籍等方式,提高自己的心理承受能力和应对压力的能力,从而为职业生涯规划奠定良好的心理基础^[2]。

3.1.2 增强自我认知

大学生要深入了解自己的兴趣、价值观、性格特点等,通过自我评估、职业测评等方式,明确自己的职业发展方向。同时,关注自身在学业、实践、社交等方面的成长,不断调整和完善自我认知。

3.1.3 主动进行职业探索

大学生应主动了解各类职业的特点、发展前景和就业需求,参加实习、兼职等活动,拓宽自己的职业视野。通过职业探索,找到与自身兴趣、能力和价值观相匹配的职业方向。

3.1.4 制定合理的职业生涯规划

大学生要根据自身情况和职业目标,制定切实可行的职业生涯规划。规划应包括短期目标、中期目标和长期目标,明确每个阶段的重点任务和实现路径。同时,关注行业发展趋势,适时调整规划,确保规划与个人发展相一致。

3.2 学校教育与支持改进措施

3.2.1 加强心理健康教育与职业规划教育的融合

将心理健康教育内容融入职业规划课程中,帮助学生认识到心理素质在职业生涯发展中的重要性。通过心理讲座、团体辅导等形式,提升学生的情绪管理、压力应对等心理素质^[3]。结合心理健康教育,引导学生正确认识职业选择与个人发展的关系,增强职业规划的科学性和实用性。

3.2.2 提高师资队伍的专业素质

定期组织教师参加心理健康教育、职业规划等方面的

专业培训,提升教师的专业能力和教学水平。引进具有丰富实践经验和心理学背景的教师,丰富师资队伍的结构,提高教学质量。鼓励教师参与学术交流,了解最新的心理资本与职业规划理论,将研究成果应用于教学实践。

3.2.3 完善实践教学体系

为学生提供丰富的实习机会,让学生在真实的职业环境中锻炼职业技能,提升心理资本。通过职业模拟、角色扮演等活动,让学生在安全的环境中体验职业生涯的不同阶段,提高应对实际问题的能力。开展创业教育,鼓励学生参与创新创业项目,培养学生的创业精神和创业能力。

3.2.4 建立健全的就业指导服务体系

根据学生的个人特点和职业发展需求,提供个性化的职业规划指导服务。搭建完善的就业信息平台,及时发布就业信息,帮助学生了解就业市场动态。对毕业生进行跟踪调查,了解他们的就业状况,为学校的教育教学提供反馈,不断优化就业指导服务。

3.3 社会环境的优化与支持

3.3.1 营造积极的就业氛围

通过电视、广播、网络等媒体平台,广泛宣传国家的就业政策,让大学生了解就业形势,掌握就业信息,增强就业信心。邀请知名企业家、职业规划师等专家学者,定期举办就业指导讲座,帮助大学生树立正确的就业观,提高求职技巧。鼓励大学生勇于创业,通过举办创业大赛、创业培训等活动,激发大学生的创新意识和创业热情。

3.3.2 加强企业与高校的合作

鼓励企业与高校建立合作关系,共同培养具备实际工作能力的应用型人才。企业与高校共同开展产学研项目,为学生提供实习机会,提升学生的实践能力和创新能力。

企业可以为优秀大学生设立奖学金,激励学生努力学习,提高自身综合素质。

3.3.3 提供更多的实习和就业机会

鼓励企业为大学生提供实习岗位,让学生在实践中提升职业技能,增强就业竞争力。举办校园招聘会、线上招聘会等活动,为大学生提供丰富的就业机会。针对就业困难大学生,提供就业指导、心理辅导、职业规划等服务,帮助他们顺利就业。

结束语

新就业形势下,高校大学生心理资本与职业生涯规划能力的关系日益紧密。通过加强心理资本教育和职业生涯规划能力培养,有助于提高大学生的综合素质,增强其在就业市场的竞争力。本文的研究结果为高校教育改革和社会实践提供了有益的参考。

参考文献:

- [1] 张雪晨. 新就业形势下高职大学生心理资本与职业生涯规划能力的关系研究 [J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(03): 115-117.
- [2] 李妹慧, 郭玉凤. 心理资本视域下大学生职业生涯规划能力提升研究 [J]. 中国大学生就业, 2022, (19): 57-64.
- [3] 彭丽, 庄苑. 心理资本视阈下的高校就业工作模式探讨 [J]. 教育现代化, 2020, 7(34): 125-128.

课题: 2024 甘肃省教育科学规划领导小组办公室, 甘肃省教育科学‘十四五’规划 2024 年度大学生生涯教育与职业发展力培育体系的实践研究 (课题批准号: (GS[2024] GHBZX0093))