

# 毕业生心理健康问题成因与应对措施

许瑞

成都信息工程大学统计学院, 四川成都, 610103

**摘要:** 高校大学生心理健康问题受到国家和社会的高度关注。毕业生在这个人生节点上, 要解决学习上的困态, 应对生活、工作和情感等多方面问题, 如果不能正确面对各种困难, 学生容易产生心理问题。毕业学生心理健康受到社会环境、家庭教育、学校和自身多因素的影响。因此, 要通过合理的引导, 加强毕业生就业指导和心理健康教育, 适当解决学生心理健康问题。

**关键词:** 毕业生 心理健康问题 心理健康教育

## 引言

随着经济的不断发展带来了社会激烈的竞争环境, 作为一名合格的高校毕业生, 不仅应该具备良好的思想素质、道德素质、专业素质和文化素质, 还应该具备良好的心理素质。近年来, 随着我国高校不断扩招, 每年大学毕业生的总量不断增加, 大四毕业生作为即将走向社会的特殊群体, 不仅面临就业压力, 还面临着学习、生存、情感、人际交往障碍等压力, 会出现如焦虑、暴躁、恐惧、忧郁失眠等应激反应。多重压力影响下, 如果学生不能合理地排解和释放压抑的情绪, 将会引起心理危机, 严重者将会引起打架斗殴、自杀、伤害他人等恶劣行为, 给学生自身、家庭以及社会带来极大的危害。健康的心理状态才能让毕业生以独立的姿态面对社会中方方面面的挑战, 能够在面对逆境和困难时, 保持乐观的心态迎接挑战。目前众多因素导致学生心理危机, 中国大学生的心理问题呈现增长的趋势, 指导大学生在专业技能、综合素质、个人能力、心理素质等方面尽快适应新的环境的要求, 是高等学校需要研究和解决的新课题。

## 1 高校毕业生产生心理问题的因素

### 1.1 社会文化环境

社会文化环境对于处在特殊成长阶段的大学生具有重要的影响, 当今社会多元文化和多种价值观影响着大学生的价值观念、生活方式、道德标准。大学生容易被社会上盛行的拜金主义、享乐主义、片面追求个人利益最大化和不劳而获的风气影响。大学生在面对这些文化的冲击下, 如果不能正确地辨别和思考, 将会对毕业生树立正确的择业观, 培养崇高的职业素养以及实现人生理想产生负面影响。

全球进入互联网时代, 网络在学生的生活中占据主导地位, 互联网的多元性、娱乐性和互动性成为学生了解外面世界的主要途径, 对学生世界观、人生观、价值观的形成, 学生学习和生活, 人际交往能力, 心理健康都有很大的影响。网络给学生带来了很多的便利, 比如可以增加知识的获取途径, 搜索就业信息, 拓宽人际交往面等, 但是网络也来了一些消极的影响。对于成长中的大学生, 身心尚未成熟, 缺少社会经验和阅历, 对于网络上的信息不能有效的理解和筛选, 容易被误导, 不能更好地了解 and 融入社会。此外, 学生容易沉迷于网络, 逃离现实, 不参与集体活动, 缺乏与同学之间的交往, 长久以后容易出现人际交往障碍, 语言表达和沟通障碍。

### 1.2 家庭教育方式

父母是学生的第一监护人, 家庭的结构、家庭的教育背景和家庭的教育方式对学生心理健康的影响至关重要。毕业生很多心理问题都是因为家庭因素造成。可能当他们在面对就业和社会的时候, 这些问题才逐渐突显出来。家长的处世态度和教育方式很大程度上决定了学生在面对困难和挫折的态度, 如果家长在

学生面对就业中的困难时,能认真倾听,帮助学生仔细分析利弊,那学生在面对问题时则能够积极主动,接受挑战。但是很多家长只求结果,不重过程,在学生学习、生活、就业出现问题的时候,不是与学生一起面对,减轻学生的心理负担,而一味的责骂和打击,让学生产生自卑、自责和缺乏自信的心理。甚至有些父母忙于事业,缺乏足够的时间倾听学生的内心,对学生的学习状态、就业、生活和情感问题漠不关心,对孩子一味地迁就和宠溺,通过物质来弥补学生的空虚,导致学生在面对社会和独自生活时,不能适应,缺乏独立自主和吃苦耐劳精神。

### 1.3 校园文化环境

通过校园物质文化、精神文化和制度文化的建设,营造校园良好的文化氛围,让学生健康地成长和健全地发展。校园物质文化能够为毕业生提供实验和实践场所,以及多渠道就业信息和就业平台。此外,针对考研的同学,能够给学生提供舒适的复习场所。

校园精神文化建设是大学生课堂的延伸,学生通过参加校园活动展示自我,提升综合素质,培养人际交往能力,以及分析问题和解决问题的能力,通过平时的训练,毕业生在刚进入工作岗位时,能够根据平时的经验解决工作中的问题,增强抵抗力和信心。

校园制度文化是条例化的规章制度行为规范、纪律准则,学校的传统文化和风气,以及学校人员行为规范、价值观等。在大学生活中让学生严格遵守校纪校规,培养学生的纪律性和责任感,养成良好的生活和学习习惯,才能让毕业生尽快适应企业的规章制度和文化环境。

### 1.4 自身因素

很多大学生在面临自我管理,独自解决问题的情况下,自控力较差,不能明确学习目标,缺乏对学习、工作和人生的规划。也不会利用空余时间拓宽视野,增长知识,建立人际圈,培养自己的兴趣爱好和专业技能,锻炼自身综合素质,而更多的时间放在了打游戏、追剧等。当他们在面对就业或者继续深造的选择时,出现自我的认知和定位不准,抗挫能力差,情绪冲动等心理问题。再加上大学生眼高手低,发现现实与理想之间的差距后,在面临激烈的岗位竞争,岗位的薪资、对专业技能的要求以及工作的环境等外部因素时,容易出现烦躁、焦虑和逃避的心理。此外,学生会容易觉得自己荒废了学业和时间,辜负了家长和老师的期望,发现和班级优秀同学的差距时,会形成强大的挫败感、缺乏自信心,形成内疚、后悔、自责的心理。

## 2 高校毕业生心理健康教育的途径

### 2.1 多渠道加强毕业生心理健康教育

首先,开设针对毕业生的心理健康教育课程或专题讲座,分类别和分主题进行讲解,其次,加强心理健康教育队伍的建设,包括专业心理医生,学校和学院心理健康教育老师,辅导员和就业指导教师。定期了解每位毕业生的心理状况,传授心理自我调适的方法,使大学生在老师的帮助下,消除心理障碍,积极适应社会,以坚定的信心和吃苦耐劳的精神面对社会中的难题。针对毕业生的不同状况,进行有重点、有针对性的心理疏导。对于就业困难,心理压力大的学生要定期谈心谈话和心理疏导,了解他们思想动态。

最后,建立完善的网络心理咨询和健康教育平台,在校级网络平台创建与学生沟通交流的自媒体平台,比如QQ群、微信群、论坛等,这些平台可以避免因部分学生逃避面对面与心理老师沟通的情况,也可以让毕业生了解到其他同学在面对就业过程中遇到的问题以及积极的应对措施。这些平台信息量大,覆盖面广,咨询方式便捷,无论学生在何处实习,都能为其提供有利的帮助。

### 2.2 开展心理健康测评,建立预警机制

高校在学生入校时就定期开展学生心理健康测评,了解学生不同时期的心理动态,并根据心理测评的结果,建立大学生心理健康档案。对测评出的心理健康存在问题的学生要定期心理疏导,并提供个人咨询

服务,对存在严重问题的学生要积极干预。

此外,进一步完善心理危机干预机制,利用现有的人力、物力资源,总结之前的经验,针对不同的情况,建立完善的危机预警与干预机制。在预警制度方面,强化全员心理危机预警机制,在遇到学生异常和突发事件时,要准确、及时地汇报上级,为学校营造更为安全稳定环境。同时要防范于未然,对可能出现心理危机的同学,预先设计好干预方案,帮助学生解决问题,减少心理问题对学生的危害。

### 2.3对毕业生开展专门的就业指导教育

首先,学生入学之初就应该开展职业规划教育,强化职业化能力教育,让学生了解专业优势以及专业的就业方向,同时正确地自我定位探索自己的兴趣志向,能力特长。根据社会对学生的职业素养需求和自身情况,做好大学生涯规划,包括专业知识和技能的学习、创新能力和实践能力的培养、语言和计算机方面的训练等,让学生面对就业时能适应社会的需求。

其次,在就业工作面临挑战的同时,要帮学生准确解读和分析国家及地方政府的就业政策,国家为增加高校毕业生就业机会,提出了就业和创业的制度和规定,老师要及时掌握这些信息,并向学生大力宣传。学校要健全就业服务体系,通过开展招聘会,网络上发布招聘信息,提供就业咨询等方式,多管齐下,尽可能多渠道的提供就业信息和工作单位,让毕业生抓住机遇,积极就业。

最后,要建立一支专业的就业指导团队,就业指导人员通过校际交流,校企交流,跟踪调查前届毕业生的状况等方式,分析当前的就业形势、岗位需求、社会对学生自身素质的要求等。根据调查分析,开展就业指导,帮助学生做好信息准备、专业知识准备、分析问题和解决问题能力的准备以及心态的准备。让学生树立正确的就业观和挫折观,坚定信心,不好高骛远,脚踏实地,以积极的心态面对社会。

大学生毕业季是心理健康问题高发的时期,高校应对毕业生的心理问题予以重视。高校不仅要努力培养德智体美劳全面发展的高素质人才,还要培养大学生良好心理素质,让学生在竞争激烈的社会环境下,适应新的要求,迎接新的挑战。

### 参考文献

- [1]王采,黄国辉,向楷熊等.大学生毕业季心理危机成因初探[J].科技展望,2017(25):328.
- [2]王炜丽,毕磊.高校毕业生就业压力的心理健康教育研究[J],教育心理,2015(27):1.
- [3]单常艳,叶玉清.高校毕业生心理健康问题及对策研究[J].辽宁工程技术大学学报(社会科学版),2008(10):665-667.