

# 心理资本对大学生就业的促进作用与其提升途径研究

徐伟

福建农林大学机电工程学院 福建 福州 350002

**【摘要】**：一直以来，大学生就业情况都不容乐观，大学生就业心理压力大的问题现实存在。心理资本作为一种多维度的积极心理状态，在大学生就业过程中的促进作用被越来越重视。本文通过对大学生心理资本现状及其在大学生中的差异化研究，强调心理资本对大学生就业的巨大促进作用，提出通过一定的方法和途径有意挖掘和提升大学生心理资本，促进大学生就业。

**【关键词】**：心理资本；大学生；就业

## 1 心理资本的概念及内涵

心理资本最初是在财经、金融领域和社会学领域被提出的一个观点。在上世纪末的美国，人们发现与心理相关的一些积极要素在预防心理疾病方面多有裨益，积极心理学研究随之逐步兴起，将心理学从心理疾病研究中解放出来，提出更应该关注健康个体的积极心理品质，开发个体潜能，使正常群体更加幸福。在这一背景下，心理资本的概念应运而生。心理资本是一种积极的心理状态，体现在一个人自身的成长、发展之中，包含自我效能、乐观、希望及韧性四个典型的心理特征。自我效能是指一个人在面对困难时，充满信心，且能付出相应的努力来取得成功。乐观是指一个人无论在什么时候获得成功或是遭受失败都能做出积极正面的归因。希望是指一个人为了实现自己的既定目标坚韧不拔，并有能力对实现目标的方式、方法进行调整。韧性是指一个人遭遇困难时，能始终如一坚守信念，及时调整、恢复心态，并选择有效手段来达成目标。此外，积极心理学家认为心理资本也包含了诸如尊敬、智慧、沉稳、感恩和宽恕等一系列积极心理特征。

## 2 大学生心理资本研究现状及其对就业的促进作用

### 2.1 大学生心理资本研究现状

目前，国内已有不少研究者从年级、专业、性别、是否学生干部、是否独生子女、有无实习经历、生源地及学校所在地等方面对大学生心理资本及其各具体维度开展差异化研究。张轩辉等人（2016）研究认为女生除韧性方面好于男生外，其他维度方面表现均不如男生；学生干部的心理资本及各维度水平均好于非学生干部。张昕等人（2018）研究发现在韧性维度上，非独生子女强于独生子女，理工类专业学生好于其他专业学生；学校所在地越发达，学生的自信水平和乐观水平就越高。李雅娜等人（2019）调查发现在乐观、希望维度上低年级学生的表现好于高年级学生，而高年级学

生在自我效能感和韧性方面更突出；两相比较，从农村走出来的大学生韧性更强，而从城镇考入大学的学生自我效能感更高；有无实习经历及是否担任学生干部在心理资本及其相关维度上存有差异。不同的研究各有侧重，但普遍认为大学生心理资本及各维度在学生群体中差异性存在，整体水平居中，对大学生求职、就业促进作用明显，与大学生创业意向、创新能力之间存在着明显的正相关。

当前的调查研究还只限于个别高校或区域内数个高校，全国范围内尚不成体系，存在着调查研究的标准不统一，调查问卷编制的个性化、多元化突出，调查样本的大小、组成、范围、差异化情况各异，研究的侧重点不同等情况，导致不同的研究结果略有差异。但这种差异也恰恰说明了不同地域、不同高校大学生心理状态的差异化与多元化，更揭示了对大学生心理资本深入研究的必要。

### 2.2 心理资本对大学生就业的促进

作为大学生在人生特殊发展阶段所具备的积极心理要素，心理资本为大学生顺利就业提供有效心理支持，积极促进大学生就业。我们可以从乐观、希望、韧性、自信和成就动机这五个具体的维度来测量大学生的心理资本，考察它们在不同大学生群体内的差异性以及各个维度对就业成功贡献的大小。对大学生心理资本主要维度富有成效的测量与分析，有针对性地发掘与提升相关维度水平，可以使大学生在求职过程中更容易获得成功。

在当前就业形势持续严峻、求职竞争日趋激烈的形势下，部分大学生缺乏自信和竞争意识、不能正确认识和评价自我，感受到很大的就业压力，相应的心理问题日益凸显。这种就业心理压力多表现为焦虑与困惑、缺乏自信心、自我高估、被动与依赖、急功近利、自卑等，这正是大学生在就业过程中心理资本缺失的表现。这种积极心理因素的缺失，一方面是受就业难的现实影响，另一方面这种缺失和大学生

就业难的现实互为因果。心理资本的缺失使得大学生在求职的过程中缺乏有效的心理支撑,表现不佳,就业受挫。虽然就业困难原因不尽相同,但都可以通过挖掘大学生自身的心理潜能,提升心理资本,增强其就业竞争优势,解决其就业问题。

现有大学生心理资本的差异化研究,为高校针对性地提升大学生心理资本,促进就业工作指明了方向。高校要注意加强男生、独生子女、非理工类专业学生、低年级学生及来自城镇的大学生他们在心理资本韧性维度方面的培养,强化他们的心理恢复能力,加强抗挫折教育;通过专业教育与职业指导,使高年级学生合理规划大学生生活和认识自己,对未来充满希望和保持乐观心态;通过阶段性小目标设置,使来自农村的大学生体验成功,增强自我效能感。所在地欠发达的高校要努力加强学生整体的信心和乐观水平。女生在求职过程中遭受的挫折相对男生更多。除去其他原因外,部分女大学生就业不顺利很大程度上与其缺乏自信和竞争意识、不能正确认识和评价自我、自卑等因素有一定的关系,因而在提升大学生,尤其是女大学生就业技能,推进大学生就业工作时,有意发掘女大学生积极心理方面潜在动能,使其正确认识自己与外部竞争,保有积极乐观心态,提升她们的整体心理资本水平,是女大学生提升就业竞争优势,解决就业问题的关键。大学生学生干部心理资本的各维度表现均优于非学生干部,积极心理水平明显较高。这为促进高校就业工作提供了另一个视角:发挥学生干部的就业带动作用,特别是发挥大学生学生干部群体在心理资本方面的天然优势,积极带动、培育其他大学生心理资本,发挥大学生自我教育及朋辈榜样的力量,推进大学生就业。

### 3 大学生心理资本的提升途径

心理资本不是天生的,它是大学生在成长过程中心理层面上积极要素的不断积累,是一个人的优秀品质在心理上的集中体现,它强调个体的主观能动性,虽然具有一定的稳定性和一致性,但可以通过后天的挖掘、培育不断提升。大学生作为青年一代,各方面可塑性很强,心理各方面还在不断发展与构建,是提升心理资本的绝佳群体。高校应采取针对性的教育手段,充分发掘和提升大学生的心理资本,并融入学生就业指导工作中。

(1) 培养大学生乐观的自我认知风格。乐观是对未来积极归因或者是积极预期的心态,具备乐观心态的个体通常能够将困难和挫折看成是暂时的,相信自己有能力战胜困难,最终获得成功。在日常学生教育、管理工作中,可以通过有效鼓励、拓展训练、心理暗示等方法来培养学生积极乐

观的认知风格。

(2) 提升大学生的希望水平。希望是为了达到目的所下的决心和对实现目标路径的坚定信心。大学生在求职过程中,如果具备较高的希望水平,就不会因为一时身陷逆境而垂头丧气、丧失勇气和目标,在面对挫折和失败时就能够以坚定的决心去面对和处理,最终找到自己的满意的工作。高校在对大学生的就业指导中可以通过自我评估,理性认知、鼓励创新等途径来提升希望水平,培养学生积极希望的信念。

(3) 塑造大学生坚韧的人格特征。韧性是个体面对失败、挫折、不确定或难以抗拒的变革的复原能力。它可以由个人和环境中的保护机制的增加,个人应对优势的提升或风险因素的减少而加强,从而提高个体自我保护的技能。在就业指导中,高校可以通过阶段目标强化与奖励、挫折训练、团体心理拓展等教育手段来塑造学生的心理韧性。

(4) 培养大学生的自信水平。自信是个体为完成目标而调动自身动能、启动认知体系并付诸必要行动的能力。高自信水平的学生不惧挑战,遇到障碍的时具有锲而不舍的精神,同时能够有效自我激励,努力实现目标。在大学生就业过程中,可以通过目标设置、培养榜样、体验成功、说服教育等方式来培养和增强学生的自信心。

(5) 激发大学生的成就动机。成就动机是个体为了实现目标而自发自愿去付出时间与精力,并努力实现成功的内在动力。个体的成就动机越强,其自发性、自主性就越高,就会持之以恒、锲而不舍向着目标努力,就越能推动大学生就业。高校在给予学生求职指导时,可以通过榜样学习、优化教学方式、营造积极向上的氛围、因材施教等途径,激发大学生对未来的职业的内生动力,进一步引导学生为获得目标职业而努力。

(6) 重视大学生职业倾向。大学生群体职业倾向的差异化明显,需要的求职能力也不尽相同。关注不同大学生的职业倾向,分析心理资本各维度和不同求职倾向之间的正相关度,有效引导大学生根据自身的职业倾向有针对性的提升心理资本相关维度水平,并最终提升整体的心理资本。高校在开展具体职业指导工作中,一开始就应注意分类指导和个性化服务,通过一定的测试与咨询,让大学生在认识自己与职业的基础上明晰职业倾向,并进一步挖掘和提升与其职业倾向相关的心理资本相关维度。

心理资本作为一种积极而多维度的心理状态,是个体成长过程中形成的心理积极要素总和。心理资本有一定的稳定性与持续性,但并不是一成不变。大学生心理资本具有相当

的可塑性。心理资本的不同维度在不同大学群体之中有差异，学生心理资本整体水平，将极大地促进高校学生就业工作。有针对性的分析这些差异，通过一定的教育途径提升大

### 参考文献:

- [1] 张轩辉,余红娥.大学生职业决策自我效能感与心理资本的关系研究[J].山东农业工程学院学报,2016,33(08):73-74.
- [2] 张昕,靳娟.大学生心理资本状况及影响因素研究[J].武汉职业技术学院学报,2018,17(01):75-81.
- [3] 李雅娜,余旋,庄锡清.大学生心理资本对创业意向的影响性研究--基于福建师范大学问卷调查数据[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2019,17(04):65-69.
- [4] 周洋,刘海燕,黄翠萍.心理资本在大学生社会支持与创新能力之间的中介作用[J].兰州教育学院学报,2019,35(09):157-159+162.

作者简介：徐伟（1986.4.6-），男，汉族，河南永城，福建农林大学机电工程学院讲师，历史学硕士，大学生思政政治教育。