

# 当前大学生就业心理分析

李静雅

四川科技职业学院 四川 眉山 611730

**摘要:**大学生就业难是一种普遍现象。在这种情况下,大学生在就业中存在着许多心理问题。由于毕业后就业压力越来越大,不少大学毕业生出现心理问题,甚至抑郁、自杀。大部分高校毕业生在大学四年的生活中缺乏对自身心理素质的培养,导致心理承受能力的弱化。社会和校园生活是不同的。对于没有社会经验的大学生来说,很难适应复杂的社会。为了深入了解大学生就业心理问题,帮助大学生树立正确的就业观,本文分析了大学生就业心理问题及其成因,提出了缓解大学生就业心理问题的对策。

**关键词:**大学生;就业;心理状态;对策

## Psychological Analysis of Current College Students' Employment

Li Jingya

Sichuan Vocational College of Science and Technology, Meishan, Sichuan 611730

**Abstract:** It is a common phenomenon for college students to find employment difficulties. Under this circumstance, college students have many psychological problems in their employment. Due to the increasing employment pressure after graduation, many college graduates have psychological problems, even depression and suicide. Most college graduates lack the cultivation of their own psychological quality in the four years of college life, which leads to the weakening of psychological endurance. Society and campus life are different. For college students without social experience, it is difficult to adapt to a complex society. In order to deeply understand the employment psychology of college students and help them establish a correct employment outlook, this paper analyzes the employment psychology of college students and its causes, and proposes countermeasures to alleviate the employment psychology of college students.

**Key words:** college students; employment; psychological state; countermeasures

教育是国之大计、党之大计。在2020年4月17日召开的中共中央政治局会议上提出“六保”,其中“六保”之首就是保就业,就业是民生之本。2020年4月23日,总书记在陕西考察时再次指出要多渠道促进就业创业。充分说明就业对一个国家,一个民族,一个家庭的重要性。就业对一个家庭来说是天大的事。总书记始终心系就业这个民生工程,尤其是疫情期间,国家出台多项强化就业优先政策、促进学生就业创业。总书记曾说,一个贫困家庭的孩子如果接受职业教育,掌握一技之长,能就业,这一户脱贫就有希望。当前我国职业院校70%以上的学生来自农村,千万家庭通过职业教育实现了拥有第一代大学生的梦想,斩断了贫困代际传递的根子。“职教一人,就业一人,脱贫一家”,正让越来越多的家庭日子越过越红火。这充分说明就业对职业院校学生、家庭的重要性。面对庞大的求职大军,大学生在求职过程中由于自我意识淡薄,职业规划不清晰,往往会出现一些心理问题。这些心理问题可以统称为大学生就业心理的困境。心理困境是指由于缺乏挫折或对未来的安全预期,或缺乏变化的心理准备而产生的焦虑、困惑、恐惧的心理状态。长期这样的状态会严重影响大学生的身心健康和职业发展。

### 一、大学生就业心理分析

#### (一) 职业目标不明确

大学生没有明确的职业目标,不能正确评价自己的能力、思维兴趣方向和就业意向,容易受大学生就业和社会公众心理等因素的影响,盲目跟风就业。不能突出自己的优势,应对性不足,降低求职成功率。这不仅影响了大学生自身的就

业,也在一定程度上形成了国家人才选拔和培养的缺失。

#### (二) 就业恐惧

就业恐惧症,大学生对就业很迷茫。我不知道自己能做什么。有的人认为自己的能力和知识无法应对学习后的工作。工作能力不足,无法面对社会激烈的就业竞争。这种自信直接导致学生没有自信,不敢主动推荐自己,不能积极竞争用人单位的不同岗位,失去能动性潜能的优势。

#### (三) 理想志向与现实的差距

在激烈的自主创业和双向选择的竞争中,大学毕业生的高期望往往与社会的低接受度不符,产生心理压力。另外,部分大学生的就业价值观扭曲,导致他们的就业地位功利化等不良影响。就业活动中表示:“为了钱”的“反而大城市有床,小叮也不希望有家”的功利被化的就业趋势,地区的就业结构的不均衡,不仅导致大学生的就业预期和国家政策的方向不一致,增加了就业压力。

### 二、高职学生就业与择业心理误区

由于择业问题的复杂性和当前就业竞争的日趋激烈,刚刚走向社会的高职学生在面对择业时,难免会遇到各种各样的困难、挫折和冲突,这些不愉快的经历会导致一些学生产生这样那样的心理矛盾和心理问题。要全面客观地分析大学生择业过程中出现的心理误区,对其择业心理进行系统分析,引导他们走出心理误区,消除或者减少心理障碍,培养乐观向上,积极健康的就业与择业心理,从而树立正确的择业观和就业观。通过对高职院校学生的就业心理进行分析,得出学生在就业过程中存在以下四种心理误区。

### (一) 自卑心理

在就业过程中,自卑心理的学生一般表现为自信心缺失或者没有自信心,不敢参与竞争甚至不敢去积极应聘,尤其是在遇到挫折时,这些同学可能会产生自己不如别人的想法,表现为胆小,不敢大声说话,不敢展示自己的特长。自卑心理会阻碍学生自身聪明才智的发挥及特长的展示。

### (二) 自负心理

一般而言,一些自身条件较好、学习成绩好的同学常持这种心理。他们在平时的学习、生活以及工作中得到了多数人的认同,使得他们自我感觉良好,对自我的估计较高,表现在求职择业上便是对工作的期望值过高。主要体现为:选择职业比较挑剔,自我感觉良好,这样容易脱离实际工作岗位,使自己的理想和现实产生反差,从而错失良机。

### (三) 从众心理

目前大多数高职院校的学生就业都比较好,但也有部分专业的学生就业欠佳,有的学生在选择就业单位的时候喜欢听从甚至跟风,看身边的同学签约哪些单位,自己就盲目的跟从,比如,工程物流专业,这个专业就业更面向工程局,铁路局也会招一部分学生,有的学生会签约铁路局,有的学生就会跟风想签铁路局,这些学生不考虑自己的专业,听别人说铁路局稳定等,最后导致迟迟不能签约。这都是盲目的从众,盲目从众的结果就是没有很好对自己的专业、爱好、特长等各方面进行细致的分析。

### (四) 急躁心理

部分高职院校的大学生在就业过程中表现出忧心忡忡、恐惧、焦虑,尤其是看着身边的同学一个个签约,使自己更加焦虑不安,使得一些学生为了就业而就业,在不了解就业单位的情况下,就签约,签约后在实习的过程中发现自己根本就不合适干这份工作,随后便毁约。对单位对自己会造成一定的影响,急躁是一种不良的心境,归根到底就是缺乏自我控制力。

## 二、大学生就业心理的客观引导与自我调适

### (一) 系统完善学生的职业规划

中国有句老话,什么事都要提前做好。大学生就业是一个系统而复杂的问题。造成这个问题的因素不是单一的。解决大学生就业焦虑问题,必须做好准备,包括大学生的职业生涯规划。事实上,对于学生个人未来的职业规划来说,新生的职业规划已经太晚了。在国外的教育理念中,学生职业教育对他们未来的规划具有重要意义。同时,年轻时告诉学生每个职业的含义和行业的状况,也是国家和社会的一种基础教育,是一种潜移默化的思想政治教育。在整个大学生就业体系中,要缓解就业焦虑,需要有明确的就业定位和就业目标,因此需要做好大学生的早期职业生涯规划。在这种职业定位的前提下,大学生可以从被动适应转变为主动适应。

### (二) 认识自我,定位准确

正确认识自己是一名学生能否合理选择单位的一个重要因素,一名学生如果不能正确认识自己,那么他选择一份适合自己的工作就非常的困难。自我的正确探索包括三个方面:一是正确的认识自己,即非常清楚地知道自己的特长、爱好、能力、性格等特征;二是了解职业要求,即清楚将要从事岗位所需要的知识,不同岗位成功必要条件以及各种企业、职业的利弊、薪资待遇和发展空间等;三是职业决策,对自我和职业的权衡做出合理的职业选择。笔者对陕西铁路工程职

业技术学院造价专业的学生开展《我是最棒的》团体心理辅导,让学生学会自我探索,在团体辅导的过程中,让学生能够更清楚地了解自己想要什么喜欢什么?想从事什么职业?自己有什么样的潜质,更好的定位自己?什么样的职业才能让你充分发挥自己的才能?你愿意和谁在一起等?通过开展《“20个自我”》和《自画像》团体辅导让学生更好地认识“理想的自我”和“现实的自我”,客观地分析自己的专业水平、综合能力,以及各方面的技能,欣赏他人,悦纳自我,也能使大学生更客观地分析自己的兴趣、爱好以及对各方面进行客观的评价,以便端正自己的就业观与择业观。

### (三) 正确面对挫折,学会减压

坏心情隐藏得越久,造成的伤害就越大。当挫折带来巨大的心理压力,难以克服时,我们需要用适当的方式发泄。例如,和你的朋友说话,然后很快又吐出来。你还可以玩球类游戏,爬山和参加体育活动。但同时也要注意时机,适当发泄。大学生是我们国家的未来。大学生就业关系到国家、民族的繁荣和社会的发展。解决大学生就业问题需要社会、学校和学生自身的共同努力。重视大学生就业,做好大学生就业指导,帮助大学生成功就业,使大学生成为祖国未来事业的接班人。

### (四) 主动出击,敢于挑战

通过开展“老鹰抓小鸡”这个团辅活动,让学生学会主动出击,该出手时就出手,帮助学生积极面对“双向选择,择优录取”的就业原则,大学生作为就业选择的主体,拥有对用人单位、职业岗位的选择权,要能够主动地根据国家、社会的需要,结合自己的专业、特长以及兴趣、爱好等方面的因素,积极应聘就业单位。对于在校大学生而言,要想在激烈的竞争中取胜,需调整好自己的就业期望值,树立依靠自己的力量战胜困难的信心和决心,通过各种渠道关注就业信息,主动与用人单位联系,勇于毛遂自荐,克服各种不安、焦虑、恐惧心理,抓住机遇,敢于竞争,为实现自身的目标而努力。

## 三、结束语:

综上所述,大学生就业问题中,心理问题占据着主导地位,影响着大学生未来职业发展的选择,也对我国人才优化有着阻碍作用。所以需要系统完善学生的职业规划;正确面对挫折,学会减压;加强就业实践与培训;学校和家庭的积极引导。就业对一个学生、家庭来说都是天大的事,学生的就业率也关系到高校的发展。同时,大学生要顺应时代潮流,充分认识自身发展需要,树立正确的就业观,不断提高自身的综合素质,以提高自身的就业竞争力,实现自身的长远发展。

## 参考文献:

- [1] 鞠斌丹.当前大学生就业心理问题分析及调试策略研究[J].中国地质教育,2019,28(04):82-84.
- [2] 杨鹏,张朝红.分析当前大学生就业心理及就业指导模式研究[J].现代职业教育,2018(07):237.
- [3] 李箐.当前高校大学生就业心理现状分析及途径探索[J].山西大同大学学报(自然科学版),2016,32(04):85-87.
- [4] 项莹.当前大学生就业心理问题分析及对策研究[J].科教导刊(下旬),2016(04):175-176.