

大学生就业心理问题原因及对策初探

李庆,肖维华^①,罗筑华^②
(南华大学 船山学院 湖南 衡阳 421001)

【摘要】大学生作为一群高智商、高文化和高自我价值的群体,其理想与追求都有明确的目的性,当他们面临着更多、更大的挑战与机遇时,心理压力与冲突很大,就业心理问题突出。文章对大学生在就业过程中表现出的心理问题及原因进行了分析,提出了调适大学生心理问题的若干对策。

【关键词】大学生; 就业; 心理; 对策

【中图分类号】G64 【文献标识码】A 【文章编号】1673-0755(2011)04-0079-03

随着我国经济的发展、产业结构的调整以及高校毕业生就业制度的改革,社会对人才的需求发生了很大的变化,就业竞争也日益激烈。人保部门的统计数据显示,2011年全国高校毕业生为660万人,加上往届未能就业的未就业高校毕业生近200万,需要就业的毕业生数量达到800万以上。

高校毕业生严峻的就业形势加重了大学生的就业压力,而毕业生对社会和自我认知不足,受家庭和社会影响,体现出择业理想与社会现实的认识脱节、自我能力与社会需求相脱节、实现个人价值与社会价值的矛盾、自我意识和把握自我的能力不协调、急于求成与缺乏脚踏实地的敬业精神的矛盾、渴望竞争又缺乏勇气的矛盾等心理问题亦加重了大学生的就业心理压力。这些心理问题的出现对于大学生自身的就业十分不利,导致了当前大学生就业心理问题。

一 大学生就业心理问题的表现

(一) 自卑畏怯心理

一些大学生在求职择业中过低评价自己,对择业缺乏自信心,过于怯懦、缺乏勇气、不敢竞争,特别是在遭受挫折之后更易产生强烈的自卑心理,悲观失望,阻碍了自身聪明才智的发挥,形成恶性循环,屡试屡败,导致精神不振、意志消沉、心灵扭曲,甚至产生强迫性行为障碍等严重问题。

(二) 自负心理

与上一种心理相反,有的大学生认为自己学习成绩优秀,政治条件好,学校牌子响,专业需求旺,求职门路广,不能正确地认识主观与客观的现实,过高估计自己的实际能力,盲目自信,给自己设定了过高的就业期望值,这种自负心理容易导致大学生对自己估计过高,对困难估计不足而在择业

中常常受挫。

(三) 偏执心理

大学生在就业中的偏执心理主要表现在两个方面:一是对公平的过分偏执。大学生就业需要公平的竞争环境,但有一些大学生将自己求职中的一切问题都归结于就业市场不公平,以致于给自己的整个求职过程都笼罩上了心理阴影。二是对自己原来择业标准的偏执。一些大学生偏执地坚持自己原来的择业标准,在就业时过分追求专业对口,不顾社会需要,无视专业的伸缩性、适应性,只要是与专业有一定出入的工作就不问津,只要不能干本专业就不签约,人为地减少了自己就业的机会。

(四) 焦虑心理

焦虑在大学生中已经成为较为普遍的现象。一些大学生面对风云变幻的市场经济、竞争的风险及各种信息的刺激感到无所适从、不知所措,产生了危机感、迷茫感,甚至是恐惧感。我们的初步研究显示,82%的大学生对用人单位严格的笔试、口试、面试、心理测试等录用程序感到害怕,而且越是自己向往的单位,参加竞争的人越多,录用条件越严格,这种焦虑感就越强。

(五) 不平衡心理

一些不公平现象存在,使一些毕业生在遇到求职挫折时很自然地就产生了不满和不平衡感。还有一部分大学生在遇到用人单位提出苛刻条件和问题时,也会产生一种不平衡和不满情绪,在想到其他有关系和有门路的同学不费力气就找到一个待遇好、薪水高的工作,而自己四处奔波也没找到工作时,更会觉得不公平,从而导致心理失衡。有的甚至在

【收稿日期】2011-03-16

【基金项目】2010年湖南省社科基金项目“大学生职业生涯辅导全程就业教育模式构建”资助(编号:10C19);2009年南华大学高等教育改革与研究项目“创新心理健康教育,提升独立学院人才培养质量”(编号:2009ZZ084)

【作者简介】李庆(1970-),男,天津市人,南华大学船山学院讲师。

①南华大学讲师。②南华大学助理研究员。

这种不满和不平衡的心态影响下,引发一些违法违纪的不良行为和其他反常生理行为^[1]。

(六) 挫折心理

挫折是指个体的意志行为受到无法克服的干扰或阻碍,预定目标不能实现时所产生的一种紧张状态和情绪反映,也就是俗话所说的“碰钉子”^[2]。随着就业压力越来越大以及求职的屡次受挫使得大学生所遭受的心理挫折越来越严重。有的大学生不能正确对待挫折,认为挫折不应该发生在自己身上;有的大学生在挫折面前以偏概全,过分片面化。对于这些大学生来说,就很容易产生一些诸如愤世嫉俗、攻击、嫉妒等消极的心理感受。

二 就业心理问题形成的原因分析

(一) 社会因素

社会主义从计划经济到市场经济的转变不仅是一场巨大的社会变革,同时也是一次深刻的思想革命。大学生在社会转型期的生活方式、价值观念和思维方式影响了当代大学生的择业观。在经济利益的驱动和实用主义以及拜金主义等不良思潮的影响下,大学生在择业过程中更加注重地域范围和社会效果,强调自我发展而忽视社会需求等,盲目追求就业环境,从而改变自己的世界观、人生观和价值观。而随着 20 世纪 90 年代末大学扩招和教育产业化政策推行以来,大学生就业人数剧增与就业岗位增长缓慢的矛盾加剧了就业危机,“毕业即失业”成为中国大学生的普遍现象。另外,不可否认的是一些用人单位在招聘过程中存在不公正以及歧视现象。这些来自社会的变革、阴暗面及压力都会导致大学生的适应性障碍,从而引发心理问题。

(二) 家庭因素

一方面,家庭是一个人成长的第一环境,家庭作为一个特殊的社会共同体,家长的思想品德、文化修养、生活习惯、教育经验、父母和子女的关系、家庭经济情况及家庭环境的氛围对孩子的成长具有直接影响。加之大部分独生子女“先天”的人际交往缺陷,使他们在人际交往过程中存在问题。依据建构主义理论,世界是客观存在的,但是对于世界的理解和赋予意义却由每个人自己决定。人们是以自己的经验为基础来建构或解释现实,人们的个人世界是用自己的头脑创建的,由于各自的经验以及对经验的信念不同,于是人们对外部世界的理解也不同。这些大学生家庭所造成的人际交往经验积累上的“瑕疵”不可避免地要给其日后人际交往顺利开展造成障碍。另一方面,父母对子女教育的高投入及高期望促使大学生在择业时必然要考虑物质利益,更重视社会地位和良好的工作环境。而现实的严酷及竞争的激烈使得大学生不能如愿以偿,从而导致了就业心理问题的出现。

(三) 学校因素

受传统教育模式的影响,一些学校只注重专业知识技能的学习与传授,对毕业生的思想教育及就业指导重视不够,对择业观念、择业技能和技巧缺乏系统的指导,就业指导课程内容空泛,就业指导明显滞后于学生就业心理的发展变化。对大学生择业中出现的心理问题缺乏分析、研究及疏导机制,导致大学生产生就业心理问题。

(四) 大学生自身因素

首先大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体,自我定位比较高,成才期望强,社会对其要求也很高,这使大学生面临很大的压力;其次,由于大学生社会阅历比较浅,心理发展尚不稳定,不善于认识问题和分析问题,不能正确认清自我、全面了解社会,理想和现实脱节;第三,缺乏准确的职业目标定位,对自己的知识结构、能力素质、特长以及适合职业的判断上紊乱不清、自主性弱化、自我目标的追求受他人和同伴群体的影响大。第四,面对初次就业,缺乏足够的思想准备,不能在就业压力面前及时调整自己的就业心态。这些自身因素导致大学生一旦遇到困难和失败就容易产生心理问题^{[3][4]}。

三 努力探索调适大学生就业心理问题的对策,促进大学生就业

(一) 优化社会环境,共同构建社会就业援助体系

从社会层面来看,政府应尽快构建社会援助体系,完善就业法规、制度建设,进一步推行和深化劳动人事制度改革,规范劳动力市场的竞争机制,加强就业市场监管,使人才资源配置真正体现出市场调节机制的效应,从而遏制就业竞争中的不正之风;制定出符合中国经济发展和稳定的就业政策,要特别注重维护大学生就业合法权益,保障大学生在受到侵害时有法可依,维护自己的正当权益。政府行政部门、事业单位、各类企业在人员选聘上,必须坚持信息公开、择优录取的原则,抛开地方保护主义,淡化地域因素,消除性别、年龄、生理等歧视,为大学生提供公平的就业竞争平台。整个社会共同为大学生就业创造宽松良好的就业环境是释放大学生就业压力的根本途径。

(二) 家庭与学校联动,共同引导大学生树立健康的就业观

从家庭层面看,家庭教育应配合学校教育,增强大学生就业的积极性和主动性,引导大学生认清当前就业形势,树立平和心态,认真分析大学生自身条件,确立就业期望和就业定位。广大学生家长在子女就业问题上一定要正面促进,家长要带头克服乡土观念和传统就业观念,引导子女形成“劳动即就业”、“找工作靠自己”的想法,鼓励自己的孩子参与竞争,同时,帮助子女形成自主自立意识,主动积极争取就业机会,促使子女尽快走上工作岗位。学校也要主动与家长保持联系,及时转达、宣传毕业生就业工作中的有关政策、法规、形势等,要求家庭结合学校的就业资料,开展大就业的疏导工作。学校心理健康教育与家庭就业观同步影响学生的就业选择,发挥各自的长处,形成教育的合力,共同帮助大学生树立健康积极的择业观,有效缓解就业心理压力。

(三) 以人为本,有针对性地开展就业心理咨询及挫折教育

从学校层面看,一方面高校有必要设立就业心理咨询机构,组织心理咨询专家为大学生进行人格测试分析,让他们了解自己的人格特点,适合做哪些工作,便于他们扬长避短,调整好心态,做好就业前准备。同时针对比较常见的心理问题,引导他们如何正确面对当前的就业形势,以积极乐观的心态对待竞争压力。心理咨询专家可采取一对一的方式对大学生在就业、生活、实习工作中遇到的心理问题与困惑进

行解答,这样不但可以有更强的针对性,而且能够增加彼此的信任,使得心理疏导工作取得预期效果。大学生由于数量较多,对通过团体咨询来解决自身问题的需求非常强烈,高校也可采取通过建立多个大学生小团队,借助团体咨询的方式、方法、通过团队中全体成员的分享和心理场动力的推动,而最终起到对大学生进行心理、职业、就业等多方面的有效指导。这些都将会为他们释放心理压力起到很大的帮助。另一方面,高校有必要开展以提高大学生抗挫能力为目的的抗挫折教育。理性的挫折认知能够让大学生对所经历的事情做出恰当的反应,而不合理的挫折认知则会导致不良的情绪和行为反应。具体可以从以下几个方面入手:(1)引导学生正确对待挫折。要让学生认识到在面试中受到挫折是正常的,关键是怎样去认识和对待它,如果认识到挫折是面试中不可避免的一部分,就对挫折有了较充分的心理准备;能面对挫折不灰心、不后退、敢于向挫折挑战;能把挫折作为前进的阶梯、成功的起点。(2)要求学生善于总结经验教训。善于总结经验教训,是增强挫折承受力的重要方面。要教育学生一方面从面试失败中吸取教训,以积极态度冷静地分析受挫折的主、客观原因,及时找出失败的症结所在,发现自己的弱点,力争改进。另一方面要善于发现自己的长处,从而振作精神,鼓起战胜挫折的勇气,树立信心,提高对挫折的承受能力。(3)引导学生调节就业期望。就业期望是指人们对自己未来职业的期待和愿望。大学生的就业期望是他们所具有的与就业有关的观念倾向,在较大程度上影响着他们的就业态度和就业方式,影响着他们就业能力的提升和今后就业岗位的获得和保持。就业期望水平过低和过高都不利于增强个体的自信心和自尊心。在过低的就业期望水平下,即使面试成功了,人们也不会产生成就感;而就业期望过高,在达不到预定期望值时,就容易产生挫折感。

(四) 学会自我减压,掌握心理调试方法

从大学生自身来看,大学生心理压力的有效释放关系到他们的心理健康、人身发展。大学生要学会积极面对压力,运用正确的方法来进行自我减压,比如自我反省法、自我转化法、自我适度宣泄法、自我暗示法、松弛练习法、环境调节法、广交朋友法以及自我慰藉法等等,使自己保持乐观向上,朝气蓬勃,乐观豁达的状态去面对就业这一人生重大课题,并做出正确、理智的选择。

(五) 加强大学生政治思想教育,引导大学生克服就业心理障碍

从大学生政治思想教育角度来看,思想政治教育是我国精神文明建设的首要内容,也是解决社会矛盾和问题的主要途径之一。加强政治思想教育可以帮助和引导大学生端正世界观、人生观、价值观。正视现实社会的严峻性和挑战性,强化竞争意识和开放意识,树立起正确的择业、就业观念,把自己的理想与国家、社会需要统一起来,把个人的就业选择同现实的条件结合起来,在求职就业过程中找准自己的职业坐标并为之努力奋斗,为国家做出贡献,最终真正实现自己的人生价值。加强对大学生爱岗敬业的职业道德教育,强化大学生的公德心、责任感、职业伦理等,让大学生了解各行各业对从业人员的职业道德要求及法律要求,帮助他们树立职业道德意识和法律意识,自觉遵守职业行为规范,加强职业道德修养,培养健康的职业心理。通过集体辅导和单独辅导相结合的方式,引导学生正确认识自己、客观评价自己,帮助学生增强求职的信心和勇气,提高学生自我心理调适的能力,及时疏导就业过程中出现的不良心理。高校是大学生就业指导工作的主要阵地,通过加强对大学生进行理想导航、形势与政策教育、思想道德教育和心理健康教育,不断丰富和创新大学生就业过程中的思想政治教育内容、途径和方法,从而帮助广大毕业生建立积极向上的健康就业心理,为维护社会稳定、促进经济繁荣与发展、构建社会主义和谐社会作出积极贡献^[5]。

[参考文献]

- [1] 周艳萍. 大学生求职择业心理分析与对策[J]. 中国大学生就业, 2005(16): 83-84.
- [2] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2003: 496.
- [3] 谢倩, 杨青松. 大学生就业心理问题的诱因及其对策[J]. 湖南农业大学学报(社会科学版), 2008(5): 56-57.
- [4] 浦瑛瑛. 大学生就业心理剖析及调适优化途径[J]. 中国大学生就业, 2006(6): 46-47.
- [5] 贺江群. 以思想政治教育为导向探索高校就业心理问题[J]. 黑龙江教育学院学报, 2009(3): 38-39.

A Preliminary Study of the Causes and Countermeasures of College Students' Psychological Problems in Job-seeking

LI Qing Xiao WEI-hua LUO Zhu-hua
(University of South China, Hengyang 421001, China)

Abstract: As a group with high IQ, good education and self-value, college students have a definite purpose of their ideal and pursuit. When they are faced with more and more challenges and opportunities, they will suffer from more psychological stress and conflicts, especially psychological problems. The article, through analyzing college students' psychological problems and their causes in seeking a job, puts forward several countermeasures for dealing with them.

Key words: college students; job-seeking; psychology; countermeasures