

“双减”背景下外语专业本科生职业规划与心理调试的调查研究

陈颖丽, 姚刚*, 陈思仪, 杨嘉翰, 李金炜

武汉科技大学外国语学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年11月21日; 录用日期: 2023年12月19日; 发布日期: 2023年12月26日

摘要

研究以湖北省某高校为例, 通过问卷调查, 探讨外语专业本科生在双减政策出台前后的职业规划变化以及就业心理调试情况。研究发现, 1) 外语专业本科生职业规划中教育培训类岗位预期下降明显; 2) 大部分该专业学生存在不同程度的就业焦虑; 3) 学生希望获得更多招聘机会和相关技能训练; 4) 不少学生认为自己在知识、经验和实践能力方面缺乏竞争力。据此, 研究提出, 学校有关部门应提供更丰富的创新创业相关课程、让学生积极参与相关公司平台的实习工作、分享就业或创业的宝贵经验等, 以期让外语专业学生树立正确的择业观并增强就业心理调试能力。研究为高校外语专业本科生合理进行职业规划及高校有关部门改进就业工作提供了启示。

关键词

双减政策, 外语专业本科生, 就业焦虑, 职业规划, 心理调适

A Survey on Career Planning and Psychological Adjustment of Foreign Language Major Undergraduates under the Background of “Double Reduction”

Yingli Chen, Gang Yao*, Siyi Chen, Jiahao Yang, Jinwei Li

School of Foreign Languages, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

Received: Nov. 21st, 2023; accepted: Dec. 19th, 2023; published: Dec. 26th, 2023

*通讯作者。

文章引用: 陈颖丽, 姚刚, 陈思仪, 杨嘉翰, 李金炜. “双减”背景下外语专业本科生职业规划与心理调试的调查研究[J]. 教育进展, 2023, 13(12): 10324-10331. DOI: 10.12677/ae.2023.13121593

Abstract

By investigating foreign language major students from a university in Hubei Province, the paper explores the changes in career planning and employment psychological adjustment among students majoring in foreign languages before and after the implementation of the “Double Reduction Policy”. Through data analysis, the study finds that: 1) job expectancy for education training posts decline significantly; 2) most of the students have employment anxiety to some degrees; 3) the students hope they can get more on-campus recruitment and skill-training opportunities; 4) a large number of students think they need to improve their competence in knowledge, experience and practice. The study suggests that providing optional innovation and entrepreneurship education courses, requiring students to actively participate in internship work with corresponding companies platforms, and sharing valuable experience from graduates who have successfully obtained employment or started their own business so that foreign language students can establish proper career outlooks and adjust their employment psychology, which may provide job-seeking inspirations for other undergraduates majoring in foreign languages and relevant staff to improve the work related to student employment.

Keywords

Double Reduction Policy, Foreign Language Major Undergraduates, Employment Anxiety, Career Planning, Psychological Adjustment

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2021年7月24日,中共中央办公厅,国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(简称“双减”政策)。“双减”政策的出台直接限制了校外学科类培训机构的规模,“是学校教育与校外教育育人格局的大调整”;国家“双减”政策对于匡正中小学教育意义重大,是满足人民群众对高质量教育的需要,也是克服教育功利化、短视化,落实立德树人根本任务的重要举措[1]。“双减”政策出台前,外语校外学科培训为诸多外语专业本科毕业生提供了大量就业机会,该政策的出台势必让此类就业预期受到冲击。基于外语类本科生所面临的就业压力,一些院校及社会人士在各方面给予了学生积极引导,在高等教育各环节全面渗透职业规划与教育的前沿理念,探索高等教育改革和创新的新举措,激发学生内在的学习动力,促进外语专业发展的良性循环[2]。然而,“双减”政策已出台两年,外语专业本科生职业规划的现状如何,促进学生心理调适举措的效果如何,有待进一步调查。

2. “双减”背景下外语专业本科生面临的职业规划相关问题

研究从学生主体性与相关部门联动角度出发,通过调查“双减”政策下外语专业本科生应对政策变化、进行职业规划调整和心理压力调节的相关情况,以及校院协同、学校社会联动促进就业的情况,尝试定位当前外语专业本科生面临的职业规划及心理调适的主要问题,尝试给出相关建议。研究主要关注以下三个方面的问题:

- 1) 学生如何看待政策变化。
- 2) 学生如何调整职业规划。
- 3) 学生如何处理心理压力。

“双减”政策出台前，我国基础教育领域出现了“校内上课、校外补课”的双轨现象[3]。“双减”政策是我国对课后教育服务行业的重新定位，外语专业本科生必须理性看待。摸清外语专业本生的就业心态，是就业帮扶工作的关键。就业期望过高不仅会给大学生就业带来困难，且不利于大学生长期的职业发展[4]。在新的就业形势和市场需求环境下，外语专业本科生需综合考虑自身需求和就业市场的变化，进行积极的职业生涯规划调整，以实现合理的职业发展。大学生面对就业选择时往往存在攀比、不平衡、自卑、保守等心理问题[5]。这些心理压力会干扰外语专业本科生面对就业问题时做出理性的决策。因此，“双减”背景下，外语专业本科生在择业时如何有效应对可能的就业压力值得关注。在择业过程中，用人单位和各院校就业相关部门扮演着何种角色，当前的就业规划课程体系与就业帮扶政策对外语专业本科生的就业有何影响有待探究。

3. 外语专业本科生职业规划相关问题的调研过程及结果

3.1. 调研工具

根据研究问题，研究小组在集体讨论基础上编制问卷。问卷共 38 个问题，题型包含单选、多选及填空题；内容涵盖学生对“双减”政策的了解程度、“双减”政策出台前后的职业规划变化、就业心理调试以及就业指导期待等内容。其中，1~3 题为个人信息，包括英语水平、性别和年级；4~21 题和 32~34 题是对学生的职业规划和提高就业竞争力认识的调查，由职业价值观、择业认知、职业发展规划以及就业指导期待四个维度构成；22~27 题是关于学生对双减政策的了解程度以及政策出台前后职业规划变化的调查；28~31 题是对焦虑程度以及焦虑来源的调查；35~38 题以开放问题形式调查外语专业大学生对“双减”政策的态度及应对举措。问卷编制完成后，征求了就业指导与培训专家的意见。专家认为问卷的题目设计合理，覆盖全面，效度较好。问卷克隆巴赫系数 α 达到 0.781，信度可以接受。

研究团队于 2022 年下半年，针对湖北某高校在校外语专业本科生进行了调研。问卷调查采用问卷星在线开展，利用 QQ 群等线上平台发放问卷；接受调研的学生主要包括大一至大四的本科生。调研共收到问卷共计 231 份，有效问卷 224 份。使用 SPSS26.0 进行数据分析。

3.2. 调研结果

参与问卷调查的有效人数共计 224 人，其中大四 42 人，占比 18.75%；大三 101 人，占比 45.09%；大二 32 人，占比 14.29%；大一 49 人，占比 21.88%。男生 44 人，占比 19.64%；女生 170 人，占比 75.89%；保密 10 人，占 4.46%。

调研结果包括四个方面。1) 外语专业本科生在“双减”政策出台前后的职业期待变化；2) 外语专业学生在提升就业竞争力方面遇到的难题；3) 外语专业本科生就业焦虑的主要来源；4) 外语专业学生期望学校提供的就业帮扶举措。

1) “双减”政策出台前后的职业期待变化

观察“双减”政策出台前后学生职业期待的变化(如图 1)，可见“双减”政策出台后外语专业本科生对不同职业预期变化的情况。其中，对教培领域的就业期望值下降明显，从前值的 50%降到之后的 27.68%；对教师行业期望值也有所下降，从前值的 70.09%降至后来的 57.14%，但仍是占比最高的岗位；在所有职业期待中，对培训机构的期望值下降最大，幅度达 22.32%；外企、导游和翻译等行业受“双减”政策影响较小，小幅度下降或持平。只有选择报考公务员的人数有所增加。

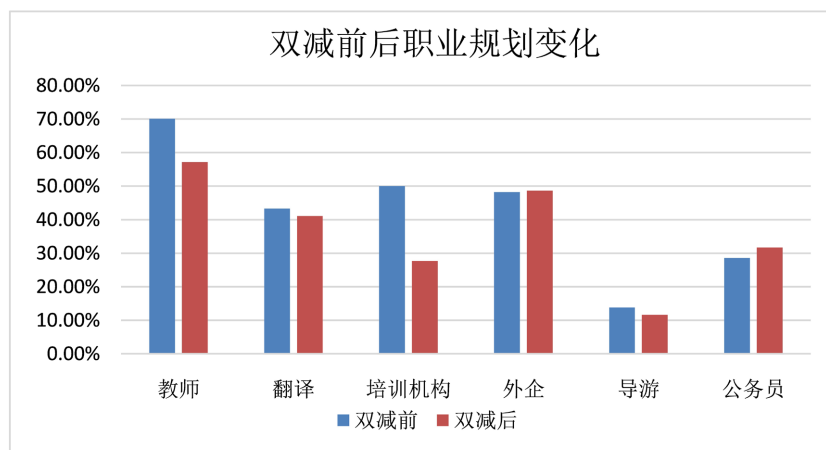


Figure 1. Changes of career planning before and after double reduction

图 1. 双减前后职业规划变化

对于双减政策的影响，几位同学提到“产生了一定的焦虑，对未来就业前景不如之前乐观，相关岗位的减少也导致大家内卷加剧”，有的甚至“产生了跨专业考研或创业的想法。”可见，双减政策虽看似对非培训机构就业方向的学生影响不大，但实际上这部分本会进入培训机构的毕业生向其他行业涌入，进而造成就业岗位的“供不应求”，导致内卷，比如考编难度大大增加。

2) 提升就业竞争力遇到的难题

本维度一共有 5 个题项，其中缺乏工作经验、专业知识不足是目前学生在自我提升方面普遍存在的困难。此外，解决问题的能力不足和抗压能力不够也是许多学生关注的问题。在所有题项中，“缺乏工作经验”出现频次最多，共 194 人次，占比高达 86.61%。其次是“专业知识不足”，出现 175 人次，占比 78.13%。同时，选项“解决问题的能力不足”也非常显著，出现 124 人次，占比 55.36%。选项“抗压能力不够”出现 112 人次，占比 50% (以上数据见表 1)。其他选项中有口语能力不足，遇难则退等。

综合分析可知，工作经验、专业知识、解决问题的能力是目前外语专业学生亟需提升的方面。同时，需提升自身的抗压能力，以便更好地应对学习和求职中的挑战。

Table 1. Difficulties encountered by foreign language major undergraduates in self-improvement

表 1. 外语专业学生在自我提升方面遇到的困难

题项	频次	百分比
专业知识不足	175	78.13%
工作经验不足	194	86.61%
解决问题能力不足	124	55.36%
抗压能力不足	112	50%
其他	8	3.57%

3) 学生就业焦虑的来源

根据调查，目前大部分学生对就业预期存在不同程度的焦虑。针对问题“你是否对就业前景感到焦虑”，28.13%的人表示非常焦虑，63.84%的人表示有点焦虑，只有 8.04%的人表示不焦虑(见图 2)。对就业前景感到焦虑的人占到绝大多数。对于焦虑来源，36.89%的人认为“双减”政策带来焦虑。从整个焦虑来源调查结果看，“考研内卷”是导致就业焦虑的最主要因素，出现 176 人次，占比达 85.44%；其次，“双非学校”焦虑出现 160 人次，占比为 77.67%。就业岗位减少、竞争优势不足和英语专业就业面窄也是学生比较焦虑的因素，分别占到 68.93%、68.45%和 59.71% (见表 2)。

从各影响因素与焦虑程度的相关系数能看出(见图 3)，考研内卷与焦虑程度的正相关强度最强，考研内卷是导致学生焦虑的最主要因素。其次，学校原因是导致许多同学产生就业焦虑的第二大因素。就业市场对小语种需求较少也导致了一定程度的就业焦虑，可见市场需求也会影响就业焦虑程度。

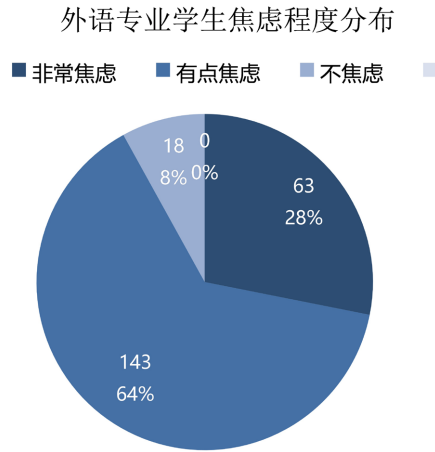


Figure 2. Distribution of anxiety level of foreign language major undergraduates
图 2. 外语专业学生焦虑程度分布

Table 2. Factors leading to employment anxiety of foreign language major undergraduates
表 2. 导致外语专业本科生就业焦虑的因素

题项	频次	百分比
就业岗位减少	141	68.93%
考研内卷	176	85.44%
双非学校	160	77.67%
竞争优势不足	141	68.45%
外语专业就业面窄	123	59.71%
疫情原因	84	40.78%
小语种需求少	1	0.45%

各个因素与焦虑程度相关性指数

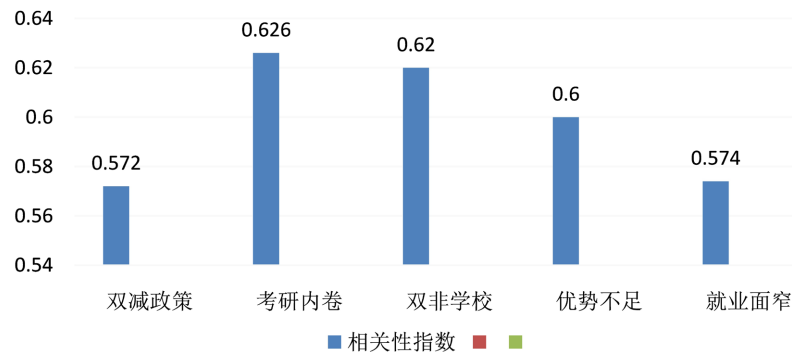


Figure 3. Correlation index between each factor and anxiety level
图 3. 各个因素与焦虑程度相关性指数

4) 大学生期望得到的就业帮助

数据显示(见表 3)，受访者对于“双减”政策下的就业指导需求较为迫切。问卷中，“获得更多校招

机会”和“开展专业技能培训”两个方面最受关注，出现次数占比分别为 73.66%和 67.86%，说明受访者对于校招机会和专业技能不足的焦虑值很高。“训练本专业以外技能”也是受访者比较关注的选项，出现次数占比为 61.61%。这表明受访者考虑就业问题时不仅关注自身专业技能的提升，也关注跨领域技能的学习。关于就业指导讲座和开设职业生涯规划课程的出现次数占比相对较低，但也达到了 53.13%和 46.6%。这侧面说明一方面相关就业指导和职业规划课程等帮扶举措在校内已得到较好的实施；另一方面学生们对就业帮扶课程仍有进一步的需求。

Table 3. Career guidance expected of foreign language major undergraduates

表 3. 外语专业学生期望获得的就业指导

题项	频次	百分比
组织就业指导讲座	119	53.13%
获得更多校招机会	165	73.66%
开设职业生涯规划课程	102	46.6%
开展专业技能培训	152	67.86%
训练本专业以外的技能	138	61.61%

4. 对策与建议

“双减”政策的颁布与实施是触及学校、校外培训机构、家庭等多方利益的重大教育改革[6]。因此，“双减”政策带来的外语专业大学生就业困难的暂时阵痛问题，各方采取的举措应更务实、高效，以便“双减”政策执行得更加到位。根据外语专业大学生当前职业规划和心理调适的现状，研究提出以下对策和建议。

1) 多方联动、创新人才培养体系，合理化职业定位

“双减”背景下，社会、学校、学院应联合采取多种形式的帮扶措施，包括开设职业规划课程和讲座，开展企业实习和就业宣讲，推动创新创业训练等一系列举措。此外，通过举办就业咨询会或就业案例分享会等让外语专业学生了解更多真实的工作场景和工作类型，并在平时积极积累就业所需的经验和技能，建立多元化的职业定位。

高校应在此基础上，建立和完善创新人才培养体系。高校作为创新人才的培养者、基础研究的主力军、创新文化的孕育者，是协同创新的中坚力量[7]。高校通过开设多样的创新创业课程，调整专业课程学分和创新创业学分的比例，组织各层次的创新创业大赛，增加课程学分中的实践比例，增加学生的创业知识和创新创业训练，建立起利于就业、择业、创业的创新人才培养体系，结合个人特长，提前打磨个人的职业发展路线。

2) 校企联动、畅通职场信息渠道，实战化求职网络

除帮助本科生进行科学的职业规划，院校应通过多种形式让学生提前了解企业的岗位需求和发展形势。通过为学生提供必要的职场信息，有利于学生落实规划，接近目标，建立通道，有针对性地训练个人的职业能力。

首先，学校可为外语本科生搭建对口公司的实习工作平台，为学生提供实地了解企业运作机制的渠道，让学生通过在基地实习，提前了解工作场景，建立对未来工作的稳定预期。学院和学校应鼓励学生积极参与、高质量完成实习公司布置的各项任务，在真实场景中训练过硬的职场本领，锻炼不怕困难的职场精神。通过这些训练，增加学生的工作经验，提高工作能力，稳定求职预期，培育就业意向。

另外，邀请毕业生返校开展就业和创业经历的宣讲活动。充分利用这类就业宣讲活动，对就业形势进行分析，为同学们提供现身说法的切实经验。一方面，毕业生可以分享在就业过程中遇到的

“坑”，传授求职技巧；另一方面，即将毕业的同学可以消除心中困惑，在交流中获得直接有效的实战化帮助。

3) 提升外语专业人才培养的深度和广度，提升学生就业竞争力

除多方联合协助之外，学校可以丰富课程设置种类，增加提升学生多种能力的课程，跟踪市场需求，想学生所想，想市场所想，致力于培养社会需要的复合型外语人才。比如加大对双学位，微专业等培养计划的推行力度，鼓励学生在学好本专业知识和技能的基础上，掌握更多跨专业的技能和知识，增加实践课程比重，把知识“变活”，提升实践能力。在对培训机构的就业预期大幅度下降的背景下，拓展学生职业选择的广度，适时转换赛道，提升竞争优势。比如：除了传统的教师、译员、外贸员，学生还可以尝试文案设计师、公众号运营师等新兴岗位。

提升学生的专业深度，需各科目老师和班主任、辅导员的深度配合，督促学生在专业学习方面夯实语言基础，保证过硬的专业能力。如此，让外专生们既控制自己的“内忧”，也能把握自己的“外患”，有效提升就业竞争力。

4) 帮助学生缓解就业焦虑，建立正确的求职观

在“焦虑”盛行的时代，外语专业学生应树立正确的就业价值观。既要杜绝攀比或摆烂不作为，又要培养信心，相信“三百六十行，行行出状元”。对于不急于立刻就业的同学，可以选择考研、考编、留学等方式来提升自己的竞争力。对于想直接就业的同学，求职时应脚踏实地，骑驴找马，建立一种循序渐进的求职观，逐渐接近自己的职业理想。无论是选择继续深造，还是马上就业，无论是选择考研还是留学，都应建立在对自身职业理想清晰规划的前提下，不应盲目地随大流，更不应盲目就攀比，做出不理性的就业决策。

总之，就业心态问题必须基于对社会环境系统的认识上。既要注重时代性，也要关注就业的空间广域特征[8]。学校应高度关注学生的心理健康，通过搭建心理健康服务站等举措，为学生提供心理疏导和职业规划服务等。当前毕业生群体中存在一定的消极心态，如攀比心理、完美心理、自卑心理等。不良的就业心态会影响择业效果[9]。因此，帮助外语专业学生调节就业过程中的情绪波动非常重要。在社会竞争压力加大和“双减”背景下，对外语专业学生群体的心理健康需特别关注。特别是家庭条件相对不宽裕的学生，实现向上流动的难度加大，心理更易受挫。另外，生活节奏越来越快，职场竞争日趋激烈，上升通道变窄，焦虑无从缓解，容易产生迷茫情绪，产生逃避心态[10]。作为学校的就业管理人员，需要对个别学生重点关注，及时帮扶和疏导，通过有温度的劝导和交流，使学生回归积极的理性择业轨道。

5. 结语

研究调研了“双减”政策下，高校外语专业本科生面临的自我职业定位、职业规划变化以及就业心理调试的情况。发现，外语专业本科生对教培行业期望下降明显；不少学生缺乏实用的工作经验，专业知识和解决问题的能力不足；大部分外专本科生对就业前景感到焦虑。本研究据此提出四点改进建议：加强多方联动，丰富创新创业课程体系；搭建校园和对口公司的实习平台、邀请优秀毕业生返校交流；调整学校课程设置、提升学生跨学科能力，通过拓展学生专业能力的深度与广度，提升学生就业潜能；帮助学生调节就业压力与情绪，建立正确择业观的建议。在“双减”政策持续发力的当下，外语专业本科生面临的临时就业困难应引起各界关注。当前，我国正处于中华民族伟大复兴新征程之关键期，提升中华民族文化软实力方面，外语专业学生仍然大有可为。因此，当前校企各方应加大工作力度，开拓新领域和新赛道，让外语专业本科生真正地学有所用，学有所为。本文探讨的外语专业大学生职业规划和心理调适的策略问题有待进一步深入挖掘。

基金项目

本文是湖北省大学生创新课题“新时代‘双减’政策背景下湖北高校外语专业本科生职业规划与调试的调查研究”(编号: S202210488052)的阶段性成果。

参考文献

- [1] 张志勇. “双减”格局下公共教育体系的重构与治理[J]. 中国教育学刊, 2021(9): 20-26+49.
- [2] 梁晓燕. 大学生职业期望、应对方式和就业焦虑的关系研究[J]. 高教探索, 2012(3): 124-127.
- [3] 余晖. “双减”时代基础教育的公共性回归与公平性隐忧[J]. 南京社会科学, 2021(12): 145-153+170.
- [4] 高桂娟. 从就业指导向职业生涯教育转变——对大学生职业生涯规划的分析与思考[J]. 教育探索, 2008(1): 134-135.
- [5] 邹海贵, 周玉林. 就业思想教育: 高校德育新的着力点和切入点[J]. 教育理论与实践, 2004(2): 30-33.
- [6] 薛二勇, 李健, 刘畅. “双减”政策执行的舆情监测、关键问题与路径调试[J]. 中国电化研究, 2022(4): 16-25.
- [7] 薛二勇. 协同创新与高校创新人才培养政策分析[J]. 中国高教研究, 2012(12): 26-31.
- [8] 周蓉. 大英专生就业心态: 社会生态视域下的新常态及其应对[J]. 当代青年研究, 2022(2): 94-101.
- [9] 范俊强, 黄雨心, 徐艺敏, 卢俊豪, 应彪. 就业焦虑: 毕业前大英专生心理压力及其纾解[J]. 教育学术月刊, 2022(9): 75-82.
- [10] 胡建国, 郭包罗. “价值观变动”视角下的佛系心态研究[J]. 青年探索, 2022(1): 92-101.