

浅谈新时代高校本科毕业生心理健康问题与对策

陈隆藤, 徐国林

南昌大学外国语学院, 江西 南昌

收稿日期: 2023年11月25日; 录用日期: 2023年12月21日; 发布日期: 2023年12月28日

摘要

随着经济的快速发展, 人民生活水平的不断提高, 大学生心理健康教育的重要性日益显现。它不仅在校外人才培养体系中起关键作用, 还是教师关切、高校关注的重大课题。本文以高校毕业生心理健康问题为切入点, 运用了文献研究法、案例分析法、实证研究法等方法深层次地剖析了新时代高校本科毕业生心理健康问题产生的种种因素, 并在此基础上有针对性地提出了促进毕业生心理健康的对策, 以期帮助高校辅导员及时发现学生心理问题, 从而进行有效心理疏导, 并对心理健康教育发展有着促进意义, 有助于提高心理健康教育质量。

关键词

心理健康教育, 高校毕业生, 心理问题, 对策

A Brief Discussion on Mental Health Problems and Countermeasures of College Graduates in the New Era

Longteng Chen, Guolin Xu

School of Foreign Studies of Nanchang University, Nanchang Jiangxi

Received: Nov. 25th, 2023; accepted: Dec. 21st, 2023; published: Dec. 28th, 2023

Abstract

With the rapid development of the economy and the continuous improvement of people's living standards, the importance of college students' mental health education has become increasingly

apparent, which not only plays a key role in the talent training system of colleges and universities, but also a major topic concerned by teachers and universities. Starting off with the psychological problems of college graduates, this paper utilizes the method of literature research, case analysis, and empirical research to deeply analyze the various factors causing the mental health problems of college graduates in the new era. On this basis, this paper puts forward targeted countermeasures to promote the mental health of graduates, which can help college counselors find students' psychological problems in time and give effectively psychological counseling. Furthermore, it will promote the development of mental health education and help improve the quality of mental health education.

Keywords

Mental Health Education, College Graduates, Psychological Problems, Countermeasures

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

近十年来, 应届毕业生数量持续增长, 2023 届毕业生总量高达 1158 万人, 再创历史新高。而世界经济尚处于调整回暖期, 岗位供不应求, 叠加国内升学内卷化, 升学就业形势相当严峻。这给应届毕业生造成了前所未有的升学就业压力, 高校毕业生的心理健康问题也愈加凸显。鉴于此, 全国高校应充分了解当前的升学就业形势, 锚定学生的升学就业心理, 及时发现毕业生可能产生的心理问题, 同时提供行之有效的解决对策, 进而提升毕业生的升学就业能力。

2. 高校大学生心理健康教育的现实意义

由于受到新冠肺炎疫情等的影响, 高校大学生心理问题出现的频率增加、程度加深, 尤其是处于人生十字路口的大四毕业班学生。基于此, 高校育人工作将迎来更加严峻的挑战, 这也要求全国高校将心理健康教育摆在首位。

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进身心健康与和谐发展的教育, 是高校人才培养体系的重要组成部分, 也是高校思想政治工作的重要内容。吴静、朱蓓(2013)指出, 大学生心理健康教育的基本任务是对学生进行心理学知识教育和心理素质训练, 培养学生良好的心理素质, 使学生形成健康的心理, 取得学业的成功, 适应现代社会发展的要求[1]。因而, 各大高校应不忘“为党育人、为国育才”初心, 牢记“立德树人”使命, 坚定主攻方向和重点任务, 同时做好就业工作和毕业班学生的心理健康教育, 为我国输送源源不断的人才。

3. 高校毕业生心理问题产生的缘由剖析

通过阅读大量关于高校毕业生心理健康教育现状与路径研究的文献资料, 本文把握了国内外最新的研究成果及研究动态, 并以江西省某高校毕业生为研究对象, 对其测试为一级和二级心理问题的特殊群体进行成因分析和背景探究, 结合辅导员日常的谈心谈话, 为存在心理危机的毕业生制定及时的干预方案。此外, 本文还从实证理论的视域下, 对江西某高校外语专业毕业生的测试情况进行了定性定量分析, 分析其产生心理问题背后所蕴藏的原因。综上所述, 可以概括为以下两个方面的原因:

一是个人能力。大学毕业生是一个介于学生和社会人士之间的特殊群体,处于个人成长的强烈动荡变化期,各方面的能力都尚未成熟。① 规划能力。部分 00 后大学生自小没有养成良好的行为习惯,缺乏独立思考和规划日常学习生活的能力。上大学前,在家的生活和学习由父母包办,在校老师“点对点”管教,个人规划能力完全未得到培养。大学后,离开了这种生活模式,他们就会迷失方向,不能合理分配时间,放纵自我,比如德语专业的一名学生家庭殷实,但自制力差,沉迷于游戏和小说。更有甚者,到了毕业季,毕业论文、课程考试、就业考研等纷纷“亮红灯”,这也终将导致其自信心受损,个人成就感低下。② 抗压能力。由于经济的快速发展,人民的生活水平不断提高,家庭条件越来越优渥,大部分家长都会为孩子铺好路,让自己的孩子少走弯路。正因为如此,00 后的孩子们几乎没吃过苦,也没受过挫,长期生活于坦途,抗压、受挫能力被逐渐淡化。到了大学,尤其是毕业关键期,各类重大事件的堆积,若是经常碰壁或遭受打击,他们便会垂头丧气、怨声载道,甚至萎靡不振。但事实上,人生不可能一帆风顺,只有经历过暴风雨的洗礼,才能“柳暗花明又一村”,从而走上人生的巅峰。③ 实践能力。多数学生在大学期间,还是如中学一般专注于书本内容的学习,或是遵从自身个性的发展和爱好的培养,抑或是宅在寝室过着百无聊赖的生活,并未好好把握住学校提供的实习实践机会去锻炼自己,故而在求职季发现自己居然没有任何的优势,不得不喟叹“百无一用是书生”。④ 认知能力。大多数应届毕业生缺乏对所投递岗位领域的必要认识,存在跟风投递、功利冒进的现象。几乎大半的学生不知道自己真正想要找一份什么样的工作,他们只想跻身于薪资待遇好、工作量又少的岗位,进入企业“躺平”,因而各种跑火的岗位,他们都想去试一试。然而,各大公司所涉及的面试内容又大相径庭,他们准备起来不仅比较吃力,还常常会给面试官留下学而不精和“纸上谈兵”的假象。⑤ 行动力。袁媛(2021)指出,创业不是等待条件成熟,而是在清楚了自己的目标和已有资源后,采取行动[2]。同样地,在撰写毕业论文、升学考研、考公、考编等各个方面,学生都要强化自身行动力,在锚定目标后立即采取行动,而不是只停留在“想”。有的学生在毕业之际,浅尝辄止,“眉毛胡子一把抓”,稍遇挫折,便退缩不前,自认为已经付出了巨大的努力,却仍屡战屡败,因而觉得自己一无是处,产生不自信、焦虑等心理问题。殊不知,执行力不仅仅在启动初期需要,还应贯穿于事件完成的全过程,在行动中发现实际困难,久久为功,才能找到解决方案,迈向成功。

二是生活环境。① 社会环境的影响。近几年国际形势复杂多变,经济处于下行趋势,众多行业就业缺口收缩,民营企业经营情况不容乐观,多数面临倒闭,而企、事业单位竞争压力大,供不应求。随着毕业生就业人数的逐年增多,我国招聘单位对学历的要求也越来越高,高学历成为众多招聘单位的重要条件。当前,本科学历已不像几十年前占据优势,仅要求本科学历的企业单位可谓是凤毛麟角,几乎是非研究生以上学历免谈。故而,多数本科毕业生在求职中屡屡碰壁,甚至心灰意冷,不得不加入考研大军的队列中以求实现自我的人生价值。同时,用人单位“重男轻女”思想严重。很多用人单位对外语专业的男生开启“绿色通道”,而外语专业的女生居多,往往“千人过独木桥”,一职难求。② 经济环境的影响。一个国家的经济状况将对劳动就业有着极其重要的影响。诚然,由于疫情的影响,我国经济受到了巨大冲击,IT 行业发展迅猛,地位提升,需求量增加,而外贸等行业受到不利影响,从而导致专业与需求、层次与需求的失衡现象,毕业生就业出现结构性矛盾。此外,我国沿海城市的经济较为发达,往往成为大学生择业的热门地,而一些欠发达城市人才外流,不利于城市建设和经济发展。③ 家庭环境的影响。众多家庭对孩子的期望值过高,望子成龙、望女成凤,加重了学生的心理负担。心理学研究表明,动机并不是越高越好,超过一定限度,可能会适得其反。此外,父母的格局、择业观、职业认知也会对学生的就业选择产生重大的影响。根据平时辅导员的谈心谈话,可以推断出,经济比较困难的农村家庭,其父母对职业存在偏见,认为孩子上了大学,必须得找到体制内的工作才算得上体面。这种思想已经根深蒂固,难以动摇。然而,择业本质上并无绝对优劣之分,适合自己的才是最好的。相反,经济

条件较好的家庭, 他们会尊重孩子个人的选择, 认为工作开心才是最重要的。虽然这种家庭教育方式不会造成孩子太大的心理负担, 但有时候也会出现弊端, 例如西班牙语专业的一名学生, 家里无条件支持她的选择, 但她整天无所事事, 胡吃海喝, 没有目标。临近毕业时, 她看到同学们都纷纷有了好的去处, 又悔恨不已, 遗憾没有抓住机会谋求一份好工作。

4. 高校毕业生心理健康教育的对策分析

肖丽(2020)指出, 就业环境、升学深造、个人情感等都会让很多毕业生产生心理和思想上的负面情绪, 进而产生心理健康问题[3]。可见, 由于受到毕业论文、考研、求职等诸多因素的影响, 不少毕业生难免会产生迷惘困惑、焦虑自负、自卑抑郁等情绪。近年来, 我国始终将大学生心理健康教育工作摆在首位, 不断提升心理健康教育工作的水平和实效, 通过形式多样的课外活动帮助大学生获得心理健康知识, 助力大学生成长成才。国内对大学毕业生就业心理的探究也在不断丰富, 主要有: 吴建利(2014)指出, 大学生“难”就业是由于受到过度依赖、畏难怕苦、攀比、过度焦虑、自卑等心理的影响[4]; 秦峰、焦俊(2019)通过实验得出大学生就业心理和行为表现是多种维度的[5]; 徐先梅(2022)运用理论分析和实证研究, 深层次地剖析了“00”后大学生“慢”就业的心理归因[6]。基于此, 本文提出以下五条对策, 以求为毕业生的心理健康教育和高质量就业提供参考:

(一) 增设就业心理辅导课。高校应围绕心理健康教育工作能力, 以大学生心理健康教育基本理论、方法和技能培训为主要内容, 及时发现学生心理问题、有效进行心理疏导。龚庆、冯超、阚俊明(2023)提出, 就应届毕业生存在的一系列就业心理问题, 高校应在思想政治教育课中增设心理辅导环节, 进行专业辅导[7]。理论上, 由于心理课程只限于低年级线下课, 且大四的学生大多在外实习, 全国各大高校对毕业班学生的心理健康教育缺乏关注, 尤其是民办高校。因而, 毕业生的心理健康教育也不容忽视, 我们可以通过线上线下相结合的方式的心理辅导, 帮助大四学生接纳客观事实, 坦然面对就业挫折, 调整就业期望值, 提高心理承受能力。

(二) 加强就业和心理教育。绝大多数毕业生出现心理问题的主要原因是迷茫、困惑以及无法平衡好学业与求职之间的关系。作为高校辅导员, 我们应不断总结毕业生就业困难的共性, 召开主题班会, 对症下药。一是要教育引导培养学生培养自身的兴趣爱好, 力争成为“通才”。换言之, 除了学习本专业的知识以外, 外语专业学生还应不断拓宽自己在其他领域的知识面, 力求成为复合型人才, 这样才能为自己创造更多的就业机会和选择, 从而找到心中理想的工作。二是邀请就业先进标兵入校分享经验。往届优秀毕业生为我们树立了良好的榜样, 我们可以邀请他们来校宣讲, 为应届毕业生分享求职经验和技巧, 以期减少他们的焦虑和迷茫。此外, 我们更应该懂得, 求职面试不仅仅需要提升表达能力和技巧, 平日还应多积累知识, 夯实基础, 拓宽视野。只有这样, 才能在求职时拥有更多的优势, 把握更多机遇。因此, 低年级大学生要提前接受职业生涯规划教育, 规划好未来, 以便为大四毕业季做好充足的准备。

(三) 发挥毕业生党员的“传、帮、带”作用。毕业生党员是一个精英群体, 理应主动作为, 勇担使命, 成为毕业生中就业的先行军。在及时洞察学生的就业心理后, 辅导员老师要积极引导学生树立正确的就业观、择业观, 重点关注意愿强但求职困难的学生, 摸清底数, “一人一档”, 安排优秀的党员同志对就业困难学生进行“一对一”辅导, 做到精准施策, 帮助他们在求职时发挥自身优势, 促进高质量就业。同时, 应充分借助学院公众号、官网等平台, 大力宣传优秀党员寝室、保研或考研寝室、高质量就业寝室等, 发挥“毕业就业、榜样先行”的强大力量。

(四) 健全心理健康教育体系。① 高校应构建学校、学院、班级“三位一体”的心理健康教育模式, 以“525 心理健康节”、心理微电影、知识竞赛、心理剧大赛等多种形式普及心理健康知识, 传授心理调适的技巧, 提高毕业生应对挫折的能力和生命意识; 此外, 运动和音乐可以释放压力, 身心愉悦, 消

除紧张感,我们要鼓励学生加强体育锻炼,有效缓解他们的心理焦虑。② 举办毕业生心理健康知识讲座,为毕业生做好心理建设,预设求职时可能会遭遇的就业问题,并给出相应的解决方法,助力大学生以健康、乐观、积极的心态去面对职业选择。③ 成立心理咨询工作室,充分发挥班级心理委员的作用。以取得二级心理咨询师证的辅导员老师为核心,学院学工成立心理咨询工作小组,为内心有小纠结和困惑的大学生提供帮助,缓解他们的心理压力,大大降低学院学生产生抑郁等不良情绪的风险,还应告知毕业生,若在求职时遇到困难,要及时向辅导员和相关专业人士寻求帮助。

(五) 群策群力,精心护航毕业生求职路。① 基于学校开展的双选会,学院也应组织具有本学院专业特色的专场招聘会,充分挖掘顺应新时代外语专业毕业生的就业资源,为毕业生的就业工作保驾护航,开创毕业生稳就业、高质量就业的新局面;② 学院应实地走访一大批企业单位,拜访业界校友,扩建就业实习实践基地,深入了解公司企业所需人才的方向,为实现“人才培养与招贤纳士”的有效衔接输送源源不断的动力;③ 毕业生的就业工作,不仅仅需要辅导员老师的努力,更需要全院师生的共同努力。在辅导员做好思想政治工作、学生自身肯下功夫的前提下,其他老师可以提供专业辅导,共同打破“学生就业难、企业招人难”的壁垒。

5. 结语

本研究从高校毕业生心理健康问题着手,深层次剖析了产生毕业生心理问题的原因,提出通过教育引导、实践活动等方式方法,增强毕业生的抗压能力,提高挫折教育的实效性,培养毕业生自信、乐观、积极、阳光的健康心态,促进毕业生身心健康、和谐发展,助力毕业生成为祖国的栋梁之材,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的青春力量。

基金项目

南昌大学 2023 年人文社会科学研究专项任务(高校辅导员研究)项目,《新时代高校大学生心理健康现状与对策探赜》(项目批准号:ncufdy202302)。

参考文献

- [1] 吴静,朱蓓. 心理健康教育[M]. 北京:清华大学出版社,2013:13-55.
- [2] 袁媛.“创中学,学中创”:大学生创业行动力提升的对策——以“昊昊数码维修”创业项目为例[J]. 创新创业理论与实践,2021,4(22):180-182+195.
- [3] 肖丽. 大学毕业生心理健康教育的目标定位及实践研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报,2020,39(6):111-113.
- [4] 吴建利. 大学生就业形势分析及就业心理研究[J]. 理论界,2014(6):171-173.
- [5] 秦峰,焦俊. 实习对大学生就业心理和行为的影响——以市场营销专业为例[J]. 高教论坛,2019(10):80-82.
- [6] 徐先梅.“00后”大学生就业心理及就业观问题研究——评《大学生就业的理论、实证与政策研究》[J]. 广东财经大学学报,2022(5):117-118.
- [7] 龚庆,冯超,阚俊明. 疫情冲击背景下高校毕业生就业心理问题分析及对策探析——以吉林省为例[J]. 长春理工大学学报(社会科学版),2023,36(3):67-71.