

积极心理学视角下高校毕业生就业心理问题及对策

徐 静, 王 莹

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年9月18日; 录用日期: 2023年10月27日; 发布日期: 2023年11月7日

摘 要

伴随着当前经济形势的变化, 就业环境和就业形势也发生着深刻的变革, 高校毕业生的就业问题面临新的困难和挑战, 特别是由就业问题所引发的心理问题在高校毕业生中愈发凸显。文章首先介绍积极心理学的内涵和现实意义, 通过分析高校毕业生存在的就业心理问题以及存在问题的原因, 总结出基于积极心理学视角下高校毕业生就业心理问题的解决策略。

关键词

积极心理学, 高校毕业生, 就业心理问题

Employment Psychological Problems and Countermeasures of College Graduates from the Perspective of Positive Psychology

Jing Xu, Ying Wang

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 18th, 2023; accepted: Oct. 27th, 2023; published: Nov. 7th, 2023

Abstract

With the change of the current economic situation, the employment environment and employment situation are also undergoing profound changes, and the employment problem of college graduates is facing new difficulties and challenges; especially the psychological problems caused by the employment problem are increasingly prominent among college graduates. This paper first introduces the connotation and practical significance of positive psychology, and summarizes the

solutions to the employment psychological problems of college graduates from the perspective of positive psychology by analyzing the existing psychological problems of college graduates and the reasons for the problems.

Keywords

Positive Psychology, College Graduates, Psychological Problems in Employment

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. 积极心理学的内涵与现实意义

1.1. 积极心理学研究现状

积极心理学是一门新兴的科学, 1997 年第一次被提出, 主要从积极角度研究传统心理学。研究方法仍然是利用传统主流心理学的研究方法, 并结合经验分析法等方法。研究方向是以主观幸福感为核心的积极心理体验, 培养人健康的人格以及积极的心态。积极心理学强调研究健康正常的普通人, 重点关注他们人性的优点, 倡导研究和探索人类的美德, 关注人类的健康幸福与和谐发展。

1.2. 积极心理学应用于高校毕业生就业心理问题的现实意义

积极心理学认为, 人本身就有许多积极的人格特征, 存在抵御心理问题的精神力量。除此之外, 还重视外界环境对于个体情绪、人格、心理健康、创造力以及对心理治疗的影响。对于高校毕业生的就业心理问题, 积极心理学可以从政治、经济、教育、家庭等角度进行分析, 锻炼高校毕业生正确认识自我、评价自我, 用积极的心态来面对就业压力与困境, 用一分为二的观点看问题, 将消极因素转换为积极因素, 化被动为主动, 提高高校毕业生的自我幸福感(卓朋涛, 2020)。通过将积极心理学应用在高校毕业生就业心理问题的过程中, 外界对陷入迷茫的高校毕业生可以采取引导性教育方式方法, 对学生产生积极影响, 使学生正确认识自己, 客观全面的分析自己的优缺点, 不断发展自己, 完善自己对人生目标、职业生生涯的合理规划, 促使他们以积极的心态去面对就业过程中面临的挑战。

2. 高校毕业生的就业心理问题及产生原因

2.1. 高校毕业生的就业心理问题

一是自卑心理。高校毕业生在就业时往往会因为不自信、对自己评价过低产生自卑心理。在就业过程中, 具体表现为紧张胆怯、缺乏自信、犹犹豫豫等心理状态(张志斌, 张悦, 2014)。面对严峻的就业环境, 特别是在新冠疫情的冲击下, 社会就业环境更加严峻, 个体经营者及小微企业倒闭数量增多(龚庆, 冯超, 阚俊明, 2023), 一部分高校生会过分夸大即将面临的困境, 不能正确认识自己, 分析自己的优点和缺点, 过于看低自己, 不敢选择自己心仪的岗位。还有一部分高校毕业的, 对于即将面临的就业困境, 持有消极逃避的心理, 以自己能力不足为理由逃避就业, 不主动去适应社会, 造成恶劣循环, 自卑心理无法消除, 自身能力无法得到发挥。

二是焦虑盲从心理。在临近毕业找工作期间, 很多毕业生由于没有提前做好职业规划, 对未来就业方向没有明显偏好, 容易被周围的同学影响, 盲目地跟着同学地脚步, 或是考研, 或是考公考编等等。

这部分同学对于自己没有一个好的定位, 也并未考虑未来的工作发展, 在就业过程中缺乏自主性, 可能会陷入没有方向迷茫的状态, 错过好的工作机会, 造成就业焦虑的心理状态。高校毕业生在挑选职业时常常会因为职业内容、职业形式与自身专业不符、自身预期相差甚远而出现心理落差, 从而导致大学生心理受挫, 进而加剧高校毕业生焦虑的问题(郭园, 2023)。

三是攀比心理。在就业期间, 受到外界环境的影响, 会不由自主的和同学比较, 通过分析自己的家庭条件、学习成绩以及实际能力等方面, 对自己未来的就业待遇期待过高(李文倩, 2017)。一部分高校毕业生认为自己成绩优异, 有能力, 就对就业岗位薪资待遇、工作环境期待过高, 一旦现实打破他们的幻想, 就会陷入消极情绪中, 尤其是当他们面对现实的就业环境时, 一旦出现比他们得到更好就业岗位的同学时, 就容易产生嫉妒心理, 影响他们的心理健康, 错失很多就业机会。

四是依赖心理。很多高校毕业生长期受到家庭和父母的保护, 缺乏独立意识和责任感, 对父母和学校十分依赖, 尤其是对父母的依赖。在就业过程中, 这部分高校毕业生理所当然地认为父母应当为其铺路, 帮助他们落实好工作岗位, 往往将找工作描述地十分困难, 并找好许多理由推脱。这部分高校毕业生在就业过程中, 面对激烈的就业竞争, 往往不会主动抓住机会, 很容易错失就业机会, 也不利于锻炼他们的能力, 个人得不到发展, 依赖的心理就会渐渐使他们丧失追求独立的想法和独立能力。

2.2. 高校毕业生存在就业心理问题的原因

一是社会环境因素。外界就业环境受多种因素影响, 尤其是疫情过后, 我国的经济受到影响, 实体经济大幅下滑, 对外经济受到打击, 疫情期间大量中小型企业倒闭, 使得本就严峻的就业环境雪上加霜。外加疫情影响出国留学, 一部本应继续升学深造的高校毕业生选择直接工作, 增加了就业竞争的人数增加。除此之外, 岗位的减少, 使得用人单位的要求提高, 重视学历且忽视能力导致大量普通高校毕业生面临毕业即失业的窘境, 还有的单位存在性别歧视, 种种因素都给高校毕业生带来就业压力, 加大了就业心理问题。由于我国关于就业方面的相关法律法规并不完善, 导致社会上频频出现“走后门”现象, 这种不公平但又确实存在的现象对于家庭背景一般的高校毕业生, 无疑给这些高校毕业生增加就业心理压力(郝宝强, 2021)。

二是家庭因素。对于高校毕业生来说, 来自父母的期望也会增加他们的就业心理压力, 比如在有些家庭中, 父母因为自己的学历不够、社会地位不高而对孩子望子成龙、望女成凤, 过高的期望导致这些毕业生产生担心自己找不到工作或是不想面对社会等等逃避心理, 同时过度干预子女择业、就业, 严重影响大学生就业自主性(姜雷, 朱海璐, 周惠玉, 2023)。或是父母社会地位高, 家庭条件优越, 对于自己的孩子要求也就更高, 一部分父母将自己的观念强加给学生, 强行为他们规划未来的人生轨道, 激发了这些高校毕业生的逆反心理, 导致他们产生心理问题。除了来自父母的压力, 还存在一些客观因素, 比如工作地域和环境的选择, 是选择去大城市打拼还是留在自己的家乡, 都会使得他们产生顾虑。

三是学校因素。面对外界严峻的就业环境, 目前很多高校对于学生的培养落后于社会经济的发展趋势, 无法满足当前就业市场对于高质量人才的需求。高校对于学生的培养, 主要是以理论教育为主, 缺乏实践指导, 很多高校毕业生由于缺乏社会历练, 走上社会不能适应社会节奏, 抗压能力弱, 遇到困难不会自我调整(郝琳琳, 2022), 无法胜任自己的工作。高校对于学生的职业生涯规划 and 就业指导也不够到位, 甚至很多高校并未给予学生就业指导或只是敷衍了事, 对于毕业生在就业过程中产生的心理问题也未予以重视, 导致高校毕业生在就业时产生的焦虑等心理压力没有及时得到疏导, 从而加剧他们的心理问题。

四是个人因素。当前就业形势严峻, 而很多高校毕业生缺乏社会经验, 阅历不足, 不能很好的定位自己的优势和劣势, 为就业方向制定好具体规划(刘智莹, 2020)。当下社会的高校毕业生在就业过程中,

对于职位的要求往往更看重自身利益而非社会价值,这就使他们在就业时会追求利益最大化而忽视自己的专业优势,一味的追求经济利益,只会导致他们盲目无效地找工作。部分学生在学校的专业学习中并未得到很好的锻炼,抱着及格万岁的心态度过自己的学生生涯,个人能力的欠缺会加剧他们就业心理问题。特别是在高校毕业生毕业初期,很多大学生由于就业之前并未很好地了解岗位要求,公司环境,造成就业过程中因对工作不满意而随意离职,这既不能增加他们的工作经验,反而会因为轻易离职给面试官造成不稳重的印象,加剧高校毕业生找工作的困难,引起他们的就业心理问题。

3. 基于积极心理学视角下高校毕业生就业心理问题的解决策略

3.1. 建立完善的就业指导体系, 加强健康的择业心理教育

完善的就业指导体系对高校毕业生就业有着重要的指导作用,能为高校毕业生指明就业方向,解答就业问题等等。首先,高校的人才培养方案要合理,既要重视学生的理论教育,培养学生学习专业知识,提高学生的专业水平,还要重视学生的实践能力,重点在于指导学生将自己从课堂中学习到的专业知识,运用到现实问题中,提高运用专业知识分析问题和解决问题的能力。其次,做好为学生解答就业疑问的服务,开设专门用于就业指导的课程,使学生能了解当前的就业形势和相关的就业政策,对未来就业过程中可能遇到的问题做好心理准备。教导学生做好职业规划,学习未来就业技巧,做好职业生涯规划。最后,要为高校毕业生提供专门的就业心理咨询服务,及时解决高校毕业生在求职过程中产生的心理问题,使他们能正确看待就业过程中的困难呢,创造并保持快乐的情绪,用积极的心理面对就业中遇到的各类难题,指导学生树立正确的就业价值观。多数高校都开设了多种形式的就业指导课程和讲座为大学生职业生涯的规划设计、就业过程中的技巧和方法等提供指导,推动了高校毕业生实现更充分、更高质量的就业。除此之外,还为毕业生提供全方位的求职应聘服务,包括收集毕业生就业需求信息、就业心理咨询服务以及定期举办毕业生招聘会等服务。

3.2. 完善社会就业服务体系, 创造良好的就业环境

对于目前就业环境恶劣,竞争激烈等现状,政府应对高校毕业生的就业给予政策支持。目前,就业人才市场整体呈现供大于求的状态,目前提供给高校毕业生的工作岗位无法满足他们的就业需求。面对这一现状,政府应出台相关政策,针对高校毕业生的就业需求,建立一个相对公平公正的人才选拔制度(齐基, 2014)。为高校毕业生提供法律武器,保护他们的合法权益。初次之外,政府应为高校毕业生创造更多的就业岗位,并为学生积极创业提供政策扶持。近年来,政府相继出台了有关于大学生自主创业的相关政策,很好的缓解了高校毕业生的就业压力。最后,政府也要及时关注高校毕业生在就业时产生的心理问题,重视高校毕业生就业心理健康,利用好网络信息化的优势,为高校毕业生提供多种途径的心理咨询服务。就业是最大的民生,也是经济发展最基本的支撑。近期教育部发布《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》的通知,坚持健康第一的教育理念,切实把心理健康工作摆在更加突出位置,在取得已有成效的基础上,进一步健全健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系,完善学校、家庭、社会和相关部門协同联动的学生心理健康工作格局。

3.3. 提升高校毕业生的综合素质, 塑造积极的心态

就业形势愈是激烈,个人能力就愈是重要。高校毕业生应主动的寻找锻炼自己的活动,不怕吃苦,克服困难,利用好寒暑假多参与社会实习或社会实践活动。在具体的经历中,磨练自己的意志和能力,塑造自己积极的心理状态。同时,对于自己专业知识的学习也要重视,深入地学习专业知识,而不只是

停在书本表面, 学完就忘, 要把学到的知识应用好, 在具体实践中提升自己。高校毕业生有过硬的本领, 才能有底气面对接下来激烈的就业竞争。高校毕业生还应该学会自我心理疏导, 面对求职失败和挫折时, 学会客观分析, 既不高估也不贬低自己, 学会用积极的心理面对就业(刘文雅, 2015)。近年来, 大多数高校针对社会对毕业生需求状况的变化, 实施了第二专业、主辅修相结合等一系列培养一专多能、有特长、有特色的人才措施, 取得了良好的成效, 提高了高校毕业生的职业竞争力和胜任力。

4. 结语

就业是一项民生问题, 当前就业形势严峻, 促进高校毕业生的就业工作十分艰巨。运用积极心理学的相关策略有利于帮助高校毕业生更好地处理就业过程中遇到的各种心理问题, 从社会、学校以及学生自身的角度出发, 为高校毕业生塑造更积极的个人特质, 帮助他们走出就业困境, 找到适合的、令学生满意的工作岗位。

参考文献

- 龚庆, 冯超, 阚俊明(2023). 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. *长春理工大学学报(社会科学版)*, 36(3), 67-71.
- 郭园(2023). 高校学生就业心理问题及其应对策略研究. *中国就业*, (9), 41-43.
<https://doi.org/10.16622/j.cnki.11-3709/d.2023.09.006>
- 郝宝强(2021). 高校毕业生就业心理问题探析. *就业与保障*, (16), 80-81.
- 郝琳琳(2022). 新形势下大学生就业心理压力分析及对策研究. *公关世界*, (18), 47-48.
- 姜雷, 朱海璐, 周惠玉(2023). 新时代大学生就业心理现状及对策研究. *科教导刊*, (15), 152-154.
<https://doi.org/10.16400/j.cnki.kjdk.2023.15.049>
- 李文倩(2017). 高校毕业生就业心理压力现状及其应对策略研究. *科技创业月刊*, 30(7), 56-58.
- 刘文雅(2015). 新常态下高校毕业生就业心理问题研究. *理论观察*, (9), 151-152.
- 刘智莹(2020). 浅析高校毕业生就业心理问题及其对策. *文化创新比较研究*, 4(21), 59-61.
- 齐基(2014). 高校毕业生就业心理健康教育探析. *黑龙江科学*, 5(12), 146.
- 张志斌, 张悦(2014). 积极心理学视角下高校毕业生就业心态刍议. *新西部(理论版)*, (14), 120.
- 卓朋涛(2020). 基于积极心理学视角下大学生就业心理问题解决策略的研究. *教育现代化*, 7(4), 178-179+188.
<https://doi.org/10.16541/j.cnki.2095-8420.2020.04.068>