

# 认知行为理论视角下大学生就业心理问题 个案工作介入研究

范晓羽<sup>1,2</sup>, 莫双瑗<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>广西科技大学人文艺术与设计学院, 广西 柳州

<sup>2</sup>柳州铁道职业技术学院通信信号学院, 广西 柳州

收稿日期: 2023年1月18日; 录用日期: 2023年3月9日; 发布日期: 2023年3月20日

## 摘要

本文以认知行为理论为理论基础, 提出该理论对大学生就业指导的积极意义。以某高职院校轨道交通类专业的一名大三年级贫困学生为例, 针对其存在就业认知及就业观念不合理的问题, 运用认知行为理论进行个案介入。通过对该具体案例的分析, 呈现出在认知行为理论指导下, 对大学生非理性的就业观进行调整和纠偏所取得的实效。

## 关键词

认知行为理论, 大学生, 就业心理问题, 个案工作

## Case Work Intervention on College Students' Employment Psychological Problems from the Perspective of Cognitive Behavior Theory

Xiaoyu Fan<sup>1,2</sup>, Shuangyuan Mo<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>School of Humanities, Arts and Design, Guangxi University of Science and Technology, Liuzhou Guangxi

<sup>2</sup>School of Communication and Signal, Liuzhou Railway Vocational and Technical College, Liuzhou Guangxi

Received: Jan. 18<sup>th</sup>, 2023; accepted: Mar. 9<sup>th</sup>, 2023; published: Mar. 20<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Based on the theory of cognitive behavior, this paper puts forward the positive significance of the

\*通讯作者。

theory to college students' employment guidance. Taking a poor junior student majoring in rail transit in a vocational college as an example, in view of the unreasonable problems of employment cognition and employment concept, the cognitive behavior theory was used to make a case intervention. Through the analysis of this specific case, it shows the practical effect of adjusting and correcting the irrational employment view of college students under the guidance of cognitive behavior theory.

## Keywords

Cognitive Behavioral Theory, College Students, Psychological Problems in Employment, Case Work

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

就业是民生之本、发展之基；高校毕业生的就业问题事关个人发展、牵系家庭幸福，更涉及到社会的和谐稳定。新形势下，高校毕业生规模再创新高，据教育部统计，2022年高校毕业生规模首次突破千万人，高校毕业生面临着前所未有的严峻就业形势。有学者提出，大学生在竞争日益激烈的就业环境中承受了巨大的压力，心理障碍问题和心理疾病高发现象愈加突出(蔡伟, 2017)；此外，还有学者提出：目前，高校毕业生面临着“就业难”的问题，由此产生的心理问题也越来越多，其中最明显的就是就业心理压力过大导致的紧张焦虑情绪和退缩回避行为；同时，从个体方面分析，高校毕业生在就业时是否产生心理压力取决于个体对毕业就业的认知；毕业生认知偏差是就业心理压力的重要影响因素(金雪, 张莉, 2021)。

本文拟通过一项个案来展开讨论。个案就其本身而言除了有其特殊性之外，还源于其具备的重要社会性意义。个案不仅是对具体及环境的客观呈现，同时为相关事实获得概括性认识奠定基础。大学生就业心理问题究其产生的原因，既有个人层面的因素，同时还与家庭、学校、社会层面息息相关，这四种因素相互作用，绘就出微观与宏观交织的社会场景。从宏观角度看，该问题已然成为一个社会热点问题；从微观角度看，该个案有其独特性，同时它也是宏观问题之下的一个缩影。要对大学生就业心理问题有更为深刻的认知，从个案着手进行分析是极其重要的。因此，本文聚焦大学生就业心理问题，拟选取一项个案进行具体问题的呈现，并运用相关理论作为指导进行个案介入。

## 2. 案例概述

小张(化名)，男，某高职院校轨道交通类专业大三学生，来自广西百色市那坡县，是一名经学校认定的家庭经济困难学生，也是国家助学金资助对象。该生身材较为瘦小，平日不善言谈，较为封闭，很少与同学交流互动，大部分时间属于独处状态。从大一到大三，他在班级中的各方面表现不突出，在班级中存在感不强，处于边缘化；大二期间有过挂科，目前还在重修中。进入大三学年，面向该专业的国家铁路局分公司来校招聘，小张也相继参与了面试但都未获录取。小张现在的就业心理很焦虑，同时也陷入求职的迷茫之中，不知接下来该如何准备。

小张找到辅导员讲述自己目前求职应聘遭遇的困境以及自我的心理困惑。首先，小张认为自己的家庭经济条件不好，他是家里唯一的大学生，背负着父母的期望，希望能够找一份稳定且薪资较高的工作

以减轻家里负担,所以他一心考虑诸如各铁路分公司的国企;此外,小张学习的是铁道机车专业,认为如果不从事专业对口的工作,那这三年的专业学习就白费了,因此,面对民营企业的招聘,他未投出一份简历。但同时,小张又面临着内心的挣扎:他渴望尽快就业,但自己学业还存在挂科,这给他的应聘造成了影响;此外,他十分羡慕身边家庭经济条件优越、拥有丰富社会关系的同学,对比自己家庭经济拮据、自身条件不足的情况,他丧失了就业信心。想到如果毕业后自己还未找到理想的工作,该如何向父母交待,又如何在社会中生存,便陷入高度焦虑中,以致于晚上经常无法入睡,即使睡着了也容易惊醒是他目前的状态。

### 3. 理论视角的选取及其与案例的关联性

#### (一) 认知行为理论的基本观点

认知治疗和行为治疗从不同的理论路径进入到社会工作领域,两者在发展过程不断交融,并随着实践及发展的纵深需要趋于相互之间的整合;研究者们发现,两种方法的整合能够补充各自理论上的不足与缺失,因而形成认知行为理论。

其中,行为治疗以行为主义理论为基础,认为行为能够习得、界定和改变,通过教导个体改变某些行为可以使之情绪得以转变,进而解决其心理及精神健康问题;认知治疗则来源于认知理论,贝克和艾利斯是创立认知治疗具体模式的代表人物。贝克在其《认知治疗和情绪困扰》一书中提出,心理问题是在错误的前提下对现实误解的结果,个体的情感和行为在很大程度上受自身认识外部世界的方式所决定。艾利斯创立了理性情绪治疗方法,其提出的 ABC 理论认为,人的情绪和行为障碍是由于个体对某一客观事件的不正确认知和评价所引起的信念导致的结果(何雪松, 2017)。

认知行为理论作为上述两种方法的整合,认为不良情绪和行为的产生源于个体的不良认知,主张通过调整非理性认知,改变个体的信念、思维方式及行为模式,在认知治疗和行为治疗的相互作用下改变不良情绪和行为,实现良好的干预成效。

本文尝试运用认知行为理论中的 ABC 人格理论作为理论基础来具体指导个案的应用。ABC 人格理论提出:A 作为一个事实、事件或是一个个体其行为或态度的客观存在,B 为个体关于 A 的信念,C 是个体的情绪和行为的结果或反应;B (个体关于 A 的信念)在很大程度上导致了 C (情绪反应);如果进行干预,D (质疑不合理的信念)则产生,进而推动 E (新的信念)产生,由此出现新的情感或结果(何雪松, 2017)。

#### (二) 认知行为理论与个案的关联性

认知行为理论是对认知治疗和行为治疗的综融理解和实践,大量的经验及数据证明,它在应对不同的情绪和行为问题上行之有效的,其通过结构化的方式干预个人的行为或认知,从而帮助个体实现个人层面的改变(何雪松, 2017)。

结合当今毕业生规模逐年攀升、国内外经济受到新冠肺炎疫情的剧烈冲击,致使就业形势更为严峻的现状,大学生就业心理问题在新形势下显得更为突出且值得关注,而共性之下,不同的个体存在着各异的情况及问题。基于此,运用该理论能够发挥出其应有的作用,实现具体问题具体分析;针对不同的个体教导其改变不合理的认知,帮助其在合理的认知和行为中建立起良性的循环,以纾解个人在就业方面所面临的心理困境。

根据上述个案能够发现,案主小张所遇到的问题很大程度上是由于其不合理的就业观念所致,因此,适用于运用认知行为理论中的 ABC 人格理论进行介入。

### 4. 认知行为理论下的个案介入

针对案例中小张的基本情况分析,小张目前遇到的就业心理问题主要由于其个人非理性的就业观念

导致其目前求职屡次受挫。因此,以认知行为理论为指导对其进行学校社会工作的个案介入,旨在通过纠正其不合理的就业观念,来帮助其调整后期求职应聘的准备工作和行动。

### (一) 接案

“接案”是社会工作者同服务对象在初次接触中所进行的沟通交流的过程。具体来说,前者就自身的角色进行阐明,同时就服务对象的需要进行了解并展开沟通,以此为专业关系的建立与否做评估和准备。小张在遭遇就业心理问题困扰时主动找到辅导员倾诉及寻求帮助,从服务对象的来源这一角度来看,小张是一名主动求助的服务对象,要善于发现案主积极的一面。在此阶段中,学校社会工作者需要把握好的核心工作是:通过会谈来收集资料,有效掌握服务对象的基本情况(如思想、学习、生活、交际等),了解其目前面临的困扰和问题,倾听其心声,对服务对象所描述的情况进行初步预估,并能初步界定服务对象所面临的问题;以尊重、接纳、倾听的会谈技巧来增进服务对象对社会工作者的信任感,以建立起专业关系。

具体来说,社会工作者在与学生小张会谈过程中,首先,肯定其主动求助的勇气,并以真诚、关切的态度鼓励其敞开心扉,引导其说出自己目前面临的困境和自我的诉求,为后续的工作打下基础。小张在此表达了自己的需要,即希望得到就业方面的指导和帮助,同时获得心理方面的疏导,以期尽快实现成功就业。在初步的接触与沟通中,双方的专业关系由此建立。

### (二) 预估

“预估”是继社会工作者同服务对象确立专业关系之后开展的第二步工作,旨在为下一步的介入做科学计划。社会工作者通过收集所有有关服务对象的资料并认定问题,使得该过程成为具有意义的专业实践活动。在该环节中,笔者通过询问的方式,对服务对象小张的个人资料和环境资料进行了进一步收集,掌握了较为详细的信息。

针对服务对象的具体资料分析:第一,个人资料方面,服务对象想解决问题的动机较为强烈,渴望尽快在求职应聘中获得成功;然而,服务对象在自我认知中存在不合理信念,认为“自不如人”;此外,其个人的情绪管控能力较差,情绪情感容易受到事件影响而产生波动,也因此近期出现失眠、焦虑的心理问题;另外,对于就业问题,小张未能客观分析自身条件与用人单位需求的匹配度,坚持“非铁路局分公司不去”的就业观。第二,环境资料方面,服务对象的家庭经济情况较为困难,母亲失明,父亲靠打零工维持家庭的运转,小张平常与父母的沟通交流较少;该家庭与亲戚间的往来较少,没有其它社会资源的支持;小张在校期间认定为家庭经济困难学生,三年来获得国家助学金的资助,一定程度上缓解了其家庭的经济负担。

综合上述资料分析,形成对服务对象小张的情况预估:该服务对象来自经济困难家庭,属于学校特殊学生群体中的一员;服务对象目前面临着求职应聘多次被拒的问题,其个人也因此受到困扰,以至产生诸如过度焦虑等心理问题;然而,其求职失败的原因除了有成绩有挂科等客观因素之外,主要是因为案主其存在着不合理的就业观念,没有客观分析自己的实际情况,未能及时调整求职策略,以致于“屡试屡败”。为此,在接下来的介入过程中,拟主要采用认知行为理论来对其进行就业观念进行纠偏,帮助其树立正确的就业和择业观念,以达到成功就业的目的。

### (三) 计划

“计划”是为下一步的介入行动做准备,是介入行动的蓝图;它包括制定目标以及为了达到既定目标所要采取的一系列行动。在制定服务计划过程中,社会工作者要有意识地调动起服务对象的潜能,激发其主动参与及改变的决心,以达到助人自助;同时,有意识地将认知行为理论在该过程加以运用。与服务对象小张共同讨论、制定计划的过程,也是帮助其对不正确的就业观念进行识别、纠正的过程。

具体而言,社会工作者通过提问的方式,让小张梳理其目前的状况,并引导他在纸上逐条写下来,

以帮助他再思考:1) 自己目前的就业现状是怎样的? 存在的主要问题是哪些? 2) 暂时出现的这些就业问题, 作为具有能动性的我, 哪些方面是自我需要调整的? 哪些客观因素是暂时不能改变的? 3) 客观分析自身情况和环境资源(就业形势、用人单位、家庭及社会资源等), 并思考自己的就业期望值与单位用人需求的匹配度。

通过社会工作者的引导, 小张在该阶段首先能较为客观地进行自我和环境的评估, 他认识到: 1) 自身存在在外条件的劣势(身材瘦小)还有挂科, 这两个客观因素未达到铁路局分公司提出的要求, 求职匹配度不高; 2) 自己的家庭也没有额外的社会资源可以支持自己, 自身可利用的外在资源就是老师、同学和学校; 同时, 家庭经济困难的情况不允许自己在就业上有所耽搁; 3) 就业形势较为严峻, 铁路分公司向学校招聘对口专业学生的数量有所减少。就此, 笔者适时地针对小张“非铁路局不去”的就业观进行了纠偏。小张通过自我评估和环境分析, 也逐渐意识到自己原先在认识上的偏颇导致在求职行动上的失误, 以致于错失了其它的应聘机会。但与此同时, 社会工作者不忘利用优势视角对小张进行优势的挖掘。小张目前虽然有挂科(英语), 但其专业课基础扎实、动手能力较为突出, 因此, 鼓励小张树立自信, 力争通过英语重修考试, 并引导其在就业策略上进行调整, 结合自身的专业优势, 把就业目光从原来的铁路局分公司拓展到机械加工类企业。双方在制定目标上达成了共识, 于是形成以下目标(如表 1):

**Table 1.** Goal-setting Schedule

**表 1.** 目标设定计划表

<b>短期目标</b>	1) 通过本学期的英语重修考试; 2) 提升个人抗压能力, 掌握调整心态的技巧和办法; 3) 加强面试技巧的训练, 着重于自身口语表达能力的提升。
<b>长期目标</b>	1) 制定个人职业生涯规划; 2) 培养个人的社交能力, 逐渐建立其自身的社会资源和网络; 3) 培养个人调控管理情绪的能力。

#### (四) 介入

“介入”是社会工作计划的实施过程, 具体包括社会工作实施、干预、行动、执行和改变这五个环节, 是社会工作者助人过程中的一个重要阶段。介入过程中, 社会工作者通过运用专业助人知识、方法和技巧帮助服务对象朝着既定目标去实践。结合小张的具体情况, 主要采用直接与间接介入相结合的方法来协助其展开行动。

##### 1) 直接介入

第一, 通过指导小张制定具体的日常学习生活计划来帮助其落实学业任务, 促进其自主学习能力的提升; 定期交流学习情况, 帮助其形成自我总结、反思的习惯; 对其英语重修课学习的情况进行关注并给予学习方法上的指导;

第二, 以认知行为理论为指导, 引导小张树立正确的自我认知和价值观。帮助其发现自身存在的不合理信念(对自我、对家庭、对就业等)所产生的消极影响, 从而树立积极、乐观的态度应对困难和挑战, 同时以此应对不良情绪的挑战; 以优势视角积极挖掘小张的优点和长处, 适时给予鼓励, 帮助其树立自信心;

第三, 给予小张专门的面试技巧指导, 进行一对一的模拟训练, 从而提升其思维及语言表达能力的提升; 并从中给其提供招聘信息供其参考, 培养其自决能力。此外, 指导其制定职业生涯规划目标, 制定目标的过程帮助其进行正确认知观念的强化。

## 2) 间接介入

第一, 通过组织开展相关职业发展和就业指导的讲座和主题班会, 让小张获得更为全面的信息, 帮助其做好求职应聘的充分准备。

第二, 组织和引导班级干部和舍友对小张进行日常的关心和帮助, 给予提供情感上有效的支持, 帮助其提升人际交往能力及社会功能。

## (五) 评估

“评估”是确定目的和目标是否实现的重要手段, 它考查社会工作的介入是否有效, 是否达到了预期目的与目标。为此, 社会工作者对原先制定的目标和介入后的情况做了对比, 由此得出评估结果: 介入有效。具体情况如表 2:

**Table 2.** Goal achievement evaluation form

**表 2.** 目标达成评估表

前期制定的目标	介入后的达成情况
通过本学期的英语重修考试	通过考试
提升个人抗压能力, 掌握调整心态的技巧和办法	案主表明其个人的抗压能力有所提高, 能够较为积极的面对目前的就业压力和困难
加强面试技巧的训练, 着重于自身口语表达能力的提升	掌握了相关面试技巧, 在模拟训练中得到加强; 口语表达能力有明显提高
制定个人职业生涯规划	已经开始着手制定职业生涯规划, 还需进一步完善
培养个人的社交能力, 逐渐建立其自身的社会资源和网络	与班级同学的交流增多, 班级归属感增强
培养个人调控管理情绪的能力	能够适时地调整个人不良情绪

## (六) 结案

通过上述的社会工作专业助人办法的介入, 服务对象小张如今能够树立正确的就业观念, 并能够正视目前暂时所面临的就业压力与困难, 以积极的心态去面对; 在情绪管理方面, 能够有效管控不良情绪, 如果超出自我调适的能力范围, 懂得寻求他人的帮助。因此, 可以进入结案阶段。社会工作者在该阶段需要与服务对象共同回顾工作过程, 并强化服务对象已有的改变, 对其表达积极支持的态度。在该个案中, 小张主动提出结案, 并对自己的就业前景持积极态度。

## 5. 结论与讨论

以认知行为理论为指导, 社会工作者在介入小张就业心理问题的个案中, 扮演了指导者、教育者的角色: 通过预估、计划的前期铺垫, 在介入过程中引导该同学认识到自身不合理的就业观念, 从而帮助其转变原本存有偏差的就业认知, 进而调整自身的就业行动。案例中的小张, 最终因就业观的改变重塑了就业信心, 树立起求职过程中应对困难的积极心态, 提升了求职应聘的行动力。通过该个案介入, 也印证了认知行为理论在学校社会工作中针对个人存有不合理信念方面的有效应用。

由此以小见大可知, 认知行为理论能够帮助大学生端正自我认知, 进而促进正确就业观的形成; 同时, 该理论的运用有利于帮助学生调适就业心态, 提升该群体的耐挫能力和抗压能力, 在面对暂时的就业压力和求职挫折时能够以积极的心态去面对。

认知行为理论在上述个案的实际运用中如同一把钥匙, 有针对性地解决了案主在就业认知方面的问题, 进而促使案主在认知和行动上建立起一系列新的、积极的良性循环, 体现了该理论在回应不同情绪和行为问题上的有效性。虽然该个案的呈现仅为大学生就业心理问题中的一个横切面, 但同时也是共性问题之下具体实例的生动写照, 它为认知行为理论的应用提供了检验的平台, 丰富了该理论的实践意义。

### 基金项目

本文系柳州铁道职业技术学院 2022 年立项课题——《社会工作理论方法在大学生思想政治教育中的运用研究》(编号: 2022-SKB05)。

### 参考文献

- 蔡伟(2017). 对大学生就业心理障碍问题的研究分析. *考试周刊*, (92), 194.
- 何雪松(2017). *社会工作理论*. 上海: 格致出版社, 上海人民出版社, 73-77.
- 金雪, 张莉(2021). 心理韧性视角下高校毕业生就业心理压力及应对能力提升研究. *黔南民族师范学院学报*, 41(4), 86-90.