

试论大学生就业心理素质的培养

□刘小青 蒋常香

摘要:随着社会的发展和高校的扩招,高校毕业生就业形势日益严峻,呈现出了大学生就业难的现象。对大学生就业心理问题进行了分析,提出了对大学生进行就业心理辅导的方法。

关键词:高校;大学生;就业心理辅导

作者简介:刘小青(1964-),女,南昌教育学院副教授,研究方向:心理健康教育;蒋常香(1979-),女,江西科技师范大学副教授,国家二级心理咨询师,研究方向:思政教育和心理健康教育。

基金项目:本文系江西省2012年度教学改革课题(编号JXJG-12-13-9)“基于积极心理学的心理健康教育课程改革与实践研究”阶段性研究成果。

中图分类号:G710

文献标识码:A

文章编号:1001-7518(2013)11-0053-02

近年来,随着社会的发展和高校的扩招,高校毕业生就业形势日益严峻。根据有关部门的统计,2013年全国高校毕业生达到699万人,比2012年增加19万人,使就业成为当前大学生及其家庭最为关心的问题,而大学生在就业过程中的心理状态也成为影响大学生心理问题的重要因素,因此,高校针对大学生心理特点开展就业心理辅导活动,促进大学生正确认识自我、健全人格、提高就业心理素质,正确面对就业的环境和压力具有重要的现实意义。

大学生就业心理是指大学生本人职业定位、职业准备、择业以及就业过程中所产生的心理状态。就业心理辅导是指团体和个人为大学生在职业信息、职业定位、职业分析、求职训练等方面提供各种服务的一种活动。因为个体的家庭、特长、职业定位、职业理想等方面的差异,大学生的就业心理状态也不尽相同。而大学生的职业定位、职业认知、心理调适、就业创业技能等就业素质直接影响着大学生的就业能力,因此,高校只有进一步提高大学生就业心理素质才能培养其可持续发展的就业能力。

一、大学生常见的就业心理问题

大学生就业心理是一个复杂的心理状态,不同时期会呈现出不同的特点,同样的状况会出现不同的心理状态。比如在职业定位阶段,有些学生目标模糊,自我认知不清,而有些学生目标清晰但缺乏行动力;面对就业形势和岗位竞争地加剧,有些学生能够积极面对,有些学生则较难承受就业压力。总之,因家庭、地域、专长等方面的差异使大学生产生种种不良的就业心理因素。

首先是焦虑心理。笔者在调查中发现,前来咨询就业心理或者职业生涯规划方面的学生大一和大二学生只占6%,大三学生占59%,大四学生占38%。每年12月下旬至次年5月是毕业生求职的

高峰期,46%的学生表示曾有过焦虑不安、失眠等某些生理反应,49%同学有沉溺网络、目标感缺失的经历,这种焦虑使得大学生毕业时精神上负担沉重、紧张烦躁;尤其是到5、6月份还末有意向单位的毕业生,87%的学生存在焦虑情绪,这种不良情绪严重地影响了毕业生的正常的学习和生活。有部分焦虑情绪不能自控者,甚至还会因负面情绪过度积累而产生过激行为或产生轻生的念头。

其次是自卑心理。自卑是大学生常见的一种消极的自我评价或自我意识。一些大学生在求职过程中常会产生自卑心理,对自己评价偏低。大学生产生这种自卑心理的原因有以下两方面:一方面因社会压力产生的自卑情结,不敢不愿去超越自我;另一方面因没有合理规划导致内心发虚,觉得自己水平和能力不行,达不到单位要求等而产生忧郁、悲观、孤僻的心理,这一点在贫困大学生和农村大学生中表现得尤为突出。

最后是从众心理。笔者在一次《大学生就业心理辅导》课堂中调查发现,37%的学生对所学专业没有兴趣,43%的学生对自己所学专业将来要从事的行业不了解,35%的学生将目标放在本专业的同学竞争。从这些调查中发现很多学生缺乏职业定位和职业规划,在从众心理的驱使下,不顾个人情况,一味只追求所谓的热门单位、职业,并没有从职业发展前景与个人前途去考虑,只求稳定。在职业价值观方面,一些学生没有长远计划,容易忽视自身特点及所学专业而盲目从众,在择业时死守经济基础、福利待遇好的职位,而放弃职业发展前景优良的职位。还有些毕业生甚至连就业面试也要结伴而行,不考虑职业发展前景,不能独立分析自我,导致择业面变窄。

二、影响大学生就业心理素质的原因分析

面对复杂的就业形势和社会环境,造成大学

生就业心理问题的原因是多种多样的,笔者分别从社会因素、学校因素和家庭及个人因素三方面进行分析。

(一)社会因素

首先是社会整体的就业形势不容乐观,新生的大学生劳动力就业与下岗再就业问题交替出现,劳动力市场供大于求的现象越发突出,而高校大规模的扩招,也给大学生就业带来了前所未有的压力。其次是经济发达地区人才拥挤而经济欠发达地区人才匮乏问题日益突出。再次是社会保障体系不够健全,特别是一些个体、私企的参保率持续低迷。最后是就业市场上的就业歧视,如某些求职中条件很好的女大学生竞争不过条件一般的男大学生。

(二)学校因素

当前,各高校开展大学生就业指导的方式主要还是依托就业指导课程或者班会,其内容大多是偏重于思想教育和理论教育,而在职业生涯规划、就业技能、就业实践等方面存在严重不足。另外,高校一味扩大招生规模,对学校的专业设置以及配套的就业指导工作缺乏必要的了解和社会调查,专业设置与职业要求严重脱节,导致很多专业人才供大于求。

(三)家庭及个人因素

家庭因素主要包括父母的期望、父母的地位和社交能力、父母与子女的关系、家庭环境和氛围等方面,长期的家庭环境影响着毕业生的就业心理^[4]。有些父母尤其是独生子女家庭从小就对子女的任何事情都进行包办,使学生的独立生活能力缺失,在就业心理方面明显准备不足;有些父母凭借社会关系,为子女能获得理想的工作岗位而走后门拉关系,导致大学生在就业中产生依赖心理;有些父母由于不了解当前的就业形势,盲目地要求学生在某些行业就业,导致就业不匹配;有些父母由于经济条件不好,使子女在就业问题上产生自卑自怨心理;有些父母以传统眼光来要求子女,只认准政府部门或在社会上有一定地位的单位,从而增加了学生的就业心理负担。

三、提高大学生就业心理素质的途径

大学生就业工作是一项系统工程,大学生就业心理会受到社会、高校及学生个人等多方面因素的影响,因此,必须尽快提高大学生心理素质,实现人尽其才,才尽其用。

(一)多方协作,优化大学生就业心理环境

大学生作为社会中的一份子,在就业的过程中需要社会给予一定的关注。虽然当前大学生就业难问题是社会的一种常态现象,但是如果大学毕业生失业基数持续增大,不能得到有效地控制,将会对在校大学生产生更大的就业心理压力,就业心理问题也随之产生。因此,国家和社会要营造良好的社会就业心理环境,使大学毕业生愿意到基层、偏远地区等不发达地区去贡献自己所学;政府管理部门要增强执法力度,加强大学生就业市场良好环境的建设,定期举办大规模的双选招聘会,提高大学生

就业的成功率;高校要调整学科和专业设置,加强与企业的紧密联系,真正使大学生能够学以致用;用人单位要加强与高校的联系,为大学生提供实习的机会,帮助其提高实践应用能力,积累工作经验。

(二)加强指导,强化大学生就业心理素质

一是发挥大学生就业指导课中的政策向导、思想引导、心理指导的主渠道作用。通过就业指导课,可以教育、引导学生了解国家的就业政策,避免择业的随意性和盲目性;可帮助大学生树立正确的择业观,确立诚实守信的求职道德,防止大学生“眼高手低”等不良的择业心理,引导大学生树立“先就业、再择业、后创业”的就业观,实现人生价值。二是发挥就业心理教育活动的实践平台、服务平台的重要作用。各高校管理部门首先要积极组织学生到用人单位实习。进行模拟面试等实践活动,通过多样化渠道来培养大学生的就业能力。其次要开设职业心理测评服务。各高校可借助测评软件,指定专业人员对学生的个性特点、职业兴趣等进行客观的测量和科学的评价。如利用霍兰德量表可以让学生科学评价自我,再结合学生个性特点,给予专业化的指导和分析,帮学生解决就业心理疑惑。再次要利用心理活动中的辐射力,为学生提供人际互动的平台,帮助学生在活动中对比提高、心理互助,互享职业信息,增强自我效能感,激发职业生涯规划的主观性,共同学习就业应对策略,实现团体心理互助。

(三)调整心态,提高就业心理应对能力

每一个个体在面对环境变迁之时都会产生或长或短的心理适应期,作为人生转折点的重要时期,毕业生的心理状态影响着他们正确的择业和就业以及工作岗位的适应。当前,有些毕业生自我意识膨胀,无视就业单位的管理,无故毁约。因此作为毕业生个人,根据所处阶段不断调整就业心态具有十分重要的现实意义。一是要根据自我个性特点和专业方向科学规划,认真分析自己的能力、兴趣和特长,发挥个人的潜能,克服就业的盲目心理。二是在择业中提前做好各种心理准备,充分估计可能遇到的困难和挫折并提前考虑解决办法。三是要正解看待就业过程中遇到的各种挫折,及时调整心态,增强心理调适能力。四要对个人知识、能力和素质合理评估,树立就业信心,做到人尽其才,才尽其用,实现人的全面发展。

参考文献:

- [1]黄希庭.大学生心理健康教育[M].上海:华东师范大学出版社,2004:156.
- [2]吕建国.大学心理学[M].成都:四川大学出版社,2004:212.
- [3]周艳玮.浅析大学生就业心理辅导中的若干问题[J].科技信息,2010(17).
- [4]贾鹏飞.心理辅导视角下的大学生就业问题探析[J].成都航空职业技术学院学报,2010(03).
- [5]涂伟.大学生就业心理辅导实践初探[J].科技经济市场,2006(10).

责任编辑 谢荣国