

大学生就业心理问题及其调适

况广收,陈广乔

(南京审计学院 金审学院, 江苏 南京 210029)

摘要:大学生就业心理是指其在思考就业问题、为获得职业做准备及在寻求职业的过程中受外部刺激所表现出的主观能动的反应和反映;目前我国大学生在情绪心理、认知心理、社会心理等方面都存在着一些就业心理问题;为了缓解大学生就业心理问题,应该从塑造大学生健康的就业心理、完善学校教育和发挥社会作用三个方面采取切实可行的措施。

关键词:就业心理问题;调适;学校;社会

中图分类号:G641 文献标识码:A 文章编号:1672-8750(2010)01-0095-04 收稿日期:2009-09-15

作者简介:况广收(1979—),男,江苏徐州人,南京审计学院金审学院助理研究员,主要研究方向为马克思主义中国化和高等教育管理;陈广乔(1980—),男,江苏盐城人,南京审计学院金审学院助教,主要研究方向为高校学生管理。

一、大学生就业心理内涵分析

1909年职业辅导之父——美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯在《选择一个职业》中首次提出了就业心理的概念。在国内,对“大学生就业心理”的概念界定虽有许多不同版本,但可以概括为按时间边界界定和按内涵边界界定两大类。就按时间边界界定而言,有的学者认为“大学生就业心理特指大学生在毕业求职过程中表现出来的一般心理特征”^[1];有的学者认为大学生就业心理是指“大学生在思考就业问题、为获得职业做准备及在寻求职业的过程中表现出来的一般心理特征,贯穿于整个大学的学习和生活之中。”^[2]就内涵边界界定而言,有的学者认为“大学生的就业心理是在客观存在的刺激下所表现出的主观能动的反应和反映。”^[3]有的学者认为是“大学生在毕业求职过程中,所产生的包括情绪心理、认知心理、社会心理等方面的各种不良心理现象总汇”^[4]。

综合各方面看法,笔者认为可以将大学生就业心理定义为:大学生在思考就业问题、为获得职业做准备及在寻求职业的过程中受外部刺激所表现出的主观能动的反应和反映,包括情绪心理、认

知心理、社会心理。

二、我国大学生不健康就业心理剖析

根据《面向21世纪教育振兴行动计划》,我国的高等教育从1999年开始逐步实现由精英化教育向大众化教育的战略性转变,为此十年间我国高等教育招生数和在校生规模持续增加,高校毕业生也随之迅猛增长,已从2005年的338万人增加至2009年的611万人。而同期国民经济虽也获得了长足发展,但由此带来的人才需求增长远低于人才供给增长。2008年以来,我国经济又饱受国际金融风暴的影响,使人才需求量进一步下滑,总量上就业形势更加严峻。

大学毕业生结构性矛盾依然存在,如高校专业设置与社会需求、大学毕业生知识结构、能力水平与社会需求、大学毕业生的专业分布与社会对各专业需求、大学生就业期望值与社会提供的就业岗位、西部生源不足和东部生源过剩等方面的结构性矛盾在近几年并没有得到有效化解,从而加剧了大学毕业生就业形势的严峻性。

再加上平等竞争的用人机制尚未完全形成,学生背后的各种社会关系对其就业具有较大影响。大学毕业生供求总量和结构的失衡,加上用

人机制的不完善,使得大学毕业生的就业心理具有明显的恶化趋势,现就其心理现状做如下剖析:

(一) 情绪心理

大学校园职场是人生的一个重要转折点,加之就业压力的增大使学生常处于应激状态之下,往往会出现焦虑、愤怒、抑郁等情绪反应,据《青年心理》杂志刊载的心理学专家曲伟杰的采访报道,大学生求职受挫的心理反应可以归纳为屈辱感、自卑、茫然、无能与无助感、负疚感、后悔、倦怠、易怒易激惹、感觉不公平、羡慕他人、离群索居越来越“宅”、产生轻视不屑的感觉、健康出现问题、逃避现实等15种具体形态^[6]。这些反应是大学毕业生心理自我保护意识的体现,常会促发和引起个体的反思,并调整其行为以适应社会。但如果个体自我调适不力,将会导致大学毕业生封闭绝望、蕴涵愤怒,走向比求职受挫更糟糕的结局。

(二) 认知心理

有些大学生对社会竞争缺乏正确认识,对职业常识和社会发展缺乏了解,或盲目攀高,或过于求稳,或观念落后,或奢谈专业对口,而不是明智地将自身条件、就业实际和国家需要进行科学结合。缺乏社会认知的第一种表现是求稳。受传统心态影响,求稳心理是每一个大学毕业生都存在的,但国家机关、事业单位这两大被人们认为稳定的行业,其岗位是非常稀缺的,这是大学生必须接受的事实,大学生只有以务实的心态去接受这个现实,然后去学习去适应。这是每个大学生走进社会的入门常识,只有掌握积累了一定的技能经验后,才能有稳定感、安全感。缺乏社会认知的第二种表现是奢谈专业对口,刚毕业的大学生最重要的是要抓住各种工作机遇,不断积累工作和社会经验,而不是盲目抱住专业对口不放。即使你的专业不对口,你的素养、你的品德,都会潜移默化地体现在你成才的过程中,应该灵活调整专业方向,灵活把握“专业对口”。

(三) 社会心理

大学生就业的社会心理首先表现为追求公平的偏执。要求公平的竞争环境,对一些不良的社会风气感到气愤是正常的,但有一些大学生表现为对公平的过分偏执,将自己求职中的一切问题都归结于就业市场的不公平,以致给自己的整个求职过程罩上了心理阴影。其次表现为对父母的

过分依赖,表现为缺乏主动参与意识。目前的多数大学生是独生子女,从小就习惯接受父母的全面安排。当大学毕业需要就业时,有些人便一门心思依靠“好老爸”帮自己找门路,解决就业问题,不主动参与就业市场的竞争。依赖他人的帮助,也有可能找到一份好工作,但从长远看,依赖心理对学生社会适应能力的提高是有害的,因为依赖的习惯会使人逐渐失去信心,不相信通过自己的努力会实现自己的预期目标。而且一些先期等着“坐享其成”的人在等待没有结果之后,只能是“慌不择路”,痛失良机^[7]。

三、就业心理问题的调适

大学毕业生不健康就业心理的存在,不仅会直接影响其尽快找到合适的工作,尽早融入社会,而且有可能引起严重的心理疾病,导致严重的不良后果,故做好大学毕业生就业心理问题的调适工作,显得十分重要。笔者认为,做好大学毕业生就业心理问题的调适工作可从以下几方面入手:

(一) 塑造健康的就业心理

解决就业心理问题,学生本人应起主导作用,学生要面对就业现实,科学调适,努力打造自身的可持续竞争力。

1. 转变就业观念

大学生要改变过去陈旧的“一次就业,终身不变”的就业观念,从实际出发,认清形势,正视社会现实,不断更新择业观念。在注重个人价值实现的同时,也要注重社会需求,根据社会的需要来培养自己的能力。就业不能攀比,更不能爱慕虚荣,对刚刚走出校门的大学生来说,选择职业不能只看报酬和待遇,而应该有长远目光,关注自我价值和目标的最终实现。

2. 增强自信心

只有自信,才能实现和超越自我,通向成功殿堂。毕业生如果没有自信心,在求职过程中就会悲观失望、屡屡碰壁。自信不是盲目自大,自信的基石是平时的不断努力、不断积累、不断充实和自我完善。如果大学生在校学习期间能对自己要求严格,掌握扎实的专业基础,能力突出,在就业过程中定会受到单位青睐。就业问题比较突出的则是那些各方面表现一般、没什么亮点的学生。因此,大学生从入校开始,就应该围绕自己的毕业目标,注重能力培养和提高,不断学习,不断进取,超

越自我,为在就业竞争中立于不败之地打下坚实基础。

3. 进行必要的自我心理调适

自我调适是一种自觉调适,效果会比较明显。大学生自我心理调适可通过放松训练、心理暗示、注意力转移等方式进行,自我调适越到位,学生的“抗打”能力越强。真正对学生心理能造成严重伤害的是学生自己,而不是外在的打击与痛苦,外在的打击与痛苦只有留在学生内心形成阴影,使学生思想发生变化,从而产生种种心理问题,才会最终伤害到学生自己。因此,大学生平时就应自觉加强心理知识方面的学习,注重对心理素质的培养和训练,提高自身心理承受能力。这样,在面对社会上种种不公平现象或自己求职遇到挫折时,才能理性应对。

(二) 完善学校教育

解决大学生就业心理问题,高校也应承担其相应的责任,对学生负责,对社会负责。

1. 完善职业规划教育

职业规划教育不仅关系到大学生能否做好职业规划,还对他们大学四年的学习动力产生巨大影响,进而可能影响其大学期间学习生活的全部,关系到学生个人可持续发展。因此,高校不仅要将大学生职业规划教育提上议事日程,更要将大学生职业生涯规划工作贯穿于大学教育的全过程,引导学生明确就业目标,并围绕就业目标,系统规划理论学习、实践操作、知识框架、研究方向等内容。职业规划教育的起点宜早不宜迟,从一、二年级开始,就要注意引导学生依据自己的个性、特长、兴趣、爱好,对未来的职业发展进行预测和设计,让学生了解就业求职所应具备的基本素质和能力,充分挖掘自身潜能,积极提高和完善自我;对三、四年级学生,要引导其根据自身学习情况、兴趣爱好、个人定位等因素,对其职业目标进行修正;引导其更好地了解本专业的状况、社会需求和行业状况,加快其社会化进程,为尽早顺利实现求职目标作好各种铺垫。职业生涯规划工作是一项动态性较强的系统工程,应根据学生的现实表现和变化因素,对学生的职业目标不断进行修订,切实发挥其在学生学习、就业方面的引领作用。

2. 高度重视就业指导课

就业指导课是职业规划教育中不可忽视的重

要一环,过去许多高校务虚的偏多,要切实提高职业规划教育效果,就应将就业指导课落到实处。具体可从以下几方面入手:第一,高校要重视就业指导部门在学生就业工作中的作用,由就业指导部门牵头成立专门机构,统一规划和落实就业指导课的各项内容;学校要给予机构工作人员参加国家职业指导师、心理咨询师等职业培训的机会,以提高就业指导人员的专业化素质;第二,高校要从实际出发,合理确定就业指导课程课时总数和课时分配结构,兼顾就业形势、就业政策、就业礼仪、就业方法等内容,全面辅导,突出重点,切实提高学生就业运作能力;第三,高校要安排专人搜集并及时发布相关就业信息,加强和社会企事业单位的联系,建立就业信息库,让毕业生和用人单位都能了解供需信息,减少就业的盲目性;最后,笔者认为,高校应尝试并逐步开展个性化的就业指导,帮助每一个学生充分认识自我,扬长避短,顺利就业。

3. 重视心理健康教育

高校要切实重视心理健康教育工作,把为大学生排忧解难提上议事日程。随着生活节奏的加快,心理健康工作在高校的重要性日益突出。高校首先要在思想上对该项工作有足够的认识,将设立机构、培训专门人员、建立专业的心理危机干预队伍等工作落到实处,尽快形成专门、有效的应对措施和方法;其次要定期对大学生进行心理健康测量,建立健全学生心理信息的搜集网络,及时分析学生的心理健康状况,尽可能把学生的心理危机消除在萌芽阶段,预防和减轻学生的痛苦;最后,要重视对心理有问题学生的追踪调查工作,对其进行后期连续教育,强化心理咨询工作的效果。

(三) 借助社会力量

缓解大学生的就业心理问题,除学生自身和高校应努力外,还必须借助社会力量,调动各级政府及有关部门的积极性,全社会都来关心大学生的心理健康问题。具体措施包括:

1. 完善就业法规

司法和立法机关要加快法制建设,尽早完善就业法规,建立健全就业相关制度,进一步推行和深化劳动人事制度改革,规范劳动力市场的竞争机制。首先,政府要统筹兼顾,倡导和树立“唯才是举”的理念,打破户籍、部门、学历等因素的限制,遏制和打击就业竞争中的不正之风;其次,各

级政府要切实维护大学生就业合法权益,保障大学生在受到侵害时能有法可依,有法必依,维护其正当权益;再次,政府在就业政策的制定上要给予毕业生尽可能多的便利与优惠,提供尽可能多的择业、创业机会。

2. 营造公平的竞争环境和积极的人文关怀氛围

政府部门、事业单位、各类企业要为大学生择业、就业、成才提供良好的企业环境:(1)在人员招聘过程中,必须坚持信息公开、择优录取的原则,摒弃地方保护主义,淡化地域因素,消除性别、年龄、生理等歧视,为大学生提供公平的就业竞争平台;(2)用人单位要理解和尊重大学生,给予他们由幼稚走向成熟所必要的时间和其他条件,帮助其完善和发展自我;(3)用人单位应按国家相关规定为大学生足额交纳养老、失业、医疗、工伤等各项保险费,保障毕业生的合法权益,解除其后顾之忧^[8]。

总之,大学生就业心理问题直接关系到他们从学校到社会的平稳过渡,关系到职业生涯的发展,关系到个人人生目标和社会价值的实现。关心大学生的就业心理问题是高校、家庭、社会及学

生个人的共同责任,社会营造良好就业、创业氛围;学校加强教育引导;学生个人应科学规划、提高就业综合竞争实力。

参考文献:

- [1]迟灵.大学生就业心理问题分析及其自我调适[J].经济视角,2009(3).
- [2]倪钢,林伟英,周海英.大学生就业心理问题分析及对策研究[J].新西部,2009(8).
- [3]苏俊平.大学生就业过程中的心理问题及其调适对策分析[J].法制与社会,2009(6).
- [4]赵灿.试论大学生就业心理问题的变现与调试[J].中华文化论坛,2009(7).
- [5]全球金融危机对大学生就业到底有何影响[N].光明日报,2008-11-21.
- [6]张鸣.求职受挫后如何疗伤[J].青年心理,2009(3).
- [7]王季桃.对当代大学生就业心理的探究[J].中国健康心理学,2006(4).
- [8]黄夕彪.论金融危机中大学生就业心理问题及其对策[J].中国医学教育技术,2009(6).

(责任编辑:许成安 周建明)

On the Psychological Problems in the Job-Hunting Process and the Appropriate Adjustment

KUANG Guang-shou, CHEN Guang-qiao

(Golden Audit Institute, Nanjing Audit University, Nanjing 210029, China)

Abstract: The employment psychology of college graduates refers to the stimuli-response in the process of their consideration of their future jobs and the preparation for obtaining employment. At present, when faced with job-hunting, our college graduates suffer from psychological problems in terms of emotional psychology, cognitive psychology and the social psychology. In order to solve this problem, we suggest building up the right attitudes towards employment, perfecting the college education and enhancing healthy social influence.

Key Words: psychological problems towards employment; adjustment; school; society