

# 大学生就业心理困境及其调适策略

唐久乐

(湖南人文科技学院文学院, 湖南娄底, 417000)

**[摘要]** 在高校毕业生人数逐年递增而就业形势日益严峻的情况下, 大学毕业生面临前所未有的就业压力, 这势必给他们造成一定程度的心理困境。在探析高校毕业生“安排式”心理、“从众式”心理和“消极式”心理等就业心理困境以及深入剖析社会、高校和个人原因的基础上, 提出个体心理调适的策略, 即自我定位适当, 树立正确的职业价值观; 增强自主创业的意识, 做活力新潮的大学生; 调整就业心态, 提高应变能力和心理承受力。同时, 提出成功调适的外在条件在于: 一方面, 社会需调整就业政策, 完善就业市场; 加强创业机制建设, 增强学生创业信心。另一方面, 高校需推进思想政治教育, 培育适切的就业价值观; 加强社会实践活动, 探究实践育人模式。

**[关键词]** 就业心理困境; “安排式”心理; “从众式”心理; “消极式”心理; 心理调适

**[中图分类号]** G640 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2024)05-0073-06

当前, 我国大学生就业形势严峻, 大学生的毕业人数每年都呈递增趋势。人力资源和社会保障部的相关数据显示, 2020年高校毕业生为874万人, 2021年高校毕业生为909万人, 2022年高校毕业生为958万人, 2023年高校毕业生达到了1158万人, 2024年高校毕业生预计为1179万人。受复杂的国际局势、国内经济下行压力、产业结构调整等因素的叠加影响, 大学毕业生正面临着前所未有的就业压力, 大学生的初次就业率已经成为高校就业工作的一大痛点。如果高校毕业生就业问题得不到及时解决, 势必对大学生职业发展、高校教学质量考核、社会进步等造成不良影响。

## 一、大学生就业心理困境

### (一) “安排式”心理缺乏就业能动性

大学生在进入高校前的生活环境即高中阶段的生活环境与大学阶段的生活环境有较大的变化。高中阶段, 他们基本上都是由家长、老师对其学习和生活进行安排, 甚至填报高考志愿都由父母代劳。进入大学后, 他们的学习生活变得更自由, 活动的范围更广, 自由支配的时间更多, 因此, 更需要学生学会自主管理和自觉遵守学校的规章制度。但在“安排式”环境里长大的学生, 缺少自主性和自觉性。部分自觉性差的学生将课余时间消耗在休闲娱乐上, 如打游戏、谈恋爱、逛街等, 有的同学甚至因为熬夜打游戏而旷课; 能来上课的同学中有一部分是为了应付考勤, 坐在教室里也是人在心不在, 玩手机、睡觉等现象普遍存在。本应在更高的平台、更好的环境下获得更好的发展, 从而实现自我价值与社会价值的时候, 却荒废了学业。毕业时缺乏就业应有的技能, 只好把自己的前途寄托于父母或亲人的安排, 甚至相信“船到桥头自然直”。

### (二) “从众式”心理影响就业抉择

在基础教育阶段, 教师常常开展关于理想的话题讨论, 学生们在黑板上书写成年后的职业理想,

**[收稿日期]** 2024-04-15; **[修回日期]** 2024-06-28

**[基金项目]** 湖南省高校思想政治工作研究项目“大学生群体‘躺平’现象积极心理品质培育研究”(23C31)

**[作者简介]** 唐久乐, 男, 湖南邵东人, 湖南省人文科技学院文学院助教, 主要研究方向: 学生教育管理, 联系邮箱: 410439657@qq.com

他们会畅所欲言,理想也是五花八门。但进入高等教育阶段,在班会、就业指导课和心理健康课等思政教育中,老师再次谈及关于职业理想的话题,学生们常常陷入沉默和迷茫。可见,大学生对未来比较茫然,对自身职业发展缺乏定位和规划。

毕业在即,很多大学生却没有清晰而正确的就业观,部分同学会从众或跟风。具体表现有:一是选择到经济发达地区、热门省会城市。他们认为大城市机会更多、薪资福利更高、声誉更好,所以常看到大学生扎堆涌入大城市,一个岗位通常有数以千计人报名。二是择业方向只瞄准国有企业、事业单位、公务员。《2022 大学生就业力调研报告》数据显示,2022 届毕业生期望就业的单位,国有企业、事业单位占比分别为 44.4%、14.7%,较 2021 年分别增长了 1.9%、1.5%;民营企业占比为 17.4%,较 2021 年下降了 1.6%<sup>[1]</sup>。这说明不少大学生选择了考公和考研这两条赛道。其实,大学生在跟风攀比中错过了不少好的就业机会,等到毕业了工作还没有着落,就会产生焦虑急躁的心理。

### (三)“消极式”心理缺乏创业精神

部分学生由于大学四年时间缺乏自我管理、自我规划,造成学业上的被动,所掌握的技能有限经不起社会对他们的挑选。再加上部分学生在应聘时挑三拣四,失去了很多好的机会。在毕业即失业的情况下,学生们害怕因父母的责怪、唠叨,担心老师的催促、追问,而产生恐慌紧张、焦虑不安的情绪。有的学生为了应付家长和学校,就会随便找个工作。他们可能对这份工作完全没有兴趣,也可能不具备所需专业技能,要想在工作中出成绩就可想而知了。这种“消极式”就业既消耗时间也消耗学生的斗志。

当今社会经济和科技飞速发展,越来越多的新兴行业创造出新的就业岗位。同时,政府也出台了一系列政策鼓励大学生创业,并为大学生创业提供了平台,如产业孵化园、抖音平台、视频号等新平台为学生创业提供了非常好的机遇。然而,现在的大学毕业生及其家长依旧缺乏创业意识,认为创业等同于冒险、赌博,对大学生创业不支持、不鼓励。还有部分大学生缺少人生规划,缺乏吃苦耐劳的精神,从而对创业没信心、没方向、没兴趣,完全不把自主创业视为有效的就业途径。

总之,大学生在职业生涯规划之前往往对自己认识不清,不知道自己想干什么、适合干什么。有人高估自己,也有人低估自己。高估自己的人,认为自己学历高、专业紧俏、求职门路广,这类学生对自己的弱点估计不足,因而盲目自信;低估自己的人,认为自己学历不够高、学校平常、成绩普通、能力有限、缺少经验和缺乏资金,于是产生顾虑,不敢创业。可见,大学生有不少的就业心理困境。当然,这些困境不仅是自身因素造成的,还有社会和高校等的因素。

## 二、大学生就业心理困境产生的原因

### (一) 社会资源与学生需求不匹配

导致大学生就业难的原因有以下几个方面。一是高校扩招、毕业人数剧增,但就业岗位有限。由于受国内经济形势、产业发展情况等因素影响,岗位需求量大幅减少,形成供小于求的局面,远远满足不了大学生的就业需求。二是就业市场还不够规范、稳定,“优生优荐”“优生优选”等政策还得不到落实。这些不良因素会严重影响大学生就业的公平竞争。三是社会发展迅速,对大学生的要求也就越来越高,职场竞争激烈,人际关系复杂,这都给大学生造成了非常大的就业压力<sup>[2]</sup>。四是虽然我国出台了不错大学生创业的政策和规定,但政策和规定没有统一的管理,政出多门,政策解读有误,政策执行力度不够,政策资源利用不上,从而影响了大学生就业创业的积极性。这些因素都会造成大学生就业心态失衡,出现焦虑、急躁、偏执和抑郁等心理。

### (二) 学校职业教育与学生需求脱节

高校较为注重对学生专业能力的培养,但忽视了对职业规划能力、就业能力、创新创业能力等的

培养。首先，在大一开设的就业指导课多偏重政策教育、理论教育，而缺少学生需要的职业规划、职业咨询和就业服务等内容，或者这类服务缺乏实质性的指导作用和可操作性。其次，人才培养方案落后，教学方式单一，重理论传授轻实践操作能力培养，学生缺乏构建社会资本的意识与能力，即使在大二、大三开设了相应的实习课程，但大多流于形式，专业性不强、时间短，学生收获不大。大学生深入接触企业的机会非常有限，往往只有在临近毕业时，学生才可以通过招聘宣讲会去了解企业。最后，对大学生择业中出现的思想和心理问题没有及时分析、疏导，对就业观念、择业技能技巧没有具体而系统的指导。思想政治教育与就业教育融合也不紧密，出现“两张皮”现象。而且，高校缺乏统一的信息整合平台和实习平台，就业信息数据管理存在不足，就业信息宣传和共享力度不够，学生获得的就业参考信息有限。可见，就业指导工作不能及时跟上学生就业心理的发展变化，部分大学生就会出现不思进取、情绪低落的情况，有的会出现逃避、躺平、听天由命的心理，极端者会出现焦虑、抑郁等精神病症。

### （三）学生慢就业、懒就业、盲从就业现象严重

学生“慢就业”主要是指大学生毕业后不着急找工作，选择复习考研、备考公务员、错峰就业或休整一段时间再作打算的阶段性社会现象，主要表现为毕业生暂不就业或求职参与率的下降<sup>[3]</sup>。高校毕业生慢就业、懒就业、盲从就业现象也很普遍。一是求职者的知识、能力、心理、经验准备不充分，在求职过程中产生紧张、恐惧心理，不敢大胆地推荐自己，不敢主动展示自己的能力和个性，使得他们难以在竞争中脱颖而出，求职屡次受挫。二是对正面的就业教育、就业信息根本不重视，对来自辅导员、学校就业指导服务中心以及同学和用人单位的正确信息、建议，他们完全听不进去，有的甚至狂妄自大、一意孤行地按自己的想法去求职。三是受到就业压力的影响，在对用人单位缺乏了解的情况下草率签约，一旦发现事与愿违，又追悔莫及。四是对自身的兴趣、能力和职业发展方向缺乏清晰的认识，导致他们在选择工作时犹豫不决，持续观望。五是条件比较优越的大学生自视过高，忽略了自身能力和市场需求不匹配的情况，导致最终难以找到合适的工作，毕业之后面对严峻的就业形势，顾虑重重，无所适从，于是出现了恐惧、急躁、自卑、孤傲的心理问题。

## 三、大学生就业心理调适策略

大学生在择业、就业中遇到的各种心理问题严重影响了他们的身心健康和求职就业，如果不及时调整，就会出现许多消极负面的态度和行为。大学生的心理健康关系到他们未来的发展，心理调适有利于青年大学生的成长与发展，需要社会、高校高度重视并采取强有力的措施，更需要大学生自己努力调适好自己的就业心态。

### （一）个体自我定位适当，树立正确的职业价值观

大学生要客观评价自己，认清自己，树立正确的职业价值观。首先，大学生要做一个全面的自我分析，确定自己的职业能力，确定自己的职业方向，确定自己职业发展的重点。对于初次择业不要期望太高，可以先选择一个职业，在就业的过程中不断提高自己的社会生存能力，通过职业的流动来实现自我价值。其次，还要看清当前就业形势的严峻性，对社会就业有长远的认识和判断，从而准确定位自己的职业坐标，设计好自己的职业生涯。最后，把握好新产业的需求，如新能源、智慧农业、社区管理等领域急需青年人才。这样，在大学期间才会自觉把自己的专业与以后的就业联系起来，建立合理的知识结构，掌握扎实的专业理论知识，提升自己的科学思维能力、组织协调能力和社会实践能力，在大学里学到一项专而精的技术等。

### （二）增强自主创业意识，做活力新潮的大学生

《中华人民共和国高等教育法》明确规定：“高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的

高级专门人才。”<sup>[4]</sup>大学生是创新创业的生力军,大学生创新创业的实施效果,对国家实现产业结构升级、经济转型至关重要。大学生进行创新创业,也是个人发展的需要。因此,大学生要有自主创业的意识,认识到职业不仅是可以选择的而且是可以创造的。2022年9月,人力资源和社会保障部发布的《中华人民共和国职业分类大典(2022年版)》与2015年版的相比,净增了158个新职业,职业总数达到1639个<sup>[5]</sup>,大量新职业的出现丰富了就业岗位的种类,如“自主创业”“零工经济”“自由职业”“直播带货”等新业态催生了诸如网约配送员、互联网营销师、全媒体运营师、电子竞技员等大量新职业。当代不断涌现的新职业,具有多元化、灵活化、自主化的时代特点,给年轻、活力、新潮的大学生就业创业带来了机会。而大学生在专业知识、学习能力、接受能力等方面具有优势,如果大学生能接住时代抛出来的橄榄枝,大胆接受新职业的挑战,勇于创新创业,站在风口飞的可能性就很大;即使失败了,也是人生的一笔财富。因此,大学生要正确面对新型职业带来的机会和挑战,调整好心理,抓住机会迎接挑战,将自身兴趣、特长与市场需求相结合,采取积极措施主动适应时代变化,在广阔的新平台和海量岗位中找到属于自己的位置。所以,他们还要多收集信息,了解招聘的新平台,比如大中城市联合招聘、“24365 校园网络招聘”、“千校万岗”、BOSS 直聘、拉勾招聘、中小微企业专场招聘、各省市的招聘等系列活动。只有如此,才能在激烈的竞争中抓住更多的机遇,为自身的职业发展打好基础。

### (三) 调整就业心态,提高心理承受力

在就业岗位需求下滑、就业竞争激烈的境况下,就业失败是在所难免的。因此,大学生需要客观认识竞争,保持良好心态,学会调适心理,才能防止因期望太大而造成心理阴影。常用的心理调适方法有:第一,客观分析自己,正确评价自己,合理设计目标。第二,采用适度宣泄法,通过体育锻炼、郊游、音乐等活动,排解心中的烦闷,放松自己的心情。第三,在需要时还可寻求心理专家的帮助,也可以向老师、朋友、同学倾诉,寻求他们的安慰与支持,帮助自己渡过难关。大学生在求职择业中无论遇到什么挫折,都不可因此自卑和消极。大学生应把就业看作是步入社会和进入职场的机会,通过求职来锻炼自己,发展自己,并从失败中吸取教训,提升勇气和信心,增强抗压能力。如果能够笑对失败,乐对挫折,那么,大学生就能够调适好自己的求职心理,更新求职策略,从而在求职中获得成功。

## 四、就业心理成功调适的外在条件

### (一) 推进就业政策,完善就业市场

就业政策需要聚焦于高校毕业生这一群体,拓宽高校毕业生的市场化就业渠道。在结合国家战略布局的基础上,一是创造更多有利于高校毕业生发挥专长和智力优势的技术就业岗位;二是鼓励毕业生积极参加“西部计划”“三支一扶计划”“特岗计划”等项目,引导大学毕业生到边远地区或城乡基层就业,并出台符合大学生就业实际的政策和措施,以解除大学毕业生择业的后顾之忧;三是实施常态化的高校毕业生就业信息服务措施,精准组织线上线下就业服务活动,举办行业性、区域性、专业性专场招聘,加强户籍地、求职地、学籍地政策服务协同,提高供需匹配效率;四是对离校暂时还未就业的毕业生建立帮扶和援助机制。这些新行业就业政策和基层就业政策既利于国家的发展,也利于学生的发展。高校思政教育要帮助大学生解读就业政策、了解就业形势,引导大学生认识到国家新兴行业和基层就业的需要,破除传统就业观,引导大学生自觉地将个人理想与国家命运紧密结合,成长为堪当民族复兴重任的时代新人<sup>[6]</sup>,把个人职业发展与国家社会发展紧密结合,做一个有担当的新时代大学生。

## (二) 加强创业机制建设, 增强大学生创业信心

国家应针对大学生创业问题制定专门政策, 为有意愿、有能力的大学生创新创业提供资金、场地和技术, 为高校毕业生就业创业岗位拓展提供具体的计划, 为高校毕业生进入新兴产业、智能制造、现代服务业等领域提供岗位培训等。同时, 明确政策主体要承担的责任, 实行“责任到人”制度, 可以由政府、学校以及企业的相关负责人组成监督小组, 对创业政策的执行情况进行实时监督, 对未能履行责任的单位或个人进行问责和批评。给大学生创造更好的外在条件和制度保障等激励机制, 增强大学生创业的信心, 激发大学生创业的热情。

## (三) 推进思想政治教育, 培育正确的就业价值观

高校开展大学生就业观培育工作, 必须明确为党育人、为国育才的教育使命, 将思想政治教育与职业生涯规划、就业教育相结合, 将思想政治教育与专业课教学内容相结合, 将正确的思维方法和价值理念有机融入各门课程教学中, 深入挖掘课程思政元素, 真正形成思政课程与课程思政的协同效应, 构建起课堂教学的全员、全程育人格局<sup>[7]</sup>。高等教育不仅要传授专业知识, 也需要加强职业教育、就业价值观的培养, 将思想理论宣讲团、优秀企业家、劳动模范、英雄楷模等典型人物请进来, 通过专题讲座、主题报告会、表彰大会、党(团)支部共建等形式, 将科学家精神、航天人精神、企业家精神和他们的先进事迹等呈现给学生, 帮助大学生克服悲观焦虑情绪, 增强抗挫抗压能力, 培养他们积极向上的奋斗精神和正确的就业价值观<sup>[8]</sup>。

## (四) 加强社会实践活动, 探索实践育人模式

大学教育不仅要有课堂理论教学, 更要有实践教学, 让大学生在实践中去探索职业世界, 立足社会, 造福大众, 成长为党和国家需要的有用之才。首先, 思政教育要同大学生的社会实践紧密结合, 让他们走进企业、走进乡村、走进社区, 开展志愿者服务、社会调研、理论宣讲和公益支教等活动, 把学到的知识运用到社会实践中, 解决实际问题, 并在社会实践中锻炼自己, 真正将思政小课堂与社会大课堂相结合。其次, 优化教育模式, 改善教学方法, 加大就业实习、见习实践组织力度, 开设大规模、高质量高校毕业生职业技能培训课程。最后, 运用综合激励的方式, 为大学生实习实践提供平台、资金、场地和技术, 并与企业进行项目合作, 组建不同专业的项目研究团队, 充分发挥各自的优势, 产出成果, 让大学生带着成果进入企业, 带着成果进行就业。

## 五、结语

综上所述, 大学生就业心理是复杂的问题, 问题的产生往往不单纯是教育的问题。面对大学生的就业心理困境, 需要社会给予关注, 学校给予重视, 家庭密切配合, 共同做好大学生的心理调适工作, 尤其需要社会、学校、企业、家庭等共同改善高校毕业生的就业服务工作, 完善多元化就业服务机制, 形成创新创业教育与市场发展相协调、与社会环境相对接的内外综合激励的人才选拔培养机制。这样才能让学生在就业这条路上做出正确的判断和选择, 才能更快地适应社会的发展, 实现个人价值。

## 参考文献:

- [1] 智联招聘大学生就业力报告: 2022 届毕业生平均签约月薪 6507 元[EB/OL]. (2022-04-27) [2024-03-12]. <https://www.dsb.cn/184224.html>.
- [2] 张金婷, 毛杰伟. 高校大学生就业心理问题分析以及心理调适[J]. 白城师范学院学报, 2018(12): 135-137.
- [3] 宁小华. 高校毕业生“慢就业”真相[J]. 中国大学生就业, 2019(3): 34-36.
- [4] 曾令斌. 创新创业教育改革的政策依据、内在逻辑与路径取向[J]. 教育与职业, 2017(22): 56-61.
- [5] 邱玥. 新版职业分类大典净增 158 个新职业[EB/OL]. (2022-09-29) [2024-03-20]. <http://www.gov.cn/xinwen/2022-09/29/>

content\_5713\_525.htm.

- [6] 张冰华, 杨红月. “大思政”视域下新时代大学生就业价值观培育路径研究[J]. 华北电力大学学报(社会科学版), 2024(2): 133-140.
- [7] 张劲松, 刘惠燕. “大思政课”必须准确把握“事、时、势”[J]. 学校党建与思想教育, 2022(20): 26-28.
- [8] 教育部等十部门关于印发《全面推进“大思政课”建设的工作方案》的通知[EB/OL]. (2022-07-25) [2024-03-20]. [http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-08/24/content\\_5706623.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-08/24/content_5706623.htm).

## Psychological distress and adjustment strategies for college students in employment

TANG Jiule

(College of Literature, Hunan University of Humanities, Loudi 417000, China)

**Abstract:** In the context of a growing number of college graduates and an increasingly challenging job market, college graduates are facing unprecedented employment pressure, resulting in significant psychological distress. This paper explores the employment psychological distress faced by college graduates, including arranged psychology, herd mentality, and negative psychology towards employment. By delving into the societal, institutional, and individual factors contributing to these challenges, this paper proposes strategies for individual psychological adjustment. These strategies include appropriate self-positioning and establishing correct career values; fostering entrepreneurial awareness to become dynamic and trendy college students; adjusting one's mindset towards employment to improve adaptability and psychological resilience. Furthermore, successful adjustment is contingent upon external conditions for successful adjustment are proposed. On the one hand, society must advance employment policies and improve the job market, as well as strengthen entrepreneurship mechanisms to bolster students' confidence in starting their own ventures. On the other hand, educational institutions should promote ideological education to nurture appropriate employment values and strengthen social practice activities to explore practical education models.

**Key words:** employment psychological distress; arranged psychology; herd mentality; negative attitudes towards employment; psychological adjustment

[编辑: 胡兴华]