

大学生就业心理障碍与对策探析

龚文霞^①

(湖南工业大学, 湖南 株洲 412008)

摘要:当前的就业形势加重了大学生的就业压力,大学生的就业问题日益凸显。这不仅严重影响大学生顺利择业,而且影响大学生心理健康。大学毕业生要树立正确择业观,确立合理的择业目标,以良好的择业心态去努力实现顺利就业。

关键词:大学生;就业心理;择业观;影响因素

近年来随着高等教育的大众化,大学生就业形势日趋严峻。大学毕业生总量大,增幅高,待业人数剧增,社会对劳动力的需求远远小于供给。因此,大学生在就业过程中理想与现实容易发生冲突,从而产生巨大的心理落差。这种落差使大学生处于一种心理失衡状态,常常伴有焦虑不安、自卑、自我否定等心态。如不及时调试引导,极有可能诱发多种心理疾病。因此,树立科学的择业观,建立科学的心理调控方法,对大学生身心健康非常重要。

一 常见的大学生就业心理问题

目前严峻的就业形势对大学生们来讲,既增加了就业难度,也增加了就业心理负担。由此产生了心理问题归纳起来有以下几种:

(一)情绪障碍

1. 焦虑。在择业过程中,大多数毕业生会出现不同程度的焦虑心理。引起毕业生焦虑的主要问题有:自己的理想能否实现;是否能找到一个适合自己专业、工作环境优越的单位;在招聘中屡屡被拒绝怎么办等。特别是一些基础学科专业、或学习成绩不佳、学历层次不高的大学生,尤其是女大学生,表现得更为焦虑。

2. 急躁。大学生择业中常常出现忧心忡忡、心理紧张等现象,有的甚至会怨用人单位优柔寡断。急躁心理还反映在选择单位上,在对用人单位了解较少的情况下,就匆匆签约。尤其是在规定的期限内未落实单位的一些学生,心理更为急躁。^[1]急躁使人缺乏自我控制能力,会导致事倍功半甚至事与愿违。

3. 抑郁。大学生求职过程中往往因为屡屡遭受挫折,导致情绪低落而产生抑郁心理。抑郁心理往往在性格内向、气质类型为抑郁质的毕业生中最易出现。处于抑郁状态的毕业生,一般较长时间陷于择业失败的阴影中不能自拔,生活

中稍有不顺心的事,情绪就很难平静。

(二)自我认知障碍

1. 自卑。自卑心理是大学生就业过程中一种常见的心理现象。在择业中,他们往往缺乏自信心,不敢竞争,尤其在遇到挫折时,很容易产生强烈的自卑心理,觉得自己事事不如人。自卑不仅使一些学生悲观失望、忧郁孤僻,而且有碍于自身聪明才智的正常发挥。

2. 自傲。这部分毕业生自认为高人一等;或认为自己满腹经纶,各方面条件都不错,应该有个好的归宿。在择业时,他们的期望值很高,对用人单位横挑鼻子竖挑眼。一旦产生自傲心理,很容易脱离实际,使自己择业目标和现实产生反差,如果未能如愿,他们的情绪会一落千丈,从而产生孤独、烦躁的心理现象。

3. 依赖。在就业过程中,一些大学毕业生缺乏主动参与意识,在社会为其提供的就业机会面前顾虑重重,不能主动地向用人单位展示和推销自己,而是寄希望于学校和家庭,寄希望于地方毕业生就业主管部门,有着“车到山前必有路”的依赖心理。一方面想找称心的工作,另一方面又不愿意奔波,所以对职业选择左顾右盼,使自己在择业中处于劣势。

4. 攀比。在就业工作中,由于每个人的家庭背景以及能力和性格、碰到的机遇各不相同,因而职业选择上不具有可比性。而青年毕业生大都喜欢争强好胜、虚荣心强。大学生不屑到基层工作,总想找到一份十全十美的工作,这种攀比心理使得毕业生四处碰壁,迟迟无法签约。^[2]

5. 从众。大学生处在人格逐渐完善和成熟的过程中,容易受到社会潮流和社会观念的影响,导致相当一部分学生从众心理和功利主义、实用主义思想严重。在择业时,忽视所学专业特点,盲目选择大城市、机关工作。^[2]其实这样做不一定是最佳选择,大众并不会从职业发展、个人前途、国家需

^① 收稿日期: 2007-11-09

基金项目: 湖南工业大学教学研究课题(07F10)

作者简介: 龚文霞,女,湖南衡阳人,湖南工业大学国家二级心理咨询师,主要从事高校管理和心理健康教育研究。

要等方面去考虑,每个大学生必须要有自己的主见和独立思考。

(三) 人际心理障碍

1. 怯懦。怯懦是一种“丑媳妇怕见公婆”的人际心理障碍。有的大学生在面试中面红耳赤、语无伦次,面试前准备的“台词”忘得一干二净。有的谨小慎微,生怕一个问题回答不好影响用人单位对自己的印象,以致于不敢放开说话。这些同学渴望公平竞争,但在机遇到来时却手忙脚乱。

2. 冷漠。冷漠是遇到挫折后的一种消极心理,是逃避现实的表现。当一些大学生受到挫折时,会出现不思进取,意志麻木等消极态度。他们自认为看破红尘,只能听天由命,对前途失去信心。这种心理与就业的竞争机制和社会环境是不相适应的。^[3]

3. 嫉妒。嫉妒心理,就是指看到别人某些方面超过了自己,觉得不甘心,并产生恼怒的情绪。有嫉妒心理的大学生往往自私、心胸狭窄、虚荣心强。嫉妒的对象往往是与它们专业、才貌、兴趣相近或是性别相同的同学。在就业过程中,嫉妒使他们对人际关系逐渐冷漠。

大学生在求职择业过程中,必须克服上述各种心理问题,培养健康稳定的择业心理,这不仅有利于择业目标的合理定位,也有利于择业目标的实现。

二 影响大学生就业心理的因素

(一) 毕业生就业机制不完善

毕业生就业制度改革,把就业责任主体从国家变成毕业生本人,明确了大学生在就业过程中的主体地位。但由于就业制度改革本身尚处在继续深化之中,与之配套的政策法规和措施有待进一步完善。^[4]加上专业口径不宜,不仅对毕业生的就业心里产生了影响,而且造成一些大学生心态失衡。

(二) 教育体制改革和就业指导滞后

随着就业制度的深入,传统的高等教育体制弊端也日益凸显。原有的专业课程设置不合理,教学内容和教学手段过于陈旧,影响了毕业生的能力和水平,因而就业竞争力不强。各校在对毕业生的就业指导上偏重于思想和政策教育,对毕业生求职能力的培养,心理健康的指导教育等方面的工作还远不能满足大学生的需要。

(三) 家庭和大学生自身原因

家庭因素主要包括父母的期望、父母的职业定位、父母的地位和社交能力、父母与子女的关系等方面。由于大学生涉世不深,不能正确认识自我和评价他人,择业往往有很大的盲目性和片面性。^[5]且对待就业缺乏足够的心理准备,不能在压力面前调整自己的心态。

三 大学生就业心理问题的对策和措施

(一) 学校大力支持与配合

应培养学生树立正确的人生观、价值观,全面提高毕业生的综合素质,增强就业竞争力。同时,加强对大学生择业技巧的指导,开展择业心理健康教育,提高他们面对挫折的心理承受能力。

(二) 大学生应树立健康的择业思想和择业观

1. 调整就业期望值。毕业生择业时期望谋求到理想职业本来是可以理解的,但要使期望变为现实,必须认清形势。大学急剧扩招,使就业形势严峻。大学生在择业时,要了解社会对自己所学专业的需求情况,要根据自己的兴趣、专业特长、能力、气质、家庭情况等去确定职业期望值。

2. 树立正确的择业观。择业观是大学生人生价值观的重要成分,它与大学生的世界观、道德意识及心理认知水平相互影响、相互制约。树立自尊、自强、自立、自爱意识,发扬艰苦创业精神,应引导学生正确处理国家、集体和个人发展之间的关系。

3. 增强择业的自信心。自信心是一个人前进的源动力,它体现了求职者的精神面貌,同时也直接影响到用人单位对求职者的第一印象,进而决定了择业能否成功。试想,一个精神萎缩、畏首畏尾、迟疑不决的人如何打动别人呢?所以大学生要不断地按照社会的需求去充实和提高自己,以增强择业自信心,实现顺利就业。^[6]

4. 培养自我的独立性。大学生在择业过程中,社会并不把他们当作学生来看待,社会要求大学生对自己的行为负责,因此,大学生的独立意识十分重要。有了这种独立意识,才能积极和有意识地去学会各种生活技能和自理。具备独立应付工作的能力,而不是等待别人的安排和指导。

5. 做一些相关的心理测验。毕业生可在专业人员的指导下,对自己的气质、性格、兴趣、职业倾向等进行测验分析,明确自己的个性特点,找出适合自己的职业,从而减少择业的盲目性。

(三) 进行有效的心理调节和控制

1. 理性情绪法。美国临床心理学家艾里斯创立的“理性——情绪疗法”认为,情绪困扰并不一定由诱发事件直接引起,常常是由经历者对事件的非理性解释和评价引起,如果改变非理性观念,调整了对诱发事件的认知和评价,领悟到理性观念,情绪困扰就消除了。^[7]例如有的学生在择业中受到挫折便沉沦苦闷,其原因在于他原本认为“择业应当是顺利和理想的”,正是因为这种心理定势,才导致不良情绪。大学生在择业中处于消极状态时,要善于从中分析、抽取非理性的观念,概括出理性的看法,使自己走出非理性的误区。

2. 合理宣泄法。大学生择业中处于焦虑、抑郁等状态时,不能一味地把它们藏在心底,而应进行适当的宣泄。比较好的办法是向知心朋友、老师倾诉,甚至可以大哭一场,使紧张的情绪得以缓解或消除。另外,也可以通过参加一些大运动量的户外活动,如打球、爬山等去缓解这种不良情绪。但宣泄情绪要注意场合、身份、气氛,宣泄要适度,没有破坏性。

3. 情绪转移法。情绪低落时,可以把精力和注意力转移到其它活动中去。例如,学习一些新知识或技能,或是参加一些自己有兴趣的活动,使自己没有时间和可能沉浸在不良情绪中。

4. 自我激励法。毕业生在择业面试中常常出现胆怯、信心不足等现象,

(下转第157页)

历史与文化,被奇幻世界之无穷可能性的新想像所捕获,并潜藏于新媒体所传送的逻辑之下:“突发”(zapping)的文化,好像人们可以在任何地方重新发明所有的形式,而唯一的条件是跃入权力之流的不确定性中。流动空间的形式动力,乃是建筑诱拐进入非历史抽象性的冲动中。^[2]

正是在这种意义上,有人认为:美国今日的富强,与其说源于他们的祖先偶然找到一个富饶的新大陆,不如说是他们领先认识到了一种不同的财富时空新观念。早在富兰克林时代,美国人就认识到“时间就是金钱”(这种观念的基础,可以追溯到笛卡尔)。这不是说着玩玩的,其中含义正如1961年肯尼迪解释的那样,是指“我们必须把时间当成工具来使用,而不是把它当成一个长沙发。”意思是,一旦时间成了人类在克服空间阻力——即缩短时间的距离、消除空间遥远性的持续努力中的基本工具,时间也就变成了金钱。西美尔认为,所谓“有价值的”(Variable),来于“获得某些事物的迂回曲折”。如果到达最远的地方,都不会失去任何时间,那些地方就失去了价值。最典型的莫过于西方经济学对资本的理解,资本如果不是对眼前时间(消费)的牺牲,就不会具有价值。对时间的这种工具理性的理解,打破了中世纪基于自然基础的定位空间(Space of Emplacement)概念。这是一种从宇宙观高度对财富的重新认识,一如鲍曼在《作为时间历史的现代性》中认为的那样:“时间历史始于现代性……现

代性是有历史的那段时间。”“工具理性集中于将客体更为稠密地充塞进空间中,并扩大这一在特定时间内能被填满的空间”。这就是对效率的时空解释。整个工业时代对于现代性和现代化的理解,都离不开对时间概念的这种内在认识。^[4]

质而言之,高速公路的流动空间点起了漂浮的自由之火炬,使文明的利器,带着蛋糕上的速度,划破了像玻璃一样透明的城市,凸显了文本的弦外之音。同时,它积极开辟出一个具有民主色彩的非空间的空间,使后文字时代的空间叙事展示了生动的深层结构和时间节点的记忆全貌,为世界、区域、理性、安全以及国家、民族等宏大话语提供了广阔的发展前景。

参考文献:

- [1] 朱又可. 时间陈旧时间 [N]. 新疆经济报, 2000-10-30
- [2] 曼威·柯斯特. 流动空间: 资讯化社会的空间理论 [J]. 王志弘, 译. 城市与设计学报, 1997(1).
- [3] 李立. 魔幻与现实——时光隧道中的壶瓶山 [J]. 旅行, 2005(7).
- [4] 埃里克·麦克卢汉, 弗兰克·秦格龙. 麦克卢汉精粹 [M]. 何道宽, 译. 南京: 南京大学出版社, 2000

(责任编辑: 黄声波)

(上接第 152 页)

可以通过积极的自我暗示、自我激励进行调节。例如, 运用内部语言或书面语言来调节情绪, 在心里默念“我会发挥得很好”等语句, 或者将其写在纸上。

当代大学生的择业心理正处于传统与现代、理想与现实的矛盾交织之中, 处理不当就难以保证心理健康。倘若对就业的各种情况有了充分的心理准备, 就能自如地面对错综复杂的局面, 尽快适应社会, 实现顺利择业。

参考文献:

- [1] 刘燕. 大学生就业障碍及其调试 [J]. 社会研究, 2005(4): 67-68
- [2] 田爱民. 新的就业压力下大学生就业心理分析与自我调控 [J]. 沈阳农业大学学报(社会科学版), 2007(1): 36

- 40

- [3] 张宏如, 曹雨平. 当代大学生心理学 [M]. 北京: 首都经济贸易大学出版社, 2004: 8
- [4] 高宏. 大学生常见的择业心理障碍分析 [J]. 中国大学生就业, 2005(16): 16
- [5] 荣建华. 当代大学生就业心理问题调试 [J]. 大学生就业, 2005(16): 72-73
- [6] 邱显清. 德育改革与创新 [M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2004: 68
- [7] 张钰. 试论大选生择业心理误区与就业指导 [J]. 高等教育研究, 2004(4): 36-47

(责任编辑: 骆晓会)