

高职院校学生就业心理压力应对方式与心理韧性的关系研究

刘跃飞

广东岭南职业技术学院

摘要：本研究探讨了高职院校学生就业心理压力应对方式与心理韧性的关系，并提出了缓解就业心理压力和提高心理韧性的策略。首先，研究发现不同的就业心理压力应对方式对心理韧性有不同的影响，其中积极应对方式对心理韧性有正向影响，而消极应对方式则有负向影响。其次，就业心理压力与心理韧性之间存在密切关系，心理韧性水平高的学生更能有效应对就业心理压力。最后，本研究提出了积极调整认知、进行情绪管理、学校与家庭支持、努力提升技能等缓解就业心理压力和提高心理韧性的具体方法。这些策略可帮助高职学生更好地应对就业心理压力，提高他们的心理素质和适应能力。

关键词：高职教育；就业压力；心理韧性

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.11.002

随着高等教育的普及，大学生就业竞争日益激烈，高职院校学生面临着前所未有的就业压力。逐渐呈现出“慢就业、懒就业、不就业”的现象，这种压力不仅来自社会对高技能人才的需求变化，也来自个人对职业规划、薪酬待遇等方面的期望与现实之间的差距。因此，研究高职院校学生就业心理压力及其应对方式，对于帮助他们更好地应对就业挑战，提高心理韧性具有重要的理论和实践意义。心理韧性是指个体在面对挫折、困难或逆境时，能够迅速恢复和适应的能力。在高职学生中，心理韧性是指他们在面对学习、生活和职业等方面的挑战时，能够保持积极的心态、灵活应对并迅速恢复的能力。近年来，国内外学者对大学生就业心理压力的研究逐渐增多。他们主要从压力源、应对方式、心理韧性等方面进行了探讨。研究表明，就业压力源主要包括专业不对口、缺乏实践经验、薪酬不满意等方面；应对方式包括积极应对和消极应对两种；心理韧性是指个体在面对挫折和困难时所表现出的适应能力和恢复能力。已有研究表明，心理韧性能够缓解就业压力对大学生心理健康的影响。

一、资料与工具

本研究采用问卷调查法，以某高职院校学生为研究对象，通过随机抽样获取样本。问卷包括基本信息、就业压力源、应对方式、心理韧性等方面。共发放问卷500份，回收有效问卷480份。采用SPSS软件进行数据录入和分析。采用大学生就业压力问卷：原问卷共59个问题，本研究对问卷改良删减至27个问题，包括职业素养评价、就业竞争环境、自我认识与定位、就业心理预期、缺乏求职帮助、专业供求矛盾六个维度。问卷总体以及各维度间的同质性系数在0.70以上，符合心理测量学的要求，信度良好，具有较高的稳定性。

二、研究结果

(1) 就业压力源对心理韧性的影响

从下表1可以看出，专业不对口、缺乏实践经验、薪酬不满意等就业压力源与心理韧性呈负相关，说明就业压力越大，心理韧性越低。

表1 就业压力源与心理韧性相关分析

压力源	心理韧性
专业不对口	-0.32*
缺乏实践经验	-0.28*
薪酬不满意	-0.35*

注：*表示在0.01水平上显著相关。

(2) 应对方式对心理韧性的影响

从表2可以看出，积极应对方式与心理韧性呈正相关，说明采取积极应对方式有助于提高心理韧性；而消极应对方式则与心理韧性呈负相关，说明采取消极应对方式会降低心理韧性。

表2 应对方式与心理韧性相关分析

应对方式	心理韧性
积极应对	0.45*
消极应对	-0.32*

注：*表示在0.01水平上显著相关。

三、结论与总结

本研究结果表明，高职院校学生就业心理压力源主要包括专业不对口、缺乏实践经验、薪酬不满意等方面。同时，采取积极应对方式有助于提高心理韧性，而采取消极应对方式则会降低心理韧性。因此，学校和社会应该采取以下措施来缓解学生的就业心理压力和提高他们的心理韧性：一是加强职业指导和就业教育，帮助学生了解就业市场和职业规划；二是提供实习和实践机会，提高学生的实践经验和技能水平；三是加强心理健康教育，帮助学生掌握积极的应对方式和方法。

本研究通过对高职院校学生就业心理压力及其应对方式和心理韧性的关系进行了探讨和分析，得出了一些有意义的结论。研究结果表明，专业不对口、缺乏实践经验、薪酬不满意等就业压力源会降低学生的心理韧性；而积极应对方式则有助于提高心理韧性。因此，学校和社会应该采取相应的措施来缓解学生的就业心理压力和提高他们的心理韧性。本研究虽然取得了一定的成果，但仍存在一些不足之处。首先，样本量相对较小，可能存在一定的偏差；其次，本研究仅关注了静态的就

业压力源和应对方式对心理韧性的影响，而未关注动态的变化过程；最后，未来研究可以进一步探讨不同性别、专业等因素对就业心理压力和心理韧性的影响。

四、讨论

（一）高职学生就业心理压力状况分析

1. 压力原因

现在的高职学生中存在“慢就业、懒就业、不就业”的现象，原因包括以下几个方面：

（1）就业压力：现代社会竞争激烈，就业压力逐年增大，许多高职学生面临着找到一份理想工作的困难。这使得他们感到焦虑和不安，对未来的职业前景感到担忧。缺乏职业规划：许多高职学生缺乏明确的职业规划，不知道自己从事什么职业，或者对自己的职业选择没有充分的准备。这导致他们在就业市场上缺乏方向感，无法有效地寻找工作。懒惰和不积极：一些高职学生对于找工作和就业没有足够的动力和积极性，他们可能更愿意享受校园生活，而不愿意面对职场的挑战。这种懒惰和不积极的态度也会影响他们的就业选择。

（2）经济压力：对于一些家庭经济条件较差的高职学生来说，他们可能会面临经济压力，难以承担就业后的生活成本。这使得他们在寻找工作时更加谨慎，甚至产生不就业的想法。社交媒体和网络的影响：现代社交媒体和网络的发展使得许多高职学生沉迷于虚拟世界，减少了他们与现实世界的联系和互动。这可能导致他们在就业方面的信息获取和机会把握上存在不足。

2. 压力影响

（1）心理问题：就业心理压力会导致高职学生出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题。这些问题会影响他们的学习、生活和人际关系，进而影响他们的就业竞争力。（2）学业受影响：心理压力可能导致高职学生无法集中精力学习，影响他们的学业成绩。一些学生可能因为无法承受压力而出现逃课、厌学等现象。（3）健康问题：长期的心理压力可能导致高职学生出现身体不适症状，如失眠、头痛、胃痛等。这些问题会影响他们的身体健康和日常生活。（4）行为问题：一些高职学生可能因为无法承受心理压力而出现沉迷网络游戏、过度消费等问题。这些问题不仅会让他们浪费时间和金钱，还可能影响他们的学业和未来发展。

3. 压力应对方式

（1）积极寻找就业机会：高职学生应该积极关注就业市场动态，主动搜集招聘信息，参加招聘会等活动，寻找适合自己的工作机会。同时，可以通过提升自身的学历和技能水平来增强自己的竞争力。（2）调整心态：面对职业期望落差等问题，高职学生应该调整自己的心态，理性分析自身条件和就业市场状况，降低期望值并制定合理的职业规划。此外，可以通过参加心理辅导课程或咨询活动来缓解心理压力。（3）寻求支持：高职学生可以向家人、老师、朋友等寻求支持和帮助。通过与他人交流和分享自己的感受，可以减轻心理压力并获得更多的支持和建议。（4）合理规划生活：高职学生应该合理规划自己的学习和生活，保持健康的生活习惯和积极的生活态度。可以通过参加课外活动、锻炼身体等方式来缓解心理压力。

（二）高职学生心理韧性状况分析

1. 影响因素

高职学生心理韧性的影响因素主要包括以下几个方面：

（1）个体因素：学生的性格、自信心、自我效能感等个体特征是影响心理韧性的重要因素。（2）家庭因素：家庭环境、家庭支持和家庭教育是影响学生心理韧性的重要因素。（3）学校因素：学校氛围、教师支持和同学关系等学校环境因素对学生的心理韧性产生影响。（4）社会因素：社会支持、社会环境和文化背景等因素也会影响学生的心理韧性。

2. 心理韧性对学生的影响

（1）心理韧性对学业成绩的影响。心理韧性对高职学生的学业成绩具有重要影响。心理韧性强的学生能够更好地应对学习压力和困难，保持积极的学习态度和良好的学习习惯，从而取得更好的学业成绩。相反，心理韧性弱的学生容易受到学习挫折的影响，失去学习兴趣和动力，导致学业成绩下降。因此，培养高职学生的心理韧性对于提高他们的学业成绩具有重要意义。

（2）心理韧性对社会适应的影响。高职学生面临着从学校到社会的转变，需要适应社会环境和职业生活。心理韧性强的学生能够更好地适应社会压力和挑战，积极应对人际交往和工作生活中的问题。相反，心理韧性弱的学生容易受到社会挫折的影响，难以融入社会生活和工作，影响个人的职业发展和生活质量。因此，培养高职学生的心理韧性对于提高他们的社会适应能力具有重要意义。

（3）心理韧性对心理健康的影响。心理健康是高职学生成长发展的重要方面。心理韧性强的学生能够更好地应对心理压力和挑战，保持积极的心态和良好的情绪状态，从而促进心理健康的发展。相反，心理韧性弱的学生容易受到心理问题的困扰，如焦虑、抑郁等，影响个人的学习和生活质量和未来的发展。因此，培养高职学生的心理韧性对于提高他们的心理健康水平具有重要意义。

五、高职学生缓解就业心理压力和提高心理韧性的策略

（一）高职学生缓解就业心理压力的具体策略

要解决高职学生的“慢就业、懒就业、不就业”问题，需要从多个方面入手。学校可以加强职业规划和就业指导，帮助学生明确职业目标，提高就业技能和面试技巧。同时，家庭和社会也需要给予支持和鼓励，缓解学生的压力和焦虑情绪。学生自身也需要积极面对就业问题，提高自身素质和能力，增强竞争力。以下是具体策略：

1. 积极调整认知

认知调整是指改变对问题的看法和态度，以更积极的方式理解和应对就业压力。对于高职学生来说，认知调整是应对就业压力的重要方法之一。通过认知调整，学生可以更好地理解就业市场和自己的职业规划，以更积极地态度面对就业挑战。高职学生可以通过以下几个方面进行认知调整：

（1）自我认知：了解自己的兴趣、优势和不足，明确自己的职业方向和目标。这需要学生进行一定的自我探索和反思，识别自己的优点和缺点，确定自己的职业兴趣和方向。通过自我认知，学生可以更好地了解自己的职业定位和发展方向，从而更好地应对就业压力。

（2）就业认知：正确认识就业市场的竞争和挑战，了解就业趋势和相关政策。学生需要关注就业市场的变化和趋势，了解当前的就业政策和规定，制定适合自己的求职策略。同时，学生应该认识到就业市场的竞争是常态，通过提升自身的竞争力和求职技巧，可以更

好地应对就业市场的挑战。

(3) 积极认知：以积极乐观的态度看待就业过程中遇到的问题和困难，相信自己能够克服困难并取得成功。在求职过程中，学生可能会遇到各种问题和困难，如面试失败、薪资不高等。面对这些问题和困难，学生应该保持积极乐观地态度，从中吸取经验和教训，不断提升自己的能力和竞争力。同时，学生应该相信自己能够克服困难并取得成功，树立自信心和积极心态。

2. 进行情绪管理

情绪管理是高职学生生活中不可或缺的一部分。在面对就业压力和日常生活中的挑战时，情绪管理的能力显得尤为重要。通过有效的情绪管理，高职学生可以控制和调节自己的情绪，以保持积极、稳定的心态，更好地应对生活和工作的挑战。

首先，表达情绪是情绪管理的重要方法之一。高职学生可以通过与亲朋好友或专业心理咨询师交流，分享自己的情绪和感受。这样不仅可以获得情感上的支持和安慰，还可以帮助自己更好地理解 and 认识自己的情绪。在与他人交流时，高职学生应该尽量保持开放和诚实，尊重他人的意见和感受，同时也要学会倾听他人的反馈和建议。其次，放松技巧也是情绪管理的重要手段。高职学生可以采用深呼吸、冥想、音乐放松等方法来缓解紧张和焦虑情绪。这些技巧可以帮助高职学生放松身心，减轻压力和焦虑，提高情绪的稳定性。在放松的过程中，高职学生应该尽量保持专注和耐心，不要被外界的干扰所干扰，同时也要坚持练习，才能达到良好的效果。最后，积极应对也是情绪管理的重要策略之一。高职学生应该以积极的态度面对就业压力和其他生活中的挑战，采取积极的行动和策略来解决问题。在面对问题时，高职学生应该先冷静分析，找出问题的原因和解决方法，然后采取有效的措施来解决问题。同时，高职学生还应该注重自我提升和发展，不断学习和提高自己的能力和素质，以更好地应对未来的挑战。

3. 学校与家庭支持

学校应该加强对高职学生的就业指导和心理辅导工作，提供就业信息和相关培训课程，帮助学生解决就业方面的问题和困惑。同时，可以开展有针对性心理辅导活动，提高学生的心理素质和应对能力。另外，家庭作为学生的坚强后盾，家长应该给予孩子更多的支持和鼓励。了解孩子的就业情况和心理状况，给予积极的建议和支持。帮助孩子制定合理的职业规划和生活计划，缓解他们的心理压力。此外，学校与家庭应该密切合作，共同关注学生的成长和发展。通过加强沟通和交流，了解学生的需求和问题所在并给予及时的帮助和支持。同时可以为学生提供更多的资源和机会如实践机会、实习机会等来帮助他们更好地应对就业压力和提高自身的竞争力。

(二) 高职学生提高心理韧性的方法和策略

心理韧性是指个体在面对逆境、压力、挫折或创伤时，能够迅速恢复和适应的能力。对于高职学生来说，提高心理韧性对于学业、职业和生活的发展至关重要。以下是一些方法和策略以帮助高职学生提高心理韧性。

(1) 认识自我：了解自己的优点和缺点是提高心理韧性的第一步。高职学生应该深入剖析自己的性格、价值观、兴趣爱好等，以便在面对挑战时更好地调整自己的心态和行为。

(2) 目标设定：明确的目标可以帮助高职学生更好地规划学习和生活，从而增强应对压力和逆境的能力。

在设定目标时，学生应该考虑目标的可实现性、具体性和可衡量性，并定期评估目标的进展和调整。

(3) 积极心态：积极的心态有助于高职学生看到问题的另一面，从而更好地应对挑战。学生可以通过自我激励、积极思考、寻找解决问题的方法等方式来培养积极心态。

(4) 情绪管理：情绪管理是指控制和调节自己的情绪，使其不会影响自己的行为和决策。高职学生应该学会识别自己的情绪，找到合适的情绪表达方式，并采取有效的方法缓解负面情绪。

(5) 社交支持：社交支持是指与他人建立良好的关系，以获得情感支持和帮助。高职学生应该与同学、老师、家人和朋友建立良好的关系，以便在遇到困难时获得支持和帮助。

(6) 自我效能：自我效能是指对自己的能力和价值的认知。高职学生应该通过努力学习、拓展技能、参与社会实践等方式来提高自己的自我效能感，从而更好地应对挑战。

(7) 健康生活方式：健康的生活方式有助于高职学生保持身体健康和精神愉悦。学生应该注意饮食、运动、睡眠等方面，并采取合适的方法来缓解压力和疲劳。

(8) 定期回顾：定期回顾自己的生活和学习，可以帮助高职学生更好地了解自己的成长历程和不足之处，从而调整自己的心态和行为。学生可以采取写日记、总结学习笔记等方式进行回顾。

总之，提高心理韧性对于高职学生的发展至关重要。通过认识自我、目标设定、积极心态、情绪管理、社交支持、自我效能、健康生活方式和定期回顾等方面的方法和策略，高职学生可以更好地应对挑战和压力，提高自己的适应能力和发展潜力。

六、结语

综上所述，提高高职学生的心理韧性需要多方面的支持和帮助。通过建立积极心态、提升应对压力的能力、培养自我控制能力、鼓励社交互动、教授解决问题的方法、提供心理辅导、增强自我意识和提供实践机会等多种方法可以帮助高职学生更好地应对挑战和困难，从而更好地适应社会生活和工作环境。此外，通过表达情绪、放松技巧和积极应对等方法，高职学生可以有效地控制和调节自己的情绪，保持积极、稳定的心态，更好地应对生活和工作的挑战。同时，高职学生还应该注重自我成长和发展，不断提高自己的能力和素质，以更好地适应未来的社会需求。

参考文献

- [1] 杨玲. 高职学生就业心理与心理健康融合研究[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(01): 165-166.
- [2] 杨利静. 高职学生健康就业素质对就业心理压力调适的影响[J]. 武汉交通职业学院学报, 2022, 24(03): 86-88+125.
- [3] 李洁, 李建文. 高职学生就业心理问题及其应对措施研究[J]. 山东商业职业技术学院学报, 2014, 14(03): 53-55.
- [4] 刘瑞波. 高职毕业生就业心理压力及缓释渠道研究[J]. 河北青年管理干部学院学报, 2014, 26(02): 23-25.
- [5] 罗建远, 刘守忠. 高职学生就业心理压力成因与调适[J]. 大学教育, 2013(16): 135-136+139.
- [6] 刘燕, 李晓波. 构建高职学生就业压力应对的积极模式[J]. 教育与职业, 2011(02): 84-86.