

高校慢就业对毕业生就业观念和心理健康的影响研究

王元彬 王晶晶

南昌工学院

摘要：随着高校慢就业现象的普遍存在，毕业生的就业观念和心理健康受到一定影响。慢就业现象引发了毕业生对就业观念的转变，更加注重个人发展和能力提升。然而，慢就业也给毕业生心理健康带来压力，导致焦虑和自我价值感下降。但慢就业现象也为毕业生提供了反思和自我发展的机会。要解决慢就业问题，政府应加强政策支持，高校应提供实践能力培养，毕业生需要积极参与实习和培训，家庭和社会应提供心理支持。共同努力可以缓解慢就业带来的负面影响，促进毕业生发展和就业。

关键词：高校慢就业；毕业生就业观念；心理健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.12.025

引言

随着社会经济的快速发展和高等教育普及率的提高，高校毕业生就业问题日益突出。其中，慢就业现象作为毕业生就业市场中的一个普遍现象，对毕业生的就业观念和心理健康产生了一定的影响。本文旨在探讨高校慢就业现象对毕业生就业观念和心理健康的影响，并提出解决慢就业问题的建议。通过深入剖析慢就业现象，我们可以更好地了解毕业生在面对困境时的心态变化和应对策略，为实现毕业生的就业稳定和个人发展提供有益的参考和借鉴。

一、慢就业现象的定义和背景

（一）定义：指毕业生在毕业后一段时间内难以找到工作或选择继续深造等原因延缓就业的现象

慢就业现象是指毕业生在毕业后一段时间内难以找到工作或选择继续深造等原因延缓就业的现象。面对竞争激烈的就业市场和挑战，一部分毕业生可能会经历就业期延长、工作机会稀缺等问题。慢就业现象的产生有多种原因。首先，供需失衡是主要因素之一。高校培养的专业人才与市场需求之间存在差距，导致一些毕业生很难找到匹配度高的工作。其次，经济发展不稳定也是影响毕业生就业的因素。经济低迷和产业结构调整会造成用人单位招聘减少，降低了毕业生就业机会。此外，个人能力和竞争力的不足也是慢就业现象的原因之一。慢就业现象给毕业生带来了一系列问题和挑战。首先，毕业生可能面临经济负担增加、自我价值感下降的压力，从而对未来感到迷茫和焦虑。其次，慢就业还可能导致毕业生的职业发展受限、工作经验积累不足，从而影响其就业前景和薪酬水平。针对慢就业现象，需要政府、高校和社会各界共同努力。政府应加大就业政策支持和引导，促进就业创业机会的增加。高校要强化实践教学，提高毕业生的实际操作能力。同时，企业需要更多积极参与校企合作，为毕业生提供实习和就业机会。

毕业生也需要实时调整择业观念，增强自身的能力和竞争力，主动寻求实习机会和职业发展规划。通过多方合力，可以减轻慢就业现象对毕业生的负面影响，促进他们顺利就业。

（二）背景：慢就业现象在当前高校毕业生就业市场中普遍存在，受到多种因素的影响

慢就业现象在当前高校毕业生就业市场中普遍存在，受到多种因素的影响。首先，高校扩招政策的实施导致毕业生数量激增，就业竞争变得更加激烈。其次，就业结构不匹配是慢就业现象的一个重要原因。一些传统行业的就业机会减少，而新兴行业则更加需求高素质人才，这导致了許多毕业生难以找到与专业对口的工作。此外，经济增速放缓和结构调整也造成了慢就业现象的加剧。企业减少招聘人数，岗位供应不足，造成毕业生就业压力增大。就业观念的改变也影响了慢就业现象。现代大学生更加关注个人发展与价值实现，不再局限于就业单位和薪酬，而更注重工作环境、职业发展空间和工作内容等。这使得他们愿意延迟就业或选择进一步深造，导致了慢就业现象的出现。慢就业现象在当前高校毕业生就业市场中普遍存在，受到高校扩招政策、就业结构不匹配、经济形势不稳定等多种因素的影响。了解这些因素，可以有助于找出解决慢就业问题的对策和措施。通过政策支持、高校教育改革和培训、积极适应就业观念的转变等多方面的努力，可以为毕业生提供更多适应就业市场的机会，缓解慢就业现象带来的压力和影响。

二、对毕业生的就业观念和心理健康的影响

（一）对毕业生就业观念的影响

慢就业现象对毕业生就业观念产生了重要的影响。慢就业现象使得毕业生更加重视个人发展和能力提升。面对就业竞争的压力和挑战，毕业生逐渐意识到仅依靠学历和文凭可能无法获得理想的工作。因此，他们更加

注重自身的职业能力和技能，在校园期间积极参与实践活动和实习，以提高自身的竞争力。慢就业现象使得毕业生对待就业的态度更加理性和务实。毕业生开始重视就业的稳定性和发展潜力，而不再盲目追求高薪酬和名利。他们更倾向于选择适合自身发展的工作，长远考虑职业发展规划和工作环境的因素。慢就业现象也影响了毕业生对职业选择的态度。毕业生更加关注工作内容的匹配度和满意度，更注重工作的挑战性和创造性。他们愿意等待机会，选择与自己兴趣和专业相关的职位，而不去追逐短期的利益和就业形式。慢就业现象使得毕业生逐渐转变了就业观念。他们更加注重个人发展和能力提升，理性而务实地对待就业。对就业的选择更加注重工作内容的匹配度和个人的职业发展规划。这种转变对毕业生的职业发展和就业方向有着重要的影响，使他们更有可能获得稳定、满意的就业机会。

（二）对毕业生心理健康的影响

慢就业现象对毕业生的心理健康产生了一定的影响。面对就业压力和延迟就业的困境，毕业生往往会面临焦虑和不安的情绪。他们可能感到担心自己无法及时找到工作，担心失去竞争力，并对未来感到迷茫和不安。慢就业现象会导致毕业生的自我价值感下降。在当前社会竞争激烈的就业环境下，慢就业往往被视为能力不足或不成功的标志，使得毕业生开始怀疑自己的能力和价值。这种负面的自我评价可能导致自尊心和自信心的下降，甚至引发抑郁和自卑等心理问题。慢就业现象对毕业生心理健康也有一些积极的影响。首先，它促使毕业生进行自我反思和自省。面对延迟就业的困境，毕业生可能会积极思考自身存在的问题和不足，并寻找适合自己发展的方向和可行的改进措施。这种反思和自省有助于提升个人的职业素养和自我认知。慢就业现象给毕业生提供了更多的自我发展的机会。在等待就业机会的过程中，毕业生可以利用自己的时间和资源，不断提升自身能力和知识储备。他们可以参加实习、社会实践或技能培训等活动，积极完善自己，提高竞争力。慢就业现象对毕业生的心理健康产生了一定的影响。它可能导致毕业生面临焦虑和自我价值感下降的压力，但同时也提供了自我反思和自我发展的机会。通过积极应对压力、寻求心理支持和利用自身时间资源，毕业生可以更好地应对慢就业现象对心理健康的影响，保持积极的心态和健康的心理状态。

三、如何应对高校慢就业现象

（一）政府层面的支持：加强职业教育和创业培训，提供更多的就业机会和政策扶持

在解决慢就业问题的过程中，政府在层面上扮演着关键的角色。为了支持毕业生就业，政府应采取以下几个方面的策略：加强职业教育和创业培训。政府可以与高校合作，开设实用性强、与就业市场需求匹配的职业教育课程。通过提供多样化的技能培训和实践机会，帮助毕业生增强就业竞争力，提高就业门槛。此外，政府还应加大对创业培训的支持力度，鼓励毕业生积极创业，提供相关政策扶持和资金支持。提供更多的就业机会和政策扶持。政府可以通过扩大公共领域的就业机会，提供更多的招聘渠道，并鼓励企业增加招聘毕业生的比例。政府还可以制定相应的发展政策，引导和扶持新兴产业和创新型企业，以促进更多的就业机会。此外，政府可以制定税收优惠政策和社保支持措施，帮助企业减轻用工成本压力，鼓励招聘毕业生。建立健全的就业服务体系。政府可以加强就业指导和咨询的力度，为毕业生提供个性化、精准的就业辅导。政府还可以设立就业信息平台，整合资源，提供及时有效的就业信息和职位推荐，帮助毕业生更好地了解就业市场动态。此外，政府还应加强就业调查研究，及时掌握就业形势和需求情况，为政策制定提供科学依据。政府扮演着重要的角色，通过加强职业教育和创业培训、提供更多的就业机会和政策扶持，以及建立健全的就业服务体系，可以有效地支持和推动毕业生就业，缓解慢就业现象带来的问题，促进毕业生的顺利就业和个人发展。

（二）高校层面的努力：加强与企业的合作，开设相关实践课程，提高毕业生的实践能力

高校在解决慢就业问题中扮演着重要的角色。为了帮助毕业生更好地就业，高校可以采取以下努力：加强与企业的合作。高校应积极与企业建立合作关系，开展校企合作项目。通过与企业合作，高校可以了解当前就业市场的需求和趋势，以此为基础调整专业设置和课程内容，更好地培养与市场需求相匹配的人才。高校与企业的合作还可以提供更多的实习和就业机会，使毕业生能够接触真实的工作环境，增加他们的实践经验和职业技能。开设相关实践课程。高校应加强实践教学，开设与专业相关的实践课程。通过实践课程，毕业生可以在模拟实验、实习或项目实践中学习和应用专业知识，提高实际操作能力。高校还可以组织学生参加竞赛、创新项目和社会实践活动，拓宽他们的视野和实践能力。高校可以加强就业指导和职业规划服务。建立进一步的就业指导中心，提供有针对性的职业规划咨询和技能培训。高校还可以邀请就业市场的专家或企业的人力资源负责人进行讲座和培训，帮助毕业生了解就业趋势、

面试技巧和职业发展规划。高校可以加强校园创业教育和创新创业支持。鼓励学生创新创业意识和能力的培养,提供创新创业的相关课程和资源支持。高校可以建立创业孵化基地或技术转移中心,为创业团队提供专业的指导、场地资源和创业资金支持。

(三)毕业生自身的努力:积极参与实习、社会实践和技能培训,增强自身竞争力

毕业生在解决慢就业问题中也需要积极主动地提升自身竞争力。以下是一些建议:积极参与实习和社会实践。通过参加实习和社会实践活动,毕业生可以接触真实的工作环境,提前了解行业需求和职业要求。这将有助于毕业生获得实际工作经验,并与企业建立网络和人脉。通过实践,毕业生可以锻炼专业技能和解决问题的能力,在下一份工作中更具竞争力。参与技能培训和持续更新知识。毕业生应关注行业的最新发展动态,并抓住机会参加相关的技能培训和持续更新自己的知识和技能,可以使毕业生在求职过程中更具优势,满足市场对人才的需求。制定明确的职业发展计划和目标。毕业生应该清楚自己的职业定位和目标,以及达到这些目标所需的技能和经验。制定明确的计划可以帮助毕业生更有针对性地选择课程、参与实践活动和寻找就业机会。同时,毕业生还应灵活调整计划,根据市场需求随时调整自己的职业方向和发展路径。积极参与社团和志愿者活动。参与社团和志愿者活动不仅可以增加综合素质,展示个人能力和团队合作精神,还可以培养毕业生的领导力和社交能力。这些经历可以为毕业生提供额外的优势,吸引用人单位的注意。毕业生自身需要积极参与实习、社会实践和技能培训,不断提升自身竞争力。参与实践活动,学习持续更新知识,制定职业发展计划和目标,积极参与社团和志愿者活动,都是提升自身竞争力的有效方式。这些努力将为毕业生创造更多的就业机会,并帮助他们在激烈的就业市场中取得成功。

(四)家庭和社会的支持:提供良好的心理支持和鼓励,帮助毕业生保持积极的心态

家庭和社会的支持对毕业生保持积极心态和面对慢就业现象至关重要。以下是一些家庭和社会可以提供的支持方式:提供良好的心理支持。家庭成员和亲朋好友可以给予毕业生情感上的理解和鼓励,让他们知道他们不是独自面对困难的。他们可以倾听毕业生的焦虑和担忧,并提供支持和安慰。同时,社会也可以设立心理咨询服务机构,为毕业生提供专业的心理咨询和心理健康支持。提供实际的帮助和指导。家庭和社会可以提供就业信息和资源,帮助毕业生了解当前的就业市场动态,

并提供有针对性的职业指导和就业技巧培训。此外,他们还可以提供实习、工作机会和推荐信等支持,为毕业生在就业过程中提供实际的帮助。给予正面的鼓励和认可。家庭和社会应该给予毕业生积极正向的评价和认可,让他们感到自己的努力和付出是重要且有意义的。鼓励毕业生培养坚韧的精神和适应环境变化的能力,让他们相信自己能够成功应对困难,并实现自己的职业目标。营造支持和理解的环境。社会可以通过宣传报道、舆论引导等方式,树立正确的价值观和就业观念,减少对毕业生慢就业的误解和歧视。家庭和社会应该建立宽容和包容的环境,鼓励毕业生尝试不同的就业选择,追求自己真正感兴趣的领域,并为他们的职业发展提供支持与理解。家庭和社会的支持对毕业生保持积极心态和面对慢就业现象至关重要。提供良好的心理支持、实际的帮助和指导,给予正面的鼓励和认可,以及营造支持和理解的环境,都可以帮助毕业生更好地应对慢就业现象,坚定信心,为自己的职业发展找到合适的机会。

结语

在解决慢就业问题中,政府、高校、毕业生和家庭社会共同努力至关重要。只有政府制定有力政策、高校提供优质教育、毕业生积极努力、家庭社会给予支持,才能共同促进就业良性循环。让我们携手合作,共同为毕业生创造更多就业机会,推动社会经济的发展与进步。

参考文献

- [1]高志刚,杨跃.高校毕业生“慢就业”现象探析及应对策略[J].边疆经济与文化,2023(11):104-107.
- [2]吴朵美.大学生“慢就业”现象及其治理探析——以社会主要矛盾转化为视角[J].大庆社会科学,2023(05):128-132.
- [3]艾国金,燕琴,胡丹.地方高校毕业生“慢就业”现状与对策研究——以X学院2021届本科毕业生为例[J].大众标准化,2023(19):110-112.
- [4]张秋萍.慢就业背景下高校就业创业工作探讨与研究[J].理财,2023(10):100-102.
- [5]李桃,李娟.高职毕业生慢就业现象影响因素实证研究[J].黑龙江科学,2023,14(17):73-75+79.
- [6]周伟,刘旋.高校辅导员应对毕业生“慢就业”现象的路径探析[J].北京教育(德育),2023(09):90-92.

基金项目:精准帮扶视阈下地方民办高校大学生“慢就业”现象的成因、影响及对策研究,课题编号22YB286