

新的就业压力下大学生就业心理分析与自我调控策略

侯丽萍

新疆工程学院 新疆 乌鲁木齐 830023

[摘要]随着中国高等教育的普及和高等教育的大众化发展,这代表着中国国民素质和社会文明水平的提高,也代表着每年毕业的大学生越来越多,毕业后的就业压力也相应变大。随着大学生的就业压力愈来愈大,这在一定程度上加重了毕业大学生的心理压力,不利于毕业生的身心健康发展,因此不仅要帮助大学生解决就业压力,也要对毕业生进行心理疏导,调整心态问题,本文主要阐述新的就业压力下大学生就业心理分析和自我调控策略。

[关键词]就业压力;心理分析;自我调控

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.002

每年大学毕业生的数量都在增加,就业岗位供不应求,不仅如此,当前的就业市场、形式、去向都出现了一定程度上的改变,毕业生求职难的现象正在发生。工作难求也会导致毕业生不知道自己何去何从、迷失方向,在此基础上会出现一定的心理问题,例如焦虑、压抑,大学生应该及时调整自己的心态,做好充分的心理准备以积极的态度应对,才能更好的迎接就业挑战。

一、当前大学生新的就业压力

大学生毕业人数每年都在上涨,而且上涨的人数都是几十万,到2021年毕业生的人数到达909万人,非常夸张。毕业人数上涨但就业岗位增幅的速度肉眼可见的缓慢,因此就业岗位面临着供不应求的状况,工作职位竞争压力大,被淘汰的大学生不能顺利就业。

部分大学生为避开强烈的就业竞争,会选择进一步进修去考硕士或更深层次学习技术,为今后的工作竞争做好准备,与此同时有深造就会有毕业,选择深造的大学生毕业后也会投身到社会中寻找新工作,这会使得应届高校毕业生的竞争力处在明显劣势,而研究生与大学生竞争同样的岗位,工作单位必然会选择更高一些的学位,这也就在一定程度上突出了大学生就业问题。

好的工作岗位是每个大学生都会追求的,因此薪水高、待遇好的工作岗位竞争会更加激烈,除了硕士、博士等高学历的毕业生,一些已经有职场经验的社会人士也会和大学毕业生竞争岗位,大学毕业生完全没有优势可言,落选的可能性大,落选毕业生往往找不到理想的工作岗位,增加了就业压力。^[1]

二、面对新的就业压力大学生就业心理的主要问题

大学生就业压力逐渐变大,就业问题一时间难以解决,出现的就业心理问题主要体现在以下几点:

1. 矛盾心态。大学生因自知就业压力大,会产生纠结心态,纠结于自己继续深造考研,还是先去参加工作,在工作的选择上也会产生纠结,有些工作薪水高却缺乏很好的发展,比如物流员、外卖人员等,也有些工作薪水低却在未来可能有良好的发展,还有些大学生有了创业的念头,也就会纠结于自己先创业还是先工作一段时间以提高自我,这种矛盾心态的产生在一定程度上也会影响大学生的工作心态。

2. 焦虑心理。有些毕业生不仅面临着就业压力,还有社会生活的双重压力,这些压力的出现会引起焦虑,害怕自己没有用武之地、害怕自己找不到合适的工作、害怕自己混的没有其它同学好,尤其是一些心理比较脆弱的毕业生,看到周围的同事都已经就业,自己的工作还没有着落,会更加焦虑,甚至会抑郁。

3. 自卑自傲心理。毕业生在找工作的时候难免会碰壁,一些大学生在遭到几次失败的面试后会否定自己的能力,产生自卑心理,这些自卑的毕业生认为自己没有光明的前途,经常发出抱怨,除了自卑也有一部分毕业生比较傲慢,看不上一些工作,不愿意从基层做起,自己想从事的职业与能力不匹配。

4. 从众心理。一些大学生看到自己周围的同学找到工作难免会慌乱,有时会盲目听从身边人的建议,缺少思考能力,从众心理的出现可能会导致找到的工作不适合自己的。

这些心理问题出现的原因有很多,首先毕业生没有正确的就业观念。价值观念会影响一个人的动作、语言、思考能力,没有正确的价值观念就不能正视自己的能力。有些毕业生在上学的时候没有认真完成学业,自身的能力比其他毕业生要差,在找工作的时候会缺乏信心,畏畏缩缩,不利于毕业生的面试;一些大学生在竞争的时候缺乏正确的竞争意识,总想着通过走关系来缓解就业压力,缺乏相应的竞争意识;一些毕业生有着较差的心理承受能力,在几次碰壁中否认自己存在的价值,除了这些还有社会环境变化、家庭环境、学校环境的影响。^[2]

三、大学生就业心理中的有效自我调控策略

首先需要大学生树立正确的价值观念。在毕业生找工作的时候不仅考验对知识的综合掌握能力,对心理素质也有着相应的考验,因此这就需要毕业生在校期间,导师能够发现毕业生心理存在的问题,然后给予正确的引导,培养学生正确的择业观。导师要引导学生理性看待现阶段的就业竞争,帮助学生寻找自身的优点,把优点放大,不仅如此还需要培养学生自觉学习能力、觉悟,在学习中加强自身的能力,促使学生在激烈的竞争中能够脱颖而出。毕业生在校期间导师应该提前给毕业生打好预防针,让学生提前了解自己毕业时面临的压力,做好心理准备,这么做也能激发学生的斗志,促使学生不断完善自己

的能力,为以后的工作提前做好准备。一些大学生具有创业的心理但又不敢迈出那一步,学校可以举办相应的讲座来激励学生,让学生明白创业可能遇到的问题和注意事项,并给学生一定的自信心,提高学生的心理素质,促使学生有信心迈出第一步。学生在校期间还可以指导学生合理就业,并帮助学生了解相关的面试技巧和形态。每个毕业生在找工作的时候都会面临着面试,面试不仅考量学生对知识的掌握能力,还会从心态方面进行考量,教师需要帮学生从心理上战胜自己,指导自己的优点和缺点,在面试的时候尽可能的放大自己的优点,做到扬长避短。

毕业生需要降低对岗位的期望值,有期望就会有失望,减少对岗位的期望值可以避免过大的心理落差。毕业生在等待面试结果的时候,需要做好充分的心理准备,等待的过程是煎熬的,只有调整自己的心态才能避免焦虑、恐慌心理的出现。在等待的过程中有面对失败勇气,始终保持良好的状态,可以随时投入下一段工作面试中。在面对失败的时候要及时总结失败原因,避免在下一工作面试中出现同样的问题,从而实现顺利就业。

面对就业压力,毕业生还需要拥有自我调节的能力。在面试的过程中难免会出现一些挫折和困难,在面对这些困难的时候一定要学会调解自我,不要怀疑自己的能力,轻视自己,在就业选择的时候根据自身的情况在制定计划与方向,在面对就业压力时一定要客观冷静的分析社会的发展方向和自身能力,选择适合自身的发展职业。在面对负面情绪的时候需要进行适当的发泄,不积压自身的负面情绪,情绪积压到一定程度会造成心理失衡,因此实施的释放情绪有助于提高自己的心理健康。通过自身的情绪调控树立正确的择业观,能够明确自己就业的方向、提升自己的能力和自信心,情绪的调节还可以帮助大学生认清当下的就业形势。大学生在面对就业压力的时候也要调节自己自傲的心理,要有从基层工作做起的勇气,脚踏实地、一步一个脚印的走,朝着自己理想的工作前进。^[3]

毕业生在找工作的时候需要有自己的职业规划,职业规划需要根据自己的实际情况来制定,不可出现跟风的从众心理。在制定职业规划的时候也会出现一些心理问题,例如就业心理压力与焦虑、就业心理期望与失落感、就业观念不合理、就业人格缺陷及就业心态差,以积极的心态去面对这五个问题,时刻保持清醒的现状。在制定职业规划的时候还需要明白付出与回报的比例,用长远的眼光去看待问题,不能只活在当下。在求职的过程中还需要去学习处理人际关系,人际关系在职场中有非常重要的影响,它可以决定在工作中和同事的相处模式,要学会换位思考这项能力。

除了自身释放情绪外,政府也要对当前毕业生的就业压力实施宏观调控,政府需要根据当前的就业情况进行调控和建议,政府需要正确认识到毕业生就业为社会带来的贡献,政府

可以为毕业生收集相关的就业信息,并免费提供给毕业生;其次需要规范就业市场,就业市场的规范可以帮助毕业生明确自己的就业方向,明确方向后毕业生才能有目标的提升自己的能力。想要有效缓解毕业生的就业压力,政府就要拓宽毕业生的就业渠道,从而减轻毕业生的心理压力,以积极的心态去找工作。政府还需要时刻了解毕业生的就业情况进行科学管理与监督,政府也可以给相关单位一些政策上的扶持,使工作单位增加招聘人数,减轻就业紧张的情况。除此外政府也需要鼓励毕业生去创业,并给予政策上的支持和资金上的支援,此举可以帮助毕业生挖掘自身的潜力,实现自我价值,也能促进社会的进步、经济的发展。^[4]

总结

我国大学生毕业人数每年都在增加,毕业人数增加但就业岗位跟不上,因此大学生面临着巨大的就业压力,在一定程度上可以说是毕业即失业,在这一背景下毕业生的心理很大概率会出现问题,大学毕业生作为社会发展的支柱必须要提升自身的抗压能力。面对就业压力,毕业生会出现矛盾心理、焦虑心理、从众心理和自卑自傲心理,这些心理的出现如果没有及时疏导的话会出现很严重后果。毕业生在校期间导师应该提前给学生打好预防针,让毕业生提前知道就业情况,做好心理准备,除此外导师还需要帮助毕业生树立正确的择业观,并培养毕业生终生学习的能力,帮助毕业生找准自己的定位,了解自身的优点,树立自信心。除了毕业生提高自我调节能力外,政府也可以出台相应的政策来缓解毕业生的就业压力,帮助促进毕业生的心理健康发展。^[5]

参考文献

- [1] 陈立泰. 新的就业压力下大学生就业心理分析与自我调控策略[J]. 科技资讯, 2021, 19(23): 188-189+192.
- [2] 龙家英. 新就业压力下的大学生就业心理分析与自我调控[J]. 产业与科技论坛, 2020, 19(09): 254-255.
- [3] 赵为. 高校思想政治教育对大学生心理健康和就业指导作用研究——评《大学生思想政治教育研究》[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(10): 167.
- [4] 潘焱. 大学生心理健康教育方法改革与创新研究——评《21世纪大学生心理健康与成才教育》[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(11): 167.
- [5] 周亚辉. 贺书琪. 高校毕业生就业困难原因的自我剖析——以广东省某高校学生为例[J]. 智库时代, 2020, 226(6): 128-129.

作者简介:

侯丽萍(1984.11.10); 性别: 女, 籍贯: 陕西黄龙人, 学历: 本科, 毕业于新疆大学; 现有职称: 无; 研究方向: 就业指导。