

大学生就业焦虑的纾解策略探讨

周诗钰

(重庆工业职业技术学院 重庆 401120)

[摘要]焦虑是一种负面情绪,表现为紧张、烦躁、哀愁、忧虑等。大学生在面对严峻的就业形势时,心理焦虑在所难免。诱发大学生就业焦虑的因素具有多样性,与大学生主观心理承受能力有关,与社会、学校、家庭缺乏良好的支撑环境有关。运用积极心理学方法,就大学生就业焦虑的化解策略进行阐述。

[关键词]大学生;就业焦虑;化解策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1096

就业焦虑,从心理学层面来看,与个体情绪的消极性、人格特质的不完善,缺乏完善的就业支撑体系有关。针对大学生就业中各类焦虑问题,要充分重视思想政治教育在化解大学生就业焦虑中的积极作用,特别是引入积极心理学方法,关注大学生就业心理的调适。通过增强大学生就业信心,健全大学生人格品质,做好大学生就业支撑环境的搭建。让大学生敢于直面现实,提升就业竞争力。

一、主观层面,培养大学生积极的就业情绪

就业焦虑,对学生的情绪影响很大,严重者诱发就业心理障碍。因此,运用积极心理学,关注大学生主观幸福感、良好心理体验的培养。当一个人,内心充满了幸福感,则学习态度、工作热情会很高。面对当下就业形势,大学生感到就业压力大,对就业岗位满意度下降,主观上幸福感也不高。为此,教师要抓住思想政治教育契机,在平时重视赏识教育、感恩教育,提高大学生的情绪智力水平。对学生就业中的进步,要给予赞赏,对于出现的失败,教师要给予及时指导,让学生学会正视自己,不断改进工作方法,督促学生从工作中找到成功的乐趣。心怀感恩,对世界而言,总是美好的。教师要让学生明白,什么是感恩,感恩什么,如何去感恩。如开展感恩教育活动,让学生用书信来表达感激,用拜访来表达感谢。从感恩体验中,让大学生从中收获幸福感。每个人的情绪智力,在一定程度上决定了其就业成败。教师要重视大学生情绪智力的提升。运用积极心理学,让学生学会改善自我情绪。引领大学生,对生活中、学习中、工作中的不良情绪进行探析,哪些情绪会诱发就业焦虑,如何进行化解不良情绪。如学会倾听,不打断他人的话;在自我表达时,要注意言语逻辑性,清晰地表达自己的想法。在平时,教师要指导学生学会自省。每天要留给自己反思的时间,想一想,有没有令人感到愉快的事件,思考其原因。^[1]同时,教师要强化大学生就业观培养,树立正确的就业心态。通过辨析什么是体面就业、好就业、偏远地区就业、报酬低的岗位等问题,让大学生端正就业理想,鼓励大学生将人生价值、社会价值作为就业考量要素,鼓励大学生去基层、去最需要的地方。

二、个体层面,发展大学生的人格品质

应对就业焦虑,要重视健全大学生的人格品质。运用积极心理学,增强大学生的智慧、勇气、仁爱、节制等品质,从根源上强大自我,减少焦虑。什么是智慧的人格品质?只有拥有强大的综合实力,才能更自信地面对就业,才能有效对抗就业焦虑。提升大学生的综合素质,从学习中增长才识和能力。要抓住思想政治教育契机,站在学习型社会背景下,引领大学生主动学习,夯实自己广博的知识。让大学生认识到,学好科学文化知识,才能肩负未来的工作使命。同时,要鼓励大学生能够立足专业领域,积极学习其他学科知识,充实自己,完善自我,提高自我就业竞争力。运用积极心理学,要培养大学生的勇气品质。所谓的勇气,要敢于面对风险,敢于面对挫折,敢于迎接挑战。大学生在面对就业时,困难、挫折、疑惑是难免的,要让大学生辩证地看待各类阻碍,要增强大学生的勇气

人格,提高大学生的耐挫力、承受力。挫折,不能打到自己,用积极的态度、恰当的方法,来利用挫折,让自己经受一次磨砺。大学生在就业中的挫折,要从容地面对,要不怕挫折,要保持愈挫愈勇的心态。面对当前就业形势,教师要通过理想教育、人生观教育、价值观教育,让大学生树立高远的职业理想,让大学生能够从每一次挫折遭遇中,让自己的意志力得以磨练,逐步养成积极进取、坚韧不拔的优秀品格。学会仁爱,懂得以和为贵,仁爱天下。仁爱是增进人际关系的桥梁,培养大学生的仁爱品质,更有助于大学生构建和谐的人际关系。人际关系和谐的,焦虑的情绪必然会消逝。教师要抓住思政教育活动,指导大学生正确处理人际关系中的矛盾,认识到个体的差异性,学会化解人际冲突,能够帮助大学生构建团结、友爱、互助、平等的人际关系。

三、群体层面,完善大学生就业支撑体系

针对大学生就业焦虑的化解,要认识到大学生就业与社会、企业、学校、家庭等多方面都存在关系。运用积极心理学,既要关注大学生个体成长,还要关注大学生就业支撑环境建设,为大学生缓解就业焦虑提供保障。^[2]第一,政府要发挥大环境角色,通过出台相关制度和政策,健全劳动标准体系,完善劳动关系协调机制。如通过法律法规建设,拓宽大学生就业渠道,鼓励大学生创业、自主择业、到基层就业,对涉及大学生利益的劳动制度进行完善,加强监管,保护大学生的合法权益。第二,企业要发挥其关键性作用,通过建立用人机制,为大学生搭建良好的就业平台。如结合岗位要求,缩短招聘周期,降低学历门槛等。第三,学校方面要完善就业指导体系。院校要积极营造良好的就业指导环境,特别是院校要积极展开校企合作,了解企业用人需求,优化人才培养方向,特别是坚持“以市场为导向”,对学科、专业、课程、教法等进行变革,提升人才培养质量。同时,加强大学生职业生涯规划教育,从入学伊始,配置专门的职业指导师,对大学生就业心理、就业观进行指导。加强大学生就业心理教育,特别是依托思政教育平台,做好大学生就业心理调查、跟踪、引导工作。建立成立就业心理指导中心,对学生就业心理进行筛查,提前干预。另外,在家庭方面,对家长进行教育,减少父母对子女就业决定权的干预,鼓励孩子自主选择,勤奋踏实、自信择业就业。

四、结语

就业焦虑是普遍现象,缓解大学生就业焦虑,要将育人和就业指导协同起来。运用积极心理学,增强大学生主观幸福感、个体优秀品质的养成,完善就业支撑体系,促进大学生积极就业、顺利就业。

参考文献

- [1]高慧,王振肖,苏颖,陆运清.大学生心理弹性、自我管理与就业焦虑的关系[J].心理月刊,2021,16(01):30-32.
- [2]陈岩.大学生社会支持与就业焦虑分析[J].就业与保障,2020(17):45-46.