



● 他山之石

▶ 他山之石

▶ 国际观察

▶ 热点关注

● 他山之石

金融危机下大学生就业心理问题及调适

2010-10-27 | 访问次数: | 编辑: rky | 【大 中 小】

2010-10-27

摘要: 由美国次贷危机而引发的国际金融危机给大学生就业市场带来极大的消极影响,对原本非常严峻的大学生就业形势无疑是雪上加霜。进一步分析,严峻的就业形势可导致大学生就业心理压力不断的膨胀。而随着大学毕业生的数目不断增多,出现心理问题倾向的毕业生人数也在增多。如何帮助大学毕业生进行有效地缓解就业心理压力,成为当前大学生就业指导工作的一项重要内容。

关键词: 金融危机,大学生,就业,心理问题

由美国次贷危机而引发的国际金融危机给大学生就业市场带来极大的消极影响,对原本非常严峻的大学生就业形势无疑是雪上加霜。进一步分析,严峻的就业形势可导致大学生就业心理压力不断的膨胀。而随着大学毕业生的数目不断增多,出现心理问题倾向的毕业生人数也在增多。如何帮助大学毕业生进行有效地缓解就业心理压力,成为当前大学生就业指导工作的一项重要内容。

一、金融危机下大学生就业心理问题

当前,金融危机使相当部分的大学生家庭经济状况受到不同程度影响,因此,有人对某高校开展了学生家庭经济受影响状况进行了调查,结果显示近20%学生家庭受到金融危机的打击,因经济困难而造成学生心理异常的高达15%以上,比非经济困难学生高出5%。具体来讲,当前高校毕业生中主要存在以下几方面的心理问题。

(一) 就业心理压力与焦虑

目前越来越严峻的就业环境给大学生带来了较大的心理压力,而且这种压力在各年级学生都存在,有随着年级增高而上升的趋势,主要原因是毕业方向的选择、就业、考研、恋爱分合、大学中不愉快经历、离别感伤、突发事件、经济条件等冲突和事件。各年级程度不同,对压力的反应也不同。

(二) 就业观念不合理

这些不良观念主要表现在以下几个方面:

- 1、目光短浅,看不到发展。一些大学生只关注工作条件、收入等眼前利益,而对自我的职业兴趣、能力、发展前景等因素不作考虑,极易选择不适合自己的职业。
- 2、功利化,带有色眼镜。一些毕业生过分强调职业的功利价值,甚至还将职业划分为不同等级,而不考虑国家与社会的需要,不愿意到条件比较艰苦的地区和行业去工作。
- 3、传统观念根深蒂固,力求安稳。很多大学生仍然喜欢稳定、清闲、福利保障好的单位,而不愿意选择有风险、有挑战性的职业,更不敢去自己创业。
- 4、过分强调专业对口,学以致用。在求职时,只要是与自己专业关系不密切的职业就不考虑。

(三) 就业人格缺陷

- 1、对自己的认识不够具体。对自己的职业目标、需要、价值观以及自身特点等没有明确地认识,导致在就业时不能正视自己的能力、素质,不能有一个客观、清醒、全面的评价。
- 2、对就业挫折承受力差。不少学生在求职时只想成功,一旦受挫折就会陷入苦闷、焦虑、失望的情绪

之中不能自拔。

3、自卑与自大心理。一些毕业生在求职中常会产生自卑心理，对自己评价偏低，自卑的反面是自大，有些毕业生不能客观清醒的认识自己盲目自大。

4、偏执与人际交往障碍。有些大学生缺乏基本的人际交往能力。如在求职过程中过于怯懦、紧张，不敢在用人单位面前表现自己，甚至连面试也不敢去，不会顾及别人的感受，不懂人际交往的礼貌礼仪。

二、大学生就业心态的调适方法

大学生就业本身就是认识和适应社会的一个过程，在求职过程中遇到困难是正常的，遇到许多心理冲突、困惑以及产生一些不良情绪也是正常的。大学生就业心态的调适，一是自身调节是一个最主要的方面，另一方面也需要外在一些因素的干预。

（一）大学生自身的逐步调整与完善

1、要客观看待自己的个性

学会评价自我、合理定位，正确对待并塑造良好个性，对于大学生的就业有重要意义。心理学研究表明，自我评价越接近实际，自我产生的心理障碍就越少，适应社会的能力就越强。反之，过分地高估或低估自我就会在实践中出现焦虑、紧张不安以及狂妄自大等不良心理状态。

引导大学生进行正确的就业心理调适就必须帮助他们学会合理地评价自我、认识自身具备的内在素质和能力，明确发展方向，选择适合自己的职业岗位，这样才能在择业过程中赢得主动。大学生要充分地认识到，求职的过程实质是一个双向选择的过程，不要一味迎合用人单位，对自己的能力要有自信心，过分的谦虚，只能埋没自己。另外也应该调整好心态，面对现实，寻求合理的起点才是明智之举。

2、接受客观实际，调整就业期望值

高等教育大众化阶段，高校毕业生普遍存在就业难问题。从发展趋势看，我国高校毕业生就业将越来越困难。因此大学生就应该做好参与激烈竞争的心理准备，并且在不同的就业形势下调整自己的就业期望值。

就业市场化、自主择业给大学生带来了机遇与实惠，但他们对市场残酷的一面认识不足，对就业市场的客观实际了解不够。用人单位找不到人、大量的毕业生无处去的错位现象普遍存在，这主要是大学毕业生自身处于矛盾期，且受到传统就业观、现代教育投资过高产生的补偿心理和一些媒体不良炒作的影

3、坦然面对就业挫折，提高心理承受能力

对市场竞争、就业压力，大学生的求职总会遇到些困难、挫折甚至是委屈，如一些专业“冷门”，又如女大学生容易受到性别歧视等。面对这些问题仅抱怨是没有用的，更重要的是调整自我心态，提高自己对各种挫折的心理承受能力。

在求职中遇到挫折时，要冷静和坦然，客观地分析自己失败的原因。首先，在需求形势不佳、就业竞争激烈的条件下，求职失败是在所难免的，不能期望太高。同时，应把就业看作一个很好的认识社会、适应社会的机

4、开拓进取，勇于创业

大学生是有理想、有抱负、有创新精神、敢做敢为的青年先锋，应有自主创业的打算，这既可以在毕业后就实行也可以通过一定的社会积累后再实行。大学生创业是值得鼓励的，关键是要有正确的观念与思路，对自己有一个合理的规划与定位，要与有市场经验的人合作，要摆脱学生公司的意识，要进行科学化、职业化的管理。

（二）外在的积极辅助与支持，给大学生就业创造条件

1、政府须加强宏观调控，完善就业市场。当前，我国各级政府机关、国有企事业单位难于吸纳更多的大学毕业生，而非公有制经济领域、经济欠发达的边远省区、条件艰苦的国家重点单位和行业以及县以下的乡镇企业却急需这些知识型人才，因此政府必须从实际出发，出台符合大学生就业实际的政策和措施，以解除大学生择业的后顾之忧，要给予去边远省区和条件艰苦的国家重点单位和行业的大学生以优厚的待遇并落到实处。

2、高等学校应深化教育改革，增强大学生的就业竞争实力。社会的变化、技术的发展和知识更新速度的加快对高校的学生提出了更高的要求，因此高校必须改革人才培养模式，重视培养学生的专业竞争力、动手能力、适应能力、可持续发展的竞争力、创新能力及思想素质和心理品质，增强大学生的就业竞争力，使毕业生有更多的就业机会。

3、高校应加强大学生的就业指导和教育。高校加强大学生的就业形势与政策的宣传教育，帮助他们了解自己的个性心理及职业对个性心理的要求，并引导大学生和家长认清当前就业形势，树立平和心态，从大学生自身条件出发确立就业期望和就业定位。

高校也应加强用人单位的情报收集、就业资料统计、行业需求分析、劳动力市场前景分析等方面的工作，为大学生及时提供就业信息；还应帮助学生准备自荐材料等面试应聘技巧和克服求职过程中出现的各种障碍，实现顺利就业。

4、家庭教育配合学校教育，增强学生就业的积极性和主动性。广大学生家长在子女就业问题上一定要作促进派，家长要带头克服传统就业观念，引导子女形成“劳动即就业”、“找工作靠自己”的想法，鼓励自己的孩子参与竞争，同时，帮助子女形成自主自立意识，主动积极争取就业机会，促使子女尽快走上工作岗位。

总之，大学生的就业问题是一个社会问题，大学生首先要确定好适合自己的理想和目标，努力提高自身素质，树立竞争意识，克服攀比、焦虑、恐惧、依赖心理，不断完善自己的文化素质、技能素质和心理素质；同时社会、学校、家庭也应为大学生就业创造一个宽松的环境，让我们的学生能够尽情学以致用，展其所长，更好地为社会服务。

参考文献：

- [1]李蓉. 浅析金融危机下的大学生就业难问题[J]. 科技信息, 2009, (25)。
- [2]王丹竹. 金融危机与中国大学生就业问题[J]. 黔西南民族师范高等专科学校学报, 2009, (3)。
- [3]李军. 金融危机视野下大学生就业指导的定位[J]. 黑龙江高教研究, 2009, (10)。
- [4]陈小荣, 张沧丽, 韩彦江. 金融危机形势下大学生就业难的原因及对策分析[J]. 吉林教育, 2009, (28)。
- [5]欧阳伦四. 当代大学生就业心理压力的自我调适[J]. 中国电力教育, 2009, (16)。

作者：王莹

来源：《北京电力高等专科学校学报》2010年第18期

[>>返回](#)

相关新闻

- 人民日报连发四文聚焦国内收入差距问题 2011-02-18
- 中科院传达尹蔚民部长“关于加强人力资源社会保障科研工作座谈会上的讲话” 2011-02-17
- 公务员“凡进必考”不动摇 正确看待“公务员热” 2011-02-17
- 世界一些发达国家统筹城乡基本公共服务的经验 2011-02-17
- 罗正恩：北京拟采取多种举措调控人口将收紧进京指标 2011-02-17
- 人社部副部长：公务员制度改革路向何方 2011-02-16
- 新加坡营造电子政务技术的良性生态环境 2011-02-15

Copyright (c) 2010 中国人事科学研究院 版权所有

地址：北京市朝阳区育慧里5号 邮编：100101 院办电话：010-84635652

科研管理处：010-84635686、84622949

京ICP备10211434号