

# 大学生就业前的心理准备与自我调适

郑安云

(西北大学 公共管理学院, 陕西 西安 710069)

**摘要:** 就业压力问题目前已影响到高校毕业生的心理健康, 如果大学生在校期间能积极主动地尽早为就业做好各种准备, 如专业知识、技能的掌握和心理素质的培养等, 那么就能顺利地适应就业, 减少心理压力, 有利心理健康。

**关键词:** 就业压力; 心理准备; 自我调适

**中图分类号:** B849 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-2731(2002)02-0170-04

受多种因素的影响, 当代大学生在校期间面临着种种压力, 如学习压力、生活压力、就业压力等等, 其中就业压力日益突出。就业压力的存在, 直接影响着大学生的心理健康。这种影响不仅明显体现在毕业生身上, 而且已经波及到了低年级学生, 成为大学教育值得关注和需要着力解决的问题。

本文拟就大学生就业前如何做好心理准备与自我调适问题进行探讨, 以帮助大学生增强心理健康意识, 通过自我调适, 实现减缓心理压力和顺利就业的目标。

## 一、大学生面对就业的压力状况分析

近年来, 就大学生心理健康问题, 一些研究人员和高校心理学者曾做过大量的调查研究, 结果显示, 大学生由于就业压力而导致的心理问题非常突出。

1999年, 中国青年政治学院教师吴庆在调查研究的基础上, 发表了“青年大学生毕业前的心理压力调查分析”一文。该调查显示: 毕业生毕业前感到烦躁、紧张、无奈和悲观的人数比分别为31.7%、33.7%、34.2%和13.4%; 在“对于即将走向社会, 你的感觉”一项, 表现出不太适应和很不适应的学生占到75%; 在“对找工作你是否有信心”一项, 表现出缺乏信心的占到56.9%; 在以上调查数据中, 女生比男生的比例高。[1](P77) 笔者在2001年5月曾对西北大学在校的1~4年级不同专业的学生350人进行了有关“大学生在校期间的压力状况调查”。

该调查共收到有效问卷326份, 结果显示: 选择“对未来不可知”一项的有309人, 占调查人数的88%; 选择“对步入社会感到恐慌”一项的有294人, 占调查人数的84%。由此可见, 当代大学生面对就业和步入社会存在着巨大的压力。

毕业生就业压力产生的原因带有明显的时代性。

一方面, 在20世纪90年代中期以前, 毕业生由国家统一分配, 基本上不存在就业压力。90年代中期, 适应市场经济逐步建立的需要, 我国对毕业生就业的制度进行了相应的改革, 实行了“供需见面、双向选择”的新的就业制度, 毕业生就业必须由毕业生自己通过与用人单位直接洽谈、签定协议的形式进行解决。毕业生要谋求自己满意的工作, 就必须以自己的优势与其他毕业生进行竞争。与此同时, 市场经济的发展和体制的不断深化, 经过连续几年扩招的大学生数量快速增长, 这对毕业生的素质和能力提出了更高的要求, 用人单位对毕业生的选择更加挑剔, 客观上也加剧了毕业生之间的竞争。在职人员对学习的重视和对自我提高的要求, 促使他们重返校园充电, 以及社会对有工作经验的人才的看重, 对刚刚毕业的大学生而言, 也是一种无形的挑战。如此, 毕业生必须为自己的就业而尽心力、费思量, 压力突增, 从而导致毕业生思想上的沉重负担, 形成心理上的巨大压力。

另一方面, 由于当代大学生大多数为独生子女,

收稿日期: 2001-12-02

作者简介: 郑安云(1963-), 女, 山东青岛人, 西北大学公共管理学院讲师、心理学硕士, 主要从事应用心理学研究。

从小受到家长的百般呵护,独立生活和解决问题的能力十分欠缺,加之多年来应试教育的影响,使他们对社会了解甚少,心理承受能力较弱。如果在大学期间,仍不注意锻炼自己,处于封闭或半封闭状态,缺乏必要的社会经验和基本的职业了解,面对就业就会缺乏足够的心理准备,直至毕业前夕,才发现就业问题的严峻性,势必造成应激失调,从而不可避免的陷入恐慌和不安。

就从大学生心理咨询中心了解的情况来看,毕业生在就业前经常出现的心理问题主要有:①缺乏自信。一些毕业生不能正确评价自我,在“自我推销”时,性格怯懦,瞻前顾后,勇气不足,没有主见,丧失了许多选择和竞争的机会。或者由于几次择业的不成功以及落聘,便会陷入自卑、自怨自艾的心理误区。自信的品质是大学生择业的重要实力,有了自信,才会有走向理想的勇气,才会有表达自我、推销自我的毅力与果断,从而就不会放弃竞争的希望,就不会怯懦犹豫,紧张不安。②求稳求全。由于考虑到职业选择对未来人生和工作的重要性,毕业生往往在择业时会慎重考虑。但若慎重过头,缺乏冒险意识和风险承受力,总期望十全十美或一切如愿,这势必会出现这山望着那山高及对未来职业利弊的权衡过于挑剔的心理,由此导致迟疑、犹豫,缺乏果断性。③盲目攀比。一些毕业生不是从自己的实际情况出发进行择业,而是一味地追求个人意愿或盲目地与别的同学的选择进行比较,当主观上认为不理想或不如其他同学时,便会彻底否定自己的选择,最终常常是错过了成功的机会。

那么,如何帮助毕业生减缓就业压力消除困惑?我们认为,关键是毕业生要明确和处理好这样几个问题:各职业所要求的能力及素质有哪些?所学专业的职业意向是什么?自己可能培养和发展的能力优势是什么?正如美国著名管理学教授道格拉斯·霍尔(Doglase Holl)所说的:“一个人的目标、意向和期望对其活动方向和成功都具有强有力的影响。尚言之,意欲所往,则无往不达,假如你知道要去哪儿,你最终达到该地的可能性就会大的多。”[2](P246)即有了明确的目标,加之平时注意加强对自己的职业素质的培养,学习期间不断修正和调整自己,为就业做好各种能力素质和心理素质的准备,那么在面对就业时,便能沉着应战,变压力为动力。

## 二、毕业生如何自我调适, 为就业做好心理准备

### 1. 由被动的职业意向选择转为积极主动的选择

一般而言,学生在高等院校的专业和学科学习就是在对将来的职业做准备,包括对职业必需的知识准备、能力准备、心理准备和技能准备等。但这对大学生来说却是一种被动的职业准备。因为社会在进步,知识在更新,所学的专业和学科能否适应社会的需要,是否符合社会的期待等等,这是一个发展性的问题。不少学生入学时,专业的选择就带有盲目性,对所学专业将来可能从事的职业更是显得朦胧、模糊,直到临近毕业时,这种朦胧感的职业意识才渐渐清晰和现实,由此造成了大学生就学期间职业选择的被动性。还因为学生在校期间并不完全具备选择职业的权利,只能被动地确立意向,甚至消极等待。正是这种缺乏积极主动的思考和有针对性的职业准备,促使大学生对就业产生了恐惧心理。对此,大学生应该首先意识到就学期间的这种被动性存在的不利面,从入学之日起,就应突破书本的局限,逐渐开始建构自己明确而合理的职业意识,进行有针对性职业准备;其次,紧跟社会,积极主动地了解专业的发展趋势、培养目标及使用方向,注意搜集社会各方面的用人信息,不断调整知识结构,不断修正职业意向。

### 2. 确定合适的抱负水平

抱负水平是一种个性心理倾向,是指个人从事某种实际工作之前,估计自己所能达到的理想目标,也就是人的行为要达到什么程度的心理愿望。这种理想目标和愿望体现为主体对自己的一种期待,它必须与社会期待相适应、相协调。抱负水平的高低在求职中常常起到不可估量的作用。明显恰当的抱负水平,有助于大学生处理好自我期待与社会期待的关系,摆正个人与国家的位置,从而进行正确的职业定向和职业选择。心理学研究表明,过高、过低的自我抱负水平或与社会期待不协调的抱负水平,都是自我认知的不恰当,它将会给大学生带来就业前的压力、失望和不必要的损失,适度的抱负水平是避免挫折和失败,获得自信与成功,使个体得以顺利发展的重要因素。

那么大学生就业前如何确立和调整自己的抱负水平呢?国外的一项研究认为,确立适当的抱负水平主要参考四个因素:

(1)个体对自己能力的了解。个体只有对自己的能力有一个全面的了解,清楚自己的优势之后,再考虑各种具体的职业对不同能力的要求,从而选择能更好发挥自己能力优势的职位。

(2)个体对所学专业要求的知识及技能掌握情况。个体须根据自己的智力特点明确自己能否达到这个学科的要求,是否有可能真正掌握这一学科的知识与技能,掌握到何种程度。

(3)考虑人才密度问题。不同的学科人才分布情况不同,有的学科人才已饱和,有的学科则人才稀少。个体要根据自身的智力水平及知识厚度,并充分考虑人才分布对自己的影响,选定一个适合于自己发展的职业岗位。

(4)个人的兴趣点。在前述三项综合考虑的基础上,还要参考个人的兴趣、爱好,确定最终的奋斗目标。

以上四点可供大学生确定适宜的职业意向进行参考。同时,大学生还应注意不能仅注重某一方面,最好从自己专业的实际出发,量力而行,寻找一个适宜的奋斗方向和目标。[3](P191)

### 3. 扩展自己的知识面,以增强就业的灵活性

一方面,有些大学生入学前,对自己所选专业不甚了解,进入学习阶段后,方知此专业并非自己兴趣所在,自己的优势难以体现,因而仅仅是达到了对所专业的基本了解,并没有做深入的探讨和钻研,无法与同专业的其他同学竞争或展现不出自己的优势;另一方面,社会发展如此之快,也许上大学前,此专业显得非常火爆,社会需求很大,然而在毕业之时,这一专业的人才需求量可能已趋饱和,因而会带来人才竞争激烈的现象。为此,大学生在就学期间不应仅限于课本或一门专业的学习,而应挤出时间不断扩展自己的知识面,力求多学、博学,使自己在知识积累方面越雄厚越好、越广博越好,从而增强在就业时的灵活性。事实上,不少事业成功人士所从事的职业也并非都是自己上大学时的本专业,这与他们在就学期间的博学有着直接的关系。现今的不少大学生其实已经认识到了这一问题,他们在学好自己专业的基础上,抓紧一切机会和时间,掌握未来就业所必需的各种技能和知识,如不断提高英语水平、熟练掌握计算机理论和技术、大量选修人文学科方面的课程、锻炼自己的写作能力等,甚至有的学生还学会了开车,获得了驾驶执照。总之,在大学期间,如果认为只要拿到毕业证,就可以获得就业保险的同学最终有可能会使自己陷入就业的困境。

### 4. 对自我优势有一个充分的认识

每个人都有自己特有的气质、性格和能力,正是这些气质、性格和能力的不同组合,才构成了千差万别的人。由于职业特征和岗位性质的不同,每种职业都有它相应的人格素质要求,也可以称之为职业素质。只有在对自我人格特征充分认识的基础上,发现自己的优势,再结合选择的职业意向,分析自己是否适应和符合该职业的人格素质要求,从而确定目标。由于大学毕竟不是社会,四年的大学生活在某种程度上延长了大学生的社会化过程,因而,一些大学生的心理相对于同龄人来讲并不成熟,他们的择业意识和就业取向经常受到来自家长、社会舆论和媒体导向的影响,表现出明显的受暗示性、浅近性和不稳定性。工作是生活的重要组成部分,是一个人实现自身价值的主要岗位,不符合自己志趣和特点的职业或工作,犹如不利于肠胃的佳肴,看上去使人垂涎,人口消化却成为苦事,而且不利于个体潜能的发挥。因此,要选择一个适合自己的职业,首先要正确地认识自己,了解自己的个性优势和兴趣所在,进而选择适合自己特点的职业。其次,要对自己专业所倾向的职业素质有所了解,以下人才测评有关职业胜任特征的通用模型可以帮助大学生在职业选择方面作为参考:

专业技术人员通用的胜任特征按其权重依次为:成就欲;影响力;分析性思维、主动性;自信、人际洞察力;信息寻求、技术专长、团队协作;客户服务意识。

销售人员通用的胜任特征按其权重依次为:影响力;成就欲、主动性;人际洞察力、客户服务意识、自信;公关、分析性思维、概念性思维、信息寻求、权限意识;相关技术或产品专业知识。

社会服务人员的通用胜任特征按其权重依次为:影响力、发展下属;人际洞察力;自信、自我控制、个性魅力、组织承诺、技术专长、客户服务意识、团队协作、分析性思维;概念性思维、主动性、灵活性、指挥。

经理人员通用的胜任特征按其权重依次为:影响力、成就欲;团队协作、分析性思维、主动性;发展他人;自信、指挥、信息寻求、团队领导、概念性思维;权限意识、公关、技术专长。

企业家通用的胜任特征按其权重依次为:成就欲、主动性、捕捉机遇、坚持性、信息寻求、质量与信誉意识;系统性计划、分析性思维;自信、专业经验、自我教育;影响力;指挥;发展下属、公关[4]

(P272)。

大学生可以通过上述职业素质所要求的人才特征与自己的个性优势进行对比,做到知己知彼。如果发现自己所选择的职业意向中,还有一些职业素质不够或缺乏,那么大学期间应加紧培养和塑造,为将来能胜任自己所喜欢的职业做好准备。

#### 5. 积极调整心态,保持乐观的就业情绪

事实上,不是所有的大学生都能一次成功地选择到满意的职业,相反有的甚至经历了几十次的选择、面试,再选择、再面试的考验,但他们没有因此而气馁,却认为这是一次人生的挑战和锻炼。正是这种乐观的就业情绪促使他们始终保持着良好的心态,最终实现自己的愿望。再者说来,当今社会发展如此迅速,一个人一生可能从事多种职业的现象也会越来越多,这就提示我们大学生应该具备变通性和适应性,这是一种良性的转换态度与自我调适。有了这种品质,毕业生就会积极主动地面对现实,正视现实。当个人的职业定向和愿望与社会需求发生冲突时,也可以迅速作出调整,使自己在内在因素和外在因素的渗透、冲突中重新寻求均衡,从而使职业选择向成功的方向趋近。若缺少变通性和适应力,把自我的理想职业目标放在一个不变的位置上,就势必抑

制自我调节的可能性,从而陷入一种不利自我发展的境地。

此外,大学生就业前还应做好有关就业的行动准备,如怎样编写和制作“就业自荐书”,如何撰写自我简介,如何在自荐书中突出自己的优势和成绩;以及如何面试,面试中应注意什么问题,怎样在规定的时间内将自己的概况讲解清楚。不妨同学之间可以模拟面试场景,操练演习,以减少对面试应激场面的紧张感。

总之,大学生在校期间,只要积极主动、有针对性地自我调适,根据社会需求和自己的能力优势,不断修正自己的职业意向,就业的压力会转变成择业的动力。

#### 参考文献:

- [1] 吴庆,青年大学生毕业前心理压力的调查分析[J].人大复印资料(高等教育),1999,(10).
- [2] 王玲,大学生心理手册[M].山东:暨南大学出版社,1999.
- [3] 郑日昌,大学生心理卫生[M].山东:山东教育出版社,1997.
- [4] 林泽炎,人事测评技术[M].广州:广东经济出版社,2001,(9).

[责任编辑 陈萍]

## The College Student's Psychology Preparation and Self-adaption before Graduation

ZHENG An-yun

(College of Public Administration, Northwest University, Xi'an 710069, China;)

**Abstract:** At present, the employment pressure has affected the psychological health of graduates from colleges and universities. Actually, they could lessen psychological pressure and keep healthy psychology and find an ideal job successfully if they make enough preparations for employment actively and as early as possible during schooling, such as grasping professional knowledge and skills and training of the quality of psychology.

**Key words:** employment pressure; psychology preparation; self-adaption