

# 积极心理资本视域下师范类毕业生 就业压力及其应对策略

李 倩

广州大学教育学院, 广东 广州

收稿日期: 2023年7月3日; 录用日期: 2023年8月1日; 发布日期: 2023年8月8日

---

## 摘 要

师范类毕业生是中小学教师队伍的主要来源, 是国家教师队伍重要的后备力量。受“双减政策”和“新冠疫情”双重影响, 师范毕业生承受着前所未有的就业压力。研究表明就业压力与积极主动的应对方式呈负相关, 积极心理资本对缓解大学生就业压力, 具有积极作用。为此, 本研究从积极心理资本理论视角探讨通过采取积极的应对方式, 缓解师范类毕业生应就业压力, 提高就业能力, 增加就业机会, 促进高质量就业。

## 关键词

积极心理, 就业压力, 师范毕业生

---

# Employment Pressure and Coping Strategies of Normal Graduates from the Perspective of Positive Psychological Capital

Qian Li

School of Education, Guangzhou University, Guangzhou Guangdong

Received: Jul. 3<sup>rd</sup>, 2023; accepted: Aug. 1<sup>st</sup>, 2023; published: Aug. 8<sup>th</sup>, 2023

---

## Abstract

Teacher education undergraduate is the main source of primary and secondary school teachers and an important reserve force for the national teacher team. Under the double influence of “double reduction policy” and “COVID-19 epidemic”, normal school graduates are under unprecedented

pressure of employment. The research results show that negative correlation between employment pressure and active coping style, and positive psychological capital has a positive effect on alleviating the employment pressure of college students. Therefore, from the perspective of positive psychological capital theory, this study discusses how to alleviate the employment pressure of normal college graduates, improve their employability, increase employment opportunities and promote high-quality employment.

## Keywords

Positive Psychology, Employment Pressure, Teacher Education Undergraduate

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

党的二十大明确指出，人才是第一资源，实施就业优先战略，强化就业优先政策，健全就业促进机制，促进高质量充分就业[1]。高校毕业生是国家宝贵的人才资源，是促进就业的重要群体。师范学校大学生是大学生中的一个特殊的群体，直接关系到祖国未来教育事业的发展和未来人才的发展。随着教师资格考试放开，报考群体和专业对口要求不限，“当教师”早已不再是师范生的“独家优势”。在“进编热”“逢进必考”和“先上岗、再考证”的现实情况下，2021年5月，中共中央审议通过了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(简称“双减”)，教培机构进入了“寒冬”。受近几年“新冠肺炎疫情”的叠加影响，师范毕业生承受着前所未有的就业竞争压力。长期以来，研究者往往注重针对大学生应对就业带来的焦虑、抑郁、迷茫、自卑等一系列负面情绪进行就业心理调适，忽略了大学生积极的就业心理品质的开发与培养[2]。本研究从积极心理资本视角，聚焦于师范毕业生的就业压力，期望采取积极的应对方式，提出促进性建议和干预的理论支持，激励社会、高校、家庭、个人针对毕业生的就业压力做出有效努力，形成良性循环。

## 2. 积极心理资本和就业压力的相关性

心理资本一词最早来源于经济领域，后被引入组织管理和积极心理学领域，经过研究者对其概念的不断完善，到目前为止，国内外学术界普遍认同 Luthans 等人提出的观点，即“心理资本”是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态，具体表现为自我效能、韧性、希望和乐观四个方面[3]。自我效能感是指完成某项具有挑战性的工作的信心和能力；韧性及弹回，指个体在面对冲突、挫折和压力时的恢复能力；希望指个体对实现目标所具备的积极心态；乐观指对消极事件倾向外部归因，对积极事件倾向内部归因。心理资本的四个维度以一种协同合作，彼此相互影响并发挥作用。

压力(Stress)也称为“应激”“紧张”，在 Lazarus 认知 - 交互作用的观点(1984)中是指一个人对某种压力源是否构成压力以及自己应对压力源能力的评估，当个体认知评价后身心在感受到威胁时就产生了压力[4]。就业压力即指大学生在面临就业竞争环境中，由于各种因素所导致的身体和心理产生紧张、焦虑的状态。就业压力是造成大学生心理健康问题的重要因素，维系着校园和社会和谐稳定。

有研究表明，大学生的心理资本与其就业压力呈负相关，就业压力与积极的应对方式呈显著的负相关，与消极的应对方式呈显著的正相关[5]。积极心理资本对缓解大学生就业压力具有积极作用，能提高

就业能力，增加就业机会。

### 3. 师范类本科毕业生就业压力的分析

#### (一) 社会层面：就业供需失衡

从整体社会层面来看，大学生就业压力的根源在于就业市场的供需失衡。一方面，由于连续十余年的高校大规模扩招，高校师范专业毕业生存量和增量，就业需求也在不断攀升。由于教师资格认证非师范生“专利”，社会人员也通过教师资格证考试进入教育系统，增加了师范类毕业生就业的难度。另一方面，受“双减”政策和出生人口率不断下降的影响，师范类毕业生的就业岗位供给不断缩小。其一，双减政策的落地使大量学科类培训机构“消失”，不仅应届的毕业师范生的就业面大大缩窄，此外原义务教育阶段学科类培训机构的经验丰富的工作人员也趋于追求生活稳定或更好的工作环境，倾向于考取公办学校或重点学校，涌入考编队伍，挤压了应届生的就业机会，加剧了师范类毕业生的就业竞争压力。其二，随着我国出生率降低，教育适龄人口减少，直接导致基础教育规模缩小，教师需求量相应减少。2021年教育部发布了《中华人民共和国教师法(修订草案)(征求意见稿)》，明确提高了教师的准入门槛及各级各类教师的学历要求[6]。在经济发达地区供过于求的市场下，行业“内卷”严重，用人单位为减少招聘成本，提高了就业门槛和招聘条件，对师范生综合素质的要求提高，倾向于重点大学毕业生或研究生以上学历，在该区域的师范类毕业生要付出更多努力以争夺有限资源。而部分偏远地区学校空岗空编，师资缺口仍然很大，甚至通过面试即入编的形式，吸引招揽师资。此外，由于师范类大学毕业生女生人数远超男性，在教师岗位竞争中女生就业压力高于男生。

#### (二) 学校层面：理论与实践脱节

受内外因素影响，各高校师范类毕业生的就业压力有所差异。从内部来看，部分学校存在对师范生的培养模式单一、课程结构失衡、实践环节弱化、职业规划教育低效、就业创业指导不足、心理健康教育欠缺等情况影响师范生的培养质量，致使其就业能力无法达到用人单位招聘的要求[7]。由于各高校拥有的教育资源和师资力量、提供的实践平台和就业机会等存在差异，一定程度上影响着本校的师范类毕业生的质量水平。由于是升学还是就业，重点师范院校的学生在就业竞争市场上具有绝对优势，而地方普通院校师范类学生则承受着较大的就业压力。从外部来看，受近几年疫情影响，线上线下课程动态调整变化，不仅考验学校的管理服务水平，也考验教师的教学水平。日常理论课程教学质量得不到保障，培养师范技能的特色活动也未能达到预期效果。同时，符合专业特色的课程和外出实践活动受限，实践机会骤减，教学技能训练次数少，实效性不足，外出实习、见习、交流、调研等培养学生师范技能的实习实践计划不断调整，而教师招聘是对学生的教师素养进行全面考核，尤其是实践运用部分考察，是导致师范类应届毕业生产生就业压力的现实原因。

#### (三) 家庭层面：期待与付出不对等

在中国人情社会中，家庭对大学生求职就业有着独特影响。一是，家长的期待。教师职业是父母那代人眼中的“铁饭碗”，许多学生是在长辈建议下选择师范专业。父母对子女的就业期望一般较高，认为要留在城市工作、进入政府单位、公办学校、甚至是重点中小学等，不支持子女到条件艰苦或边远地区从事教育，也不愿意子女到私立学校。二是，家庭经济条件。找工作前期需要投入时间成本和经济成本，尤其是对于跨省求学的师范类毕业生，可能会面临跨省求职的问题。但由于师范类专业的特殊性，线下招聘还是主流，部分招聘单位会跨省跨市开设宣讲招聘会，临时发布招聘信息进行面试。在招聘信息中，家庭经济富裕的家庭，能拉长求职周期，为毕业生在求职过程中提供更为舒适的备考环境、更多求职的机会和选择的可能。而部分经济困难家庭的学生迫于经济压力需尽快就业减轻家庭负担，这部分群体会有更多隐形压力。三是，家庭社会背景、父母社会地位、职业背景和人际关系，在就业中发挥着

重要作用。通过亲朋好友获取招聘信息已逐渐成为大学生获取就业信息的重要渠道，能降低就业成本，增加就业机会，并能提供就业分析与指导，提高高质量就业的可能性[8]。来自普通家庭，人际关系简单，缺少求职帮助的师范毕业生在就业中处于劣势。

#### (四) 个人层面：理想与现实相矛盾

个体在面临就业困境时容易产生的紧张、焦虑状态。一是师范类毕业生的择业取向单一，就业方向明确。师范类毕业生考教师编制和公务员的比例持续上升，呈现“白热化”现象，激烈的竞争下暂缓就业人数比例居高不下，直接导致师范毕业生存量逐年增加，造就了“千军万马过独木桥”的局面。尤其是发展较快的城市教师招聘门槛大幅提高，本科及以上学历成为标配，甚至要求硕士及以上，为提升就业竞争力，大量师范本科生选择继续求学深造。二是毕业生对自我认识不够客观全面。部分毕业生择业的期望值偏高，偏爱一线城市、重点院校、公办院校，盲目选择竞争激烈的岗位，去基层就业的意识淡薄，不愿到条件比较艰苦的相对偏远的农村学校或民办学校工作。三是体现在专业水平、知识掌握和实践能力。部分学习态度不端正、学习不努力，导致知识面窄、适应能力不强，学生对教师职业应具备的知识和能力结构认识不足。加之疫情影响，社会实践机会减少，专业知识的应用实操机会较少等，显得缺乏自信、自暴自弃，缺乏就业意识，不主动了解当前的就业形势以及自己理想的工作岗位有哪些具体的工作需求，依赖性地被动接收就业信息，甚至消极待业。四是同辈竞争压力。同班同学竞争同一类型岗位，身边同学陆续就业会给师范毕业生造成无形的竞争压力。

### 4. 基于积极心理资本应对师范毕业生就业压力的策略

#### (一) 提升就业希望感

希望是个体对应对和完成将来所从事活动的积极心理状态。为了提升就业希望感，一要提供政策保障，稳定就业基本面。针对西部地区、边远地区和广大农村地区，需完善“优才计划”“特岗教师”“三支一扶”“乡村教师计划”“西部计划”“定向师范生”“选调生”“中小幼教师招录计划”等就业优惠政策，加强就业信息的公开化、透明化，提供公平公正的就业环境，落实好基层就业项目，为实现就业提供强有力政策保障与支撑。二要各师范类院校可利用专业教师和优秀校友等社会资源，挖掘更多就业机会。其一，可通过研学有你、考研经验分享、就业指导等朋辈引领，激发学生升学和就业的动力，促进升学和就业工作有序衔接。其二，可通过校园访学、校友寻访、访企拓岗等社会实践形式，促进校企、学校间交流合作，为毕业生搭建更多实践的平台，提供更多就业岗位。三是，家长和学生个人需认清就业局势。社会对教师总需求不足，但区域需求不平衡，除考研、考公和考编是实现就业的渠道外，基层、农村、民办学校仍然有较大的需求。尤其是民办学校的工资待遇、福利保障等各方面条件逐步完善，无论是作为考编暂时过渡，还是长期投入发展，均是不错的选择。

#### (二) 培养乐观精神

乐观是一种正向的心态，积极地接纳现实，悦纳自我。学校调动社会资源开展切实有效的有针对性的就业指导和服务，一是明确师范生岗位必备的知识和技能，鼓励学生勤练师范技能，从内部积攒自我发展的能量，提升求职信心，为今后走上工作岗位打下扎实的基础。二是用好职业生涯规划课程，在课程设置中加强关于心理健康相关知识，有针对性的提供各种类型的就业指导和心理辅导活动，给毕业生传授心理调适方法，鼓励学生积极调整就业心态，面对求职中的挫折时，能有效自行自我调节，选择合适的方式进行放松、调整、宣泄。除自助外，可用朋辈教育的形式，帮助毕业生认清自身定位，了解就业竞争的激烈与残酷，避免盲目跟风和无效竞争，多点“拨”师范生关注未来职业发展前景，抓住基层就业的“红利”。可寻求校级心理咨询中心或专科医院的帮助，缓解心理压力。与此同时，发挥家庭的教育功能，重视家庭对孩子就业的影响。家庭要做好支持和引导，与毕业生沟通当前的就业形势，了解

孩子的就业需求, 利用人际关系积极搜寻就业信息, 并在求职过程中, 提供物质支持和精神鼓励。

### (三) 提升抗挫折能力

抗挫折能力是个体遭受困境或失败时, 能够经受住压力, 具备摆脱逆境的一种抵抗挫折的能力。提升抗挫折能力可以从以下几方面着手。一方面学校要重视师范学生的心理健康教育, 重点培养师范生的心理韧性, 即面对丧失、困难或者逆境时的有效应对和适应。在学生日常思想政治教育中, 培养学生抗挫折的能力、良好的人机交往能力、适应社会的能力以及自我认知能力。同时, 通过完善“第二课堂”细则, 鼓励学生参加实践与创新活动。在参与实践活动的过程中, 教导学生面对压力和挑战, 积极调控自己的情绪, 克服盲目自信和消极应对, 锻炼他们抗挫折能力和处理突发性事件的能力。此外, 还需重点关注最低生活保障家庭经济困难的高校毕业生, 建立就业帮扶工作台账和精准帮扶机制, 做到“一生一策”, 提供就业指导服务。另一方面, 要发挥家庭情感的积极作用, 切不可给予孩子过高期望, 充分尊重和相信孩子的选择, 应该帮助孩子分析自身的条件, 然后利用自己丰富的人生阅历和求职经验帮助孩子做职业方向的选择, 在必要的时候给予孩子更多合理的建议; 在求职失败等情况下, 也要给予更多的关心和理解和理性的激励, 鼓励客观看待失败, 引导孩子正确归因, 总结反思不足, 为下次求职成功积累经验。他们重新定位, 积极调动一切资源帮助学生有效应对就业危机。

### (四) 增强自我效能感

自我效能感是个人相信具有实现目标的能力, 增强自我效能感能有效缓解求职就业的压力。一是激发学生的内生动力, 提升自信力。个体都有自我成长的内在需要, 都有自我发展的成长动力。为此, 高校要帮助学生制定切实可行的大学生职业生涯规划, 引导学生尽快了解专业方向、认清就业形势, 要根据自身的优势和喜爱, 匹配合适岗位, 并制定能达成的适宜目标, 并能根据实践情况, 积极改进调整完善方案。在大学求学中积极考取教师资格证、普通话、四六级等相关证书, 具备教师的基本技能, 如口语表达、讲课、说课能力, 粉笔字、毛笔字、硬笔字和普通话等“三字一话”能力, 争取成为“一专多能”型人才[9]。二是培养理性就业观, 发挥学生主观能动性。以就业为导向, 科学理性地分析自己的优势和不足, 审视个人取向和职业需求, 避免盲从, 积极实现自身社会价值。客观看待社会需求, 结合个人实际和条件选择职业和工作岗位。三是, 加强外部感知力, 提升竞争力。通过在课余时间积极参加学校社团活动、志愿者服务、支教, 培养综合素质、锻炼师范生技能, 提升学生自身的竞争的能力和信心。同时, 主动出击, 熟悉相关就业创业政策, 充分利用社会、家庭及学校的多方资源, 多渠道搜集就业信息, 降低择业中信息不对称, 增加就业成功可能性。

## 5. 总结

就业是一项长期艰巨且紧迫细致的工作。师范毕业生是中小学教师队伍的主要来源, 其质量直接决定中小学教师队伍整体水平。师范类大学生就业压力既与大学生身心健康密切相关, 直接关系到我国基础教育发展, 家庭幸福、高校发展及社会稳定。积极心理资本视域下的大学生就业压力应对的策略是通过培育学生积极心理资本, 有效提升就业能力, 发挥学生主观能动性, 达到缓解就业压力的目的。对此, 可以通过提供政策支持, 稳定就业形势; 推动高校专业改革, 培养实践性人才; 发挥家庭教育作用, 提供支持引导; 调整个人就业心态, 激发内在动力等方面积极应对师范类毕业生的就业压力。

## 参考文献

- [1] 张纪南. 实施就业优先战略(认真学习宣传贯彻党的二十大精神) [N]. 人民日报, 2022-12-30(009).
- [2] 郝琳琳. 新形势下大学生就业心理压力分析及对策研究[J]. 公关世界, 2022(18): 47-48.
- [3] 杜晓静, 李慧娟, 王智红, 沈占波. 心理资本视角下“90 后”大学生就业问题实证研究[J]. 高教探索, 2014(3):

159-166.

- [4] Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. Springer, New York.
- [5] 陈宇红, 江光荣. 大学生就业压力的来源和特点[J]. 当代青年研究, 2009(11): 55-59.
- [6] 杨秀英. “双减”背景下师范生就业能力提升策略研究[J]. 成才之路, 2023(14): 69-72.
- [7] 荆建府. 高校毕业生就业压力及应对策略分析[J]. 就业与保障, 2022(11): 112-114.
- [8] 郑茂雄. 家庭社会资本影响大学生就业的机理[J]. 教育学术月刊, 2012(4): 8-12.  
<https://doi.org/10.16477/j.cnki.issn1674-2311.2012.04.021>
- [9] 文正建, 王洋. 师范类毕业生的就业之路[J]. 中国大学生就业, 2020(11): 8-10.