

积极心理学视域下高校大学生就业心理分析与调适

唐铭含

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年12月4日; 录用日期: 2024年1月17日; 发布日期: 2024年1月24日

摘要

在我国高等教育规模不断扩大的背景下, 大学生面临着严峻的就业形势和激烈的就业竞争, 这导致一些大学生的就业心理产生了问题, 对他们的就业质量和价值观念产生了很大的影响。积极心理学重点关注人类积极的品质, 关注学生的快乐与幸福, 将培养学生积极人格作为实践目标。因此, 高校在职业生涯规划与就业心理辅导的过程中要引入积极心理学, 提高大学生的抗挫折能力, 帮助大学生进行心理障碍的疏导和调节。文章从积极心理学的角度出发, 剖析了大学生就业心理存在的问题并提出了相应的调适方法。

关键词

积极心理学, 就业心理, 大学生, 心理调适

Psychological Analysis and Adjustment of College Students' Employment from the Perspective of Positive Psychology

Minghan Tang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Dec. 4th, 2023; accepted: Jan. 17th, 2024; published: Jan. 24th, 2024

Abstract

Under the background of the continuous expansion of the scale of higher education in our country, college students are facing severe employment situation and fierce employment competition, which

causes some college students' employment psychology to have a problem, and has a great influence on their employment quality and value concepts. Positive psychology focuses on the positive qualities of human beings, pays attention to the happiness and well-being of students, and takes cultivating positive personality as a practical goal. Therefore, colleges and universities should introduce positive psychology in the process of career planning and employment psychological counseling, improve the anti-frustration ability of college students, and help college students to ease and adjust psychological obstacles. From the perspective of positive psychology, this paper analyzes the problems existing in college students' employment psychology and puts forward the corresponding adjustment methods.

Keywords

Positive Psychology, Employment Psychology, College Students, Psychological Adjustment

Copyright © 2024 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

大学生的就业心理是我国高校心理健康教育的重要内容，它直接影响着大学生的心理健康水平。高校教育规模的不断扩大导致大学生数量迅速增长，但社会就业岗位却没有相应的增长，面对着竞争激烈的就业市场，许多大学生出现了就业心理问题，受到了社会的广泛关注。因此，如何培育大学生积极的就业心理，已成为当前高校心理健康教育的重要课题。

2. 积极心理学视域下高校大学生就业心理分析与调适的理论基础

2.1. 积极心理学理论

2.1.1. 积极心理学的内涵

积极心理学提倡对人积极的品质进行研究，注重发掘人内在的潜能，从而推动个体与社会的全面发展。积极心理学的主要研究内容是改善人们对过去、现在和将来的看法，培育积极向上的态度，同时注意营造良好的社会环境，关注人们的快乐与幸福。总体上来说，积极心理学是一种通过积极的思维方式来调动人们的主观能动性，从而让人们以一种积极的，乐观的，勇敢的，顽强的态度去面对自己的人生。正因为积极心理学是一种以人为中心的心理学，所以在应用时必须对人给予足够的尊重，充分发挥其学科价值。

2.1.2. 积极心理学的社会重要性

积极心理学具有其社会重要性。主要可以从社会、学科、个人这三个方面进行分析。从社会层面看，积极心理学对人类的发展和进步具有重要意义。一方面，积极心理学既能维护社会的稳定于和谐，又能加强社会凝聚力。如果每个人都能以一种积极的态度来看待自己及周围的人和事物，那么人们的矛盾与冲突会大大减少，人际关系会越来越融洽，社会关系也将更加和谐。另一方面，积极心理学也能为人类社会的发展提供一些新的思考方式。将积极心理学的理论与方法应用于教育、企业管理、政策制定等领域，对提高教育质量、增加员工工作积极性、促进政策落实具有重要意义。从学科层面看，积极心理学突破了传统心理学的研究范畴，使心理学的关注点更加积极和乐观，拓宽了心理学的研究对象和研究范

围,创新了心理学的研究方法,对于心理学未来的发展有着十分重大和深刻的意义。从个人层面看,积极心理学有助于个体的成长与发展。首先,对于个体来说,积极心理学有助于人们更好的了解自己,发掘自己的长处与潜力。积极心理学既重视人性的美德,又强调以培养人的积极品质为根本目标。积极心理学认为通过培养乐观,自信,善良等积极品质,才能使人们更沉着、从容地应对各种困难与挑战。另外,积极心理对改善个体心理健康,减少抑郁和焦虑等心理问题具有重要意义。

2.2. 高校大学生就业心理调适方法的理论依据

2.2.1. 人职匹配理论

人职匹配理论认为,当个体的特质与其工作的性质相吻合时,能够最大程度地发挥自身的价值。人职匹配理论提出人职匹配需要三个步骤,第一,在工作之前,需要对一个人的能力进行评价,个人特征与职业性质的一致是人职匹配的关键。第二,对职业进行专业的分析,主要分析工作情形、工作环境、主要的工作内容等,并且要与工作人员交谈以获得更多的信息。最后,以人职匹配为终极目标,也就是要根据自身的特点来选择适合自己的职业。人职匹配理论可以使大学生更加清晰地认识到自身的特质和适合自己的工作,这对于调整大学生的就业心理有着重要的理论指导作用。

2.2.2. 职业锚理论

职业锚理论将个人的职业发展看作是一个持续不断的过程,在这个过程中,个人会按照自己的天赋、能力、需求、价值观等逐步形成比较明确的与职业相关的自我概念。自我概念是一个人在对其职业进行选择与发展时始终围绕的一个中心点,这个中心点被称为职业锚。用职业锚理论来引导大学生就业,能够帮助大学生对自己有清晰的认知,并以此确定自己的就业目标,在职业生涯中能让他们明白自己所选择的职业是否适合自己的长期发展,从而让大学生明确自身的奋斗方向(张丽娜, 2014)。

2.2.3. 马克思青年择业观

马克思在《青年在选择职业时的考虑》一文中提出了青年择业观,他指出每个有志向的年轻人,在步入人生之路之前,必须要冷静地思考、严肃地看待自己的职业生涯。在择业的过程中,年轻人要学会对自己的特征和能力进行综合的评估,同时要结合考虑社会上的各项客观因素,做出最有利于自己发展的职业选择。高校始终以马克思青年择业观来引导大学生的就业,这既可以给大学生建立起一个合理的就业观念,又可以帮助大学生对自己有一个更加全面的认识,从自己的实际出发,明晰自己的职业发展目标。

3. 积极心理学视域下高校大学生就业心理分析与调适的现实意义

3.1. 挖掘学生群体的积极力量

传统的心理学主要关注的是对人的行为、心理等问题的纾解,而忽视了人参与社会生活的积极性。个人的长处与优点可以有效地防止或减轻个人的心理疾患与心理问题,从而培育与发展个人的积极力量,让人在战胜困难与挑战中获得成长。积极力量主要是指学生所具有的积极的潜力和能力,它可以让人们在面对困难的时候,保持一种正确且健康的心理状态。积极力量具体来说是热情、意志力、勇气,乐观,善良等积极的情感。帮助学生提升积极力量才能让个体自我完善、自我发展,提升自身的心理承受能力,有助于老师更好的解决学生的心理健康问题,保证学生的就业质量。

3.2. 实现心理调适的价值平衡

传统心理学主要把注意力集中在个人的心理问题及疾病上,关注消极因素对个体的影响。在这种情

况下,学生就业心理的调适受到了一定的限制,这就要求在就业心理调适的过程中,把积极的理念与意识纳入到研究视野之中,实现心理调适的价值平衡。首先,积极心理学能够很好地调适目标的不均衡性。在当前阶段,消除大学生消极因素,提高大学生应对心理问题的能力,是当前高校就业心理调适的重点与核心。但是一味的针对学生的心理问题,全然忽略了发掘学生成熟的、健康的积极目标,让学生根据自身的客观条件与就业能力,达到最佳的就业心理状态。其次,积极心理学可以有效地纠正目前高校调适方式的病理性。尽管传统心理学可以从病理方面对学生的心理进行治疗与诊断,提高个人的心理健康水平,确实具有一定的实用价值。但是在人文精神与社会发展的大环境下,积极心理学所主张的实践与理论更有现实意义。它是把人看作为一个自我完善、自我发展的人,通过发掘个人的正面优势与特质,来抑制和降低负面因素,提高心理健康水平。因此,高校教师应该把传统心理学与积极心理学的正向调节有机地结合起来,实现二者价值属性的均衡(李彬彬, 2021)。

3.3. 提供心理调适工作的积极解释

心理问题虽然很难给人带来积极的力量,但它的形成和产生恰恰是一个个体展现潜力和品质的契机。因此运用积极心理学的理论和方法对心理问题进行探索和思考,有助于人们从心理问题中获得积极的启示。在社会生活中,每个人都会遇到各种各样的问题,因此,学会怎样对待问题、解决问题成为了人们参与社会活动,解决个体心理问题的关键。其中,学会对待问题是指个体要对问题具有一定的认识与了解,对于一个问题,每个人都会有自己的主观解读,例如,悲观或者乐观,消极或者积极等。而积极心理学则可以让人们从问题的正面角度思考,认识到问题对个人成长的价值与意义,因此这可以帮助学生在就业过程中找到自己的发展方向,从而以一种积极、乐观的心态,去探索、观察、立即世界。例如,在学生寻求工作的过程中,可能由于专业知识、语言表达能力等因素的欠缺,会遇到一些难题,从而产生心理上的障碍。但是有了积极心理学的支撑,学生可以从学业、素养、观念等方面,主动地提高自己,发展自己。

4. 积极心理学视域下高校大学生就业心理问题

4.1. 自我效能感低,职业发展认识不足

很多高考考生在填报志愿的时候,都会把重点放在学校所处的地区、学校级别、校园环境等方面,在选择专业的时候也会有所考量,但是大部分学生对于专业的发展情况和工作状况都没有进行过深的研究,有些人甚至会选择一些分数较低的新设专业来进入名气较高的大学。在进入学校之后,他们会慢慢地对自己的专业有所了解,可能会导致部分学生对自己的专业失去兴趣,造成专业心态的不稳定,不利于学生对专业知识的学习和掌握,对他们未来的就业产生直接的影响。此外,由于部分高校一些专业的建设还不完善,学校也对非重点专业的建设和宣传的缺少关注,导致学生的专业认同感不强,自我效能感较差,无法正确地了解自己未来的职业发展方向,因为对自身专业的不认可,他们把精力放在了其他感兴趣的领域,忽略了专业知识的积累和专业能力的培养。在未来面对就业的时候,不了解适合自己的岗位,失去就业的方向,只能盲目的选择。总之,这在一定程度上造成了就业心理问题,导致大学生自我效能感低,职业发展认识不足(羊建信, 2022)。

4.2. 就业情绪消极,自身潜能挖掘较少

当今社会对复合型人才的需求日益增加,这就要求高校毕业生在工作中不但要具备较强的专业知识,而且还必须具备较强的人际交往能力、心理适应能力和学习能力,要充分发掘自己的潜力,提高自己的就业能力。目前,许多大学都在积极开展各种形式的课外活动,为大学生创造一个广阔的舞台。而且,

参加活动的学生总是相对固定的一群人，也就是参加过的人总会参加，不参加的人一直不会参加。这就造成了高校在对进行全面素质教育的过程中，未能全面覆盖，不能调动全体学生的积极性。与此同时，部分学生对自己所学的专业存在着一种排斥的心理，他们很容易产生迷茫、自卑、抑郁等负面的就业心理，从而导致自己的潜力无法得到充分的发挥。大学生在面临就业问题时，由于自身专业素质、家庭条件等各种因素的不同，就业情况也会有较大的差别。这样的差距使得大学生更易对自己的就业心理产生负面的影响，对自己所学的专业、社会环境、家庭条件进行抱怨，忽略了对自己的能力的挖掘，不能客观、全面地审视自己，过于贬低自己，就业情绪消极。

4.3. 自我认知不足，盲目从众攀比

就业的盲目从众心理是指大学生在找工作的时候，不能按照自己的专业、能力、兴趣等实际条件来选择自己的工作，而是被身边其他人的行为所左右，抛弃了自己的观点和想法，选择了与大多数人一样的就业行为。一些大学生在找工作的时候，无法对自己的前途和将要从事的工作进行独立的思考，自我认知不足，对自己将来的工作没有一个客观、准确的定位，很可能被身边人的暗示或社会观念等因素所左右，抛弃了原来的就业理念，做出与大多数人一样的选择。就业的攀比心理是指大学生在找工作时不愿意落后于他人的心理，总是将自己应聘的工作岗位和薪酬待遇等方面同其他同学做比较，想要不低于或者超过别人。一些大学生在求职时没有将自己的实际状况与招聘要求相结合，对自己的能力做了过高的评价，从而造成了求职碰壁，个人的职业范围太狭窄，出现了高不成、低不就的心理，对大学生的就业质量造成了很大的影响(张丽娜, 2014)。

4.4. 坚韧意志缺乏，就业挫折承受力差

有部分用人单位存在对一些专业的偏见，给大学生的求职带来了许多困难。例如，一些招聘教师的学校对非师范专业毕业的学生的教学水平和能力有一定的偏见，再加上教师招聘以师范生为主，这就导致了与教师相关的非师范专业的学生在面临就业时可选择的范围相对较小，在工作中遇到挫折的可能性也比较大。目前，大部分的高校毕业生都是独生子女，他们在家庭中总是处于中心地位，所以他们在成长的过程中，没有遇到过太多的挫折和磨难，这些学生的心态是非常脆弱的，不能坦然面对失败，一旦遇到了工作上的挫折，就会变得萎靡不振，失去自信。有的同学在找工作失败了很多次之后，甚至会产生自卑心理，变得不够自信，觉得自己永远都不可能找到一份满意的工作，有的人甚至自暴自弃，对人生丧失了信心。

4.5. 个人主见缺乏，求便依赖心理突出

求便依赖的心理指的是一些大学生在求职就业时为了追求方便、快捷的生活只选择离家近或者自己熟悉的地点工作，缺乏个人主见，并把寻找工作的希望寄托在家长的身上的就业心理问题。近些年来，在求职方式的选项上，越来越多的大学生就业态度敷衍消极，选择通过父母的社会关系来就业。在毕业后就业地域的选项上，很大一部分的大学生缺乏个人主见，他们会选择听取父母的意见，在离家近或者比较熟悉的地方就业，不会选择去异地打拼，靠自己的努力寻找更适合自己的职业，为自己谋求更好的出路和发展。种种迹象表明，一些大学生在面临就业问题的时候，常常没有办法自己解决问题，更多的是想要找一个靠近父母、朋友的工作地点，或者是想要靠亲戚朋友的介绍，甚至期待着父母通过社会关系给自己提供一份工作，这是一种对自己不负责任的求便依赖心理。就业的求便依赖心理既削弱了大学生的独立意识，又降低了他们的心理承受力，从而会导致他们在激烈的人才竞争中被淘汰筛选掉(许惠州, 2023)。

5. 积极心理学视域下高校大学生就业心理问题产生原因

随着社会和信息技术的飞速发展，学生们可以接触到各种各样的思想，所以大多数学生的就业心理很容易被各种因素所影响，主要还是受到了以下方面的影响：

5.1. 社会思想的巨变

随着信息技术的发展、市场经济的冲击，社会思想发生巨变，现代社会的思维方式与价值观已有了较大的改变。特别是现在大学生的择业的理念很容易地被现代各类媒体所引导，形成了拜金主义、消费主义、享乐主义等不良价值观。看到网络上“人人月入过万”的言论，一些大学生也开始对工资提出了更高的要求，他们完全没有意识到自己的实际情况，只顾着自己的发展，忽视了对行业深层价值的分析，忽视了社会的需要，只看重当下的利益，甚至是对名利盲目追逐，这就导致许多学生在就业时做出了错误的选择，不但阻碍了他们个人未来的发展，也阻碍社会的发展和进步。

5.2. 就业机制不完善

由于当前就业制度基本都是以学生的选择为主，让大学生在就业选择上相对自由。但由于制度相对不完善，相对公平公正的就业机制依然是大学生非常顾虑的问题。由于各大企业之间的需求目标以及相关待遇都没有获得一定的统一，导致很容易出现就业市场的劣性竞争，给大学生的就业目标也带来了一定的选择困难。

5.3. 学校教育的落后

目前，部分大学的教学体制比较落后，不重视学生的心理健康教育，思想政治教育也不够完善，就业指导的相关课程也仅仅是停留在理论层面，没有对学生进行合理、科学的职业规划，也没有开展相关的职业教育，造成学生在就业目标上出现了一些困惑。另外，当前一些学校的教学内容与方式还没有跟上时代发展的步伐，致使大学生总体素质与社会、企业的需要相差甚远，毕业生在就业市场上缺乏竞争力，这对大学生的就业心理造成了直接的影响。

5.4. 家庭因素的影响

大多数的学生的就业观念和取向都会受父母的影响，父母的期望、职业、社交甚至是家庭关系，这些都潜移默化的约束着子女的就业观念，有些家长可能会根据自己的想法来给孩子安排他们认为合适的工作，完全不考虑孩子的意愿和能力，这就使得一些大学生在职场上会受到一些偏见，进而产生就业心理压力。与此同时，大学生本身也受到了学校、社会、家庭等多个方面的长期影响，他们反而无法自主地选择与发展，观念和行被限制，再加上他们没有足够的社会经验，对求职就业也没有任何的心理准备，所以在选择职业的时候，他们会变得很茫然，也无法很好地去面对和解决挫折，还会出现各种各样的不良心理问题(魏鹏程，2017)。

6. 积极心理学视域下高校大学生就业心理调适方法

应用积极心理学的相关理论，对大学生的就业心理进行调整，主要是为了增强他们的心理自我调节能力，树立正确的职业价值观，推进职业规划教育，增强学生的心理承受能力，从而改善他们的心理健康状况，让他们在求职就业时，能够有正确地自我认知，不断的突破自我，全面的提高就业素质与能力。

6.1. 强化心理干预教育，提升心理自我调节能力

大学生是一个独立的个体，在就业过程中会遇到各种各样的心理问题，他们通常会更加了解自己所

需的心理干预方式,因此高校教师应该及时给学生们提供可选择的心理问题干预手段,这样当他们意识到自己存在就业心理问题时,可以采取有效的干预方式,进行自我调节,避免心理问题积累,保证后续就业的顺利进行。因此,高校教师应该积极地强化心理干预教育,将其应用到职业生涯规划的课程中去,教授学生积极的心理暗示、客观评价方法等心理干预手段,让学生能够针对自己的不同心理问题,选择最适合自己的心理干预手段,从而实现个体心理的自我调整,从而降低后续心理问题干预的难度。特别要指出的是,因为学生个体间有着很大的差异,所以他们对心理干预教育要求也各不相同,所以高校教师要有针对性地进行心理干预,保证每个学生都能够掌握一些积极的心理干预手段和技巧,让他们能够积极地去解决自己的就业心理问题,从而提升心理自我调节能力。

6.2. 灌输正确就业观念,树立正确职业价值思想

正确就业观念的形成可以帮助大学生更全面、更客观的了解自己的就业参与,可以避免盲目从众、攀比等不良就业心理的形成,降低就业心理问题对学生择业就业的影响,灌输正确的就业观念也是开展高校就业心理干预工作的一个重要方式。高校教师可以帮助学生对各个行业的就业状况进行一个客观的了解,让他们对目前的就业形式有深入的认识,树立正确职业价值思想,应该把价值认同放到第一位,每个人要根据自己的家庭情况、工作需要等客观情况,综合挑选最适合自己的岗位,而不是一味地去追求高收入的工作,以免在多次的求职中遇到挫折,从而出现就业心理问题。同时,要帮助大学生形成正确的就业发展理念,杜绝好高骛远、不切实际的择业行为,用正确的职业价值观引导个体的就业参与,减少求职失败的几率。

6.3. 优化职业教育体系,推进职业规划教育工作

优化职业教育体系可以有效地弥补传统职业生涯规划教育在就业心理问题的预防和干预方面的不足,加强高校心理健康教育教师以及职业生涯规划课程的教育工作者对就业心理问题的关注程度,达到预防和干预并重的效果,让学生们能够正确地面对就业中可能存在的各类心理问题,让他们能够更好地了解自己职业生涯规划的整个过程,意识到自己在工作中可能会遇到的种种问题,从而有效地防止由于突发的就业问题而造成的就业心理问题。因此,高校应当推进职业规划教育工作,持续构建和健全职业生涯规划教育系统。高校可以根据学生在各个阶段的就业参与状况,采用循序渐进的就业辅导方式,使学生能够更好地了解到更多的关于职业生涯规划的知识,提前知晓求职就业普遍存在的挫折、学习求职的面试技巧等。同时,还可以将心理健康的教育的内容引入其中,从而实现职业生涯规划教育的优化创新,帮助学生提高自我认知能力,保证学生能够根据自己的实际状况,做出科学的职业规划,有效地改善大学生就业心理(王志贤,2017)。

6.4. 落实心理咨询工作,增强学生心理抗压能力

落实心理咨询工作可以帮助高校师生围绕就业心理展开对话和交流,这样有助于教师在进行专业的心理咨询指导工作时,能够及时地发现学生的就业心理问题,从而有针对性地进行辅导和干预,从而让学生们有效的缓解和疏导在就业中遇到的心理问题,这也是高校教师能够对就业心理问题所进行的最直接的干预,同时也能够帮助大学生提高心理承受能力。因此,高校应该以就业心理问题为中心,建设相应的心理辅导咨询室,让同学们能够到心理咨询室针对自身的心理问题进行干预,解决他们在求职就业中遇到的心理问题,从而给他们提供专业的指导和建议,帮助他们面对和解决遇到的各种心理问题。另外,学校也可以开展各种形式的就业心理咨询讲座和定期进行心理健康测验,让大学生对自己的就业心理状况有一个及时的、全面的认识。如果出现了就业心理健康的问题,就要把他们带到心理咨询室去接受相

应的治疗,让他们通过自我激励法、转移注意力和比较安慰法等方式,增强学生心理抗压能力。如此实现开设心理咨询室的目标,保证大学生在就业过程中能够妥善应对各类心理问题(范俊强,黄雨心,徐艺敏,卢俊豪,应飏,2022)。

7. 结论

大学生是民族的未来,肩负着振兴祖国的重任,大学生在就业过程中产生的心理问题,全社会应给予充分的理解和认识。要充分利用积极心理学的有关理论,引导大学生积极地寻求解决方法来应对求职就业中所面临的困难与挫折,以一种积极向上的心态适时地调整自己不良的就业心理,保证大学生在就业时有一个健康的心理环境,提高自我认知能力,选择最适合自己的岗位得到最长远的发展。

参考文献

- 范俊强,黄雨心,徐艺敏,卢俊豪,应飏(2022). 就业焦虑:毕业前大学生心理压力及其纾解. *教育学术月刊*, (9), 75-82.
- 李彬彬(2021). 积极心理学在大学生就业心理障碍调适中的积极意义研究. *延边教育学院学报*, 35(5), 179-181.
- 王志贤(2017). 大学生就业心理困境干预途径研究. *中国成人教育*, (1), 80-82.
- 魏鹏程(2017). 大学生就业心理现状及其影响因素探讨. *继续教育研究*, (7), 107-109.
- 许惠州(2023). 新时代高职院校大学生就业压力与心理调适研究. *哈尔滨职业技术学院学报*, (6), 83-86.
- 羊建信(2022). 就业压力下大学生就业心理分析与自我调控. *科学咨询(科技·管理)*, (9), 158-160.
- 张丽娜(2014). *大学生就业心理研究*. 硕士学位论文,锦州:渤海大学.