

思想政治教育视角下研究生就业心理问题探析及破解路径

袁 婷

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年10月12日; 录用日期: 2024年11月8日; 发布日期: 2024年11月22日

摘 要

由于社会就业结构性矛盾日益突出等原因, 我国研究生面临较为复杂的现实困境与心理困境, 极易滋生就业心理问题。在分析常见的研究生就业心理问题的基础上, 结合思想政治教育学科的特点, 可以总结出思想政治教育在破解研究生就业心理问题中发挥的建设性作用。最终, 提出思想政治教育视角下研究生就业心理问题的破解路径: 促进思想政治教育与就业指导的融合; 建立心理健康教育的长效机制; 形成研究生思想政治教育的合力。

关键词

思想政治教育, 研究生, 就业心理问题

Exploration of Psychological Problems of Graduate Students' Employment and Cracking Paths under the Perspective of Ideological and Political Education

Ting Yuan

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 12th, 2024; accepted: Nov. 8th, 2024; published: Nov. 22nd, 2024

Abstract

Due to the increasingly prominent structural contradiction of social employment and other reasons, China's postgraduates are faced with more complex practical and psychological dilemmas, which

are very likely to breed employment psychological problems. On the basis of analyzing the common psychological problems of graduate students' employment, combined with the characteristics of the discipline of ideological and political education, we can summarize the constructive role played by ideological and political education in cracking the psychological problems of graduate students' employment. Eventually, the cracking path of graduate students' employment psychological problems under the perspective of ideological and political education is proposed: to promote the integration of ideological and political education and employment guidance, to establish a long-term mechanism of mental health education, and to form a synergy of graduate students' ideological and political education.

Keywords

Ideological and Political Education, Graduate Students, Psychological Problems in Employment

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

教育的快速发展和研究生招生规模的不断扩大, 研究生就业问题逐渐成为社会关注的焦点。研究生就业不仅有关个人的发展和家庭的福祉, 也关系到高校的发展和社会的和谐稳定。然而, 面对激烈的就业竞争、无形的社会舆论压力等, 研究生群体易产生复杂多样的就业心理问题。根据国家教育、科技、人才一体化的安排与部署, 研究生群体的重要性日益突出(王战军, 赵敏, 2023)。因此, 关注研究生就业心理问题不仅是解决个体困境的需要, 更是国家和社会发展的战略需求。加强研究生的思想政治教育, 帮助他们解决就业心理问题, 对于促进研究生顺利就业、保障社会稳步发展具有重要意义。

2. 研究生就业心理问题现状

2.1. 就业焦虑与迷茫

研究生就业焦虑与迷茫心理是一个复杂且多层面的问题, 涉及内外因素的共同作用。首先, 就成因来说, 家庭和经济状况、择业和就业因素是研究生产生焦虑的最主要原因。而且校园和学业环境、个体内在因素、交往和人际关系也是引起研究生焦虑的重要因素。这些因素共同作用, 导致研究生在就业过程中感到焦虑和迷茫。其次, 就表现形成来说, 研究生就业焦虑与迷茫的表现形式多样。一些研究生可能会表现出自卑、自负、矛盾、盲目等不良心态, 而另一些则可能因为缺乏对自己职业个性的了解、缺少对职业特性的了解等原因, 在择业时产生过度恐惧、焦虑等不良心理。

2.2. 信息盲从与从众心理

作为一种普遍的社会心理现象, 从众心理是指个体在群体压力下, 在认知、判断、信念与行为等方面与群体多数人保持一致的心理(黄振宇, 2007)。这种心理现象在研究生就业过程中表现为对就业信息的盲目跟从, 缺乏独立思考和判断能力。例如, 许多研究生在获取就业信息时, 往往依赖单一渠道, 看到不错的招聘信息就心满意足, 不再寻找更好的机会。这种从众行为不仅限制了他们对更多就业机会的探索, 还可能导致他们选择不适合自己的岗位。

信息盲从和从众心理的消极影响主要体现在两个方面: 一是盲目跟风导致的职业选择失误, 二是缺

乏自主择业意识。研究生在面对就业选择时，容易受到身边同学和朋友的影响，盲目跟随他们的选择，缺乏独立思考和判断能力。这种盲目从众的行为不仅可能导致他们选择不适合自己的职业，还可能使他们在职业发展中遇到更多的困难和挑战。

2.3. 抗压能力较弱

研究生就业始终面临着巨大的就业压力，工作未定的这种不确定性增加了他们的心理负担。另外还存在其他压力来源。成年人情感压力也是研究生心理健康问题的一个重要因素。研究生在情感上需要处理与导师、同学以及未来伴侣的关系，这些情感问题可能会影响他们的心理健康(靳永雄, 2011)。研究生在就业过程中还面临着经济压力，尤其是那些经济条件较差的学生。这种经济压力不仅影响他们的就业选择，还会进一步加剧他们的心理负担。除此之外，社会、家庭等方面的重重压力形成合力，很多研究生害怕面对困难和挑战，表现出抗压能力较弱。

综上所述，研究生就业心理问题表现形式多样，问题来源不仅包括外部环境的挑战，还有同伴效应的渲染以及对未来道路的迷茫。从认知层面来看，研究生普遍具有较高的就业期望和明确的就业定位，他们对未来的就业持乐观态度，但同时也表现出一定的功利性取向。然而，这种高期望值往往与现实存在差距，导致他们在求职过程中出现矛盾心理。在情绪方面，研究生普遍感受到较大的就业压力，这不仅来源于激烈的就业竞争，还受到个人能力、自信以及对就业前景的担忧等因素的影响。社会心理层面，研究生的就业焦虑不仅受到个人因素的影响，还与外部环境密切相关。例如，扩招政策与就业市场的结构性矛盾是导致研究生就业焦虑的重要宏观因素。

3. 思想政治教育在破解研究生就业心理问题中的作用

3.1. 帮助研究生树立正确的就业观念

思想政治理论课作为思想政治教育的重要组成部分，对大学生就业观的引导具有重要意义。研究生面临的就业压力较大，常常因为自身就业能力与社会需求不符、缺乏合理的就业目标与规划等问题而产生焦虑和压力。通过思想政治理论课的学习，学生能够更好地理解国家政策、社会需求以及个人职业发展的关系，从而在就业时做出更为理性的选择(高雪纯, 2020)。这种教育方式不仅提升了学生的政治素养，还增强了他们的社会责任感和使命感。例如，清华大学五道口金融学院通过贯彻“价值塑造、能力培养、知识传授”三位一体的育人理念，积极引导研究生树立正确的择业观和就业观，从而更好地服务党和国家的人才战略需求。

3.2. 提高研究生的心理适应能力和抗压能力

在研究生的思想政治教育中，心理健康教育被纳入课程内容，以帮助学生在思想政治品德养成和健康人格塑造过程中，完善知、情、意、行等心理过程。这种结合不仅提升了学生的心理健康水平，还促进了其在学习、生活和人际交往中提高心理适应能力和抗压能力。研究生在就业过程中常常面临巨大的心理压力，容易出现焦虑、抑郁等心理问题。通过思想政治教育的学习和实践，研究生可以培养出积极的心理品质和乐观的心态，增强应对各种挑战和困难的能力，从而更好地适应学习、生活和社会的各种压力，减少心理健康问题的发生。

3.3. 提高研究生的综合素质和核心竞争力

第一，思想政治教育能够帮助研究生树立正确的世界观、人生观和价值观，增强社会责任感和为国家服务的精神。这种思想上的引导有助于研究生在就业过程中保持积极的心态。第二，思想政治教育通

过心理健康教育、职业规划和就业创业服务,帮助研究生建立健康的心理状态。第三,思想政治教育还注重培养学生的社会情感和人际交往能力。通过思政教育课程和社会实践活动,学生可以更好地表达情感和情绪,学会正确处理情绪问题,增强情绪调节和应对能力。第四,思想政治教育为研究生创新能力的培养创造了条件。通过理想信念和爱国主义教育,研究生能够树立坚定的信念和持久的动力,激发他们的创新自信心和热情。

4. 思想政治教育视角下研究生就业心理问题的破解路径

4.1. 促进思想政治教育与就业指导融合

就业观是大学生对选择某种社会职业所持的比较稳定的认识、评价、态度方法、心理倾向和指导思想(李荣华, 2005),对研究生就业选择和就业心理具有重要的影响,促进思想政治教育与就业指导相融合是解决研究生就业心理问题的关键。习近平总书记对做好高校思想政治教育和就业教育工作提出了一系列新思想、新观点,这表明了思想政治教育与就业指导融合的重要性和紧迫性。

通过促进思想政治教育与就业指导融合来破解研究生就业心理问题,可以从以下几个方面进行详细探讨:

构建融合机制:高校应以高质量就业为导向,构建思政教育与就业创业指导融合的机制。这不仅有助于提升学生的综合能力,还能培养符合社会需求的人才。例如,西安科技大学高新学院通过将思政教育与就业指导相融合,落实“立德树人”根本任务,实现“三全育人”格局。

理论与实践结合:在思政教育课程中融入就业指导教育,在就业指导课程中融入思政教育,能够有效提升学生的就业能力和心理素质。这种融合不仅有助于学生更好地理解现实社会的就业环境,还能帮助他们把握就业市场对人才的需求和用人单位的要求。

政策支持与实践创新:教育部提出推动就业教育与思政教育、专业教育深度融合的政策,从宏观层面揭示了这一融合的紧迫性和必要性。同时,高校可以通过创新教学方法,增强思政教育与就业之间的联系,关注学生的实际就业需求,并结合学生自身特点开展教学。

校企合作与产城融合:建立产城融合、校企合作的思想教育就业指导课程开发机制,充分发挥企业和企业人才的支撑作用,逐步提高企业思想政治教育的参与度(邹波, 2015)。这种合作模式有助于学生更好地了解市场需求,提升就业竞争力。

以上方式在现实中有据可循,例如,东北师范大学构建了“观念驱动型”就业指导课程,以引导研究生将新时代就业观与自我发展相结合,从而提高其就业能力。此外,上海政法学院注重引导研究生合理定位职业预期,并通过职业生涯规划系列活动全程指导学生的职业发展。

4.2. 建立心理健康教育长效机制

积极心理学强调个体心理健康的重要性,认为通过关注和培养个体的心理健康,可以有效缓解研究生的就业焦虑。这种理论为研究生就业心理问题提供了一种积极的解决路径,即通过积极心理学的方法来提升研究生的心理调适能力。因此,以积极心理学为指导,构建研究生心理健康教育长效机制,有助于帮助研究生树立积极的心态,提前准备就业需要的基本知识与技能来应对就业压力。

一方面,高校应将心理健康教育纳入整体教育体系,从入学开始就开展心理健康专题教育,普及心理健康自我调节的基本知识和技能。通过举办“心灵之路”等品牌化活动,普及心理健康知识,帮助研究生管理情绪和压力。可以建立研究生动态心理测评档案,并根据结果安排专业咨询师进行面谈和评估,筛选高危个体建立心理健康档案。同时,健全三级预警系统,及时发现和干预异常情况,确保研究生心理健康。

另一方面,随着研究生基数增多和心理健康问题的多样化,传统的应对策略已无法满足需求,需要借助新平台完善及创新应对策略,建立动态监测网络、分级标准和多样化的干预辅导手段(左辉,王涛,谢姗姗,2017)。注重个性化方案和技术创新,以更好地维护研究生的心理健康水平。学校应建立全天候、全时段心理咨询预约服务机制,完善心理咨询、常态督导、团体辅导和心理拓展制度。辅导员需要深刻认识到自己的角色职责,并对研究生展开系统性的心理危机干预措施。为提供个性化专门化帮扶,学校可以针对就业困难、心理压力过大的毕业生进行彻底地摸底排查,并开展有针对性的就业心理辅导,引导毕业生树立就业信心,合理调整就业期望值。

上海师范大学强调研究生心理健康教育和职业生涯教育相结合,帮助研究生解决情绪调节和环境适应问题,并提供个性化精准服务,其做法完全符合这一路径方向。

4.3. 形成研究生思想政治教育的合力

多元化育人机制以构建就业质量导向,通过信息化手段提升就业指导服务质量,定期进行研究生心理健康调查,有组织、有计划地开展心理健康咨询服务工作,创新研究生就业创业教育方式。通过形成研究生思想政治教育的合力来破解研究生就业心理问题,需要从多个方面入手,综合运用导师、辅导员、课程思政等多方面的力量,以全面提升研究生的思想政治素质和心理健康水平。

导师在研究生思想政治教育中具有不可替代的作用。导师不仅是学术指导者,更是思想政治教育的重要实施者。导师可以通过科研指导、组会交流、专业研讨及谈心谈话等形式,将思想政治教育融入到日常的科研和学术活动中,帮助研究生树立正确的价值观和职业观。此外,导师还应树立加强研究生心理健康教育的意识,主动参加校、院两级组织的培训,掌握一定的心理健康教育知识。

研究生辅导员在思想政治教育中也发挥着重要作用。辅导员可以利用其思想政治教育的专业背景,开展专项思想引领工作,弥补导师在思想政治素养培养上的不足。同时,辅导员应与导师密切配合,共同关注研究生的思想动态和心理健康问题,形成合力育人机制。

课程思政是思想政治教育的重要载体。高校应完善课程体系,创新教学方法,提高思想政治理论课程的实效性,建设课程思政示范课程和案例,选树课程思政教学名师和团队。通过课程思政建设,将社会主义核心价值观融入教育全过程,增强研究生的思想政治觉悟和心理调适能力(关升,郝鑫,王磊,2024)。

以上方式在现实中有诸多例证,比如,青岛农业大学建立了由辅导员、班主任和导师组成的三位一体的思想政治教育队伍,协同开展研究生的思想引领工作。这种多方协作的模式,有效增强了研究生思想政治教育的实效性。

参考文献

- 高雪纯(2020). 思想政治教育对硕士研究生就业指导工作的促进作用. *科教导刊(上旬刊)*, (4), 89-90.
- 关升, 郝鑫, 王磊(2024). 新时期思想政治教育对研究生就业的领航作用. *产业与科技论坛*, 23(1), 76-79.
- 黄振宇(2007). *当代大学生就业心理问题及调试*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.
- 靳永雄(2011). 硕士研究生就业不良心态的原因及应对策略. *教育探索*, (11), 139-140.
- 李荣华(2005). 大学生择业观理论探讨. *中国青年研究*, (6), 34-37.
- 王战军, 赵敏(2023). 新时代我国研究生教育的新使命、新举措. *现代教育管理*, (4), 44-53.
- 邹波(2015). 思想政治教育促进研究生就业的路径探析. *中国成人教育*, (14), 63-65.
- 左辉, 王涛, 谢姗姗(2017). 硕士研究生就业困境及应对策略. *决策与信息*, (12), 95-100.