

# 当代大学生就业迷茫的心理因素及对策

杨柯

上海理工大学理学院, 上海

收稿日期: 2024年4月30日; 录用日期: 2024年6月12日; 发布日期: 2024年6月25日

## 摘要

在当代社会, 大学生就业迷茫成为一个普遍现象, 这不仅关乎经济和社会结构的变化, 还深受个体心理状态的影响。本文将从心理学的角度探讨导致大学生就业迷茫的因素, 并提出相应的心理干预对策。文章首先分析了导致大学生就业迷茫的主要心理因素, 包括期望与现实的差距、职业身份的不确定性、社会比较和心理资本的不足。这些因素在个体心理层面上造成了压力和焦虑, 进而影响了就业决策的清晰度和行动的积极性。针对这些问题, 文章提出了多种心理干预对策。首先, 建议高校提供专业的心理咨询和职业规划服务, 帮助学生认清自我, 建立现实的职业期望; 其次, 推荐实施心理弹性训练和压力管理课程, 增强学生的心理抗压能力; 再次, 倡导创建支持性的校园环境, 促进学生间的正向交流, 减少不健康的竞争心态。通过这些心理学策略的实施, 可以有效地帮助大学生解决就业迷茫问题, 提升他们的就业自信和决策能力, 从而更好地适应职场挑战和个人职业发展。

## 关键词

就业迷茫, 心理因素, 心理干预, 职业身份, 心理资本

# Psychological Factors and Interventions for Job Confusion among Contemporary College Students

Ke Yang

College of Science, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Apr. 30<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jun. 12<sup>th</sup>, 2024; published: Jun. 25<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

In contemporary society, job confusion among college students has become a prevalent pheno-

menon, influenced not only by changes in economic and social structures, but also significantly by individual psychological states. This paper explores from a psychological perspective the factors contributing to job confusion among college students and proposes corresponding psychological interventions. The analysis begins by identifying the primary psychological factors causing job confusion, including the gap between expectations and reality, uncertainty of professional identity, social comparison, and a lack of psychological capital. These factors contribute to stress and anxiety at an individual psychological level, thereby impacting the clarity of employment decisions and the proactivity of actions. In response, the paper suggests several psychological interventions: firstly, universities should provide professional psychological counseling and career planning services to help students clarify their self-identity and establish realistic career expectations; secondly, it recommends implementing resilience training and stress management courses to enhance students' psychological endurance; thirdly, it advocates for the creation of a supportive campus environment to promote positive interactions among students and reduce unhealthy competitive mindsets. By implementing these psychological strategies, the interventions can effectively help college students resolve their job confusion, enhance their job confidence and decision-making abilities, and better adapt to workplace challenges and personal career development.

## Keywords

Job Confusion, Psychological Factors, Psychological Interventions, Professional Identity, Psychological Capital

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

就业是民生之本，在促进经济增长和维持社会和谐稳定方面发挥着重要作用。党的二十大报告中指出：“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。”促进高质量充分就业，必须抓好重点人群就业工作。大学生作为社会中的新生力量以及人力资源的重要组成部分，是保就业稳就业的重点群体。然而，在当今的全球化和技术快速发展的社会环境中，大学生在步入职场时面临的挑战与以往相比有了显著的变化和增加。经济的不确定性、行业的快速变革以及职业道路的多样化，这些因素共同作用，使得大学生在毕业前后常常经历就业迷茫。这种迷茫不仅影响到他们的职业选择，更深远地影响着他们的心理健康和生活质量(毛雨，王尚敏，2014；蔡传钦，宋迎秋，潘红等，2013；袁敬华，2009)。

尽管大学生们拥有较高的教育水平和技能，但他们在就业市场上的实际体验往往与预期存在较大差距。学校教育职场要求之间的脱节、个人职业目标与市场机会的不匹配，以及对未来不确定性的恐惧，都可能导致心理上的压力和就业方向的迷茫。此外，现代社会中对于成功的高期望和同龄人之间的比较，也加剧了这种心理压力，使得大学生在就业过程中感到焦虑和不安。大学生在就业过程中会面临各种问题和困难，当外在压力大于心理承受能力的时候就会产生心理失衡，表现为就业心理障碍。就业心理障碍是指影响个体在职业发展和就业过程中的心理障碍，主要表现为认知心理维度的从众心理，攀比心理，以及情绪心理维度的焦虑心理、自卑心理、悲观心理等。这些心理障碍可能导致个体在找工作、适应工作环境、维持工作等方面遇到困难，从而影响其职业生涯和生活质量。

心理学研究表明，个体的心理状态对其职业选择和职业适应有着重要的影响。就业迷茫不仅是一个职业现象，更是一个心理现象。它涉及到多个心理层面的因素，如个人的期望管理、职业身份认同、自

我效能感以及应对策略等。对这些心理因素的理解和干预，对于帮助大学生顺利过渡到职场，减少就业迷茫，具有重要的实际意义(黄远，李林，匙静，2006；李杉杉，张晓丽，2008)。

鉴于此，本文旨在深入探讨导致大学生就业迷茫的心理因素，并在此基础上提出有效的心理干预对策。通过理解大学生在就业过程中遇到的心理挑战，并提供相应的支持和策略，可以帮助他们更好地适应职场，实现个人职业发展的目标。

## 2. 就业迷茫的心理因素

### 1、期望与现实的差距

在现代社会，大学生们在校园中形成的对未来职业生涯的期望往往与他们毕业后面对的职场现实存在显著的差异。这种期望与现实的差距是由多种因素引起的，包括教育系统与市场需求之间的不匹配、学生在校期间接触到的信息与职业实际情况之间的不对称，以及社会和文化背景对高期望的推崇等。许多教育机构可能未能准确预测到市场的需求变化，或未能为学生提供与市场紧密相关的技能训练。此外，一些学科领域的毕业生可能面临职位饱和的问题，而其他领域则急需专业人才，这种供需不平衡加剧了就业的困难。同时，由于信息获取的局限性，学生们往往对某些行业或职业的实际需求和工作条件缺乏足够了解，导致他们在做出职业选择时难以将个人期望与职场现实有效对接。

认知失调理论认为个体在面对与其信念、态度或价值观不一致的信息时，会产生认知失调，从而产生不适感。因此，当个体的期望与现实发生差距时，可能会产生认知失调，导致不适感甚至是焦虑情绪。当大学生步入职场，面对与期望不符的职业环境和工作内容时，他们可能会经历挫败感和不满，这些情绪不仅影响他们的工作表现，还可能降低生活满意度。长期的职业不满和对未来的不确定感还可能引发焦虑和抑郁等心理问题。此外，当个人感觉到自己的努力没有得到合理的回报时，可能会对自己的价值和所做的选择产生怀疑，进一步加剧心理上的不安和迷茫。

### 2、职业身份的不确定性

职业身份的不确定性是当代大学生就业迷茫的一个重要心理因素。在高等教育阶段，学生们通常期望通过学习专业知识和技能来为将来的职业生涯做准备。然而，许多学生在毕业时仍然对自己的职业身份感到不确定，这主要是因为他们在学校接受的教育往往与实际工作环境中的要求存在差异，或者因为他们没有足够的机会在实际工作中探索和确认自己的职业角色。此外，随着职业领域的不断变化和新职业的出现，学生们可能发现自己所学的专业与新兴的职业机会不完全对应，增加了他们在职业选择时的不确定感。

这种职业身份的不确定性可能导致学生在做出职业选择和职业规划时感到迷茫。未能形成稳固的职业身份会使他们难以对未来的职业路径做出明智和符合自身兴趣的决策。在心理层面上，这种不确定性可能引发焦虑和压力，学生可能会因为对自己的职业前景感到不明确而感到恐慌。长期的不确定感还可能影响他们的职业自信，进而影响到求职活动的积极性和职业发展的动力。

### 3、社会比较

社会比较是影响大学生就业迷茫的另一重要心理因素。社会比较理论认为个体倾向于通过与他人进行比较来评价自己的能力、地位和成就。当个体的期望与他人相比的现实差距较大时，可能会产生自我评价的负向情绪，如自卑感或失落感。在当代社会，随着社交媒体的普及，大学生们频繁地接触到同龄人的职业成就和生活状态的展示，这种无处不在的信息流通加剧了他们在就业过程中的社会比较现象。学生们往往借助于社交网络平台，不断比较自己与同龄人在学业成就、职业选择、薪资水平等方面的差异。这种比较可能激发他们对自己职业进展的不满和焦虑，尤其是当他们观察到其他人似乎比自己更成功或更快地实现职业目标时。

社会比较的心理影响不容小觑。当大学生将自己与表现更出色的同龄人比较时，他们可能会经历自我价值的质疑和自卑感，这些负面情绪可以显著影响他们的职业自信和动力。此外，这种比较还可能导致不健康的竞争心态和羡慕感，使得学生在职业选择和职业规划上更加盲目和冲动，而不是基于自己的真实兴趣和职业适应性做出决策。

#### 4、心理资本的不足

心理资本的不足是大学生在面对就业市场时经常遭遇的一种心理状态，这种状态对他们的就业迷茫有着直接的影响。心理资本是指个体在面对挑战和压力时能够调动的心理强度和资源，包括自我效能感、希望、韧性和乐观四个核心构成要素。其中，自我效能理论强调个体对于自己能够成功完成任务的信心和自信心。希望理论强调对未来目标的积极期待和努力实现的愿望。坚韧理论强调面对困难、挑战和逆境时的适应能力和恢复能力。乐观主义理论强调对未来积极、乐观的态度。在就业过程中，这些心理资源对于学生克服困难、保持积极态度、并成功适应职场环境至关重要。

不幸的是，许多大学生在这些方面经常感到不足，这主要是因为他们在学习过程中缺乏对这些心理资源的培养和实际应用的机会。例如，如果学生在校期间很少经历挫折或不被鼓励探索未知和应对失败，他们可能在面对职业生涯的挑战时感到无助和焦虑。此外，缺乏实际工作经验的学生可能对自己的能力感到不确定，从而影响到他们的自我效能感，即对自己完成特定任务的能力的信心。

当心理资本不足时，学生在求职过程中可能更容易感到挫败和失望，尤其是在遭遇反复的拒绝或工作搜索过程中的其他挫折时。这种持续的负面经历可能削弱他们的希望和乐观，导致他们对未来的职业前景持悲观态度。此外，缺乏韧性的学生在面对压力和失败时可能无法有效地恢复和适应，这不仅影响他们的心理健康，也可能阻碍他们继续寻求和抓住职业机会。

### 3. 心理干预对策

#### 1、心理咨询和职业规划服务

为应对大学生在就业过程中遇到的迷茫和心理困扰，高校和相关机构可以提供心理咨询和职业规划服务，这些服务旨在帮助学生探索个人兴趣、能力以及职业目标，并提供策略和工具以有效应对心理挑战。通过心理咨询服务，专业的心理咨询师可以帮助学生识别和解决影响其职业决策和个人发展的心理问题，如焦虑、压力或自我价值感的问题。这些咨询服务不仅提供一个支持性的环境，让学生能够开放地讨论他们的担忧和感受，帮助学生缓解焦虑、恐惧、愤怒等不良情绪，减轻心理症状的程度，还能通过专业的指导帮助他们发展应对策略，增强自我认知和自我效能。

同时，职业规划服务为学生提供了一种系统的方法来探索和规划他们的职业生涯。这包括职业兴趣测试、职业路径探索 and 实际职业经验的机会，如实习和兼职工作。通过这些服务，学生可以更好地了解不同行业和职位的需求与挑战，同时也能对自己的职业兴趣和能力有一个更清晰的认识，从而明确自己的职业目标和发展方向，进而能够有效地规划自己的职业生涯。此外，职业规划顾问还可以帮助学生设定实际的职业目标，制定达成这些目标的步骤，从而减少职业选择的不确定性和相关的心理压力。

这些心理咨询和职业规划服务的结合不仅能帮助学生解决就业迷茫的问题，还能提高他们的职业适应性和生活满意度。通过这样的支持，学生能够发展出更为健康的心理状态，增强面对职业挑战的韧性，最终以更加自信和准备充分的态度进入职场。这种综合的支持体系是帮助大学生成功过渡到职业生涯的关键，确保他们在未来职场上的表现既满意又有效。

#### 2、心理弹性训练和压力管理课程

心理弹性训练和压力管理课程是针对大学生就业迷茫问题的有效心理干预对策之一。这些课程旨在帮助学生建立和增强心理韧性，以及有效管理职业生涯中可能遇到的压力和挑战。心理弹性训练包括一

系列的策略和练习，旨在培养学生在面对困难和挫折时能够保持积极和适应性的心态。这种训练通常包括认知重构、情绪调节技巧、目标设定和问题解决策略等内容，通过这些训练，学生能够学习如何调整他们的思维模式，从而更积极地应对挑战。具体来说，心理弹性训练有助于学生建立适应变化的能力，使其能够更好地应对就业过程中的各种挑战和困难，从而增强适应性。通过训练和实践，学生可以学会更有效地管理情绪和应对压力，减少负面情绪和应激反应的发生，更好地保持心理平衡。通过成功地应对挑战和困难，学生可以增强自己的自我效能感，即对自己能够成功完成任务的信心，提升自信心和自尊心。

同时，压力管理课程则专注于教授学生如何识别和减轻职业生涯中的压力因素。这些课程可能包括时间管理、放松技术(如深呼吸、冥想和渐进性肌肉放松)、以及如何建立支持网络等方面的内容。通过学习有效的压力管理技巧，学生可以更好地理解和应对自己的情绪，减少焦虑、抑郁等负面情绪的发生，能够更好地了解自己的压力来源、应对方式和自我调节方式，提升自我认知水平，从而能够更有效地应对各种压力和挑战。在就业过程中，这些技巧帮助学生在面对职业搜索和职场压力时，能够有效地管理自己的情绪和行为，防止压力累积影响其整体健康和工作表现。

通过参与心理弹性训练和压力管理课程，大学生可以提升自己在面对就业市场不确定性和压力时的应对能力。这不仅有助于他们减少就业迷茫和相关的负面情绪，还能增强他们解决问题的能力，提高他们的适应性和生活质量。这样的训练为学生提供了一套实用的工具，使他们能够在职业生涯的不同阶段，持续地管理和优化自己的心理状态，从而促进个人的长期职业成功和个人成长。

### 3、建立支持性校园环境

建立支持性校园环境是针对大学生就业迷茫的心理干预对策之一，目的是通过营造一个积极、包容和鼓励的学术与社交氛围，来增强学生的心理健康和职业准备度。这种环境鼓励学生之间的合作与支持，而不是竞争，帮助他们在面对就业挑战时感受到社群的支持和理解。高校可以通过多种方式实现这一目标，例如提供团体辅导服务、组织心理健康和职业发展研讨会，以及创建学生俱乐部和组织，特别是那些能够提供职业探索和网络建设机会的组织。

此外，支持性校园环境还包括教师和行政人员的参与，他们可以通过倾听学生的关切、提供反馈和建议来参与学生的职业和心理发展。教师的积极参与不仅能够提供必要的学术指导，还可以通过职业指导和个人经验分享，帮助学生更好地了解 and 准备将来的职业生涯。此外，学校可以利用其资源创建一个全面的支持系统，包括职业中心、心理咨询中心和学生事务办公室，以系统地支持学生的职业和心理需求。

在支持性校园环境中，学生不仅可以有效应对压力、焦虑和抑郁等心理问题，提升心理健康水平，还能够建立良好的社会支持网络，与同学、老师和校园工作人员建立紧密联系，获得情感支持和帮助。同时，学生可以通过参与各种活动和项目，提升自我认知和自我管理能力，培养解决问题和应对挑战的能力。通过建立这样一个支持性的校园环境，大学生可以在一个更健康、更积极的背景下探索职业道路和发展职业技能。这种环境不仅减少了学生的就业迷茫，还促进了他们的整体发展，包括领导力、团队合作能力和社交技能的提升，这些都是职业成功的重要组成部分。最终，这种校园环境的建立可以帮助学生建立更强的社交网络，增强他们的职业自信，为他们未来的职业生涯提供坚实的基础。

## 4. 结语

大学生的就业对于社会经济的发展至关重要。大学生是国家未来的中坚力量，他们的就业情况直接关系到国家的人力资源配置和经济发展水平。同时，大学生的就业也是社会稳定和谐的重要保障。良好的就业环境能够减少社会不稳定因素，增强社会的凝聚力和向心力。本文通过分析大学生在就业过程中

---

产生就业迷茫的心理因素,提出了心理咨询和职业规划服务、心理弹性训练和压力管理课程,以及建立支持性校园环境的心里干预对策,为高校促进大学生心理健康以及更好地就业提供了参考依据。

### 基金项目

2022年度上海市教育委员会资助项目“上海高校青年教师培养资助计划”(编号:ZZ202203021)。

### 参考文献

- 蔡传钦,宋迎秋,潘红,等(2013). 高校毕业生就业压力调查和对策. *职业与健康*, 29(12), 1441-1443.
- 黄远,李林,匙静(2006). 论当代大学生择业心理特点及指导对策. *教育与职业*, (3), 55-57.
- 李杉杉,张晓丽(2008). 大学生就业的社会心理因素调查与对策浅探. *安徽工业大学学报(社会科学版)*, 25(4), 146-147.
- 毛雨,王尚敏(2014). 大学生就业心理压力形成因素分析及缓解对策研究. *人力资源管理*, (6), 291.
- 衷敬华(2009). 高校毕业生就业问题的思考和对策. *中国成人教育*, (23), 41-42.