

# 新时代大学生就业心理问题分析与对策研究

赵金凤

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年6月21日; 录用日期: 2024年8月12日; 发布日期: 2024年8月20日

## 摘 要

学生心理健康已成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题, 作为健康的重要组成部分, 心理健康是人生成就和幸福的重要基石。党的二十大报告提出: “重视心理健康和精神卫生。” 随着我国高校招生规模的扩大, 在经济下行和就业市场萎缩的情况下, 大学生的就业心理出现了较为明显的波动, 诸如矛盾、焦虑、抑郁等心理问题及其引发的社会问题日益凸显, 引起社会各界广泛关注。本文基于分析大学生就业心理问题现象, 探究相应的心理问题原因, 有针对性地提出解决方案, 为促进大学生的全面发展和更高质量就业提供科学依据。

## 关键词

新时代, 大学生, 就业心理, 策略

# Analysis of Employment Psychological Problems of College Students in the New Era and Countermeasures Research

Jinfeng Zhao

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 21<sup>st</sup>, 2024; accepted: Aug. 12<sup>th</sup>, 2024; published: Aug. 20<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Students' mental health has become a vital public health issue related to the future of the country and the nation. As an integral part of health, mental health serves as an essential cornerstone for life achievements and happiness. The report of the 20th National Congress of the Communist Party of China (CPC) emphasizes the importance of “attaching importance to mental health and psychiatric health.” With the expansion of college enrollment in China and amid economic downturns

and shrinking job markets, the employment psychology of college students has exhibited more pronounced fluctuations, manifesting in psychological issues such as conflicts, anxiety, and depression, with the associated social problems becoming increasingly prominent, garnering widespread concern from all sectors of society. This paper analyzes the phenomenon of psychological problems related to college students' employment, explores the underlying causes of these psychological issues, and proposes targeted solutions to provide a scientific basis for promoting the comprehensive development of college students and higher-quality employment.

## Keywords

New Era, College Students, Employment Psychology, Strategies

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

随着我国高等教育体系的迅速扩展，大学生人数逐年攀升，而与此同时，社会各行业提供的就业机会却未能同步增长，这就形成了一个日益凸显的就业市场供需矛盾。在这一背景下，大学生的就业心理承受了前所未有的压力，各种心理问题如矛盾、焦虑、抑郁等频繁出现，这不仅对大学生的就业前景构成了威胁，更对他们的心理健康造成了严重影响。因此，如何帮助大学生树立健康、理性的职业选择观念，全方位提升他们的心理素质，并引导他们以积极的心态面对就业挑战，成为了当前社会需要迫切解决的问题。同时，建立有效的心理问题干预机制，为大学生提供有针对性的心理援助，对于缓解他们的就业压力、促进他们顺利就业至关重要。深入分析大学生的就业心理问题，研究其形成机制，并据此提出切实可行的解决方案，对于改善大学生的就业环境、提升就业质量具有非常重要的意义。

## 2. 大学生就业心理问题的产生背景

### 2.1. 大学生就业环境艰难

2024 年，我国高校毕业生人数预计将达到 1179 万人，再创历史新高。其就业压力显而易见，各种压力对大学生就业心理也产生了较大冲击，容易产生就业心理健康问题，这些心理问题对更好实现大学生们的高质量就业产生了不利影响。大学毕业生人数的激增导致就业市场供大于求。每年，数千万毕业生涌入就业市场，而市场上的职位数量却无法满足这一庞大的需求。这种供需失衡使得许多毕业生在求职过程中感到焦虑和迷茫，他们往往需要在众多求职者中脱颖而出，才能获得心仪的职位(周银喜, 2024)。不同专业、不同地区的就业情况也存在显著差异。一些热门专业如计算机科学、金融等，由于市场需求大、薪酬待遇好，吸引了大量毕业生。然而，这些专业的就业竞争也异常激烈，毕业生需要具备优秀的专业技能和综合素质才能脱颖而出。相比之下，一些冷门专业或地区则可能面临就业机会较少的困境，毕业生需要更加努力地寻找和争取就业机会。

### 2.2. 学生心理素质薄弱

学生心理素质薄弱是当前教育领域面临的一个重要问题。在当今竞争激烈的社会环境中，学生面临着来自学业、家庭、人际关系等多方面的压力，这些压力往往导致学生心理素质的下降。心理素质薄弱的学

生往往表现出情绪不稳定、焦虑、抑郁等负面情绪，他们难以有效地应对挫折和失败，缺乏自信心和自我调节能力。这些问题不仅影响学生的学业成绩，还可能导致他们在人际交往、职业发展等方面遭遇困难。

### 2.3. 缺少系统的就业指导

缺乏系统的就业指导使得大学生在面临就业选择时感到迷茫和焦虑。他们可能不清楚自己的兴趣、优势和适合的职业方向，也不知道如何有效地寻找和把握就业机会。这种迷茫感可能导致他们在就业市场上盲目地投递简历，或是频繁地更换工作，从而影响他们的职业发展。系统就业指导的缺失还会影响大学生的就业心态。他们可能对自己的能力和价值产生怀疑，担心自己无法找到满意的工作，或是担心在就业市场上被淘汰。这种担忧和焦虑可能会使他们在面试时表现紧张，或是错失一些适合自己的工作机会。此外，没有系统的就业指导，大学生也难以形成正确的职业观和就业观。他们可能过于看重薪资待遇、工作地点等外在因素，而忽视了个人兴趣、职业发展和工作环境等更为重要的因素。

## 3. 研究大学生就业心理问题的重要性及理论基础

### 3.1. 大学生就业心理问题的重要性

党的二十大报告中强调，“就业是最基本的民生，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。”首先，大学生就业问题长期以来都是全社会关注的焦点。大学生就业问题不仅关系到青年的职业发展，更与国家的经济持续健康发展紧密相连。

对个人发展的重要性：就业心理素质是大学生综合素质的重要组成部分，直接影响大学生的职业选择和发展。健康的就业心理有助于大学生更准确地评估自己，找到与自身能力匹配的工作，从而实现个人价值。大学生就业心理问题如焦虑、自卑、自负等，如果得不到妥善处理，可能导致他们在职业道路上产生挫败感，甚至放弃追求更好的职业发展机会。对身心健康的重要性：就业心理问题不仅影响大学生的职业发展，还可能对他们的身心健康造成负面影响。例如，长期的心理压力可能导致失眠、食欲不振等身体症状，甚至引发心理疾病。通过对大学生就业心理问题的研究，可以帮助他们建立健康的心理状态，提高生活质量和幸福感。

对社会稳定的重要性：大学生就业问题是社会问题的重要组成部分，解决不好可能引发社会不满和矛盾。通过对就业心理问题的研究，可以为政策制定者提供决策依据，促进社会的和谐稳定。就业是大学生走向社会、实现自我价值的重要途径。如果因为心理问题导致就业困难，可能会引发一系列社会问题，如犯罪率上升、社会信任度下降等。

### 3.2. 研究大学生就业问题的理论基础

研究大学生就业问题的理论基础涉及多个方面，主要包括劳动力市场理论、人力资源理论、职业选择的相关理论。

劳动力市场理论：该理论是研究劳动力供求关系、工资水平、就业与失业等问题的核心理论。在研究大学生就业问题时，劳动力市场理论用于分析毕业生数量与市场需求之间的匹配程度，以及影响就业率的宏观经济因素，如经济增长率、产业结构变化等。

人力资本理论：该理论强调个人通过教育、培训等方式积累的知识和技能是其在劳动力市场上获得竞争优势的重要基础。在研究大学生就业时，人力资本理论用于解释为何具备较高学历和专业技能的毕业生更容易找到满意的工作，并探讨如何提升大学生的人力资本水平以增强其就业竞争力。

大学生在择业求职的过程中也不免会受到职业选择理论的影响。该理论关注个体如何根据自己的兴趣、能力、价值观等因素进行职业选择。在研究大学生就业时，职业选择理论用于分析大学生的职业期

望、职业偏好以及影响其职业选择的心理因素，并探讨如何帮助大学生树立正确的职业观和进行合理的职业规划。

## 4. 大学生就业心理问题的主要表现

### 4.1. 大学生就业观异化

异化，作为哲学和马克思主义理论中的核心概念，深刻揭示了主体与其产物之间可能产生的对立和矛盾关系。当谈及大学生(主体)的就业观念(客体)时，这种异化现象尤为显著。具体而言，大学生的就业观念本应基于市场需求和个人能力的综合考量，形成一个既实际又可行的职业目标(詹凯, 2017)。原本，他们的职业目标应基于市场需求和个人能力的综合考虑，但实际中，这些观念常受社会舆论、家庭期望及同学比较的影响，与自身实际脱节，形成了异化的就业观念。这种观念异化不仅背离了就业作为通往美好生活的初衷，反而成为影响学生身心健康的因素。就业观念的异化导致就业困难与心理问题，这已成为一种不容忽视的社会异化现象。

### 4.2. 学历枷锁：“标签”下的焦虑心理

经过广泛的学术调研，众多学者普遍指出，本科学历这一社会“标签”常常导致大学毕业生对自身的社会评价抱有较高期望。他们往往坚信，一旦跨越了高考这座“独木桥”，接受了高等教育，就能轻松抵达人生的彼岸。特别是在农村地区，家庭普遍期望孩子通过接受大学教育，从而摆脱“农门”的限制。然而，这种传统家庭的期许和社会对于人才陈旧的认知，无形中给大学毕业生的就业选择施加了“标签”，加剧了他们的焦虑感。他们感到学历仿佛成为了一件“难以脱下的长衫”，束缚着他们，使他们深陷焦虑、抑郁和无助之中。

### 4.3. 同辈压力：盲目从众心理

进入毕业的关键阶段，学生们对就业市场的动态及同窗的就业进展变得异常敏感，这种同辈间的无形压力往往能左右他们的情绪和选择。在就业决策时，没有从自身实际出发，从而随波逐流，人云亦云(何顺发, 2024)。首先，互联网和社交媒体使就业信息愈发公开透明，导致学生感受到的朋辈压力增加，进而产生焦虑、从众、自卑等心理问题。其次，网络招聘信息过载使学生面临选择困惑，增加其就业不确定性和心理压力。最后，虚拟社交的普及可能诱发学生的比较心理，加剧焦虑和自卑情绪。

### 4.4. 自我效能感缺失：力不能及的焦虑心理

自我效能感是指人们对自己能胜任什么或有多确信自己可以执行某项行动所具有的信念(李松, 冉光明, 张琪等, 2019)当大学生面临就业、学业或生活中的重要任务时，如果内心深感自己缺乏足够的能力或资源去达成这些目标，就会产生一种自我效能感缺失的焦虑心理。随着社会的快速发展和竞争的加剧，新业态、新职业层出不穷，对人才的需求也日趋多元化。然而，课堂上所教授的往往是经典理论，难以完全覆盖这些新兴领域所需的新知识、新技能。这让很多刚刚走出校园的大学毕业生在面对职场时，感到自己所学不足，无法胜任新时代的工作要求，进而产生了强烈的本领恐慌和无所适从的感觉。

## 5. 大学生就业心理问题的原因分析

### 5.1. 主观原因

#### 5.1.1. 心理承受能力差

当代大学生的心理成熟普遍晚于生理发展，导致他们的心理承受能力相对较弱。面对就业市场的激

烈竞争，他们可能因缺乏足够的心理韧性而感到压力和焦虑。这种心理状态可能会影响他们的职业选择和决策过程，甚至导致他们在面对困难和挫折时选择逃避或放弃。当代社会，一个不容忽视的现象是，许多大学生的心理成熟往往滞后于他们的生理发展。这种心理发展的滞后性导致他们在面对现实世界的挑战时，特别是就业市场的激烈竞争时，心理承受能力显得相对较弱。这种消极的态度不仅会影响他们的职业发展，还可能对他们的心理健康造成长期的负面影响。

### 5.1.2. 就业期望过高

许多大学生受到“精英情结”的影响，对就业产生过高的期望。他们可能希望进入知名企业、从事高薪职位，或者留在发达城市工作。然而，现实往往与期望存在差距，这种落差可能导致他们产生挫败感和失落感，进而影响他们的就业心理。另外部分学生不甘心给别人打工，比起从事的工作类型，更关注工作的环境和氛围，不喜欢被约束，在这种就业心理的影响下，学生反而不行找到适合自己的工作，从而加入了“慢就业”的队伍(华涓，2024)。

### 5.1.3. 缺乏职业生涯规划意识

尽管许多高校已经开展职业生涯规划教育，但大学生的职业生涯规划意识仍然普遍偏低。他们可能对自己的兴趣、能力、价值观等缺乏深入的了解，也没有对目标职业进行充分的探索。这种缺乏规划的状态会让他们在面临就业选择时感到迷茫和焦虑，因为他们没有明确的职业目标和方向，难以做出符合自己长期发展需要的明智决策。这不仅会影响他们的就业成功率，还可能导致他们在职业生涯中走弯路，浪费宝贵的时间和资源。

### 5.1.4. 依赖心理过强

部分大学生在就业过程中表现出较强的依赖心理，他们可能过分依赖家庭、学校或社会的资源和帮助，而缺乏自我探索和解决问题的能力。这种依赖心理可能导致他们在面对就业压力和挑战时缺乏自信和独立性，难以适应复杂多变的就业环境。

## 5.2. 客观原因

### 5.2.1. 家庭因素

家庭对大学生的就业心理产生着深远的影响。首先，父母的期望值过高可能导致大学生的就业目标过高，从而增加他们的就业压力。(冯秀秀，温志强，2022)其次，父母的观念传统、不注重孩子综合素质的培养也可能影响大学生的就业心理。例如，一些家长过分强调职业的功利价值和社会地位，导致大学生在选择职业时过分追求物质利益和社会地位，而忽视了个人兴趣和职业发展的长远性。

### 5.2.2. 学校因素

学校因素也是影响大学生就业心理的重要因素之一。首先，学科专业设置不合理可能导致大学生的专业与市场需求不匹配，从而增加他们的就业难度。其次，学校就业指导不足、缺乏实践机会等问题也可能影响大学生的就业心理。例如，一些学校没有建立完善的就业指导体系，不能为大学生提供及时、有效的职业信息和就业指导；同时，缺乏实践机会也可能导致大学生缺乏实际工作经验和竞争力。

### 5.2.3. 社会因素

社会因素也是影响大学生就业心理的重要因素之一。首先，就业市场的竞争日益激烈，用人单位对求职者的要求也越来越高，这增加了大学生的就业压力。其次，一些用人单位存在不公平的招聘现象，如性别歧视、学历歧视等，也可能影响大学生的就业心理。此外，社会保障不健全，大中型企业、事业单位等除了福利待遇好、薪酬待遇优异之外，可以在一定程度上为学生提供稳定的就业环境，而现有的

社会保险并未全面普及，一些民营或者私人企业无法保障学生的福利待遇，这也使得学生择业时更加倾向事业单位与大型企业(刘海燕，2021)。

## 6. 就业心理压力问题的解决路径

### 6.1. 树立理性、正确的就业观和择业观

面对竞争激烈的就业市场，大学生首先需要树立理性、正确的就业观和择业观。这不仅是成功就业的第一步，也是实现个人价值和社会价值的重要基础。大学生应认识到，就业不仅仅是寻找一份工作，更是实现个人价值、社会价值和职业发展的过程。因此，在就业过程中，大学生需要保持冷静、理性的态度，全面分析自己的实际情况和市场需求，避免盲目跟从或冲动决策。同时，大学生应摒弃“高不成低不就”的心态，明确自己的职业定位和发展方向。无论岗位大小、职位高低，都应秉持敬业、专注、勤奋的精神，努力提升自己的专业能力和综合素质。

在择业过程中，大学生应综合考虑自己的兴趣爱好、专业背景、综合能力等因素，选择真正适合自己的职业道路。同时，也要关注社会发展趋势和市场需求，选择具有发展前景和潜力的行业或岗位。

### 6.2. 强化学生就业心理辅导

为改善学生不健康的心理状态，帮助学生树立优异的就业观念。高校应创设心理健康教育体系，在各个学院设置心理健康咨询部门，鼓励学生主动利用线上平台，获得个性化指导。(刘叶萍，王艺云，2024)可以建立专门的就业心理咨询中心，配备专业的心理咨询师，为学生提供个性化的心理辅导服务。同时，要加强对学生心理健康的宣传和教育，提高他们的心理承受能力和自我调节能力。构建就业心理问题预警系统，成立大学生心理问题干预管理小组，把握学生求职就业时心理健康状态，定期展开就业心理问题普查活动，及时发现与处理问题，避免问题严重扩散。

### 6.3. 转变家长观念，树立良好的家庭氛围

高校应积极整合家校力量和资源，构建长效的大学生就业心理辅导机制。可以建立家校沟通平台，加强与学生家长的沟通与合作，共同关注学生的就业情况。同时，可以邀请行业专家和企业代表来校与学生进行互动交流，为他们提供行业信息和企业需求，帮助他们更好地了解职场和市场需求。在父母家庭环境下，不仅仅是让父母只关注考公热考编热，也应该让父母们关注到“三百六十行，行行出状元”的思想，在毕业生们的交际圈子中，应多宣传“你现在工作暂时比我的好，不一定一辈子都过的比我好”“工作只是毕业后的开始，而不是一生的终点”的思想，排解压力负面攀比情绪。

### 6.4. 发挥政府宏观调控作用，营造良好的大学生就业政策环境

政府应发挥宏观调控作用，为大学生营造良好的就业政策环境。可以出台一系列促进大学生就业的政策措施，如提供就业补贴、创业支持、税收优惠等，降低大学生的就业成本。同时，要加强与高校和企业的合作，推动产学研深度融合，为大学生提供更多的实习和就业机会。此外，政府还应加强对就业市场的监管和调控，防止就业歧视和不良竞争现象的发生，保障大学生的合法权益。

## 7. 结语

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈，大学生就业心理问题愈发凸显，这不仅关系到他们的个人成长和职业发展，也关乎社会的和谐稳定与经济的持续发展。通过深入分析和研究，我们不难发现，缺乏职业生涯规划意识、心理承受能力较弱、对就业市场的认知不足等因素，都是导致大学生就业心理问题

题的重要原因。因此,我们需要从多个方面入手,加强职业生涯规划教育,提升大学生的心理素质和就业能力,帮助他们树立正确的职业观和就业观,以积极的心态面对就业市场的挑战。展望未来,高校、企业、社会各方能够携手合作,共同为大学生就业心理问题的解决贡献力量,共同努力,为新时代的大学生就业心理问题寻找更多的解决之道,帮助他们顺利走向职场,实现自己的人生价值和社会价值。

## 参考文献

- 冯秀秀,温志强.当代大学生就业过程中的心理问题及干预路径. *山西青年*, (15), 181-183.
- 何顺发.大学生就业心理问题分析及干预机制探究. *就业与保障*, (4), 76-78.
- 华涓.严峻就业形势下大学生“慢就业”心理问题探析. *哈尔滨职业技术学院学报*, (2), 88-90.
- 李松,冉光明,张琪,等.中国背景下自我效能感与心理健康的元分析. *心理发展与教育*, 35(6), 759-7683.
- 刘海燕.心理弹性视角下缓解高职旅游管理专业学生就业心理压力的策略. *当代旅游*, 19(6), 73-74.
- 刘叶萍,王艺云.就业压力背景下大学生就业心理问题及应对措施研究. *商讯*, (3), 175-178.
- 詹凯,周新梅.浅谈当前高校大学生就业观念异化. *法制与社会*, (24), 162-163.
- 周银喜.新形势下高校毕业生就业问题策略研究. *公关世界*, (10), 74-76.