

汉语言文学专业毕业生就业焦虑成因及对策分析

杨昕瑶, 林飞雪, 谭舒元, 周辰浩

广西外国语学院文学院, 广西 南宁

收稿日期: 2025年4月10日; 录用日期: 2025年6月4日; 发布日期: 2025年6月13日

摘要

文章聚焦汉语言文学专业毕业生就业焦虑问题。当前就业市场竞争激烈, 该专业传统就业领域竞争压力增大, 导致毕业生易产生就业焦虑。研究从社会环境、高校教育、家庭及个人等多维度剖析成因, 如社会岗位供需失衡、高校课程与市场脱节、家庭观念影响、个人专业技能不足等。针对这些问题, 提出政府加大政策扶持与市场监管、高校优化课程与就业服务、家庭转变观念与加强沟通、个人提升素养与规划职业等对策。未来研究将跟踪就业后职业发展及关注新兴领域就业焦虑状况, 为解决该问题提供更精准建议。

关键词

汉语言文学专业, 毕业生, 就业焦虑, 成因, 对策分析

Analysis of the Causes and Countermeasures of Employment Anxiety among Graduates Majoring in Chinese Language and Literature

Xinyao Yang, Feixue Lin, Shuyuan Tan, Chenhao Zhou

Faculty of Arts, Guangxi University of Foreign Languages, Nanning Guangxi

Received: Apr. 10th, 2025; accepted: Jun. 4th, 2025; published: Jun. 13th, 2025

Abstract

This paper focuses on the employment anxiety of graduates majoring in Chinese Language and Literature. Currently, with the fierce competition in the job market, the competition pressure in the traditional employment fields of this major has increased, making graduates prone to employment anxiety.

文章引用: 杨昕瑶, 林飞雪, 谭舒元, 周辰浩. 汉语言文学专业毕业生就业焦虑成因及对策分析[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(6): 157-163. DOI: 10.12677/ass.2025.146488

The study analyzes the causes from multiple dimensions, including social environment, higher education, family, and individuals, such as the imbalance between job supply and demand in society, the disconnection between university courses and the market, the influence of family concepts, and the insufficient professional skills of individuals. In response to these issues, countermeasures are proposed, such as the government increasing policy support and market supervision, universities optimizing courses and employment services, families changing concepts and strengthening communication, and individuals improving their literacy and planning their careers. Future research will track the career development trajectory after employment and focus on the employment anxiety in emerging fields to provide more accurate suggestions for solving this problem.

Keywords

Chinese Language and Literature Major, Graduates, Employment Anxiety, Causes, Countermeasures

Copyright © 2025 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. 前言

1.1. 研究背景与动因

在当今社会经济快速发展的大背景下，大学生就业形势正面临着前所未有的严峻挑战。随着高校招生规模的持续扩大，毕业生数量逐年递增，就业市场的竞争愈发激烈[1]。岗位供需不平衡的问题日益凸显，一方面，某些热门行业和领域吸引了大量毕业生的涌入，导致岗位竞争异常激烈，出现了“僧多粥少”的局面；另一方面，部分行业和岗位由于其专业性较强或工作环境等因素，却面临着人才短缺的困境。

汉语言文学专业的传统就业方向主要集中在教育、媒体、出版等领域。然而，近年来这些传统领域的就业竞争压力不断增大。在教育行业，随着教师编制的逐步收紧以及对教师学历和专业素养要求的不断提高，汉语言文学专业毕业生想要进入公立学校任教的难度日益增加。媒体行业也正经历着深刻的变革，传统纸媒的发展逐渐式微，对文字编辑等岗位的需求大幅减少。而在出版行业，数字化转型使得出版流程和岗位需求发生了显著变化，对传统文字编辑岗位的冲击较大。

这种就业压力使得汉语言文学专业毕业生容易产生就业焦虑情绪，而就业焦虑不仅会对毕业生的身心健康造成负面影响，还可能影响其就业选择和职业发展。因此，深入研究汉语言文学专业毕业生就业焦虑的成因，并探寻切实有效的对策，具有重要的现实意义和紧迫性[2]。

1.2. 研究目的与意义

本研究旨在全面且深入地剖析汉语言文学专业毕业生就业焦虑的成因。从社会环境、高校教育、家庭因素以及毕业生个人特质等多个维度入手，系统地分析各种因素对就业焦虑产生的影响机制。通过严谨的调查研究和数据分析，力求精准定位导致就业焦虑的关键因素。

在此基础上，提出具有针对性和可操作性的对策。理论层面，本研究将丰富大学生就业心理领域的研究成果，为专业就业研究提供新的视角和思路。通过对汉语言文学专业这一特定群体的深入研究，进一步拓展和完善就业心理学理论体系，使理论研究更具针对性和实用性。

2. 文献综述与理论基础

2.1. 国内外研究现状

在国外, 就业焦虑相关研究起步较早且成果丰富。Stevan Hobfoll (1989)提出的资源保存理论(Conservation of Resources Theory, COR)指出, 当个体面临资源损失威胁或无法获得预期资源补充时, 会产生焦虑等负面情绪[3]。在就业情境中, 毕业生因担心无法获得理想工作岗位、职业发展机会等资源, 极易陷入就业焦虑。美国学者 Donald E. Super (1957)的生涯发展理论强调职业发展是个体自我概念在职业领域的实现过程, 个体在不同生涯阶段需完成相应发展任务, 若在探索阶段无法清晰定位职业方向, 在建立阶段遭遇适应困难, 都可能引发就业焦虑[4]。

国内学者对大学生就业焦虑的研究集中于心理学和教育学范畴。高峰、张琳琳(2019)研究发现, 就业压力与焦虑呈显著正相关, 自我效能感与焦虑呈显著负相关, 自我效能感在就业压力与焦虑之间有调节作用, 即大学生的自我效能感越高, 就业压力与焦虑之间的关系越弱[5]。另外, 徐利英、古瑞芬、况翔(2012)对汉语言文学专业学生的就业意向进行了调查研究。研究发现, 汉语言文学作为传统专业, 该专业学生对本专业就业情况了解不深, 就业意向较为保守, 忽视了市场发展对汉语言文学素质的社会需求。原因在于普通高校汉语言文学专业培养模式陈旧, 难以适应市场需求, 导致毕业生就业竞争力不强[6]。

2.2. 概念界定

汉语言文学专业是以汉语言与中国文学为研究对象的学科, 旨在培养具备扎实语言文字功底、深厚文学素养和较强人文综合能力的人才。毕业生不仅需精通古今汉语的语言规律、具备优秀的文字表达与沟通能力, 还应掌握文学理论知识, 能够进行文学作品的赏析、评论与创作, 以适应教育、文化、传媒、出版等多领域的职业需求。

就业焦虑是毕业生在求职过程中产生的以紧张、担忧、不安等负面情绪为核心, 伴随认知偏差与行为失调的心理状态。认知层面表现为对自身能力的低估、对就业形势的过度悲观; 情绪上呈现持续的焦虑、烦躁; 行为上可能出现求职行为紊乱, 如盲目投递简历、逃避面试等现象。

2.3. 理论基础

职业发展理论中的舒伯生涯发展理论将人生职业发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段。对于汉语言文学专业毕业生而言, 在探索阶段, 若高校课程设置与市场需求脱节, 会导致其职业方向认知模糊, 无法有效完成探索任务; 在建立阶段, 因缺乏实践技能和职场适应能力, 难以顺利融入工作环境, 进而引发就业焦虑。

社会认知职业理论从自我效能、结果预期和目标导向等维度剖析就业焦虑形成机制。汉语言文学专业中, 部分学生因缺乏新媒体写作等实践经历, 自我效能感低, 对胜任工作缺乏信心; 消极的结果预期使其过度担忧求职失败; 目标导向不明确导致求职行动盲目。

社会支持理论指出, 家庭给予的情感支持、经济援助以及经验建议, 学校提供的就业指导、心理辅导和就业信息, 社会网络如校友关系、行业协会等提供的人脉资源和职业机会, 都能在不同程度上缓解毕业生的就业焦虑。但当前存在家庭支持方式不当、学校就业指导不完善、社会网络利用不足等问题, 削弱了支持效果。

3. 就业焦虑成因分析

3.1. 社会环境因素

在当今社会经济结构持续调整和高等教育普及化的大背景下, 就业市场呈现出复杂且严峻的态势。

随着高校毕业生数量逐年递增,就业市场的竞争愈发激烈,岗位供需失衡问题日益突出[7]。对于汉语言文学专业的毕业生而言,其面临的就业困境尤为显著。

一方面,汉语言文学专业对口岗位相对有限,主要集中在教育、媒体、出版等传统领域,然而这些领域的岗位增长速度远远跟不上毕业生的数量增长,导致竞争异常激烈。另一方面,跨专业竞争压力也给汉语言文学专业毕业生带来了巨大挑战。随着社会对复合型人才需求的增加,许多非汉语言文学专业的学生也凭借其专业技能和对文字能力的掌握,参与到原本汉语言文学专业毕业生占优势的岗位竞争中[8]。

同时,行业发展的动态变化也给毕业生带来了前所未有的就业压力和焦虑。传统媒体行业在新媒体的冲击下逐渐衰落,报纸、杂志等纸媒的发行量和影响力不断下降,相应地对文字编辑、记者等岗位的需求大幅减少。在教育行业,随着社会对教育质量的关注度不断提高,对教师的要求也日益严格。除了专业知识扎实外,还要求教师具备良好的教育教学能力、信息化教学技能以及创新思维。文化产业的蓬勃发展同样对复合型人才提出了更高要求,不仅需要具备深厚的文化底蕴和文学素养,还需要掌握创意策划、市场营销等多方面的知识和技能。这种行业需求的变化,使得汉语言文学专业毕业生在求职过程中面临更大的挑战,进而产生就业焦虑。

此外,社会舆论和价值观对毕业生的就业观念也产生了深远影响。社会上存在对某些职业的刻板印象,如对公务员、教师等职业的过度追捧,认为这些职业工作稳定、社会地位高。这种观念导致大量毕业生将求职目标集中在这些岗位上,进一步加剧了竞争。同时,对新兴职业如网络主播、自由撰稿人、文化创意策划师等,社会认知度不足,毕业生往往因缺乏社会认同感和职业安全感而对这些新兴职业望而却步。这种就业期望与现实的脱节,使得毕业生在求职过程中频繁碰壁,从而加重了就业焦虑。

3.2. 高校教育因素

高校教育在汉语言文学专业毕业生的就业准备中起着关键作用,但当前高校教育存在的一些问题却在一定程度上加剧了毕业生的就业焦虑。首先,专业课程设置与市场需求严重脱节。在许多高校中,汉语言文学专业的课程体系仍然侧重于传统的文学理论和语言研究,理论课程比重过大,而实践课程相对缺乏[9]。例如,文学类课程中,对经典文学作品的研究占据了大量的教学时间,而对于与现实就业紧密相关的新媒体写作、文化创意策划等内容涉及较少。课程内容陈旧,未能及时反映行业发展的最新动态和需求,导致毕业生所学知识与市场需求之间存在较大差距,无法满足新兴就业领域对人才的技术要求。

其次,就业指导服务不完善也是一个突出问题。目前,高校的就业指导内容大多局限于求职技巧的培训,如简历制作、面试技巧等,而对于职业规划、心理辅导和个性化指导则重视不足[10]。职业规划教育的缺失使得毕业生对自己的职业兴趣、能力和职业目标缺乏清晰的认识,在求职过程中盲目跟风,频繁调整求职方向。心理辅导的不足则导致毕业生在面对就业压力和挫折时,缺乏有效的心理调适方法,容易陷入焦虑和迷茫。此外,就业指导形式单一,往往以讲座、招聘会等传统形式为主,缺乏与企业的深度合作。高校未能充分了解企业的用人需求和行业发展趋势,无法为毕业生提供针对性的就业指导和实习机会,这使得毕业生在求职过程中缺乏竞争力,难以应对就业焦虑。

3.3. 家庭因素

家庭作为毕业生成长的重要环境,其经济状况、职业观念和期望以及支持方式等因素对毕业生的就业焦虑有着深刻的影响。首先,家庭经济状况是一个不可忽视的因素。对于经济困难家庭的毕业生来说,他们往往面临着较大的经济压力,迫切希望能够快速就业赚钱,以减轻家庭负担。这种急于求成的心态使得他们在求职过程中可能会降低自己的就业标准,甚至盲目接受一些不太理想的工作机

会。然而，一旦发现实际工作与自己的期望相差甚远，又会产生新的焦虑和不满，从而陷入了就业焦虑[11]。

其次，家庭的职业观念和期望也会给毕业生带来心理负担。许多家长受传统职业观念的影响，希望子女能够从事稳定的工作，如公务员、教师、医生等。他们认为这些职业工作稳定、收入有保障、社会地位高，而对于一些新兴职业或非传统职业则持怀疑态度。这种观念往往会限制毕业生的职业选择，使得他们在选择职业时不得不考虑家长的意见，而忽视了自己的兴趣和特长，这使得他们在求职过程中内心充满矛盾和焦虑。

最后，家庭的支持方式对毕业生的就业焦虑也有着重要影响。缺乏情感支持和有效沟通的家庭，往往不能理解和鼓励毕业生在求职过程中所面临的困难和压力。当毕业生遇到挫折时，家长不仅不能给予安慰和鼓励，反而可能会施加更大的压力，这会加重毕业生的就业焦虑，进一步加剧了就业焦虑。

3.4. 个人因素

毕业生自身的因素也是导致就业焦虑的重要原因。首先，专业知识与技能不足是一个普遍存在的问题。部分汉语言文学专业毕业生对文学理论、写作技巧等专业知识掌握不扎实，在求职过程中无法准确地运用所学知识解决实际问题。随着社会的发展和行业的变革，新媒体运营、数据分析等新兴技能在就业市场中的需求日益增加，但许多毕业生缺乏这些方面的知识和技能，这使得他们在竞争中处于劣势，进而产生焦虑情绪。

其次，职业规划与自我认知模糊也是导致就业焦虑的重要因素。许多毕业生对自己的兴趣、优势和职业目标缺乏清晰的认识，在求职过程中盲目跟风，看到别人报考公务员，自己也跟着报考；看到别人去企业应聘，自己也盲目投递简历。由于缺乏明确的职业规划，他们在求职过程中频繁调整方向，浪费了大量的时间和精力，同时也增加了自己的焦虑感。

最后，心理素质与应对能力也是影响毕业生就业焦虑的关键因素[12]。部分毕业生心理素质较差，挫折承受力低，在面对求职失败时，容易产生自我怀疑和否定，陷入焦虑和沮丧的情绪中。同时，他们缺乏有效的求职应对策略和情绪调节方法，不能及时调整自己的心态和行为。一些毕业生在面试失败后，就认为自己能力不行，从此一蹶不振，不敢再参加其他面试；或者在面对就业压力时，不知道如何通过合理的方式来缓解焦虑，使得焦虑情绪不断积累，最终影响到他们的就业和生活。

4. 解决青少年学业焦虑的对策

4.1. 政府层面

政府在缓解汉语言文学专业毕业生就业焦虑中扮演着关键角色，可从政策扶持、市场监管和信息服务等方面发力。

在政策扶持上，应加大对文化产业、教育领域的投入与支持。文化产业作为知识密集型产业，有着巨大的发展潜力和就业吸纳能力。政府可通过税收优惠、财政补贴等政策手段，鼓励文化企业创新发展，如扶持新兴的数字文化、创意设计等企业，从而创造更多适合汉语言文学专业毕业生的岗位，像新媒体编辑、文化活动策划等[13]。在教育领域，增加对中小学教育资源的投入，尤其是语文教育师资的补充，同时推动成人教育、职业教育的发展，为汉语言文学专业毕业生拓宽教师职业路径。

就业市场的规范有序对毕业生就业至关重要。政府需加强就业市场监管，严格规范招聘行为。一方面，明确招聘流程和标准，杜绝虚假招聘信息，确保招聘过程公开透明；另一方面，严厉打击就业歧视现象，无论是性别歧视、学历歧视还是地域歧视，都应依法依规严肃处理，切实维护毕业生的平等就业权利，为他们营造公平公正的就业环境。

4.2. 高校层面

高校作为人才培养和就业指导的主体，可从课程优化、就业服务完善和校园文化营造等方面助力毕业生缓解就业焦虑。

课程设置直接关系到学生的就业竞争力。高校应优化汉语言文学专业课程体系，适当减少理论课程比重，增加实践课程占比[14]。例如，增加新媒体写作课程，培养学生在新媒体平台上进行文案创作、内容运营的能力；开设文化创意产业相关课程，让学生了解文化创意项目的策划、执行与管理，掌握市场需求的前沿技能。同时，定期更新课程内容，将行业最新动态、研究成果融入教学，确保教学内容与时俱进。

完善就业指导服务体系刻不容缓。开展全程化职业规划教育，从大一新生入学开始，引导学生认识自我、探索职业兴趣，制定初步的职业规划，并在后续学习过程中不断调整和完善。加强就业心理咨询，配备专业心理咨询师，为面临就业压力和焦虑的学生提供一对一辅导，帮助他们缓解心理负担。丰富就业指导形式，除传统讲座外，开展模拟面试、职场体验、案例分析等活动。加强与企业合作，共建实习、实训基地，为学生提供更多接触实际工作场景的机会，提前适应职场环境。

营造良好的校园就业文化氛围同样重要。举办就业讲座，邀请企业高管、人力资源专家分享职场经验和招聘要求[15]；组织经验分享会，让已成功就业的校友讲述求职经历与心得；开展职业技能竞赛，如写作大赛、朗诵比赛、教学技能大赛等，激发学生提升职业技能的积极性，引导毕业生树立正确的就业观念，认识到就业选择的多样性，鼓励先就业再择业，从基层岗位积累经验。

4.3. 家庭层面

家庭对毕业生的就业心态和选择有着深远影响，家长应从观念转变、期望调整和沟通支持等方面给予帮助。

家长需转变传统就业观念，摒弃对某些职业的刻板认知，尊重子女的职业选择。认识到随着社会发展，职业的多样性和新兴职业的崛起，不应局限于公务员、教师等传统稳定职业，鼓励子女根据自身兴趣和特长选择职业道路，支持他们在新兴领域如自媒体、文化创意工作室等就业发展。

合理调整对子女的就业期望也很关键。深入了解子女的学习情况、兴趣爱好和职业能力，制定符合实际的就业目标。避免过高期望给子女带来过大压力，也不要因期望过低而限制子女发展。例如，若子女对新媒体运营有浓厚兴趣且具备一定能力，家长应支持其在该领域寻找合适岗位，而非一味要求其报考竞争激烈的公务员岗位。

提供情感支持和有效沟通是家庭的重要责任。在子女求职过程中，给予充分的鼓励和信任，当他们遇到挫折时，安慰并帮助分析原因，共同探讨解决办法。定期与子女交流求职进展和心理状态，理解他们的压力和困惑，营造宽松的家庭氛围，帮助子女缓解心理压力。

4.4. 个人层面

毕业生自身是缓解就业焦虑的核心主体，可从专业素养提升、职业规划和心理素质增强等方面积极应对。

提升专业素养是关键。扎实学习汉语言文学专业知识，深入研究文学理论、古代汉语、现代汉语等基础课程，提高写作能力，包括文学创作、公文写作、新媒体写作等。主动拓展新兴技能，学习新媒体运营、数据分析、项目管理等与专业相关的新技能，考取相关证书，增加就业竞争力。

做好职业规划，深入了解自我，通过性格测试、兴趣探索、能力评估等方式，明确自身优势和劣势；同时，深入研究职业市场，了解不同行业、岗位的发展前景、技能需求。结合自我认知和市场需求，制定

清晰的职业目标和发展路径[16]。比如,确定自己是想从事教育行业成为一名教师,还是进入媒体行业做编辑,然后针对性地积累知识、技能和实践经验。

增强心理素质,提高挫折承受力。认识到求职过程中遭遇挫折是正常现象,学会从失败中吸取教训。学习情绪调节方法,如通过运动、冥想、听音乐等方式缓解焦虑情绪。掌握求职技巧,精心制作简历,突出自身优势和实践经验;进行面试模拟训练,提高面试表现能力,以积极的心态和行动应对就业挑战。

5. 总结与展望

汉语言文学专业毕业生就业焦虑问题的成因是多维度的:社会层面,就业市场竞争激烈,岗位供需失衡,传统与新兴行业的更迭带来巨大挑战,社会舆论和价值观也影响着就业期望;高校教育方面,课程设置与市场需求脱节,就业指导服务不完善,校园文化氛围不利于就业引导;家庭因素包括经济状况、职业观念和支持方式,均对毕业生心理产生作用;个人层面,专业知识技能不足、职业规划模糊以及心理素质欠佳,都是导致就业焦虑的关键因素。

基于此,提出缓解对策,政府要完善政策、监管市场、搭建信息平台;高校需优化课程、强化就业指导、营造良好氛围;家庭应转变观念、合理期望、加强沟通;个人要提升素养、规划职业、增强心理承受力。各主体协同合作,才能有效缓解就业焦虑。

未来研究将跟踪毕业生就业后的职业发展轨迹,分析其焦虑情绪的动态变化。同时,聚焦新兴就业领域,研究不同性格、能力的毕业生在其中的就业焦虑状况,为高校、家庭及毕业生提供更具针对性、精准性的就业指导建议,助力解决就业焦虑难题。

参考文献

- [1] 李春艳. 高校毕业生就业形势与政策制度探析[J]. 吉林省教育学院学报(学科版), 2010, 26(10): 69-70.
- [2] 韩艳红. 地方高校汉语言文学专业毕业生就业形势及对策分析[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2021(2): 117-119.
- [3] Hobfoll, S.E. (1989) Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, **44**, 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- [4] Super, D.E. (1957) *The Psychology of Careers*. Harper & Row.
- [5] 高峰, 张琳琳. 大学生就业压力、自我效能感与焦虑之间的关系[J]. 牡丹江师范学院学报(社会科学版), 2019(1): 125-132.
- [6] 徐利英, 古瑞芬, 况翔. 汉语言文学专业学生就业意向调查与分析[J]. 南昌高专学报, 2012, 27(3): 83-85.
- [7] 查浩然. 高校毕业生就业的新趋势、新策略[J]. 人力资源, 2023(8): 32-33.
- [8] 孟婕. 汉语言文学专业就业学生现状及趋势分析[J]. 文学教育(中), 2013(4): 57.
- [9] 李霞. 现阶段汉语言文学专业课程设置的理论与策略分析[J]. 语文学刊, 2014(18): 115-116.
- [10] 徐元龙, 王涛. 提高高校就业指导有效性的策略研究[J]. 经济研究导刊, 2014(25): 187-188.
- [11] 张鸿艳. 适应形势发展调整就业心态[J]. 科教文汇(上旬刊), 2008(4): 13.
- [12] 褚靖铭. 山西省大学毕业生就业焦虑的影响因素及缓解对策研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西财经大学, 2021.
- [13] 邹文娜. 点击就业面较宽的“万金油”专业[J]. 招生考试通讯(高考版), 2010(9): 34-37.
- [14] 臧语桐. 浅议汉语言文学专业学生的专业技能培养[J]. 参花(上), 2020(1): 65.
- [15] 李佳. 社会适应能力视角下大学生就业创业教育研究[J]. 四川劳动保障, 2024(6): 45-46.
- [16] 李书舟, 容慧. 推进“岗课赛证项”融通提高职业教育适应性[J]. 公关世界, 2024(12): 95-97.