

# 激活内生性动力：化解高校毕业生就业困境的实践路径研究

邓思远<sup>1</sup>, 钱梦迪<sup>2</sup>

<sup>1</sup>武汉轻工大学经济学院, 湖北 武汉

<sup>2</sup>武汉城市学院经济与管理学部, 湖北 武汉

收稿日期: 2025年10月27日; 录用日期: 2026年1月15日; 发布日期: 2026年1月27日

---

## 摘要

就业是民生之本, 高校毕业生就业更是重中之重。在新的发展阶段, 中国面临着前所未有的机遇与挑战, 破解高校毕业生就业困境显得尤为重要。当前, 高校毕业生就业面临着就业渠道拓展的难度增加、就业服务引导水平不均衡、就业观念过于理想化、行业技能需求与高校培养的错位、区域就业机会的不均衡等问题。基于此, 本文从个人、高校、政府和社会四个维度, 提出破解之道, 以期为化解高校毕业生就业困境提供参考。

## 关键词

就业困境, 高校毕业生, 就业, 就业育人

---

# Activating Intrinsic Motivational Forces: A Study on Practical Paths to Alleviating Employment Challenges for University Graduates

Siyuan Deng<sup>1</sup>, Mengdi Qian<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Economics, Wuhan Polytechnic University, Wuhan Hubei

<sup>2</sup>Department of Economics and Management, Wuhan City College, Wuhan Hubei

Received: October 27, 2025; accepted: January 15, 2026; published: January 27, 2026

---

## Abstract

Employment is the cornerstone of livelihood, and the employment of university graduates is of

**文章引用:** 邓思远, 钱梦迪. 激活内生性动力: 化解高校毕业生就业困境的实践路径研究[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(1): 615-620. DOI: [10.12677/ass.2026.151074](https://doi.org/10.12677/ass.2026.151074)

paramount importance. In this new stage of development, China faces unprecedented opportunities and challenges, making it crucial to address the employment difficulties faced by university graduates. Currently, these challenges include increased difficulties in expanding employment channels, imbalanced levels of employment service guidance, overly idealistic employment perceptions, a misalignment between industry skill demands and university training, and unequal regional employment opportunities. In response, this paper proposes solutions from four dimensions: individual, university, government, and society, aiming to provide references for alleviating the employment challenges of university graduates.

## Keywords

**Employment Predicament, College Graduates, Employment, Employment-Oriented Education**

Copyright © 2026 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

站在新发展阶段,中国正面临前所未有的机遇与挑战。社会、经济和科技领域正在经历深刻变革,对高校毕业生的就业形势产生了广泛而深远的影响。一方面,高等教育模式由精英教育逐步转向大众教育,大学毕业生数量迅速攀升,进一步加剧了就业市场的供需复杂性[1];另一方面,新型生产力打破了传统的“人-岗-薪”模式,催生了灵活就业形态,引导毕业生树立全新的职业观念和就业理念。

教育部数据显示,2024届全国普通高校毕业生规模达到1222万人,同比增长43万,再创历史新高。党的二十届三中全会明确指出,要完善就业优先政策,健全促进高质量充分就业的机制,优化公共就业服务体系,重点解决结构性就业矛盾,完善对高校毕业生等重点群体的就业支持。高校毕业生作为就业市场中的重点群体,其就业问题不仅关乎经济社会可持续发展,更直接关系到民生福祉[2]。然而,随着毕业生规模的不断扩大,劳动力市场供需矛盾日益突出,“高校毕业生就业难”已成为社会关注的焦点。在这一背景下,如何激发高校毕业生的内生动力,帮助他们在复杂多变的就业环境中提升自我效能感和就业竞争力,已成为破解当前就业困境的关键所在。

## 2. 高校毕业生高质量就业的特征和价值意蕴

### 2.1. 高校毕业生高质量就业的特征

高质量就业不仅意味着拥有一份工作,更强调就业的质量和价值,是指能够满足个人发展需求,实现个人价值,并为社会做出贡献的就业状态。对于高校毕业生而言,高质量就业应具备以下四个关键特征。其一,岗位匹配度高。高质量就业要求毕业生的专业知识、技能与所从事的工作岗位高度契合,即就业者的个人能力能够有效满足岗位需求,避免因能力不足或过剩导致的岗位不适应问题。岗位匹配度高不仅能促进毕业生在职场中的顺利适应与发展,还能减少因职业不匹配带来的频繁跳槽和职业迷茫[3];其二,就业稳定性强。高质量就业不仅要求毕业生能够迅速进入职场,还要能够在长期内维持稳定的职业发展获得持续稳定的收入。稳定的工作环境不仅能为个人和家庭提供可靠保障,还能为毕业生创造持续学习和成长的空间,助力其职业生涯的长远发展[4];其三,发展前景广阔。企业能为毕业生提供广阔的职业发展空间,包括系统化的培训、清晰的晋升通道以及多元化的发展机会。高校毕业生可以通过不断学习和提升,实现个人职业规划,提升核心竞争力,在企业中获得长远发展[5];其四,职业幸福感高。

高质量就业不仅限于物质待遇的满足,还包含了职业认同和个人成就感。对于毕业生而言,找到符合自身职业理想和兴趣的工作,能够增强职业幸福感,激发内生动力,从而在职场中更积极主动,取得更好的职业表现。

## 2.2. 高校毕业生高质量就业的价值意蕴

探究高校毕业生高质量就业的价值意蕴,对于提升大学生就业质量、优化就业环境、缓解就业压力、促进职业发展具有重要意义。下面,本文将从个人、社会和国家三个层面深入探讨高质量就业所蕴含的价值。

对于个人而言,高质量就业是实现职业理想、提升生活品质的重要途径。它不仅能为毕业生提供稳定的经济收入,满足基本生活需求,更能激发他们的工作热情,让他们在职业生涯中不断成长。在高质量的工作岗位上,毕业生能够获得系统的培训和发展机会,积累丰富的实践经验,提升专业技能和综合素质。良好的工作环境和企业文化能增强他们的归属感,激发其内生动力,从而实现个人价值的最大化。通过不断学习和实践,毕业生能够在职业道路上越走越远,获得更大的成就感。

对于社会而言,高校毕业生的高质量就业是缓解社会就业压力、促进社会和谐稳定的重要途径。一方面,高质量就业能够有效缓解就业压力,提升整体就业质量[6]。通过为毕业生提供与其专业对口的岗位,满足其职业发展需求,不仅减少了因职业错配带来的就业焦虑,还提高了就业满意度。另一方面,高质量就业有助于促进社会公平与和谐。当毕业生在合适的岗位上实现个人价值时,他们的社会责任感和归属感会显著增强,进而积极参与社会建设,创造更大的社会价值。同时,高质量就业还能缩小收入差距,提升社会整体福利水平,从而促进社会公平,维护社会稳定。

从国家层面看,高质量就业是推动经济高质量发展的重要引擎。高校毕业生作为国家宝贵的人力资本,他们的就业质量直接影响国家的创新能力、产业结构优化和社会进步。首先,高质量就业能够实现人才与岗位的精准匹配,培养出适应市场需求并具备创新能力的高素质人才。这些人才将为经济注入新的活力,推动产业转型升级,促进经济向创新驱动模式发展。其次,高质量就业有助于优化产业结构。通过引导毕业生向高新技术产业和战略性新兴产业流动,能够加速传统产业的转型升级,培育新的经济增长点。同时,高质量就业还提升了劳动者的素质,为经济的可持续发展提供了坚实的人才保障。此外,高质量就业是提升国家核心竞争力的重要途径。高素质人才的不断涌现,不仅能够增强国家的创新能力,提高产品附加值,还能增强国家的国际竞争力,为经济高质量发展注入持续动力。

## 3. 高校毕业生高质量就业的现实困境

面对新时代的新形势,就业市场呈现出供需矛盾突出、结构性矛盾明显的特点[7]。大学生高质量就业依然面临诸多挑战,具体表现在以下五个方面:

其一,就业渠道拓展的难度增加。近年来,全球经济形势的复杂性,使得就业市场承受了前所未有的冲击[8]。尽管国家机关、事业单位和国有企业在疫情期间通过扩招稳定了就业,但三年扩招的规模已达上限,进一步扩招的空间十分有限。此外,由于产业结构的转型升级,部分传统行业尚未完全恢复正常生产,导致其招聘需求萎缩,尤其是对应届毕业生的需求有所减少。这种变化使得高校毕业生面临就业机会减少、竞争加剧的局面,特别是在某些热门行业和岗位上,供求关系更为紧张。

其二,就业服务引导水平不均衡。目前,高校的创业就业教育和就业指导服务主要依赖辅导员来落实[9]。然而,部分高校辅导员工作经验尚浅,缺乏深度的就业指导能力,导致就业服务流于表面,缺乏实效性。尤其在当前复杂的就业形势下,部分高校未能根据最新的政策和市场需求,及时调整就业指导的内容与方式。此外,部分高校的就业工作领导小组在统筹就业服务时,对行业发展趋势的理解不深入,

对政策的把握不准确，无法有效应对新形势下的就业需求[10]。这种不均衡的指导体系，直接影响了毕业生的就业决策能力和市场适应性，增加了毕业生与市场之间的脱节。

其三，就业观念过于理想化。部分大学生的就业观念尚未跟上社会发展的节奏，存在期望过高的情况。许多毕业生在择业时，期望迅速实现职业理想，导致“考公热”和“考编热”现象频繁出现。这种过于理想化的就业观念，不仅加剧了公务员和事业单位的竞争压力，也延缓了部分毕业生进入市场的速度，催生了“慢就业”现象[11]。与此同时，毕业生对自身所学专业、行业发展和市场需求的认识不足，往往倾向于选择大城市、大企业和热门行业。由于这种择业观念的趋同，部分领域出现了供需失衡的情况，热门行业和大企业面临过多应聘者的压力，而中小企业、三四线城市及一些新兴行业却存在人才短缺的现象[12]。这种供需错配，进一步加剧了毕业生就业难的问题。

其四，行业技能需求与高校培养的错位。当前，产业结构的快速调整和技术升级对劳动力的技能要求发生了深刻变化。然而，高校的教育体系和课程设置未能及时适应这些变化，导致毕业生的技能与市场需求脱节[13]。许多行业，尤其是新兴科技领域和创新产业，需要具备跨学科能力、实践经验和创新思维的人才，但高校的培养模式仍然偏重理论知识的传授，忽视了学生实践能力和适应能力的锻炼[14]。这种错位使得许多毕业生在进入就业市场时，尽管具备良好的学术背景，却缺乏实际工作所需的技能，难以满足企业的用人需求。这不仅降低了毕业生的就业竞争力，也使得企业在招聘时面临招人难、用人难的问题，进一步加剧了就业市场的结构性矛盾。

其五，区域就业机会的不均衡。我国区域经济发展水平存在较大差异，导致各地的就业机会分布不均衡。经济发达地区，如东部沿海城市和一线城市，聚集了大量的优质就业资源，吸引了大批毕业生的关注[15]。然而，这些地区的就业市场竞争异常激烈，供需不平衡问题尤为突出，许多毕业生即使进入这些城市，也面临较大的就业压力和生活成本压力。而中西部地区和三四线城市，尽管发展潜力较大，但由于经济发展水平相对较低、产业结构单一，难以提供足够的优质岗位，导致毕业生对这些地区的吸引力不足[16]。这种区域性就业机会的不均衡，使得全国范围内的人才分布失衡，进一步加剧了就业压力的集中化趋势。

## 4. 化解高校毕业生就业困境的实践路径探索

### 4.1. 强化自我认知，明确目标方向

高校毕业生在面对日益复杂的就业环境时，首先应加强对自身能力、兴趣和市场需求的认知。这需要学生在大学期间通过自我反思、职业规划和实践积累，明确自身的职业目标与发展方向。一方面，毕业生应通过参与实习、社会实践、创新创业活动等，深入了解行业动态和岗位需求，明确自己的核心竞争力；另一方面，积极利用校内外的职业指导服务，进行职业测评、咨询等，系统化地制定职业生涯规划[17]。同时，毕业生应正视当前就业市场的多样化和灵活性，树立积极、务实的就业观念，不盲目追求所谓的“高大上”岗位，善于发掘新兴行业、小微企业中的发展机会，提升适应市场变化的能力。

### 4.2. 优化课程设置，加强就业教育

高校作为人才培养的核心阵地，应在课程设置与就业教育中扮演更加积极的角色。首先，在课程体系设计上，应建立基于行业需求动态反馈的课程调整机制，通过引入企业专家参与课程委员会、开展行业能力图谱分析等方式，精准识别能力缺口，增设跨学科项目课程、高阶实践模块及数字化技能单元。例如，可推行“产业导师 + 学术导师”双导师制，由企业资深人员与校内教师共同指导学生完成真实产业课题，提升知识整合与岗位适应能力。其次，在教学方法层面，建议全面推广基于项目的学习(Project-Based Learning, PBL)模式，将课程内容转化为具有明确产出目标的企业实践项目。通过设置跨学期项目

链, 学生可在模拟或真实场景中完成从需求分析、方案设计到成果落地的全过程, 从而系统性提升解决复杂问题的能力。同时, 在就业教育方面, 应构建贯穿全程的模块化职业发展课程体系, 涵盖职业认知、简历撰写、模拟面试、职场伦理与沟通策略等核心内容, 并引入企业人力资源专家参与课程设计与授课。同时, 通过校企共建“实践教学联合体”, 系统布局实习基地与产业学院, 形成“课程-实训-实习-就业”一体化培养路径。

### 4.3. 完善政策体系, 加大资金支持

政府在促进高校毕业生高质量就业中起着关键的引导和支持作用。首先, 政府应继续完善就业政策体系, 尤其是在高校毕业生的就业服务、创业支持、技能培训等方面提供更为细致的政策支持。通过进一步优化“稳就业”“保就业”政策, 确保各类企业在吸纳毕业生时能够享受一定的税收优惠、补贴政策, 激励企业主动扩大招聘[18]。此外, 政府应加大对创业创新的资金支持, 设立专门的创业基金, 降低高校毕业生创业的资金门槛, 并通过创业孵化器等平台提供更多的创业辅导和资源对接, 营造更为积极的创业环境。同时, 推动更多针对重点群体的专项就业支持政策, 如加强对困难家庭、少数民族等群体的就业帮扶, 确保就业公平性。

### 4.4. 营造良好氛围, 弘扬劳动精神

社会力量在缓解高校毕业生就业困境中不可忽视。社会舆论应积极倡导和营造健康的就业氛围, 避免就业市场上对某些行业或岗位的过度追捧, 消除“就业歧视”“学历歧视”等不良现象[19]。弘扬劳动精神, 树立正确的职业价值观, 使高校毕业生认识到, 任何岗位、任何行业只要能够实现个人价值、为社会贡献, 都是值得尊敬的职业。同时, 社会各界应加大对技能型人才、基层岗位的宣传力度, 通过典型示范效应, 引导更多毕业生投身到急需人才的行业和岗位中, 为社会经济的多元化发展贡献力量。此外, 媒体、用人单位等社会主体应共同致力于构建公平、公正的就业环境, 通过公开透明的招聘信息、合理的薪资制度等, 维护毕业生的合法权益, 减少就业焦虑和不确定性。

## 基金项目

湖北省教育厅哲学社会科学专项任务项目“从‘输血’到‘造血’:高校重点群体就业能力提升机制研究”(项目编号: 25ZX229); 南充市社科规划项目南充青少年思想道德教育研究专项课题“大思政格局下高校共青‘组织力-引领力-服务力’三维质量评价模型构建研究”(课题编号: NCQSN25B162); 2023~2024 年度高等学校毕业生就业创业研究课题“新时代大学生就业心理分析和就业观念引导机制研究”(项目编号: GJXY2024N074); 武汉轻工大学校立科研项目“大学生就业心理困境分析及干预机制研究”(项目编号: 2025S80); 武汉轻工大学 2025 年高等教育研究重点课题“高等教育数字化转型赋能毕业生职业竞争力的机理与实践路径研究”(项目编号: 2025GJKT001)。

## 参考文献

- [1] 岳昌君. 高校毕业生就业观念: 特点、变化与差异研究[J]. 中国青年研究, 2023(5): 5-13.
- [2] 文艺, 张普. 促进高校毕业生高质量充分就业的着力点[J]. 人民论坛, 2024(14): 58-60.
- [3] 洪何露. “双一流”高校毕业生高质量就业的困境及优化路径——基于 Z 校的案例分析[J]. 中国大学生就业, 2024(2): 85-90.
- [4] 许世彬. 高校毕业生就业创业工作问题及对策分析[J]. 中国大学生就业, 2023(2): 31-36.
- [5] 赵明, 陈小满. 激活内生性动力: 化解贫困大学生就业困境的路径选择[J]. 江苏高教, 2023(8): 104-108.
- [6] 王以梁. 大学生“慢就业”的现状、成因与应对策略[J]. 思想理论教育, 2023(11): 106-111.

- [7] 赖德胜, 何勤. 当前青年群体就业的新趋势新变化[J]. 人民论坛, 2023(11): 40-45.
- [8] 刘晖, 王飞, 李欣先. 新冠疫情下稳就业政策效应及其创新策略研究[J]. 价格理论与实践, 2021(4): 63-66.
- [9] 杨卫东, 孙舒悦. 论高校辅导员与专业教师协同育人机制的构建[J]. 学校党建与思想教育, 2018(15): 92-93, 96.
- [10] 刘春. 高校就业工作队伍建设的现状、问题与发展对策研究[J]. 中国大学生就业, 2023(12): 89-96.
- [11] 冯喜良, 苏建宁, 邱玥. 就业能力对高校毕业生慢就业选择的影响[J]. 人口与经济, 2024(5): 78-91.
- [12] 董彦宗. 扩招百万背景下高职教育生态系统的失衡分析与优化策略[J]. 教育与职业, 2021(10): 53-59.
- [13] 王婷. 促进高校毕业生高质量充分就业的现实问题与对策研究[J]. 重庆工商大学学报(社会科学版), 2024, 41(5): 116-126.
- [14] 陆根书, 成小娟. 教育与技能错配对本科毕业生收入的影响——基于陕西高校毕业生调查数据的分析[J]. 江苏高教, 2024(8): 34-45.
- [15] 刘盘根, 高晋. 数字经济赋能高质量充分就业: 内在逻辑、作用机理与优化路径[J]. 华北水利水电大学学报(社会科学版), 2024, 40(5): 1-9.
- [16] 周佳丽, 苏雅拉图. 高校毕业生就业观念现状与形成机理研究——以内蒙古 4 所本科院校为例[J]. 内蒙古科技与经济, 2024(7): 48-54.
- [17] 刘潜. 高校毕业生就业档案信息资源开发与大学生职业发展服务研究[J]. 山西档案, 2024(8): 150-152.
- [18] 李玲玲, 梁晶晶, 许洋. 大学生就业价值取向形成机理及优化机制[J]. 教育发展研究, 2024, 44(7): 17-25.
- [19] 王阳, 王伶鑫, 赵一凡. 中长期促进高校毕业生就业的思路与对策[J]. 宏观经济研究, 2023(6): 113-127.