

做好大学生就业工作

——针对大四考研学生深度分析及指导

李进杰¹, 何昀峰²

¹齐齐哈尔大学教师教育学院学生工作办公室, 黑龙江 齐齐哈尔

²齐齐哈尔大学教师教育学院应用心理学系, 黑龙江 齐齐哈尔

收稿日期: 2024年11月3日; 录用日期: 2025年2月21日; 发布日期: 2025年2月28日

摘要

随着我国高等教育事业的快速发展, 大学生就业问题日益凸显, 尤其是大四考研学生的就业问题成为社会关注的焦点。本文从大四考研学生前期择校、中期复习、后期升学等三个阶段进行深度分析, 并根据不同阶段提出相应的指导建议。首先, 本文选取大四考研学生中一名为研究对象, 从案例概况、辅导员工作内容、工作成效等部分进行论述, 力图通过这一案例在大四考研学生指导上总结出相应经验, 为加强考研学生的职业规划教育、提升学生综合素质、完善高校就业指导体系等提供借鉴, 力图为我国大学生就业工作提供有益的参考。

关键词

大学生就业, 考研, 分析及指导

Enhancing College Student Employment

—In-Depth Analysis and Guidance for Senior Students Preparing for Postgraduate Entrance Exams

Jinjie Li¹, Yunfeng He²

¹Student Affairs Office, Teacher Education College of Qiqihar University, Qiqihar Heilongjiang

²Applied Psychology Department, Teacher Education College of Qiqihar University, Qiqihar Heilongjiang

Received: Nov. 3rd, 2024; accepted: Feb. 21st, 2025; published: Feb. 28th, 2025

Abstract

With the rapid development of higher education in China, the employment issue of college students

文章引用: 李进杰, 何昀峰. 做好大学生就业工作[J]. 职业教育发展, 2025, 14(2): 250-255.

DOI: 10.12677/ve.2025.142113

has become increasingly prominent, particularly the employment problem of senior students preparing for postgraduate entrance exams, which has attracted significant social attention. This paper conducts an in-depth analysis of the three stages of senior students preparing for postgraduate entrance exams: the initial stage of school selection, the intermediate stage of review, and the later stage admission. Corresponding guidance and suggestions are proposed for each stage. Firstly, this paper selects a senior student preparing for postgraduate entrance exams as the research subject and discusses the case from aspects such as case overview, counselor's work content, and work effectiveness. The aim is to summarize relevant experiences in guiding senior students preparing for postgraduate entrance exams through this case study, in order to provide references for strengthening career planning education for postgraduate applicants, enhancing the overall quality of students, and improving the employment guidance system in colleges and universities. It is hoped that this work will offer beneficial insights for college student employment in China.

Keywords

College Student Employment, Postgraduate Entrance Exam, Analysis and Guidance

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. 引言

在我国高等教育普及化的今天,大学生的就业问题已经成为社会关注的焦点。特别是对于大四考研学生而言,他们面临着学业和就业的双重压力,这一群体的就业情况尤为引人关注。为了更好地应对这一挑战,本文旨在通过深入剖析大四考研学生的实际情况,提出就业指导策略,本文将从大四考研学生的前期择校、中期复习、后期升学等三个阶段入手,对此类学生进行深度分析。通过具体案例的剖析,揭示当前大四考研学生就业指导工作中存在的问题和不足,进而提出针对性的改进措施。本文的目标是为大四考研学生提供更为精准的就业指导,帮助他们更好地规划职业生涯,提升就业竞争力,从而为我国的大学生就业工作提供有益的借鉴和实践经验。

2. 案例概况

2.1. 案例背景介绍及分析

2014年3月,教育部颁发的《高等学校辅导员职业能力标准(暂行)》,该文件从高校辅导员职业概况、基本要求及职业能力标准三个方面进行了明确规定,助力推进高校辅导员队伍的专业化职业化建设[1]。从去年的考研数据来看,2024年全国研究生报考人数为438万人,与2023年的474万相比减少36万人,降幅约7.6%。这也是近9年来考研人数首次出现下跌。

下降原因有以下四点:1)经济因素影响,高等教育费用及就业竞争加剧使部分家庭和学生选择直接就业。2)考试难度与竞争压力大,对知识的广度深度及综合素质要求高,学生另寻升学途径。3)就业市场变化,部分行业更强调工作经验和实践能力,考研不再是唯一的职业道路。4)教育政策调整,影响学生升学选择,如研究生招生计划、户籍政策等。

本期案例主角小何,来自重庆,是2025届应届毕业生,父母均为事业体制内员工,且小何作为家中的独生子,家庭所带来的经济压力,小何未来就业面较广。

2.2. 案例数据收集与分析

2.2.1. 收集学生基本信息和成绩

小何同学对于心理学非常感兴趣,于2022年8月申请转专业进入教育学院,该生平时在班级中表现积极,尊敬师长、团结同学、热心助人,该生班级34人,智育排名18,综测排名22,无挂科情况,四六级均已通过。综上所述,该生英语基础较为牢固,考研综合实力较强。

2.2.2. 收集学生考研目标院校情况

学生本人转专业后考研意愿强烈,家在重庆,考研选择四川师范大学应用心理学专业专业型硕士,该院校去年该专业计划招生49人(不含推免7人),第一志愿联考统考进入复试24人,其中最高403分,最低457分,对比2024年研究生考试国家线A区350分,B区340分,该校报录比例差异不大;参考官网可知,该校复试第一批录取16人,第二批录取4人,学校最终未完成额定计划。综上所述,该生今年选择的目标院校上岸几率较大。

2.2.3. 收集学生心理评估数据

本案例拟通过焦虑自评量表(SAS)收集小何同学近期的焦虑程度数据,包括焦虑总分及各个维度的得分。小何同学于10月9日完成测试后,粗分为32,标准分为40,按照中国常模结果,SAS标准分的分界值为50分,该生得分为40以下,表明该生焦虑水平处于正常范围内。同时也说明该生在日常生活中可能会感受到一定程度的压力或焦虑,但并不影响该生的日常生活质量。

2.2.4. 收集学生的生活习惯数据

作息时间:早上六点半起床,中午午休四十分钟左右,晚上十一点二十睡觉,白天在自习室保证10~11个小时的学习时间,饮食规律、锻炼习惯等,以评估生活习惯对心理状况的影响。

锻炼习惯:不喜欢锻炼,平时基本不锻炼。

饮食习惯:喜欢吃辣,偶尔喝甜饮料,觉得甜味饮料可以给自己带来快感,喝了之后心情愉悦。

3. 辅导员工作内容

当今很多学生选择考研作为提升自己的方式,拥有更高的学历,就意味着在就业市场获得更多机会,拥有更强的竞争力,不仅如此,经过研究生阶段的学习,个人综合素质、科研能力都会得到相应的提高,基于多种因素,读研已成为很多大学生的首选,形成了当下各高等院校的一种趋势[2]。基于多种因素,读研已成为很多大学生的首选,形成了当下各高等院校的一种趋势。从大环境上不难看出,考研竞争压力越来越大,但从小何同学自身实际情况、目标院校选择上以及对于自我要求上不难看出:该生备考有明确方向、学习有动力、复习有效率,辅导员拟从四个方面针对小何同学展开辅导。

3.1. 交心: 建立信任, 倾听学生需求

3.1.1. 深入了解学生

在开展考研专项辅导前,首先要与学生建立良好的师生关系,了解他们的学习状况、生活背景和心理需求,以便提供更有针对性的辅导。可以建立个人联系,通过面对面交流、问卷调查或线上沟通等方式,主动与学生建立联系,了解他们的个性特点、学习习惯和兴趣所在;关注学生的生活,了解学生的家庭环境、经济状况和社会关系等,这些因素都可能对学生的学习和生活产生影响;及时关注学生的心理状态,考研期间学生可能会面临巨大的心理压力,辅导员和教师需要关注学生的心理健康,提供必要的心理支持和辅导。

3.1.2. 倾听学生心声

鼓励学生分享自己的困惑、疑虑和压力, 倾听他们的心声, 给予关心和支持, 让学生感受到老师的关爱和温暖; 为学生创造安全的环境, 提供一个开放、无压力的环境, 让学生愿意打开心扉, 分享自己的真实感受; 积极倾听学生的倾诉, 在学生分享时, 教师要全神贯注地倾听, 不急于打断或评判, 而是给予理解和同情; 提供情感支持, 对于学生的困惑和压力, 教师要及时给予鼓励和安慰, 让他们感受到不是一个人在战斗。

3.1.3. 尊重学生意愿

在制定辅导计划时, 充分尊重学生的意愿, 与他们共同商讨, 确保辅导方案符合学生的实际需求。个性化辅导: 根据学生的意愿和能力, 制定个性化的辅导计划, 避免“一刀切”的教学方法; 与学生共同开展决策, 在制定辅导计划时, 与学生一起讨论目标设定、时间安排和学习方法, 确保计划的可行性和有效性; 灵活调整指导方案, 在辅导过程中, 根据学生的反馈和学习效果, 及时调整辅导策略, 确保辅导工作能够适应学生的变化。

3.2. 耐心: 细致讲解, 逐步引导

3.2.1. 梳理知识点

针对考研重点、难点, 耐心讲解, 帮助学生建立扎实的理论基础。在面对考研的复杂科目和繁多的知识点时, 辅导员和教师需要耐心地梳理每一个关键概念和理论。深入浅出地讲解, 通过将复杂的理论用通俗易懂的语言表达出来, 确保学生能够理解并吸收; 系统性地整合知识点, 将各个分散的知识点有机地串联起来, 形成一个结构清晰、逻辑严密的知识体系; 针对性地强化训练, 针对考研中的高频考点和易错点, 通过反复练习和讲解, 帮助学生巩固记忆, 提高解题技巧。

3.2.2. 逐步引导

从基础知识开始, 逐步引导学生深入学习, 让知识体系更加完善。耐心地逐步引导是帮助学生构建完整知识体系的重要手段, 具体做法包括: 进行由浅入深的教学安排, 根据学生的学习进度和理解程度, 从最基础的知识开始, 逐渐过渡到更高级的内容; 开展定期评估与反馈, 定期对学生的学习情况进行评估, 根据评估结果调整教学计划, 确保学生能够跟上进度; 全力激发学习兴趣: 通过设计有趣的教学活动和案例分析, 激发学生的学习兴趣, 帮助他们更好地投入学习。

3.2.3. 鼓励提问

鼓励学生在辅导过程中提问, 及时解答他们的疑惑, 确保学习效果。提问是学习过程中的重要环节, 以下是鼓励提问并确保学习效果的具体做法: 尽力营造轻松的学习氛围, 创造一个开放、包容的学习环境, 让学生敢于提问, 乐于交流; 耐心倾听并积极回应, 当学生提出问题, 教师需要耐心倾听, 给予充分的关注, 并提供准确、清晰的解答; 引导学生自主探索, 在解答问题的同时, 教师应引导学生自主探索答案, 培养他们的独立思考能力; 及时进行反馈与鼓励, 对学生的提问给予及时的反馈和鼓励, 增强他们的自信心, 激发他们的学习动力。

3.3. 信心: 激发学生自信, 树立正确心态

3.3.1. 鼓励学生

在辅导过程中, 多给予学生正面的反馈和鼓励, 让他们感受到自己的进步, 树立信心。为小何同学建立专门的考研数据分析档案, 并以小何为起点逐步推进考研学生数据分析档案的完善和建立。及时认可进步, 即使是小的进步, 也要及时给予认可, 让学生知道他们的努力是被看到的, 并且是有成效的;

建立考研数据分析档案：以小何同学为例，为其建立专门的考研数据分析档案，记录其学习进度、成绩变化和心态变化等。这不仅有助于跟踪小何的学习情况，还能为他提供个性化的辅导建议。以此为基础，逐步推进考研学生数据分析档案的完善和建立，为更多学生提供类似的支持；鼓励自我肯定，引导学生进行自我肯定，认识到自己的潜力和价值，鼓励他们在遇到困难时保持积极的心态。

3.3.2. 树立正确心态

教育学生正确看待考研过程中的挫折和困难，培养他们面对挑战的勇气和毅力。正视挫折：教育学生认识到挫折是成长过程中不可或缺的一部分，通过挫折可以学到宝贵的经验和教训；培养韧性，通过心理辅导和实例教育，帮助学生培养面对困难不退缩的韧性，增强抗压能力；保持积极心态，鼓励学生保持积极乐观的心态，相信自己的努力终将开花结果。

3.3.3. 传授成功经验

通过分享优秀考研学子的成功经验，让学生了解到通过努力可以战胜困难，实现目标；案例分析，通过分析优秀考研学子的案例，让学生看到别人的成功不是偶然，而是通过持续努力和正确方法得到的。经验分享会：组织经验分享会，邀请成功考研的学生分享他们的学习心得和应对策略，为其他学生提供实际的借鉴。

3.4. 用心：关注细节，提供个性化辅导

制定个性化辅导方案。根据学生的特点和需求，用心制定针对性的辅导方案，提高学习效果。首先，可以制定计划时遵循 SMART 原则，即具体、可衡量、可达成、相关性和时限性，让专注对抗分心，活在当下[3]。例如，每天背诵 50 个英语单词，每周完成一套英语二的模拟试题。其次，合理分配时间并注重效率。根据自己的生物钟和学习习惯来安排时间，确保每天有足够的休息时间。可以采用番茄工作法，每 25 分钟专注学习，然后休息 5 分钟，这样可以保持高效避免疲劳。

4. 工作成效

通过以上工作，以下成效或可显现：

4.1. 提高考研学生的考研成功率

考研不仅是专业水平的测试，更多的是对一个人综合素质的考验，在复习过程中要承受身心各方面的压力。高强度的复习计划，每天十多个小时的复习准备，对同学们来说无疑是不小的负担。通过案例分析和个性化辅导，帮助学生找到适合自己的学习方法和策略，提高学习效率；针对性的复习计划，制定符合学生个人实际情况的复习计划，避免过度劳累，确保学生能够在身心健康的条件下进行高效复习。

4.2. 提高考研学生的心理素质

辅导员应该引导学生在确立考研目标的时候综合考虑，要以自身条件为基础，不能盲目地攀比或者是脱离自身条件刻意去追求不切实际的目标，既要鼓励有能力的同学高标准要求自己，又要引导大家合理确定目标。复习过程中遇到的各种困难，包括复习受挫，某一科复习遇到瓶颈，或者是复习中其他的干扰，容易引起学生内心的急躁和不安，面对这种情况，主要从加强学生心理素质教育和培养学生克服困难的方法两方面着手[2]。辅导员通过一对一谈心谈话，建立辅导员与学生之间的良好关系，增强学生信任感和归属感的同时帮助学生缓解压力，提高心理承受能力。同时，在谈心的基础上，可以另外聘请学校专业的心理教师来定期为大家举办心理讲座，对于情绪波动较大的同学更要及时进行沟通辅导。

4.3. 提升考研学生的职业生涯规划能力

通过数据分析法和个性化咨询,使学生能够更好地认识自己,合理规划未来。考研的主体是学生,个人是保证考研整个过程顺利进行的最重要因素。学生个人应制定好整个复习计划,调整好心态,使自己有条不紊地按照计划进行,并根据自己的进度对计划进行修正。及时掌握考研的最新动态及报考的相关信息同样非常重要。最终在个人和学院及学校的共同努力和配合下使考研顺利进行并取得满意的结果[2]。

5. 总结

在我国高等教育体系中,考研已经成为许多大四学生的重要选择。为了更好地帮助学生备战考研,本案例采用了融合学生具体情况与数据分析的方法,为大四准备考研的学生提供专业、精准的辅导。这一做法不仅取得了显著的成效,也为今后的工作提供了宝贵的经验。首先,笔者通过深入了解学生的个人背景、学习能力、专业特点等方面的信息,对学生的考研需求进行了细致的分析。这有助于笔者发现学生在考研过程中可能遇到的问题和困难,从而有针对性地制定辅导计划。其次,借助现代技术手段,对学生的考研数据进行挖掘和分析。了解考研趋势:通过分析历年考研数据,可以帮助学生把握考研的整体趋势,为学生提供合理的报考建议。加强与学生的沟通交流,了解他们在考研过程中的困惑和需求。定期组织考研辅导讲座,邀请专家和优秀学长学姐分享考研经验。开展个性化辅导,针对学生的具体情况提供专业指导。跟踪学生的考研进展,及时发现问题并给予帮助。利用现代技术手段,持续优化辅导方法,提高辅导质量。通过这些措施,旨在帮助学生实现个人的人生价值,为国家培养更多优秀的研究型人才。

基金项目

黑龙江省高校辅导员名师工作室——齐齐哈尔大学教师教育学院辅导员胡锐主持的《“职日昇”辅导员工作室》;齐齐哈尔大学2024年度基层党建研究项目“发挥党建引领优势 促进大学生高质量就业”(QQHRUDJ2024-13)。

参考文献

- [1] 杨怡斐, 张建功. 新时期高校辅导员职业能力困境及提升研究[J]. 高校辅导员, 2017(5): 40-44.
- [2] 李青, 肖鹏. 当代大学生考研工作的创新方法及实践[J]. 科教导刊(下旬), 2015(36): 168-169.
- [3] 顾倩. 聊聊网课中的“不自律”[J]. 科学大众(中学生), 2022(Z2): 70-71.