

高职学生健康就业素质对就业心理压力调适的影响

杨利静

(长江职业学院,湖北 武汉 430074)

摘要:文章探讨健康心理素质在高职学生就业心理调适中的重要性,分析高职学生就业素质现状及其成因。指出了当今高职学生面临的就业心理压力,就培养高职学生健康就业素质调适其就业心理压力给出了建议。

关键词:就业素质;就业心理压力;调适

中图分类号:B844.2

DOI:10.3969/j.issn.1672-9846.2022.03.013

文章编号:1672-9846(2022)03-0086-04

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



随着高校扩招持续推进,我国劳动力市场供需矛盾日益突出。高职学生在激烈的就业竞争中压力随之增加,由巨大就业心理压力产生的心理问题引发的诸多不良后果已成为社会、高校高度关注的焦点,更成为社会、高校亟需解决的重要问题。有鉴于此,本研究基于就业心理素质层面探讨高职学生的就业心理调适问题。研究表明,高职学生健康就业素质的引领作用,能够在丰富充盈高职学生精神世界的同时,帮助高职学生逐步构建正确的择业观,指引高职学生建立健康积极的价值观^[1]。因此,培养高职学生健康的就业素质以帮助他们克服在就业压力下产生的系列心理问题,不仅是高校义不容辞的责任和义务,更有利于高校持续稳定健康的发展。

一、高职学生就业素质现状及其成因分析

(一) 高职学生就业素质现状

1. 就业观念需更新

部分高职学生就业期望值过高且有一定的功利化倾向,就业目标脱离现实的轨迹。有的高职学生过于追求舒适实惠的生活、工作状态,有一定的就业依赖心理;还有一些学生追求地域条件和物质待遇,认为毕业后在发达城市找到较为体面

的工作才是实现了理想和价值,这些盲目性和理想主义倾向思想都使得高职学生很难适应当今的时代需求,亟需树立“先就业,后择业”的就业理念。

2. 做事缺乏意志力

高职学生作为这个时代就业大军中的重要成员,在求职中需要有坚定的毅力和良好的执行力。而目前部分高职学生虽然有健康向上的积极心态,但做事缺乏恒心和意志力,容易在就业受挫中遭受打击,从而产生焦虑、失落的心理。从心理学角度讲,适度的心理焦虑可以提高工作的效率,但过度焦虑会影响高职学生的身心健康,不仅不利于就业,更不利于高职学生的发展。

3. 职业精神欠缺,职场适应性差

目前一些高职学生找不到合适工作的重要原因之一是“职业精神”有待提升。

部分高职学生不太情愿从基层工作做起,吃苦精神有待加强。部分学生仅把工作当作临时的安身落脚之处,尚未达到用人单位要求的以企业利益为出发点的职业要求,与企业所期望的“负责任,有担当”职业人尚有差距^[2]。特别是一些学生由于不良价值观造成认知不当,使得高职学生不能恰当地

收稿日期:2022-06-20

基金项目:湖北省教育科学规划重点课题“大学生就业心理素质培养研究”(编号:2021GA106)。

作者简介:杨利静(1976-),女,河南洛阳人,长江职业学院马克思主义学院副教授,从事大学生心理健康教育、大学生创业就业研究。

理职场中的关系,也较难适应职场工作。

4. 心理素质不佳

有关调查表明,高职学生不仅面临严峻的就业压力,还要面临其他多种压力,如婚恋、经济、学习、人际关系等^[3]。多重压力下心理素质不过硬的高职学生很难不出现心理问题,这些心理问题是产生更大就业压力的导火索。而目前高等院校对他们进行的有针对性的心理素质训练比较匮乏,因此高职学生容易在就业过程遇到挫折时产生自卑、焦虑等不良情绪。还有的高职学生会出现就业保守心理,对自己的专业和能力缺乏自信,缺乏竞争意识,甚至出现因就业不成而厌世轻生的惨案。有学者对大学生的心理健康进行调查,结果显示:有70%以上的高职学生自信心不足,50%以上的高职学生表示就业时感到焦虑、烦躁,而40%的高职学生认为巨大的压力主要源于就业方面,10%的学生感到巨大的就业压力已经影响到睡眠、饮食等健康问题,12%的高职学生曾因不堪承受巨大的就业压力想过自杀^[4]。

(二) 成因分析

从高职学生自身来说,一部分高职学生不能客观认识、评价自己,对自己的未来缺乏清晰的职业生涯规划,也没有接受过系统的职业生涯规划教育。一部分高职学生则对自己的兴趣爱好不清晰,因此无法设计自己的职业蓝图,就业准备工作比较盲目。还有一些高职学生在就业准备过程中把大部分精力用于计算机、英语等的考证中,从而忽视了专业知识的学习和巩固,而这恰恰偏离了企业所需,因此无法胜任工作。

此外,从学校层面来说,很多高校只注重对学生知识和技能传授,对高职学生就业素质培养的重视度不够。部分高校课程的社会实践项目实施不够充分,学生的理论学习和企业所需不匹配,这些不仅对学生的整体素质培养不利,更不利于学生走向社会。高校也欠缺对高职学生系统的就业指导,高校的就业指导部门与企业沟通交流不充分,不能为学生科学合理地分析预测社会人才需求趋势,而这些就业信息正是大学生所需要的。

二、高职学生健康就业素质培养的意义

高职学生就业素质指高职学生在学习和实践中逐渐形成的内在的、相对稳定的,并且能够在就业过程中显现出来的包括心理品质和知识技能的综合素质。高职学生要想提升自己的竞争力、顺

利就业、合理择业甚至成功创业,务必要注意提升自己的就业素质。因为健康就业素质是帮助高职学生顺利就业、开启职业生涯发展的基础。

其一,培养高职学生就业素质体现了我国科学发展观坚持以人为本理念的客观要求。高职学生在就业过程中有健康良好的心理素质,对克服就业过程中一系列困难有较大的帮助。高职学生就业问题与其自身的健康发展和进步相关,更与学校的稳定健康推进、社会的和谐发展密不可分。

其二,高职学生美好理想和自我价值的实现需要高职学生就业素质的培养和提升。换句话说,高职学生能否找到适合自己的岗位要靠自身良好的综合素质,尤其是健康的就业素质,这样实现为社会贡献力量同时也体现了自我价值的高度统一。因此,健康的就业素质也是促进高职学生顺利就业的重要保障。

其三,高职学生就业素质的培养应和了我国高等教育的发展需求。高等教育大众化的重要任务就是不仅可以缔造出社会所需的精英人才,还要为各行业培养具有良好综合素质的工作者,这也是高等教育适应社会发展的趋势所在。

三、高职学生面临的就业心理压力

(一) 社会供需矛盾的不确定心理压力

随着近些年高校扩招,高职学生劳动力市场剩余日趋严重,社会供需矛盾日益凸显,由此高职学生就业心理压力和焦虑感随之加剧。同时,企业需要高职学生不仅具备理论知识水平,还需有一定的技术水平和良好的综合素质,这使得综合素质有待提高的一些学生会感受到一定程度的挫败感,和其他同学相比会产生一定的心理落差。还有部分高职学生对就业的期望值过高,认为上了大学就业就有保障。更多高职学生由于专业选择问题,认为可选择的工作岗位少,很难找到对口工作,职业胜任力无法有效提升,感到较大的压力,并且经过几次上岗再就业之后,始终没有应聘到合适稳定的工作岗位,导致自卑心理逐渐加深。

(二) 缺少求职帮助的无助心理压力

学者对高职学生就业压力调查报告显示,缺少高校专业系统的就业指导服务是高职学生普遍存在的现状,特别是缺少获取有效的、准确的就业信息渠道^[4],且每年还要面对和本科生、硕士、博士等不同学历层次的学生以及企业跳槽人员、退役军人等的就业竞争,这些都造成高职学生无形

的压力。目前很多用人单位还要求高职学生具备较好的沟通交流能力和社交能力,以便他们在今后的工作中迅速适应岗位,提高企业工作效率,但这些能力指标恰好是长期在单纯的学校环境中成长的高职学生短板所在。另外,还有一些高职学生认为自己求职不顺的原因是缺乏良好的家庭背景和社会支持。

(三)自身素质评价欠客观的就业不满心理压力

高职生在就业过程中对自身素质能力评价欠客观的这种不确定心理会造成大学生对自己求职定位有失客观,从而影响到他们的择业,最终导致不切实际、好高骛远等不良情绪。目前部分高职学生过高评价自己的知识和能力,在就业时只挑待遇好的岗位,条件一般的单位不愿问津,疏于考虑自己的实际条件。还有一部分高职学生则是过低评价自己的能力,自信心不足,不能向用人单位充分展示推荐自己,从而错失良机。另外也有一部分高职学生因自身能力素质不够,没有抓住机会找到满意的工作,不去反思总结失败原因,而是怨天尤人,产生对就业政策、家庭经济条件等各种不满情绪。

(四)求职等待心理压力

部分高职毕业生在就业时不能主动参与竞争,向企业推销自己,靠自己的竞争实力赢得自己的一席之地,而是依赖学校安排的就业渠道、家庭的人脉关系等,这些严重的就业依赖思想使得自己逐渐丧失就业优势。

四、培养高职学生健康就业素质,减缓就业心理压力

研究表明,培养大学生健康就业素质有助于大学生树立正确的就业观,增强大学生面对就业困难的心理承受力,提高大学生的就业信心和能力,有效疏缓就业压力^[5]。

(一)调整认知,科学自我定位,克服盲目就业压力

高校要着力提升高职学生的自我认知水平,使其能够正确地认识社会对人才的需求并能客观地进行自我评价,帮助高职学生转变就业观念,科学自我定位,树立正确的就业观,消除虚荣心的影响,克服攀比、自傲等盲目的就业心理,有目标、有准备地参与求职。要教育高职学生从自己实际条件出发,合理地就业择业,并学会给自己制定职业

生涯规划——合理、有效的职业生涯规划会给高职学生的就业、发展带来不可估量的益处,树立先就业再择业的理念,通过不断提高自己的适应能力和生存能力,逐步实现自身的价值。

此外,高校要教育学生重视专业学习,过硬的专业本领才是高职学生的核心竞争力。只有夯实专业基础,拓宽专业知识结构,丰富自身的知识储备,保持积极健康的就业心态,树立良好的职业精神,才能吸引用人单位的注意,使自己顺利就业。

(二)培养学生独立性,树立就业自信心,勇于面对竞争

高校要教育高职学生注重培养自己的独立意识。从日常小事中训练自己独立处理事务的能力,不断完善自己的思想体系,凡事不可人云亦云,要有自己的思想和见解,能够善于挖掘自己的长处,在就业中注意扬长避短,全身心投入做好每一件事,提升自己的成就感和自信心。在择业就业过程中要注意克服自卑和焦虑心理,不断提升完善自己,认真对待每一次面试,并善于抓住机会展示自己。高职学生也要积极主动培养自己综合能力和人格品质,不论身处顺境还是逆境,都能做到自尊自强自爱自信,坦然面对困难和就业压力。

(三)培养高职学生逆商,增强就业素质,提升受挫力

美国学者保罗·史托兹(Paul G. Stoltz)认为逆商是一个人面对困境的态度和超越困境的能力。由于当今社会供需矛盾加剧,加上高校对高职学生的磨难教育、心理健康教育重视程度欠缺,造成高职学生挫折耐受力有待提高。而当前用人单位对高职学生的抗压性、耐挫力非常看重,因此培养高职学生的逆商,提升高职学生的就业心理素质,从而帮助高职学生克服就业过程中受挫心理压力非常必要。高校可以通过举办辅导员理论知识和辅导技能等系统学习讲座或沙龙,提升辅导员的助人素质。辅导员平时可将逆商教育融入日常高职学生教育工作中,用点滴积累提升高职学生的逆商,帮助高职学生应对挫折走出求职心理困境。

(四)建立全面支持体系,帮助高职学生克服就业压力

高职学生就业素质的提升需要一个系统化全方位的教育体系。高校要加大改革教育模式,把

(下转第 125 页)

(2)剪切过程中,小剪切位移状态下,桩土接触界面在静摩擦作用下处于弹性变形状态。随着剪切位移增大,桩与砂土界面出现滑动,砂土出现较大剪胀作用。随着剪切位移增大,砂土从动摩擦状态转化为旋转状态,导致界面剪切应力快速降低,对土体剪胀作用明显。

(3)剪切过程中,最大主应力由竖直方向向水平方向偏转。在剪切方向端部出现应力集中,剪切方向后部应力偏转效应较弱。当剪切进入软化阶段时,剪切端部应力进一步集中,最大、最小主应力有一定程度降低。

参考文献:

- [1] 胡黎明,濮家骊.土与结构物接触面物理力学特性试验研究[J].岩土工程学报,2001(4):431-435.
- [2] 王伟,卢廷浩,宰金珉,等.土与混凝土接触面反向剪切单剪试验[J].岩土力学,2009,30(5):1303-1306.
- [3] 殷宗泽,朱泓,许国华.土与结构材料接触面的变形及其数学模拟[J].岩土工程学报,1994,16(3):14-22.

- [4] 刘杰,张可能,肖宏彬.考虑桩侧土软化时单桩荷载—沉降关系的解析算法[J].中国公路学报,2003,16(2):61-64.
- [5] 任宇.长期竖向循环荷载作用下桩的变形特性试验及理论研究[D].杭州:浙江大学,2013.
- [6] 石熊,张家生,邓国栋,等.循环荷载作用下红黏土与混凝土接触面剪切特性试验研究[J].铁道科学与工程学报,2014,11(3):88-93.
- [7] 杨有莲,朱俊高,余挺,等.土与结构接触面力学特性环剪试验研究[J].岩土力学,2009,30(11):3256-3260.
- [8] 高俊合,于海学,赵维炳.土与混凝土接触面特性的大型单剪试验研究及数值模拟[J].土木工程学报,2000(4):42-46.
- [9] POTYONDY D O, CUNDALL P A. A bonded-particle model for rock [J]. International Journal of Rock Mechanics and Mining Sciences, 2004, 41 (8): 1329 - 1364.

(责任编辑:邓 佳)

(上接第88页)

就业指导课程列入教学计划,向高职学生灌输正确的就业意识。并教育高职学生注意培养自己综合就业能力,平时注意培养自己的知识能力、社会实践能力以及应聘能力等。做好充足的就业准备工作,除了专业准备,还要做好心理准备。全方位培养高职学生的就业素质,帮助他们克服就业心理压力,从容自信面对就业。

切实培养和提升高职学生健康的就业素质,减缓高职学生在就业过程产生的就业心理压力,解决好高职学生的就业问题,已是社会各界倍加关注的焦点所在。这不仅涉及当代高职学生就业大事,更与高校的健康稳定发展,与我国社会的发展稳定、繁荣富强密不可分。

参考文献:

- [1] 韩笑.高校毕业生就业心理压力分析:以吉林师范大学博达学院小学教育专业为例[J].经济研究导刊,2022(4):121-123.
- [2] 左小利,母巽.浅谈大学生就业心理素质的培养[J].技术与市场,2017,24(3):199-200.
- [3] 汤雅婷,梁洁.基于随身课堂平台的大学生心理健康教育模式研究[J].产业与科技论坛,2020,19(21):167-168.
- [4] 柴丽红,张雷,柴星阳,等.高校毕业生心理弹性、应对方式与就业焦虑的关系研究[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2020,18(4):66-69,74.
- [5] 李绍明.女大学生就业心理素质构成因素分析[J].中华女子学院学报,2013,25(2):39-42.

(责任编辑:汪文敏 邓 佳)