

后疫情下的中国大学生就业压力的心理现状及应对建议

郭志琼

江苏师范大学商学院 江苏徐州

【摘要】就业是民生之本，稳定大学生就业成为重要的民生课题。本文探讨宏观经济以及新冠肺炎疫情等对中国大学生就业压力的心理影响，基于对 300 位在校大学生的调研数据分析了大学生就业压力的心理现状、就业压力带来的影响以及面对就业压力大学生选择的应对方式。同时，本文剖析了在高校大学生管理中进行大学生就业压力心理疏导，促进大学生心理健康教育的有效途径，进而提出减轻或缓解大学生就业心理压力的建议。

【关键词】大学生，就业压力，心理现状

【基金项目】江苏省教育厅高校哲学社会科学一般项目（2016SJB630080）；江苏师范大学人文社科基金项目（15XWB19）

Chinese College Students' Psychological status of employment pressure and Countermeasures under the post epidemic situation

Zhiqiong Guo

Business School, Jiangsu Normal University, Xuzhou, Jiangsu, China

【Abstract】 Employment is the foundation of people's livelihood, and stabilizing the employment of college students has become an important livelihood issue. This paper explores the macroeconomics and COVID-19's influence on the employment pressure of Chinese college students. Based on the survey data of 300 Chinese college students, this paper analyzes the psychological status of college students' employment pressure, the impact of employment pressure, and the choice of college students in the face of employment pressure. At the same time, this paper studies the effective ways to dredge the employment pressure of college students in the management of college students and promote the mental health education of college students, and then puts forward some suggestions to reduce or alleviate the employment psychological pressure of college students.

【Keywords】 College Students, Employment Pressure, Psychological Status

全球政治经济形势错综复杂，特别是 2020 年初突如其来的新冠肺炎疫情为 global 经济发展带来了前所未有的严峻考验等的影响，大学生面临的就业压力尤为突出。2010-2021 年期间，全国高校毕业生人数从 631 万人增长至 909 万人，高校毕业生就业压力增大，由此引发和导致不同程度的部分大学生身心健康问题，如果不能及时疏解或宣泄，对大学生的身心健康将构成相当大的影响。高校学生心理健康工作对保障大学生全面发展、促进大学生健康成长成才起着十分重要的作用^[1]。尤其是 2020 年突如

其来的新冠肺炎疫情的爆发对高等学校应届毕业生就业产生了极大冲击^[2]。高校思想教育应有针对性地结合心理健康教育实施有效的压力管理对策来化解压力^[3]。高校思想教育要重视积极情绪在压力应对中的作用，发挥情绪应对策略的积极功能^[4]，学会用健康的行为方式应对就业压力和挑战，来缓解大学生的就业压力^[5]。

本文以 300 位在校大学生为研究对象，调查分析了目前大学生就业压力的心理现状以及在面对就业压力时候的应对现状，并在此基础上探讨减轻或

缓解大学生就业压力的对策。本研究调研和访谈于2020年9月至11月展开,以苏北高校的在校大学生为调研对象,共发放调查问卷300份,有效问卷294份,有效率98%;随机选取100位不同年级学生进行深度访谈,进一步了解高校大学生就业压力和现状。鉴于本研究调查问卷和深度访谈的样本数量限制,分析结果仅代表本次调研数据。

1 大学生就业压力心理现状

党的十八大特别是“十三五”以来,我国大力实施就业优先战略,取得了显著成效,就业形势总体向好,而结构性矛盾不容忽视,“十四五”期间就业形势依然严峻。

(1) 大学生情绪状态。据调查数据显示,23%的在校大学生反映自己心情大部分时间还不错,在遇到事情处理或者压力较大的时候能够较快调整自己状态,有自己的压力缓解方式。有36%的同学反映自己状态平稳,目前没有太大的事情影响自己。这两部分大学生处于积极状态,有利于自我提升;

27%的同学反映自己所处状态较无聊,没有什么目标和动力,自我约束不足,对未来比较迷茫,有较强烈愿望希望进行改变和调整;令人担忧的是有14%的同学处于焦虑、悲观、郁闷的状态,在对这些同学的访谈过程中发现,这部分同学或多或少在一定程度上都对未来持悲观态度,看待问题比较消极。

(2) 大学生压力主要来源。根据调查数据,大学生面对的压力主要是来自于学业、前途、人际关系等方面。数据显示大学生面临的压力中有66%与就业相关,其中有35%的学生认为学业的压力较大,但同时这部分同学表示有意愿提升自己学习能力,24%的学生对个人前途担忧,目标定位不明晰,比较迷茫,7%的学生反映家庭带来的压力会较大影响自己的选择,自己的认知与家庭的观念存在比较大的差异;14%的学生是在人际关系方面有较大压力,不能很好的处理人际方面的问题;9%的学生反映在情感方面压力较大,与自己心目中的情感定位有较大差距;11%的学生压力来源为其他。访谈结果显示目前大学生所面临的压力很大程度上与就业相关,缓解就业带来的压力成为学生管理中重要的内容之一。

(3) 就业压力对大学生的影响。据调研数据和访谈结果显示,46%的学生认为就业压力带来的影

响是正面的,会让自己更有动力,这部分学生对于压力的态度是积极乐观的,能够很好处理自身面对的压力;16%的学生在面对就业压力的时候没有太大的感觉,自己的目标明确,心态较轻松;36%的学生反映目前就业压力会给自己带来负面影响,会影响心情,会让自己对未来没有把握,及时调整对自己而言存在一定难度;2%的学生反映压力会对自己产生完全负面影响,这部分同学在访谈时候表示自己极易受外界影响,很敏感,遇到事情会让自己手足无措不知道如何应对,心情也会受到很大影响。

2 大学生的就业压力应对态度现状

从大学生面对就业压力现状可以看出,超过一半的学生可以积极面对压力,同时压力带给自身的影响也是正向的,这部分学生抗压能力较强。而其他学生在面对就业压力的时候会有不同程度的影响,部分学生影响较大,这与参与调研的大学生面对压力的应对状态是一致的。

(1) 面对就业压力时大学生的应对。调研数据和访谈结果显示,有46%的学生表示会正视压力,积极应对,压力不会给自己带来太多负面影响;29%的学生反映会主动及时缓解不良情绪,根据实际情况调整自己;21%的学生反映面对就业压力较为被动,会感到迷茫,但会寻求帮助,访谈结果显示这部分同学大部分对自己的职业生涯规划不太明晰,对未来感到迷茫,随着就业压力的增大自己会选择求助他人的帮助;3%的学生面对就业压力的时候会顺其自然,不会特别主动采取应对措施,访谈显示这部分学生的态度大部分持“车到山前必有路”的思想;1%的学生面对压力会受到很大的影响,甚至于放大压力带来的影响,会感觉比较悲观,不知所措的情绪。

(2) 面对就业压力大学生的求助对象。据调查数据和访谈结果显示,如果就业压力较大,40%的学生首先想到求助的是自己的朋友、同学或学长学姐,更愿意向朋辈去寻求支持和意见;有38%的学生会向家人或亲友倾诉,寻求帮助;有9%的学生寻求男/女朋友的支持;4%的学生会主动求助于自己的师长;1%的学生会找专业人士给予帮助;8%的学生不会寻求他人的帮助,选择依靠自己。

(3) 对寻求心理咨询专业人士帮助的态度。据调查数据和访谈结果显示,如果就业压力已经超出

自己承受范围的时候,对寻求心理咨询的专业人士帮助的态度,46%的学生支持或者接受自己无法尽快疏解压力的时候愿意得到专业人士的帮助;24%的学生表示当感觉自己压力较大,已经严重影响自己正常生活的时候会考虑寻求心理方面的专业人士帮助;20%的学生会视情况而定,这部分同学普遍认为,不愿意让太多的人关注自己的状况,寻求专业人士的帮助如果让身边同学知晓会带来更大的心理压力;10%的学生反对找心理咨询的专业人士,据调研发现,这部分学生呈现两种倾向,一部分认为自己完全可以应对自身的压力,或者是认为压力因人而异,可以根据自己情况去合理调整,不需要考虑专业心理咨询人士,这部分学生普遍表现比较自信和乐观。另一部分学生认为如果去找专业心理咨询人士,肯定是压力已经使自身出现很严重的心理疾病,他们表现出对心理咨询人士较强烈的排斥感,这部分学生普遍较敏感和固执。

3 深度访谈大学生就业压力现状

对在校大学生调研过程中,随机选取100位不同年级学生进行了深度访谈,进一步了解大学生目前面对的就业压力来源与应对措施。100位在校大学生中大一学生27位,大二学生31位,大三学生18位,大四学生24位。

(1)大一、大二学生压力来源与应对措施。58位大一和大二学生中,有36位学生反映目前对就业的压力主要来源于自身的未来生涯规划和定位,自己对大学的安排还没有很明晰的计划,对所学专业也在逐步了解,比较迷茫自己未来的发展,不知道参加学生组织和各类活动对自身提升的作用有多大,36位同学中有29位学生持积极态度,认为自己会很快适应,能够主动积极对自己进行规划,有7位同学认为大学和自己想象中不一样,目前没有方向和目标,也不知道该如何调整;有22位反映自己比较有明确的目标,对就业压力来源于外界的不确定性,尤其因为2020年突如其来的新冠肺炎疫情,让这种不确定性也随之增大,但自己仍然会按照自己的想法去努力,尽可能去克服这种不确定性。

(2)大三学生压力来源与应对措施。18位大三学生中,有11位学生计划攻读硕士研究生,反映压力很大,2020年研究生报名人数341万人,2021年报名人数达到了377万人,高校毕业生规模的逐

年增加,以及新冠疫情的影响,就业形势更为严峻,有更多的学生选择了继续深造;有7位学生选择直接就业,受到疫情等外部环境的影响,以及2020届毕业生就业形势严峻的现状,感受了很大的就业压力,表示希望可以在大三阶段努力提升自己的竞争力,以期可以在毕业时候顺利签约。

(3)大四学生压力来源与应对措施。24位大四学生中,有13位学生正在积极备战国内研究生招生考试,希望能够有机会攻读硕士研究生,他们反映压力很大,现在研究生报名人数不断高涨,学校对研究生录取的选拔也更加严格,想要考取一所知名院校不论对考试成绩,还是考生的综合素质都有很高要求,只能更加努力提升自己;有3位学生计划申请国外院校攻读硕士研究生,访谈中发现他们的选择受到新冠肺炎疫情影响非常大,会出于对安全等因素考虑对自己的规划作出调整,3位学生中有2位学生如果无法顺利出国学习则会考虑选择直接就业,有1位学生坚持自己的规划,但选取国家院校会进行调整;有8位学生选择直接就业,就业压力主要来自于能不能找到与自己专业和自身条件匹配的工作,其中有3位学生在访谈过程中明显表现出对未来就业形势的担忧,他们大部分反映受到疫情的影响,自己会做多种准备,如参加公务员、事业单位考试,同时也在参与与自己专业对口的企业的招聘。

4 大学生就业压力缓解对策

大学生心理上处于不成熟向成熟转变的时期,局限于生活阅历和社会经验不足,适度的压力可以促进大学生努力的动力,使注意力更加集中,产生正向的情绪,增加个人价值体现的成就感。而过度的压力往往带来对身心的负面影响,甚至引发身心疾病。基于对大学生就业压力的心理现状以及大学生面对就业压力时候的应对反应,可以采取有针对性的措施以促进大学生在面对就业压力时更好的疏解或减轻压力,引导大学生更科学合理的对待压力,提升压力的积极影响,正确面对压力,促进心理健康。

(1)提升大学生的心理抗压和心理承受能力,注重加强自身解决问题和处理问题的能力,保持积极乐观的心态,正确面对压力。尤其是新冠肺炎疫情的影响,用人单位更加注重大学生抗压能力,要

求大学生能够在面对压力的时候积极面对,不回避压力,主动寻求适合自身压力疏解的途径,减轻压力带来的负面影响,促进积极正向的影响。

(2) 提升大学生自身的综合素质,进行合理的职业生涯规划。国内外形势的变化,尤其是新冠疫情较大影响了大学生的职业规划。访谈数据显示有部分原计划毕业后就业的学生考虑选择考取研究生继续深造来缓解就业带来的压力;由于国外疫情的影响,部分原计划选择国外深造的学生考虑国内深造或者直接就业。高校大学生根据面临的实际情况积极提升自身综合素质,及时调整自己的职业生涯规划是缓解自己就业压力的有效途径,更多的选择会给大学生积极的引导作用,同时也促进大学生更加主动的应对就业压力,提升社会适应能力和解决问题的能力,构建良好的心态,以更加自信积极的心态面对就业压力。

(3) 大学生应该客观认知自我,树立科学的价值观。适宜的自我关注可以增进自我认识,并有助于进行心理调适。全面分析和评价自己的长处和不足,理性面对压力,寻求适合自身的压力疏解方式方法。正确的自我认知有助于自我合理定位,建立正确的价值观,进而减少或者避免负面情绪的产生。

(4) 培养健康积极的人际关系。与人沟通交流是释放压力的有效途径,通过与他人的沟通,可以一定程度转移压力或者获取支持和帮助,增强自身的自信心。良好的人际关系,会带来积极的生活态度,面对压力时更加能够获取到有益的帮助。

(5) 寻求专业机构或人士的帮助。目前高校都有心理咨询中心,当面临过度压力,自己无法找到疏解途径时应当主动寻求专业人士的帮助,从没有利益冲突的第三方寻求心理的支持,以尽快减少负

面影响。高校完善心理健康教育及危机干预机制,及时疏导和化解大学生压力是促进大学生心理健康的重要保障。

参考文献

- [1] 刘东江,孔庆娜.高校心理危机干预工作中教育管理与心理健康工作的融合[J].思想政治教育研究,2012(4):130-132.
- [2] 疫情冲击下的大学生就业:就业压力、心理压力与就业选择变化[J].教育研究,2020,41(7):4-16.
- [3] 张超,鲁光启.思想政治教育中大学生压力管理的对策研究[J].思想政治教育研究,2014,30(05):88-91.
- [4] 陈建文,王滔.大学生压力事件、情绪反应及应对方式——基于武汉高校的问卷调查[J].高等教育研究,2012,33(10):87-94.
- [5] 蔡喆,莫雷.大学生压力应对状况的研究[J].江苏高教,2009(04):104-105+155.

收稿日期: 2021年7月27日

出刊日期: 2021年8月25日

引用本文: 郭志琼,后疫情下的中国大学生就业压力的心理现状及应对建议[J].国际教育学,2021,3(2):19-22.

DOI: 10.12208/j.ije.20210015

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2021 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS