

当代高等职业院校大学生就业心理障碍及调试策略研究

沈元奎

重庆电讯职业学院, 重庆 402160

摘要：随着社会经济的发展和高等教育的普及，高等职业院校大学生在就业过程中面临着诸多挑战，容易产生各种心理障碍。本文通过对当代高等职业院校大学生就业心理障碍的表现形式及成因进行深入分析，提出了一系列针对性的调试策略，包括加强职业规划教育、完善心理健康辅导机制、优化就业指导服务、营造良好的就业环境等，旨在帮助高职大学生克服就业心理障碍，实现顺利就业和职业发展。

关键词：高等职业院校；大学生；就业心理障碍；调试策略

Research on Employment Psychological Barriers and Adjustment Strategies of Contemporary Higher Vocational College Students

Shen Yuankui

Chongqing Telecommunication Polytechnic College, Chongqing 402160

Abstract : With the development of social economy and the popularization of higher education, college students in higher vocational colleges face many challenges in the employment process and are prone to various psychological barriers. This article conducts an in-depth analysis of the manifestations and causes of psychological barriers to employment among contemporary vocational college students, and proposes a series of targeted debugging strategies, including strengthening vocational planning education, improving psychological health counseling mechanisms, optimizing employment guidance services, and creating a good employment environment. The aim is to help vocational college students overcome psychological barriers to employment, achieve smooth employment and career development.

Keywords : higher vocational colleges; college student; psychological barriers to employment; debugging strategy

一、引言

高等职业教育作为我国高等教育体系的重要组成部分，为社会培养了大量的技术技能型人才。然而，在当前激烈的就业竞争环境下，高等职业院校大学生在就业过程中往往面临着比普通高校大学生更大的压力，容易产生各种心理障碍，这不仅影响他们的就业质量和职业发展，也对其身心健康造成了一定的负面影响。因此，研究当代高等职业院校大学生就业心理障碍及调试策略具有重要的现实意义。

二、当代高等职业院校大学生就业心理障碍的表现形式

（一）焦虑与恐惧心理

面对严峻的就业形势和激烈的竞争，许多高职大学生担心自己找不到理想的工作，对未来感到迷茫和不安，从而产生焦虑和恐惧心理。这种心理表现为情绪紧张、心跳加快、睡眠质量下降

等，严重影响了学生的正常学习和生活^[1]。

（二）自卑与自负心理

部分高职大学生由于对自身能力和学历缺乏自信，认为自己在就业市场上处于劣势地位，从而产生自卑心理。相反，也有一些学生过高地估计了自己的能力和水平，对工作岗位和待遇要求过高，表现出自负心理。这两种极端的心理状态都不利于学生客观地评估自己和选择合适的就业岗位^[2]。

（三）依赖与从众心理

一些高职大学生在就业过程中过度依赖家长、老师和学校的帮助，缺乏自主决策的能力。同时，还有部分学生存在从众心理，盲目跟从他人的选择，缺乏对自身兴趣和职业规划的思考，导致就业目标不明确。

（四）挫折与逃避心理

在求职过程中，当遇到挫折和失败时，部分高职大学生容易产生挫折心理，对自己的能力产生怀疑，甚至失去信心。有些学生则选择逃避现实，不愿积极面对就业问题，而是通过沉迷网络、游戏等方式来逃避压力^[3]。

三、当代高等职业院校大学生就业心理障碍的成因

(一) 社会因素

1. 就业市场竞争激烈

随着高校毕业生数量的逐年增加，就业市场供大于求的矛盾日益突出，高职大学生在就业竞争中面临着较大的压力。

2. 社会对高职教育的认可度不高

尽管近年来高职教育得到了快速发展，但社会上仍存在对高职教育的偏见和误解，认为高职学历不如本科，这在一定程度上影响了高职大学生的就业信心。

(二) 学校因素

1. 就业指导服务不完善

部分高职院校的就业指导工作存在形式单一、内容陈旧、针对性不强等问题，无法满足学生的实际需求。

2. 心理健康教育缺失

一些高职院校对学生心理健康教育重视不够，缺乏专业的心理健康教师和完善的心理健康辅导机制，导致学生在出现就业心理问题时得不到及时有效的帮助^[5]。

(三) 家庭因素

1. 家庭期望过高

部分家长对子女的就业期望过高，希望他们能够找到一份稳定、体面、高收入的工作，这给学生带来了较大的心理压力。

2. 家庭教育方式不当

有些家长在教育过程中过于溺爱或过于严厉，导致学生缺乏独立思考和解决问题的能力，在就业过程中容易出现依赖或逃避心理^[6]。

(四) 个人因素

1. 自我认知不足

部分高职大学生对自己的兴趣、能力、价值观等缺乏清晰的认识，无法准确地定位自己的职业方向。

2. 职业规划意识淡薄

许多高职大学生在大学期间没有树立明确的职业目标和规划，导致在就业时感到迷茫和无所适从。

3. 综合素质不高

一些高职大学生在专业知识、实践能力、沟通能力、团队协作能力等方面存在不足，无法满足用人单位的要求，从而在求职过程中缺乏竞争力^[7]。

四、当代高等职业院校大学生就业心理障碍的调试策略

(一) 加强职业规划教育

1. 引导学生树立正确的职业观

高职院校应当承担起培养学生正确职业观的重任。通过组织各类职业规划相关的课程、邀请专家进行讲座、举办职业论坛等形式多样、内容丰富的活动，学校可以帮助学生深入了解职业生涯发展的基本规律和未来趋势。在这个过程中，教育者们应该倡导一种开放和包容的职业观念，鼓励学生打破传统的偏见

束缚，认识到每一个职业都有其独特的价值和发展空间，强调“三百六十行，行行出状元”的道理。这样的观念不仅能够激发学生的学习热情，也有助于他们形成长远的职业生涯规划^[8]。

2. 帮助学生进行自我评估

为了让学生能够更好地认识自我，高职院校应指导学生采用科学有效的方法和工具进行自我评估。这包括对个人的兴趣、技能、性格特征、价值观等方面进行全面的分析。学生需要诚实地面对自己，识别出自己的长处与短处，并了解这些特点如何影响他们的职业选择。通过这种方式，学生可以更清晰地了解自己适合从事哪些类型的职业，以及如何在众多职业中找到最适合自己的位置^[9]。

3. 指导学生制定职业规划

在明确了个人优势和职业目标后，高职院校还应指导学生制定出切实可行的职业规划。这意味着学生不仅要设定短期目标，如获得某个证书、完成特定项目或实习机会等，还要制定长期的职业发展路线图。学院可以提供专业指导，帮助学生会计自己所需的技能提升，或是推荐实习机会以增强实践经验。此外，学院还应该建立一个反馈机制，使学生能够定期评估自己的职业规划，根据市场变化和自身成长来适时调整计划，确保规划的持续性和适应性^[10]。

(二) 完善心理健康辅导机制

1. 强化心理健康师资队伍的建设是完善辅导机制的首要步骤。高职院校应积极与专业心理机构合作，选拔和聘用具有心理学背景的专业教师，并为他们提供持续的心理健康教育培训。通过定期组织学术讲座、案例分析、经验分享等多种形式的交流活动，不断提升心理健康教师的理论水平和实践能力，使之成为学生们信赖的引导者和指导者。

2. 心理健康档案的建立是对学生个体化关注的体现。每位学生都应该拥有自己专属的心理健康档案，这不仅能帮助学校系统地了解学生的心状态，还能够在心理问题发生时及时发现，及早介入。档案内容应详细记录每位学生的基本信息、家庭背景、学习成绩、行为表现以及情绪变化等，以便于教师或辅导员能准确判断学生的心健康状况，及时采取相应的干预措施^[11]。

3. 心理咨询和辅导服务的开展是保障学生健康成长的关键环节。应在校园内设立专门的心理咨询室，配备经过专业培训的心理咨询师，为学生提供全天候的心理咨询和辅导服务。这些服务可以针对不同学生的需求，提供个性化的咨询方案，如职业规划、人际关系、情绪管理等方面。尤其是在就业压力日益增大的今天，帮助即将步入社会的学生减轻焦虑，解决在求职过程中遇到的心理问题，对于学生的长远发展具有不可估量的价值^[12]。

综上所述，通过加强心理健康教育师资队伍建设、建立心理健康档案、开展心理咨询和辅导服务等多维度的努力，可以有效地完善高职院校的心理健康辅导机制，为师生提供一个更加健康和谐的学习和生活环境。

(三) 优化就业指导服务

1. 丰富就业指导内容

除了提供就业政策、求职技巧等方面的指导外，还应加强对

学生的职业素养、职业道德、职业适应能力等方面的培养，提高学生的综合素质和就业竞争力^[10]。

2. 创新就业指导方式

采用线上线下相结合的方式，开展个性化的就业指导服务。例如，利用网络平台为学生提供就业信息推送、在线咨询、职业测评等服务；组织开展模拟面试、职场体验、企业参观等实践活动，增强学生的感性认识和实践能力^[11]。

3. 加强与用人单位的合作

建立稳定的校企合作关系，邀请用人单位走进校园开展招聘活动和宣讲会，为学生提供更多的就业机会和实习岗位。同时，及时了解用人单位的需求和反馈，调整人才培养方案，提高人才培养质量。

（四）营造良好的就业环境

1. 加强舆论宣传

通过各种媒体和渠道，广泛宣传高职教育的重要性和成就，提高社会对高职教育的认可度和关注度，为高职大学生创造公平、公正的就业环境^[12]。

2. 鼓励创业带动就业

高职院校应加强创新创业教育，鼓励学生自主创业。政府和

社会应出台相关的扶持政策，为学生创业提供资金、场地、技术等方面的支持，以创业带动就业。

3. 建立就业援助机制

对于就业困难的学生，学校和社会应建立就业援助机制，提供个性化的就业帮扶服务，帮助他们尽快实现就业。

五、结论

当代高等职业院校大学生在就业过程中容易产生各种心理障碍，这些心理障碍不仅影响学生的身心健康和职业发展，也不利于社会的稳定和发展。因此，社会、学校、家庭和个人应共同努力，采取有效的调试策略，帮助高职大学生克服就业心理障碍^[13]，实现顺利就业和职业发展。高职院校应加强职业规划教育、完善心理健康辅导机制、优化就业指导服务，营造良好的就业环境；家庭应给予学生正确的引导和支持；学生自身应提高自我认知，树立正确的就业观和职业规划意识，不断提升综合素质。只有这样，才能有效解决高职大学生的就业心理问题，促进高职教育的健康发展和社会的和谐稳定。

参考文献

- [1] 王超. 当代大学生就业心理障碍及调适研究 [D]. 中国海洋大学, 2012.
- [2] 赵丙阳, 胡莹. 浅谈高等职业院校学生就业心理障碍及调试 [J]. 中小企业管理与科技, 2015.
- [3] 杨喻. 高等职业技术学院心理健康教育课程开发及教学效果探析 [J]. 当代教育实践与教学研究 (电子刊), 2018, 000(011): 668.
- [4] 黄晓梅. 高职大学生职业价值观与职业兴趣的相关研究 [D]. 西南大学, 2008.
- [5] 李敬华, 韩芳芳. 浅析高等职业院校大学生的心理障碍与防治措施 [J]. 当代教育论坛: 学科教育研究, 2009, 000(006): P.68-69.
- [6] 李敬华, 韩芳芳. 浅析高等职业院校大学生的心理障碍与防治措施 [J]. 当代教育论坛月刊, 2009.
- [7] 尤海燕. 大学生突出心理障碍的社会心理支持和干预系统研究 [C] // 浙江省高校心理咨询专业委员会, 浙江省高校心理健康教育研究会年会暨学术研讨会. 浙江省高校心理健康教育研究会; 浙江省高校心理咨询专业委员会, 2009.
- [8] 李娜, 张成云. 对深圳市高等职业院校大学生心理调查的分析及对策 [J]. 科教文汇, 2007(08Z): 2.
- [9] 贺江平. 大学生择业心理障碍及对策研究 [J]. 中国校外教育: 理论, 2011.
- [10] 崔永华. 高职学生心理障碍综合干预体系研究 [J]. 高等职业教育 - 天津职业大学学报, 2009, 18(5): 86-89.
- [11] 张丹霞. 高职大学生创新创业与就业心理研究 [D]. 昆明医科大学, 2012.
- [12] 郑正, 杨朝迎, 屠迪峰, 等. 基于社区模式的心理康复体系对高等职业院校心理障碍学生康复影响的研究 [J]. 校园心理, 2021, 019(001): 79-81.
- [13] 李宪芹. 高职院校大学生心理健康存在的主要问题及成因分析 [J]. 承德职业学院学报, 2007(2): 3.
- [14] 崔永华. 基于辅导员视角的高职院校大学生心理障碍干预策略 [J]. 新课程研究: 高等教育, 2009(5): 2.
- [15] 石嵩麟, 石昊昱. 高职院校大学生心理问题分析及对策 [J]. 昆明冶金高等专科学校学报, 2005(2): 10-13.