

辅导员基于思政教育的多元实践路径研究： 缓解大学生就业心理障碍的创新探索

陈豫昆，鲍晨阳

洛阳师范学院，河南 洛阳 471934

DOI: 10.61369/VDE.2025160026

摘要：在就业压力越来越大的情况下，学生就业心理障碍越来越严重，已经影响到他们的职业发展与心理健康。辅导员作为大学生思想政治教育工作中的一支重要队伍，凭借思政教育可以有效解决大学生就业心理障碍问题。本文首先对辅导员借助思政教育，帮助学生建立正确的就业观念，减轻就业压力，提高职业规划能力等方面进行必要性分析。然后提出辅导员解决学生就业心理障碍实践策略主要有搭建“互联网+”思政教育平台和榜样引领活动、实施职场模拟实践、组织共情对话工作坊以及建立“一对一”就业 mentoring 制度等措施。最后论述思政教育对大学生就业心理调适的功能和展望，以期对辅导员进行有效就业心理辅导有一定借鉴意义。

关键词：思政教育；就业心理障碍；辅导员；职业规划；心理辅导

A Study on Diversified Practical Pathways for Ideological and Political Education by Counselors: Innovative Explorations to Alleviate Employment Psychological Barriers Among College Students

Chen Yukun, Bao Chenyang

Luoyang Normal University, Luoyang, Henan 471934

Abstract : In the face of growing employment pressures, students are increasingly experiencing psychological barriers to employment, which are already impacting their career development and mental health. As an important component of ideological and political education for college students, counselors can effectively address these psychological barriers through ideological and political education. This paper first analyzes the necessity of counselors leveraging ideological and political education to help students establish correct employment concepts, alleviate employment pressures, and enhance their career planning abilities. It then proposes practical strategies for counselors to address students' employment-related psychological barriers, including establishing an "Internet+" ideological and political education platform and role model-led activities, implementing workplace simulation practices, organizing empathy dialogue workshops, and establishing a "one-on-one" employment mentoring system. Finally, it discusses the role of ideological and political education in adjusting college students' employment-related psychological states and offers future prospects, aiming to provide some reference value for counselors in conducting effective employment-related psychological counseling.

Keywords : ideological and political education; employment psychological barriers; counselors; career planning; psychological counseling

引言

近些年来，社会竞争日益激烈，大学生就业形势也越来越严峻，很多同学在就业时都面临着很大心理压力。就业心理障碍已经成了影响大学生就业的主要原因之一，大学生信心不足，职业规划不够明确，就业焦虑现象越来越突出。辅导员是大学生思想政治教育工作的前沿阵地，在引导大学生心态和塑造职业素养等方面发挥着重要的作用。通过思政教育不仅有助于学生正确的看待就业，而且可以减轻他们的就业压力，增强他们的就业自信。所以辅导员如何凭借思政教育来解决学生就业心理障碍就成了教育工作的当务之急。

一、辅导员依托思政教育破解学生就业心理障碍的必要性

（一）助力学生树立正确的就业观念和价值取向

正确的就业观可以指导学生意识到职业选择不只涉及经济收入问题，它还与个人成长、社会责任感以及自我实现等息息相关^[1]。学生在辅导员指导下，可以更加明确职业不只是谋生手段，更是个人价值实现和服务社会的一种重要方式。

（二）缓解就业压力，培养学生积极乐观的心态

辅导员在思政教育工作中帮助学生减轻就业压力、养成积极向上、乐观向上的态度，对学生心理健康、就业准备等方面具有重要意义。积极态度能促使学生较好地适应就业市场的挑战、降低焦虑与消极情绪、提高职业困境应对能力。辅导员通过分享成功的职场案例和组织心理辅导活动等方式，帮助学生从多个角度理解就业的压力，并将其转化为成长的推动力。

（三）增强学生职业规划能力，提升就业竞争力

职业规划既有助于学生确定职业目标，又能指导学生从个人兴趣、能力和社会需求等方面制定合适的职业发展道路。辅导员以课程辅导和个别指导为主要形式，帮助学生理解不同专业的发展道路和需求，继而增强他们的职场适应能力。

二、辅导员依托思政教育破解学生就业心理障碍的实践策略

（一）就业观念偏狭，导致职业认知障碍

就业观念狭隘，常常成为学生就业心理障碍产生的根源之一。有些同学可能把就业看成是一种简单的谋生手段而忽视职业选择对于个人成长、社会贡献和人生目标等方面所产生的深刻影响，这一误导性观念使其对职业规划缺乏明确的理解和自信。这种心理障碍来自于表面的工作认知，辅导员在思政教育中能够有效地引导学生建立正确职业观，有利于学生以多维的视角审视职业选择问题，提升就业决策合理性与信心。

（二）就业压力过大，造成焦虑情绪积累

就业压力过大容易诱发学生焦虑。随着就业市场竞争的日益加剧，大学生在面临未来事业不确定的情况下，心情易产生焦虑和不安。这一情感的累积直接影响到其心理健康，严重者会形成就业恐惧症^[2]。辅导员可在思政教育的辅助下，引导学生合理地面对就业挑战，协助学生以积极态度应对职业竞争、缓解就业压力以化解焦虑和心理障碍。

（三）职业规划不清晰，导致迷茫心理和决策困难

很多大学生入学后对于未来职业规划不够清晰，对于职业发展没有一个系统的认识，也没有进行有效地定位。学生在面对职业选择时，由于缺乏明确的职业规划，常常感到迷茫和不知如何是好。辅导员以思政教育为支撑，帮助学生认识职业规划的意义，通过个性化辅导引导其确立明确职业发展目标、强化职业规划能力、降低迷茫心理与决策难度。

（四）社会价值观的浮躁化，导致功利心重

当前信息化社会中，学生易受过度功利化社会价值观的影

响，特别是受网络信息、社交媒体等因素的影响，许多学生对于事业的追求过多地集中于高薪、高职位等方面，而忽略了作品的内在价值和个体的长远成长。这种浮躁化心态易诱发学生就业焦虑和心理障碍。辅导员通过思政教育，能够帮助学生认识到劳动的社会价值和自我价值是相统一的，并引导他们建立起健康、合理、长期的就业观念。

（五）缺乏心理疏导与情感支持，导致情绪困扰

有相当一部分学生面临就业难题，缺少情感支持和心理疏导，使其负面情绪大量积压，出现自卑、抑郁等心理问题，直接影响就业信心及职业选择。辅导员以情感支持和心理辅导为手段，以思政教育为助力，助力学生就业压力释放和自我调节以减轻情绪困扰，加强心理适应能力的培养，有利于学生积极应对职场挑战。

三、辅导员依托思政教育破解学生就业心理障碍的实践策略

（一）构建思想引领与心理干预融合的“互联网+”思政平台

为高效提升就业心理辅导里思政教育的实际效果，辅导员借助搭建“互联网+”思政教育平台，把思想政治引导和智能化心理干预体系充分融合，该平台依据习近平新时代中国特色社会主义思想开展相关工作，设立起“职业理想与责任担当”相关模块，围绕新时代劳动观、人才观、奋斗观等内容去规划一系列互动课程。辅导员于平台发布短视频、图文分析及案例分享，引领学生站在国家发展战略维度领悟自身专业与职业价值，引导学生把个人理想嵌入国家事业里，平台纳入心理动态监测能力，基于学习行为数据（如访问频率的高低、参与热度的大小）、语言情绪分析技术识别焦虑情绪，结合学生关注领域状况，匹配有关思政内容与职业励志佳话，开展契合性的干预活动。若监测到学生“自我否定”“无力感”表述呈增多态势，平台马上推送“奋斗新时代”思政微课同“榜样面对面”视频讲座资料，用思想教育消除心理的困窘，该平台也设立了名为“就业心语空间”的讨论区域，辅导员带动学生就“就业困境中的国家支持力量”“我与时代携手成长”等话题开展线上探究，采用数据对其表达倾向的变化进行追踪，渐次促成从情绪疏导至理性组建的过渡，这般把思政价值引领与心理干预手段深度整合的技术作为，还优化了就业心理干预的途径，且拓展了高校思政教育在数字世界的育人功能维度。

（二）开展价值塑造导向的榜样引领教育活动

辅导员处于就业心理干预实践的实施阶段，落实以价值铸塑为导向的榜样引导教育，借助思政教育体系里榜样人物的教育资源材料，全程贯穿“借榜样激发责任、以责任指引规划”理念，实际操作期间，辅导员筹备“奋斗者面对面”主题活动，邀约杰出校友、基层一线干部、科研骨干等典型人士入校宣讲，借讲述其从迷茫困厄中奋勇向前、在平凡岗位中为国家服务的就业事迹，引导学生把就业选择跟国家需求、社会付出相结合，重新塑造聚焦价值而非薪资的就业观^[3]。辅导员相互配合开发“榜样范例库”，对每则案例设定思政引导话语，再结合马克思主义劳动观

展开理论分析，引导学生于感性认知期间实现理性升华飞跃，活动完毕后，引领学生实现“价值认知写实报告”的完成，深度评估其价值观转化的实际水平。为促进内化成果显现，辅导员打造“沉浸式跟岗学习”模块体系，选定学生到校友单位实际体验岗位工作及价值实现情形，其间开展“思政日志”的书写工作与“每日问题打卡”环节，每日由辅导员在线实施点评，从国家战略、集体利益、职业奉献等方面，引导学生把自我定位拔高到社会服务范畴。依靠定期实施的“就业信念再认定”访谈活动，跟进学生价值观对职业抉择产生的持续作用，实现思政教育从认知指引到行为落实的实证闭环流程，这一做法强化了榜样引导在调节学生就业心理上的思政功能，扩大了育人路径范畴。

（三）落实实践育人与思政渗透统一的职业模拟教学体系

职业模拟教学不只是增进学生就业能力的有效手段，也是推动思政教育透彻体悟的主要载体，辅导员借助构建“实践育人并思政渗透”双重目标导向模拟教学体系，让职业技能训练与思想引领同轨运行，处于模拟课程设计这个阶段，辅导员引入“社会主义核心价值观贯穿面试场”的相关理念，参照“敬业”“诚信”“友善”等价值要义设置模拟题目。在模拟面试阶段，布置情境题目，有“怎样认识加班和奉献”“遇到行业道德冲突会做出怎样选择”等，启发学生把思政理论转化成应对手段，提高其道德分辨能力及价值陈述能力，训练期间借助行为观察量表，针对学生“责任表达度”“价值选择倾向”等指标开展评估，可作为后续个别辅导的支撑。辅导员协同企业人力资源专家开设“就业伦理与国家责任”相关实务课，由《中华人民共和国劳动法》《职业道德准则》等政策法规开启切入视角，引导学生恰当地理解权益保障与社会责任的平衡情形，在教学自我审视阶段，辅导员带领学生完成“思政反观日志”撰写，把“职业规划内的国家意识体现”“我与民族复兴衔接点”当作主题，增强学生对自我就业决策政治维度的领悟^[4]。该体系把就业实践训练跟思想政治教育一同推进，有效改善学生因价值迷失、社会认知失序引发的就业焦虑现象，达成从“能就业”到“就好职”的认知升华。

（四）设计情境化思政讲座赋能共情力与心理韧性培养

在就业心理调适工作里辅导员，着重借助思政教育增强学生共情能力与心理抗逆力，尤其在就业认知差异、角色转换困境等情境中搭建适应架构，辅导员组织一场聚焦“青年视角下国家发展与个人奋斗”的专题讲座，以现实社会变革和国家战略任务情形为依托，营造含有“逆境崛起”“时代担当精神”“职业服务内容”等主题的情境案例，就如讲解脱贫攻坚一线区域大学生村官的心理变化、边疆基础建设阶段青年工程师的决策倾向等。讲座内容杂糅思政教材理论要义，不时引用《习近平谈治国理政》中“青年应自找苦吃”原文，引领学生领悟“挫折非失败、困境即磨

炼”的信念转变途径，辅导员发起“共情交互实验”活动，召集学生就“低收入岗位是否值得选择”等议题开展角色扮演与心理共鸣探讨，待讲座结束组织小组开展沉浸式反思会话，借助“认知重构工具包”研究其情绪生成机制以及价值选择的根源^[5]。活动进程当中同步采用心理测评工具（像共情能力评测量表、情绪稳定性指数）与思想水平调查表格，跟进记录学生的变化路径，辅导员依此开展针对性干预，讲座成为思政内容外显、心理困扰内化的衔接点，强化了学生于就业压力时情绪调控与价值信守能力，助力思政教育踏上“共情化”“内生化”“人格化”的转型征途。

（五）构建系统化“一对一”就业辅导中的思政价值贯通机制

在“一对一”职业辅导模式当中，辅导员把思政教育思想深度嵌入进职业辅导的整个进程，推进价值指引与心理干预的紧密结合，先在辅导的初期阶段设置“思想导向评估”项目，整合学生专业背景、成长经历以及就业面临的困扰，采用“思想政治素质评估表”量化其就业理念、国家认同情况和社会责任感的强弱，辅导员凭借此设定专属化思政介入规划。当推进辅导事宜的阶段，辅导员不只是助力学生梳理职业路径，进一步引导其思索“怎样把专业优势融入服务社会之中”“怎样在岗位上实现国家的目标价值”等深度议题，借助“成长地图法”分阶段监测学生就业心态与政治认知的演进，采用“每月搞一次理想座谈”“每季度做一次社会议题分享”等形式增强思政思维。辅导员跟心理咨询师、行业导师一起配合，共同汇聚成“就业价值共育团队”，重点针对“就业信念脆弱者”“社会适应能力薄弱者”这两个重点群体，设定“国家责任跟个人发展的博弈训练架构”“模拟受挫心理的转化演练框架”等模块，借助国家政策的剖析、社会实践案例的甄选和心理建构交流实现三维干预。处于项目结束阶段，实施“职业理想声明典礼”，引导学生用思政方面的语言呈现未来职业信仰，增强其国家情愫与使命体悟，此机制实现了思想政治教育在就业心理辅导全程的无缝衔接，也组建起学生“价值感知—信念认同—行为践行”的成长封闭链路。

四、结束语

在对学生进行就业心理调适时，辅导员凭借思政教育起着无可取代的重要作用。通过多样化心理辅导渠道和实践活动的建设，既可以帮助学生建立正确就业观，又可以有效减轻就业焦虑和增强职业适应能力。在今后思政教育不断革新和深入的背景下，辅导员会更准确地发现学生就业心理障碍并有针对性地提供解决策略，从而为其职业发展提供强有力的支撑。

参考文献

- [1] 陈越, 张晴. 高职院校学生就业心理问题及干预策略研究 [J]. 江西教育, 2024(44): 37-39.
- [2] 朱丹. 高职院校学生就业心理现状剖析与综合干预机制构建研究 [J]. 社会与公益, 2024 (11): 140-142.
- [3] 陈攀, 陈欣. 新时代思政教育下高职学生就业能力提升研究 [J]. 科学咨询 (教育科研), 2024 (04): 179-182.
- [4] 曾迎霄. 职业教育背景下学生就业心理障碍调试的优化路径研究 [J]. 河南农业, 2023(24): 14-15.
- [5] 孙萌. 高校学生就业心理问题的成因及应对 [J]. 百科知识, 2024(06): 69-71.