

# 就业焦虑背景下高校毕业生思政教育与心理健康 教育协同育人研究

徐莉

郑州轻工业大学, 河南 郑州 450000

DOI: 10.61369/RTED.2026030040

**摘 要 :** 在高等教育普及化与就业市场竞争加剧的双重背景下, 高校毕业生就业焦虑问题日益凸显, 呈现出普遍性、复杂性、隐蔽性等特征, 严重影响毕业生身心健康与职业发展。思政教育与心理健康教育作为高校育人体系的重要组成部分, 在纾解就业焦虑、引导毕业生树立正确职业观、提升心理韧性方面具有天然协同性。本文基于协同论与认知行为理论, 结合当前政策导向与高校实践现状, 剖析二者协同育人的内在逻辑与现实困境, 从理论体系、课程建设、师资队伍、机制保障、技术赋能五个维度, 提出就业焦虑背景下高校毕业生思政教育与心理健康教育协同育人的优化路径, 为高校破解毕业生就业焦虑、提升育人实效提供理论参考与实践指引。

**关 键 词 :** 就业焦虑; 高校毕业生; 思政教育; 心理健康教育; 协同育人

## Research on Collaborative Education of Ideological and Political Education and Mental Health Education for College Graduates against the Background of Employment Anxiety

Xu Li

Zhengzhou University of Light Industry, Zhengzhou, Henan 450000

**Abstract :** Against the dual backdrop of the popularization of higher education and the intensified competition in the job market, the issue of employment anxiety among college graduates has become increasingly prominent, exhibiting characteristics such as universality, complexity, and concealment, seriously affecting the physical and mental health as well as career development of graduates. Ideological and political education and mental health education, as important components of the university education system, have a natural synergy in alleviating employment anxiety, guiding graduates to establish a correct career outlook, and enhancing psychological resilience. Based on synergy theory and cognitive behavioral theory, this paper combines current policy orientation and the practical status of universities to analyze the inherent logic and practical dilemmas of collaborative education between the two. From the five dimensions of theoretical system, curriculum construction, faculty team, mechanism guarantee, and technology empowerment, this paper proposes an optimized path for collaborative education of ideological and political education and mental health education for college graduates under the background of employment anxiety, providing theoretical reference and practical guidance for universities to address graduates' employment anxiety and enhance the effectiveness of education.

**Keywords :** employment anxiety; college graduates; ideological and political education; mental health education; collaborative education

## 引言

随着我国经济结构转型升级与高等教育进入普及化阶段, 高校毕业生规模持续扩大, 就业市场供需矛盾与竞争强度不断提升。2025年政府工作报告明确提出“普及心理健康教育”“健全社会心理服务体系 and 危机干预机制”, 将青年群体心理健康与就业保障纳入国家战略布局。在此背景下, 就业焦虑已成为高校毕业生群体中普遍存在的心理现象, 表现为对就业前景的迷茫、对自身能力的怀疑、对竞争压力的恐惧以及求职受挫后的自我否定等多种形态。这种焦虑情绪若得不到及时疏导与有效干预, 不仅会引发毕业生睡眠障碍、情绪失控等心理生理问题, 还可能导致其出现职业选择功利化、价值观扭曲等思想偏差, 甚至影响社会稳定。

思政教育以价值引领为核心, 致力于帮助毕业生树立正确的世界观、人生观、价值观, 明确职业理想与人生方向; 心理健康教育以心理疏导为重点, 聚焦毕业生心理状态调适, 提升其情绪管理、压力应对与心理韧性。二者在育人目标上高度一致, 在内容方法上互补共生, 构建二者协同育人机制, 既是应对毕业生就业焦虑的现实需要, 也是落实“三全育人”理念、推进高等教育高质量发展的必然要求。当前, 部分高校已开始探索二者融合路径, 但仍存在理论支撑薄弱、实践整合不足、机制建设不完善等问题。

## 一、就业焦虑背景下思政教育与心理健康教育协同育人的内在逻辑

### （一）目标协同：指向毕业生全面发展

思政教育与心理健康教育的终极目标均是促进青年学生全面发展，这一共同目标为二者协同育人提供了根本前提。就业焦虑背景下，思政教育聚焦毕业生职业价值观塑造，引导其将个人理想融入国家发展大局，摒弃“唯高薪”“唯稳定”的功利化就业观念，在职业选择中树立责任意识与担当精神，从根本上缓解因价值迷茫引发的就业焦虑。心理健康教育则侧重毕业生心理素质提升，通过情绪管理、压力应对、心理调适等技能训练，帮助其正确认知就业挫折，增强心理韧性，以积极心态面对就业竞争。二者相辅相成，前者为缓解就业焦虑提供价值支撑，后者为思政教育落地提供心理保障，共同助力毕业生实现思想成长与心理成熟的同步推进。

### （二）内容互补：覆盖就业焦虑纾解全维度

就业焦虑的形成是思想认知偏差与心理调节能力不足共同作用的结果，单一教育模式难以实现全方位纾解。思政教育的核心内容的理想信念教育、职业道德教育、挫折教育等，能够帮助毕业生厘清就业认知误区，正确看待就业中的得与失，增强职业认同感与使命感。例如，通过挖掘行业榜样与基层校友的奋斗事迹，可让毕业生在真实案例中感悟奋斗价值，弱化唯成功论带来的比较焦虑。心理健康教育中的认知行为矫正、团体辅导、危机干预等内容，能够直接作用于毕业生的焦虑情绪，帮助其调整不合理认知，掌握科学的心理调适方法。二者内容相互渗透、互为补充，形成“价值引领+心理赋能”的双重纾解体系，覆盖就业焦虑产生、发展、缓解的全流程。

### （三）方法融合：提升育人实效的必然选择

传统思政教育以理论灌输为主，形式单一，难以触及毕业生因就业焦虑产生的情感诉求；心理健康教育则注重体验式、互动式教学，强调个体感受与心理共鸣。二者方法的融合能够实现优势互补，提升育人针对性与实效性。将心理健康教育中的角色扮演、小组讨论、朋辈互助等方法融入思政课堂，可让职业价值观教育更具感染力，避免单向说教的低效性；将思政教育的主题宣讲、红色教育、榜样引领等形式融入心理健康活动，能让心理疏导更具价值导向，引导毕业生在心理成长中强化思想认同。

## 二、就业焦虑背景下高校思政教育与心理健康教育协同育人的现实困境

### （一）理论体系薄弱，协同逻辑阐释不足

当前，二者协同育人的理论研究仍处于起步阶段，尚未形成成熟的理论架构与逻辑体系。一方面，现有研究多停留在表面经验总结，缺乏对协同育人内在机制、作用路径的深层次挖掘，对思政教育与心理健康教育在纾解就业焦虑中的具体协同点界定模糊，导致教育实践缺乏明确理论指引。另一方面，理论研究存在学科壁垒，思想政治教育学与心理学的跨学科融合不够深入，未

能充分整合两大领域的理论资源构建针对性理论模型。

### （二）实践层面割裂，育人合力尚未形成

在高校实际工作中，思政教育与心理健康教育多隶属于不同部门，呈现“条块分割”“各自为战”的格局，难以形成育人合力。课程体系上，思政课程与心理健康课程缺乏系统性整合，内容重复交叉与脱节现象并存，如思政课中的挫折教育与心理健康课中的压力应对内容未能有效衔接，无法形成闭环育人效果。活动开展上，二者分别组织主题活动，缺乏统筹规划与协同设计，如思政部门开展的就业指导讲座忽视心理疏导维度，心理部门组织的焦虑干预活动缺乏价值引领内涵，导致教育资源分散，难以精准对接毕业生就业焦虑需求。

### （三）师资队伍失衡，跨学科能力不足

师资队伍是协同育人的核心载体，当前高校思政教师与心理健康教师的专业能力失衡，成为制约协同育人推进的关键瓶颈。思政教师多具备扎实的理论功底，但缺乏系统的心理学知识与心理干预技能，面对毕业生因就业焦虑引发的心理问题时，往往只能进行思想引导，难以提供专业的心理支持。心理健康教师则侧重心理学专业能力，对党的创新理论、思政教育方法掌握不足，在心理疏导中难以有效融入价值引领元素，导致心理干预停留在情绪缓解层面，无法从根本上解决思想认知问题。同时，高校缺乏常态化的跨学科培训与协作机制，两类教师交流互动较少，难以形成“心理+思政”的复合型育人能力，影响协同育人质量。

### （四）机制保障缺失，协同育人难以长效化

完善的机制是协同育人长效推进的重要保障，当前高校在协同育人机制建设上存在明显短板。一是领导机制不健全，缺乏校级层面的统筹协调机构，学工处、教务处、心理健康中心等部门职责划分不明，存在资源配置冲突、工作推进脱节等问题，难以形成“党委统筹-部门联动-基层落实”的工作格局。二是评价机制单一，现有评价体系多侧重思政教育的理论考核与心理健康教育的普查结果，缺乏对协同育人成效的综合性评价指标，如毕业生职业价值观改善、就业焦虑缓解程度、心理韧性提升效果等均未纳入评价范围，难以倒逼协同育人质量提升。三是预警干预机制不完善，学生心理动态与思想状况信息共享不及时，无法实现对就业焦虑高危群体的早发现、早干预，错失最佳疏导时机。

## 三、就业焦虑背景下高校思政教育与心理健康教育协同育人的优化路径

### （一）夯实理论基础，构建跨学科协同理论体系

强化跨学科研究是破解协同育人理论短板的核心举措。高校应组建由思想政治教育学、心理学、社会学、管理学等多学科专家组成的研究团队，聚焦就业焦虑背景下协同育人的核心问题，深入探究二者融合的内在逻辑、作用机制与实践路径，构建具有针对性与指导性的理论体系。一方面，借鉴协同论、认知行为理论、人本主义理论等多学科成果，解析就业焦虑的形成机理与纾解路径，明确思政教育与心理健康教育的协同节点与实施策略。

另一方面,注重理论与实践结合,通过案例研究、行动研究等方法,总结高校协同育人的成功经验与不足,将实践成果升华为理论成果,形成“理论指导-实践检验-理论完善”的闭环。

### (二) 整合课程资源,构建一体化课程体系

课程是协同育人的主渠道,需打破课程壁垒,构建“思政+心理”一体化课程体系。一是优化课程内容设计,实现二者内容深度渗透。在思政课程中增设心理调适模块,如在《思想道德与法治》课程中融入职业伦理与心理冲突应对内容,通过职场案例分析引导毕业生正确处理就业中的心理困惑;在心理健康课程中强化价值引领,如在职业心理辅导中引入行业榜样事迹,引导毕业生将个人职业规划与国家需求相结合。二是创新教学方法,提升课程互动性与实效性。采用案例教学、情景模拟、团体辅导等多元教学方法,将就业面试挫折、职业选择迷茫等真实场景引入课堂,让学生在体验式学习中提升思想认知与心理调适能力。三是推动第一课堂与第二课堂协同衔接,将“5·25”心理健康节、就业指导讲座、红色实践活动等纳入育人体系,建立实践学分认定机制,将第二课堂参与情况纳入课程考核,形成“理论学习-实践应用-反思提升”的闭环育人模式。

### (三) 强化队伍建设,打造复合型育人团队

构建“双师型”师资队伍是提升协同育人能力的关键。一是制定跨学科培养计划,系统提升教师专业素养。组织思政教师参加心理学专业培训,学习心理测评、危机干预、情绪疏导等技能,鼓励其考取心理咨询相关证书;安排心理健康教师深入学习党的创新理论与思政教育方法,提升价值引领能力。二是建立常态化协作机制,促进两类教师交流融合。推行联合备课、跨学科教研制度,组织思政教师与心理健康教师共同设计教案、开发案例库,围绕就业焦虑纾解等主题开展专题研讨。建立“思政教师+心理教师”结对帮扶机制,共同负责毕业生就业指导与心理疏导工作,实现优势互补。三是拓展师资来源渠道,构建专兼结合队伍。邀请企业HR、行业专家、优秀校友担任兼职导师,分享职场经验与成长故事;招募心理学专业学生组建朋辈互助团队,为毕业生提供低成本、易接触的心理支持与就业经验分享服务。

### (四) 完善机制保障,构建长效协同育人格局

健全的机制保障是协同育人长效推进的重要支撑。一是建立

统筹协调机制,强化顶层设计。在学校党委统一领导下,成立由校领导牵头的协同育人指导委员会,明确学工处、教务处、心理健康中心、团委等部门职责,建立定期联席会议制度,统筹推进课程建设、活动开展、师资培养等工作。搭建跨部门信息共享平台,整合毕业生思想动态、心理测评数据、就业进展等信息,实现数据实时更新与共享,为精准育人提供支撑。二是优化评价考核机制,树立科学育人导向。构建多维度、全过程评价体系,将毕业生职业价值观、就业焦虑缓解程度、心理韧性水平、就业质量等纳入评价指标,采用学生自评、教师评价、企业反馈等多元评价方式,全面评估协同育人成效。将协同育人工作纳入教师绩效考核,激励教师主动参与跨学科教学与研究。三是健全预警干预机制,精准对接学生需求。开展毕业生就业焦虑专项测评,建立分级预警机制,对高风险群体实施“一人一策”精准干预,由思政教师与心理教师共同制定疏导方案,通过一对一咨询、团体辅导、就业帮扶等方式缓解其焦虑情绪。加强与家长、企业的联动,构建“学校-家庭-社会”三位一体的干预网络,形成育人合力。

## 四、结论

就业焦虑已成为制约高校毕业生健康成长与高质量就业的重要因素,思政教育与心理健康教育的协同育人是破解这一问题的有效路径。二者在目标、内容、方法上的内在协同性,为深度融合提供了可能,但当前仍面临理论薄弱、实践割裂、队伍不足、机制缺失等现实困境。高校需以理论创新为引领,以课程整合为核心,以队伍建设为支撑,以机制完善为保障,以技术赋能为助力,构建“理论-课程-队伍-机制-技术”五位一体的协同育人模式,实现价值引领与心理赋能的有机融合。通过打破部门壁垒、整合育人资源、创新育人方式,切实缓解毕业生就业焦虑,引导其树立正确职业观,提升心理韧性与就业竞争力,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。未来,还需进一步加强跨学科研究与实践探索,不断优化协同育人路径,提升育人实效,为应对新时代高校毕业生就业问题提供更有力的支撑。

## 参考文献

- [1] 张瑶,戚学儒,王自然.“家校社”协同育人视阈下大学生“慢就业”问题研究及对策分析[C]//2023年第五届生活教育学术论坛论文集.2023.
- [2] 朱博,黄静,贾蓓.高校研究生思想政治教育与创新创业能力培育的协同路径研究——基于心理资本建构的视角[J].2025(2):200-210.
- [3] 刘昊.新时代高校思政教育与心理健康教育协同育人机制的理论构建[J].公关世界,2025(11).
- [4] 高亮.大学生思政教育与心理健康教育的同向同行[J].中学政治教学参考,2024(8):104-105.
- [5] 石建敏.大学生就业指导课程的思政教育价值意蕴及实现[J].区域治理,2025(12):0235-0237.