

积极心理学视角下大学生就业促进与心理健康教育 融合实践研究

武文慧, 程焱彤, 郜峰

山西警察学院, 山西 太原 030401

DOI: 10.61369/VDE.2026030033

摘 要 : 就业是最大的民生, 大学生就业质量直接关系到社会稳定与发展。积极心理学作为关注个体积极品质与潜能开发的学科, 为大学生就业促进与心理健康教育的融合提供了新视角。本文结合太原市2025年大学生就业工作实践与大学生心理健康调查问卷数据, 基于积极心理品质的六大维度, 分析积极心理品质与大学生就业能力的内在关联, 探讨太原市在就业服务中融入心理健康教育的实践路径, 提出“心理赋能—就业提质”的融合发展策略, 为推动大学生高质量充分就业提供理论支撑与实践参考。

关 键 词 : 积极心理学; 大学生; 就业促进; 心理健康教育; 太原实践

Practical Research on the Integration of College Students' Employment Promotion and Mental Health Education from the Perspective of Positive Psychology

Wu Wenhui, Cheng Yitong, Gao Feng

Shanxi Police College, Taiyuan, Shanxi 030401

Abstract : Employment is the most fundamental livelihood issue, and the quality of college students' employment is directly related to social stability and development. As a discipline focusing on individuals' positive qualities and potential development, positive psychology provides a new perspective for the integration of college students' employment promotion and mental health education. Combining the practice of college students' employment work in Taiyuan in 2025 and the data from college students' mental health questionnaires, this paper analyzes the inherent correlation between positive psychological qualities and college students' employability based on the six dimensions of positive psychological qualities, explores the practical paths of integrating mental health education into employment services in Taiyuan, and proposes an integrated development strategy of "psychological empowerment – employment quality improvement". It aims to provide theoretical support and practical reference for promoting high-quality and full employment of college students.

Keywords : positive psychology; college students; employment promotion; mental health education; Taiyuan practice

引言

党的二十大明确提出“实施就业优先战略, 强化就业优先政策, 健全终身职业技能培训制度, 促进高质量充分就业”。太原市作为山西省省会, 2025年, 太原市高校毕业生人数17.57万人, 比上年增加2.01万人, 再创历史新高。大学生就业工作面临严峻挑战。与此同时, 大学生群体在求职过程中常面临情绪低落、焦虑迷茫、价值感缺失等心理问题, 这些问题直接影响其就业竞争力与职业发展潜力。截至2025年前三季度, 太原市城镇新增就业94601人, 就业结构呈现多元分布态势。其中企业吸纳就业45635人, 占比48.24%, 为就业主力; 个体经营贡献24335人, 占比25.72%, 成为重要补充; 灵活就业19296人, 占比20.39%, 灵活就业形式持续活跃; 社会团体及民办非企业等其他类型就业4407人, 占比4.66%; 有雇工的个体工商户吸纳668人, 占比0.71%; 机关事业单位新增就业260人, 占比0.27%^[1]。

积极心理学聚焦于个体的智慧与知识、勇气、仁爱、正义、节制、超越等积极心理品质的培养, 强调通过激发个体内在潜能实现心理赋能。大学生心理健康调查问卷数据显示, 积极心理品质得分较高的学生在求职主动性、挫折承受力、人际沟通等方面表现更优, 而学校心理健康教育的完善程度与学生就业信心呈正相关。因此, 将积极心理学理论融入大学生就业促进工作, 实现心理健康教育与就业服务的深度融合, 成为解决大学生就业难题的重要突破口^[2]。

一、理论基础：积极心理品质与大学生就业能力的内在关联

（一）积极心理品质的核心维度

根据《中国大学生积极心理品质量表》，积极心理品质包含六大核心维度：智慧与知识维度体现个体的好奇心、探索欲与学习能力；勇气维度表现为面对困难的坚持性、挑战性与表达勇气；仁爱维度强调助人意愿、共情能力与友善态度；正义维度注重公平意识、责任担当与反歧视行为；节制维度体现情绪管理、时间规划与自我控制能力；超越维度表现为生活意义感、改变信念与挫折成长认知。这些品质共同构成了大学生心理健康的核心要素，也是其就业能力的重要心理基础^[3]。

（二）积极心理品质对大学生就业的赋能作用

智慧与知识品质为职业适应提供支撑，好奇心与学习能力帮助大学生快速掌握职场技能，适应产业转型升级需求^[4]。勇气品质是求职成功的关键，面对就业压力与未知挑战时，坚持性与挑战精神能帮助大学生主动争取就业机会^[5]。仁爱与正义品质提升职场人际适应力，共情能力、责任担当使大学生更易融入团队，获得职业发展空间^[6]。节制品质保障职业规划的执行力，情绪管理与时间规划能力帮助大学生应对职场压力，实现可持续发展^[7]。超越品质增强就业抗挫折能力，面对求职失败时，从挫折中汲取成长价值的认知能帮助大学生快速调整状态，重新出发。

二、太原市大学生就业与心理健康教育现状

（一）太原市大学生就业工作实践成效

太原市牢固树立“一盘棋”思维，构建了四级公共就业服务平台，通过扩大岗位供给、突出重点群体帮扶、强化创业扶持、开展技能培训等举措，推动大学生就业工作取得显著成效。2025年前三季度，太原市城镇新就业人员9.46万人，其中高校毕业生就业帮扶服务覆盖率达100%，就业率88.16%^[2]。在大学生就业服务方面，太原市实施“1131”实名制就业帮扶，开发政策性岗位4288个，开展各类招聘活动410场，提供岗位23.13万个次；建成30个高校职业指导工作室，开展青年求职实训11期，发放就业见习补贴1147.46万元，为困难高校毕业生发放求职创业补贴4902.36万元，全方位拓宽大学生就业渠道。

（二）大学生心理健康状况与教育现状

基于积极心理学视角的问卷调查显示，当前大学生在积极心理品质方面存在明显差异：智慧与知识维度得分较高（平均3.8分），而勇气维度（平均3.2分）与超越维度（平均3.1分）得分偏低；在心理健康状况方面，23.7%的学生存在中等程度以上的就业焦虑，21.3%的学生对未来职业发展感到迷茫，18.9%的学生因求职压力出现情绪低落问题。在学校心理健康教育方面，虽然82.5%的高校开设了心理健康相关课程，但仅有61.3%的学生认为课程内容能满足就业心理需求；73.2%的高校组织过积极心理主题活动，但参与率仅为58.7%，心理教育与就业服务的融合度不足，未能充分发挥心理赋能就业的作用^[3]。

三、积极心理学视角下太原市就业与心理健康教育融合的实践路径

（一）构建“心理+就业”双驱动服务体系

太原市依托四级公共就业服务平台，将积极心理品质培养融入就业服务全过程。在高校职业指导工作室中增设积极心理辅导模块，针对勇气不足、抗挫折能力弱等问题，开展“求职勇气训练”“挫折应对workshops”等专项活动，以下为样本基本概况。

1. 样本基本情况

性别分布：男性1728人（57.9%），女性1256人（42.1%），样本性别分布相对均衡。

年级分布：大学四年级1182人、大学三年级995人、大学二年级807人。

2. 积极心理维度分析

各维度表现排序（按平均分从高到低）：

认知维度（46.8分）：在所有维度中表现最佳

情感维度（44.3分）：情感管理能力较强

超越维度（40.7分）：对生命意义的认知处于中等水平

人际维度（40.6分）：人际交往能力与超越维度相近

节制维度（38.6分）：自我控制能力有待提升

公正维度（35.9分）：在所有维度中得分最低，需重点关注

3. 群体差异特征

性别差异：女性在多数维度上得分略高于男性，尤其在情感维度和人际维度表现更优。

年级趋势：随着年级升高，部分维度（如认知、公正）呈现上升趋势，体现心理品质的发展性。

（二）打造“品质培养+技能提升”融合培训模式

结合太原市“技能照亮前程”职业技能培训行动，在技能培训中融入积极心理品质培养内容。针对产业转型升级需求，在企业职工技能提升培训中加入团队协作、责任担当等正义维度品质训练；在创业实训营中强化超越维度品质培养，通过创业案例分析、失败经验分享等方式，增强大学生创业信心与抗挫折能力。2025年太原市在创业培训中融入积极心理课程后，创业带动就业人数达155人，创业成功率较上年提升12.3%。

（三）完善“就业场景+心理支持”联动机制

太原市充分发挥零工市场、人力资源服务产业园等就业载体的作用，在招聘活动中设立“就业心理服务站”，为求职大学生提供情绪疏导、压力缓解等即时性心理支持；依托130个零工驿站，开展“职场心理适应”系列讲座，帮助灵活就业大学生提升情绪管理与人际适应能力。同时，升级太原人力资源服务产业园的数智化服务系统，开发AI心理测评与就业匹配功能，实现积极心理品质与岗位需求的精准对接。

（四）强化“劳务品牌+心理赋能”特色培育

在太原市35个劳务品牌培育过程中，针对高校毕业生群体打造“并州青年”特色劳务品牌，将积极心理品质作为品牌核心竞争力。通过职业指导工作室与劳务品牌企业的合作，开展“岗位体验+心理训练”实践活动，让大学生在真实职场场景中提升勇气、节

制等关键品质；在省级劳务品牌创建中，将企业员工积极心理品质培养纳入品牌评价标准，推动用人单位形成重视心理赋能的就业环境^[8]。

四、对策建议

（一）健全政策保障机制

完善太原市就业与心理健康教育融合的政策体系，将积极心理品质培养纳入高校就业工作考核指标；加大财政投入，支持高校心理健康教育设施建设与就业心理服务队伍培训，提高心理教师的职业指导能力，实现心理教师与就业指导教师的双向赋能。

（二）创新教育教学内容

基于《中国大学生积极心理品质量表》，编制针对性的就业心理教育教材，重点强化勇气、超越等薄弱维度的培养；采用“云课堂+直播带教”等线上线下融合模式，开展“职业规划与积极心理”系列课程，提高学生参与度；鼓励高校与企业合作开发案例教学资源，将职场真实场景融入心理教育课程^[9]。

（三）构建多元支持网络

发挥家庭、学校、社会协同作用，通过家长会、家长课堂等形式，引导家长关注孩子的积极心理品质培养；依托太原市创业就业服务中心，整合心理咨询机构、企业HR、优秀校友等资源，建立“就业心理导师库”，为大学生提供个性化指导；利用社交媒体

平台，推送积极心理调适技巧与求职成功案例，营造积极向上的就业氛围^[10,11]。

（四）完善评估反馈体系

建立大学生积极心理品质与就业质量跟踪评估机制，定期开展问卷调查与数据监测，分析心理品质对就业满意度、职业稳定性的影响；根据评估结果动态调整教育教学内容与就业服务措施，形成“培养-评估-改进”的闭环体系，持续提升融合服务效果^[5]。

五、结论

积极心理品质是大学生就业能力的核心心理基础，心理健康教育与就业促进的深度融合是推动大学生高质量充分就业的有效路径。太原市在就业工作中构建的四级服务平台、重点群体帮扶、技能培训等实践体系，为心理赋能就业提供了良好的实施载体。通过构建“心理+就业”双驱动服务体系、打造融合培训模式、完善联动机制、强化特色培育等实践路径，能够有效提升大学生的积极心理品质与就业竞争力。未来，需进一步健全政策保障、创新教育内容、构建多元支持网络、完善评估反馈体系，推动积极心理学理论在就业工作中的深度应用，为大学生实现高质量就业与可持续职业发展提供坚实支撑。

参考文献

- [1] 太原市人力资源和社会保障局. 2025年1-9月太原市就业工作发展报告[R]. 2025.
- [2] 姜小军, 孙建波. 高校重点关注学生群体的积极心理品质研究[J]. 江苏高教, 2024(4): 88-93.
- [3] YunBo Shen, JieWu, XiangLian Yu. Psychological capital effects on employability among tertiary students[J]. Journal of Psychology in Africa, 2025, 35(2): 1-8.
- [4] 高洁. 积极心理学视域下大学生积极就业心理品质培养路径研究[J]. 西部素质教育, 2025, 11(6): 111-114.
- [5] 周诗. 大学生心理资本对就业质量的影响研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(6): 116-118.
- [6] 黄晓颖, 吉诺. 积极心理学视域下大学生就业心理品质培育研究[J]. 科教文汇, 2024(20): 145-148.
- [7] 华涓. 严峻就业形势下大学生“慢就业”心理问题探析[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2024(2): 88-90.
- [8] 林崇德. 积极心理学与素质教育[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2021(1): 35-43.
- [9] 孟万金. 中国大学生积极心理品质量表编制报告[J]. 中国特殊教育, 2021(8): 34-40.
- [10] 张力, 于君剑. 积极心理学视域下高校毕业生择业观培育研究[J]. 中国林业教育, 2025, 43(5): 68-71.
- [11] 石雪娟, 吴师伟, 董莉. 心理资本对大学生就业焦虑的影响: 自我管理的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(10): 1558-1564.