

高校学生管理中就业焦虑的心理干预路径 与思政价值引领研究

刘丹阳

黑龙江财经学院, 黑龙江 哈尔滨 150000

DOI: 10.61369/VDE.2026040022

摘 要 : 随着高等教育进入普及化阶段, 高校毕业生规模持续攀升, 在此背景下, 大学生就业焦虑问题日益凸显, 并逐步成为学生管理工作亟待解决的重要课题。就业焦虑不但会对学生的心理健康带来直接的影响, 而且也会影响其专业学习、未来人生规划, 因此深入探究高校学生管理中就业焦虑的心理干预路径有着重要现实意义。本文在分析大学生就业焦虑现状与成因的同时, 就其有效的心理干预路径和思政价值引领策略进行了探讨, 希望能够给广大教师带来一些借鉴参考。

关 键 词 : 高校学生管理; 就业焦虑; 心理干预; 思政价值引领

Research on Psychological Intervention Paths and Ideological and Political Value Guidance of Employment Anxiety in College Student Management

Liu Danyang

Heilongjiang University of Finance and Economic, Harbin, Heilongjiang 150000

Abstract : With higher education entering the popularization stage, the scale of college graduates has been continuously rising. In this context, the problem of college students' employment anxiety has become increasingly prominent and has gradually become an important issue to be solved urgently in student management. Employment anxiety not only directly affects students' mental health, but also impacts their professional learning and future life planning. Therefore, in-depth exploration of psychological intervention paths for employment anxiety in college student management is of great practical significance. While analyzing the current situation and causes of college students' employment anxiety, this paper discusses effective psychological intervention paths and ideological and political value guidance strategies, hoping to provide some references for teachers.

Keywords : college student management; employment anxiety; psychological intervention; ideological and political value guidance

引言

对于高校学生管理工作而言, 其不但承担着维护校园秩序、规范学生行为的职责, 而且也肩负着促进学生心理健康发展、引导学生树立正确价值观的使命。当前, 大学生面临巨大的就业压力, 在此背景下, 不少学生出现了就业焦虑问题^[1]。对此, 高校学生管理工作也应着眼于学生之所需, 积极探索多样化的心理干预路径, 同时注重思政教育的价值引领作用与融合运用, 以此来更好地帮助学生化解就业焦虑问题, 为他们在未来更好地学习、就业与发展保驾护航^[2]。

警察体育作为公安院校的公共基础课, 对培养高素质的公安人才具有重要影响。公安院校在进行警察体育教学时, 既要树立“健康至上”的教学理念, 也应该重视培育学生的国家情感和“人民公安为人民”的责任感, 从而彰显警察体育教育在塑造职业素养方面的特殊贡献。文章依托我校警体战训学院警察体育课程思政改革现状进行研究, 旨在为警察体育的思政教学改革提供新思路和新方法。

一、高校学生就业焦虑的现状与核心成因

(一) 就业焦虑现状

当前, 高校大学生就业焦虑呈现出普遍性、差异性、复杂性的特点。尤其是对于即将毕业的大学生而言, 他们就业焦虑问题

较为突出。同时, 不同学历以及专业类型的学生在就业焦虑问题方面也呈现出了一定的差异性^[3]。例如, 普通本科的学生就业焦虑情况明显高于研究生; 文科生的就业焦虑问题也高于理科生。而从就业焦虑的具体表现角度来看, 其主要呈现出以下几个方面的特征: 一是认知不足。表现为对于自身专业就业前景了解不准

确,存在过于悲观的问题,或者自身没有一个清晰的职业生涯规划,缺乏就业自信心,存在“稳定至上”“学历论”等认知偏差;二是情绪负面。表现为情绪低落,焦虑不安,进而出现易生气、自卑自责,部分学生甚至存在抑郁倾向;三是行为不当^[4]。表现为逃避主动求职,或者盲目投递简历等等,一些学生甚至出现拖延、厌学等负面行为。

（二）核心成因

大学生就业焦虑问题并不是由某一个单独的因素而引发的,而是在学校、家庭、个人以及社会等多重因素影响下而产生的。首先,在学校方面,部分高校缺乏对大学生就业问题的关注,也没有开展针对性的就业指导教育,导致学生缺乏就业规划意识。同时,一些学校的心理干预体系不够完善,这也导致学生无法很好地应对就业焦虑问题^[5]。其次,在家庭方面,部分家长对于大学生的就业期望不合理,存在“唯学历论”的情况,同时一些家长缺乏科学的就业指导观念,过度追求“体制内”“高薪岗”“大城市”,忽视学生的兴趣爱好与能力特长,给学生带来巨大的心理压力。再者,在个人方面,一些大学生对于自己专业特长、兴趣爱好缺乏足够认知,没有充分做好职业生涯规划,同时一些学生心理抗压能力不足,面对求职失败等挫折时容易产生自我怀疑、焦虑、自卑等不良情绪。最后,在社会方面,当前市场对于人才的需求标准不断提升,很多企业不愿意录用缺乏经验的大学生,而高校毕业生群体也在不断扩大,这种矛盾也催生出了“内卷式”就业新态势,加剧了大学生的就业焦虑问题。

二、高校学生管理中就业焦虑的心理干预路径

（一）认知干预：纠正认知偏差，树立理性就业观

认知干预是学生管理工作的重要一环,对于大学生理性就业观的树立有着重要促进意义,可以帮助他们更好地应对就业焦虑问题。对此,首先要积极开展就业知识教育活动,通过案例分析、专题讲座以及主题班会等方式来向大学生普及就业政策和信息,帮助他们摆正思想观念,理性看待就业道路上的竞争与挫折,进而认识到要不断提升自己的综合能力,顺应时代变化,不断学习、不断成长,在未来用自己的双手来创造社会价值,为社会发展贡献力量^[6]。其次,应当强化学生的认知引导,如可以通过一对一咨询、心理辅导以及职业测评等方式来帮助学生强化自我认知,使他们能够全面了解自身的能力、特长、兴趣,进而明确自身职业定位,在“个人理想+国家需求+时代机遇”的立体坐标中找准自己的职业方向。再者,通过实际案例等方式来引导学生关注自身优势,正确看待和对待求职、就业过程中遇到的挫折问题,使他们能够更好地迎接挑战和应对挫折,培养积极的认知与心态,增强他们的自信心,促进他们更好地就业与发展。

（二）情绪干预：缓解焦虑情绪，提升情绪调节能力

对于大学生而言,情绪调节能力不足是导致他们出现就业焦虑问题的重要因素。所以,在学生管理工作中,应当积极推动学生情绪干预工作,帮助他们缓解就业焦虑情绪,进一步提升他们的情绪管理以及调节能力。首先,可以依托高校心理辅导中心与

专业教师,开展情绪疏导热线、情绪咨询室等平台,为学生提供一疏导就业焦虑问题的良好渠道,帮助他们更好地释放不良情绪,减轻他们的就业压力。同时,可以组织学生成立“情绪互助小组”由心理教师或经过培训的学生干部带领,定期开展情绪交流、就业经验分享等活动,让学生能够相互交流信息,互相支持,学习正确的情绪调节办法。其次,可以通过团体辅导等方式来开展情绪调节培训,让学生能够掌握更多关于情绪调节的方法和技巧,帮助他们更好地应对就业焦虑。在此基础上,还可以结合大学生的专业、兴趣等特点,积极组织那些就业焦虑的学生开展课外阅读、文艺创作、课外运动等活动,帮助他们转移注意力,逐步消除就业焦虑。再者,针对那些就业焦虑情况严重的学生,可以为其建立个人档案,由心理教师、辅导员一起制定情绪干预策略,通过多元主体的参与来促进学生焦虑情绪的转化。

（三）行为干预：强化实践锻炼，提升就业竞争力

强化学生实践锻炼,全面提升学生就业竞争力,是解决当前大学生就业焦虑的有效途径。对此,应当通过行为干预来促进学生的综合素质与就业竞争力提升,让他们能够有底气面对择业就业,增强他们的职业自信心。首先,要加大实践环节占比,为学生创设线下实践、虚拟实践等各类平台,同时也可以联合企业为学生提供实习实训、社会实践等平台,让他们能够在实践中深化专业认知,提升专业技能,发展综合能力^[7]。其次,可以积极开展求职技巧培训活动,围绕职场求职面试等环节开展专门的培训演练,帮助学生快速提升求职能力,逐步消除他们的求职压力和焦虑问题。再者,可以引导学生积极参与到求职实践中来,引领他们结合自己的专业特长、兴趣爱好,参加招聘会、面试等活动,使他们能够在实践中积累经验,深入了解求职过程,增强抗压能力。在此基础上,还应基于学生的自身专业特长、兴趣爱好、目标规划等积极开展职业生涯规划教育,与他们一同设计职业目标及实现路线,促进他们有计划、有方向地学习与成长。最后,应当引导学生合理安排时间,平衡学习、求职与生活,避免因时间管理混乱导致的焦虑,同时引导学生学会自我激励,制定阶段性目标,逐步实现求职目标,增强求职信心与动力。

三、高校学生管理中就业焦虑干预的思政价值引领

（一）思政价值引领的核心内涵

思政教育作为高校推进“立德树人”根本任务的重要抓手,是学生管理工作的重要环节,也是解决学生就业焦虑问题的关键依托。具体来说,其价值引领作用主要体现在以下几个方面:首先,是定向引领。即帮助学生树立正确的择业观、就业观,使他们能够转变“功利性”就业理念,自觉树立“服务国家、奉献社会”的就业理念^[8]。其次,是精神赋能。思政教育能够帮助学生树立正向的思维方式,强化他们的心理韧性,有效提升他们的抗压与情绪调节能力,进而更好地应对择业、就业过程中的挫折与挑战。再者,是价值塑造。通过思政教育引领,学生能够正确认识劳动价值,明确实现自我价值的路径,进而摒弃“职业贵贱论”,树立“靠劳动创造美好生活”的理念,从而逐步消除对就业的焦

虑问题，在未来更好地就业与发展。

（二）思政价值引领融入心理干预的具体路径

1. 融入认知干预，培养理想信念

在认知干预过程中，可以融入思政教育，帮助大学生树立正确的理想信念，促进他们职业信念的培养。例如，可以通过宣传一些国家就业政策、优秀就业案例、创新创业典型等等来引导学生树立正确的就业观、奋斗观，自觉树立正确的职业理想信念，明确自身发展方向。同时，还可以将社会主义核心价值观融入就业焦虑干预中来，强化学生对于职场发展、人生价值取向的认知，使他们能够正确看待职业选择，缓解因认知偏差导致的就业焦虑。

2. 融入情绪干预，塑造精神品质

在情绪干预过程中，可以通过思政教育的融入来帮助学生塑造良好的精神品质，从而达到干预就业焦虑问题的目的。具体来说，可以通过开展“青年担当”“奋斗青春”等主题教育活动，引导学生树立积极向上的人生态度，培养坚韧不拔、勇于拼搏的精神品质，增强应对挫折的能力。同时，可以积极开展榜样教育、红色教育活动，深挖典型人物、革命人物身上的优秀精神，让学生能够从中汲取到更多正能量，自觉树立积极向上的心态，有效缓解他们的就业压力^[9]。再者，引导学生践行社会主义核心价值观，培养感恩、责任、奉献等良好品德，增强学生的归属感与幸

福感，缓解就业焦虑。

3. 融入行为干预，强化责任担当意识

在行为干预过程中，可以依托思政教育的融入来引导学生参与志愿服务、基层实践、创新创业等活动，在实践中培养责任担当意识、服务意识与创新精神，提升就业竞争力。同时，可以联合企业一同为学生提供岗位参观、岗位实习等平台，并将劳动教育、职业精神教育融入其中，使他们能够自觉树立热爱劳动、尊重劳动、精益求精的精神，在日常学习与生活中以高标准来要求自己，不断努力学习，用自身努力来创造价值，全面提升他们的就业竞争力，缓解他们的就业焦虑^[10]。再者，可以引导学生树立正确的择业观，鼓励学生自主创业、灵活就业，在创业与就业过程中实现个人价值与社会价值的统一。

总之，高校学生就业焦虑问题是新时代高校学生管理工作面临的重要挑战，也是落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的重要课题。在学生管理工作中，应当注重多元方法和路径的运用，强化学生的心理调节能力、就业竞争力，缓解他们的就业焦虑，提升他们的心理素质和综合素养。同时，也应注重思政教育引导作用的发挥，在认知、情绪以及行为等干预过程中，科学融入思政教育，形成了“心理干预+思政引领”的协同育人模式，全面强化学生的心理韧性，培养他们正确的价值观、就业观，从而有效缓解其就业焦虑，助力他们在未来走得更远，飞得更高。

参考文献

- [1] 江苏春·样态·生成·调适：高职工科大学生就业焦虑的现状研究[J]. 社会与公益, 2025, (04): 142-144.
- [2] 高源山, 杨燕飞, 于晓宇, 等. 大学生就业压力对就业焦虑的影响：心理弹性的中介作用[J]. 华北理工大学学报(社会科学版), 2024, 24(05): 32-37.
- [3] 李巧巧. 大学生就业焦虑及其应对策略研究[J]. 就业与保障, 2024, (07): 106-108.
- [4] 范文洁, 张婕. 大学生就业焦虑与职业决策困难、自我效能感的关系探究[J]. 科教文汇, 2024, (05): 177-180.
- [5] 海棠. 大学生就业焦虑及其应对方式研究[J]. 中关村, 2023, (07): 94-95.
- [6] 赵楠. 克服就业焦虑，突破就业困局[J]. 人力资源, 2022, (19): 82-83.
- [7] 柴巧莲. 高职院校贫困大学生就业焦虑现状与心理干预研究[J]. 经济师, 2022, (10): 157-158.
- [8] 颜成英, 宋洁蕾, 张爽. 以就业为导向促进学生思政教育与就业指导融合发展[J]. 成才, 2025, (15): 129-131.
- [9] 王芹. 新时代高校毕业生就业焦虑的思政干预策略研究[N]. 松原日报, 2025-05-28(004). DOI: 10.49053/n.cnki.nsnorb.2025.000283.
- [10] 张弘梨. 将思政教育融入大学生就业课堂[J]. 当代贵州, 2025, (22): 86.