

辅导员视角下大学生就业心理调适策略研究

程琳

长春光华学院, 吉林 长春 130022

DOI:10.61369/ECE.2025120022

摘 要 : 随着社会经济的发展, 就业形势日益严峻, 大学生的就业心理问题愈发明显, 影响到其就业质量与个人发展情况。辅导员需要从自身角度出发, 分析大学生心理问题存在的主要表现, 明确造成问题的原因, 并进行相应的就业心理调适, 切实提升大学生心理健康水平。本文从辅导员视角出发, 论述了大学生就业心理问题的表现与成因, 分析了辅导员开展就业心理调适的优势, 并提出具体的就业心理调试对策, 旨在提升大学生就业心理健康能力, 为后续的就业心理调试积累经验。

关 键 词 : 辅导员; 大学生; 就业心理调适

Research on College Students' Employment Psychological Adjustment Strategies from the Perspective of Counselors

Cheng Lin

Changchun Guanghua University, Changchun, Jilin 130022

Abstract : With the development of social economy, the employment situation is increasingly severe, and college students' employment psychological problems are becoming more and more obvious, which affect their employment quality and personal development. Counselors need to analyze the main manifestations of college students' psychological problems from their own perspective, clarify the causes of the problems, and carry out corresponding employment psychological adjustment to effectively improve college students' mental health level. From the perspective of counselors, this paper discusses the manifestations and causes of college students' employment psychological problems, analyzes the advantages of counselors in carrying out employment psychological adjustment, and puts forward specific employment psychological adjustment countermeasures, aiming to improve college students' employment mental health ability and accumulate experience for subsequent employment psychological adjustment.

Keywords : counselors; college students; employment psychological adjustment

引言

高等教育普及率的提升, 大学毕业生数量呈现增长趋势, 就业市场的竞争日趋激烈。基于此, 大学生通常面临较大的就业压力, 并伴随了就业心理问题的出现。相关问题不仅影响到大学生顺利就业, 还可能关系其身心健康发展。辅导员是高校与学生联系的桥梁, 可以有效开展就业指导工作, 进行就业心理调试。第一次辅导员需要了解大学生就业心理情况, 开展良好的调试, 有效解决心理健康问题, 切实提升就业质量, 为高校就业工作的顺利开展提供助力。

一、大学生就业心理问题的主要表现及成因

(一) 主要表现

第一, 焦虑是大学生就业过程中常见的心理问题之一。其具体表现为, 对就业前景存在迷茫担忧, 关注就业竞争的激烈, 在求职的过程中展现为情绪紧张、失眠等症状。第二, 部分大学生就业过程中很容易出现自卑心理。^[1] 其主要来源于大学生对自身能力缺乏自信心, 认为自身的学历、技能等缺乏竞争力。大学生在求职过程中很难积极主动的展示自身竞争意识不足, 对合适的岗

位存在望而却步的问题。^[2] 第三, 部分大学生在就业过程中存在从众心理其独立思考与判断能力不足, 盲目跟从他人选择合适职业。以上心理问题的存在, 导致学生选择的岗位与自身缺乏适配性, 职业健康发展受到阻碍。

(二) 成因分析

第一, 社会竞争的压力导致大学生出现就业心理问题。属于高校的不断扩招, 大学生毕业生数量的增加, 而社会所提供的就业岗位增长相对迟缓, 就业市场表现出供大于求的问题。由于行业之间发展存在不平衡问题, 部分热门行业具有强烈的竞争, 而

冷门行业存在无人问津的问题，进一步增加了大学生的就业压力。^[3]如社会出现的不公平现象，也会影响到大学生时其产生焦虑、无助心理。

第二，高校的就业指导工作存在一些问题，导致大学生出现就业心理问题。部分高校开展的就业指导教学内容较为单一，形式较为刻板，过于强调理论知识讲解，缺乏实践环节的专业指导，难以满足学生需求。^[4]在就业指导过程中，辅导员发挥了重要角色，但部分辅导员的就业指导知识与技能不够，很难为学生带来有效的就业心理调适指导。由于高校与企业缺乏密切合作，学生的实习机会不足，导致其就业竞争过程中处于劣势地位，很容易出现自卑心理。

第三，部分家长存在较高的期望，导致大学生出现就业心理问题。在就业过程中，家长干涉大学生的就业选择，要求其按照自身意愿进行工作选择，忽视其兴趣与特长。^[5]由于过度期望和干预的存在，导致大学生在就业过程中常常感受到迷茫焦虑，很难做出自由选择。

二、辅导员开展就业心理调适的独特优势

（一）贴近学生，便于及时发现问题

在高校的生活中，辅导员与学生的接触较为密切，其可以认识学生学习、生活以及思想情况。在日常的教学工作中，辅导员可以采取班会、座谈会等形式，与学生开展深层次交流，把握其就业心理动态。^[6]当学生出现就业心理问题时，辅导员可以及时发现并采取相应措施。如辅导员与学生开展的日常交流，可以了解学生对就业出现的担忧焦虑，从而进行良好的疏导与安慰工作。

（二）了解学生，便于开展针对性工作

在长期的就业心理调试工作中，辅导员可以深层次了解学生兴趣、特长等情况。在具体的心理调适工作中，辅导员能够结合学生情况，制定个性化调适方案。例如，面对性格内向的学生，辅导员可以采取鼓励、表扬等形式，帮助其养成学习自信心。

（三）具备信任基础，便于沟通交流

在大学生心中，辅导员具有较高威信与信任度，大多数学生愿意向其倾诉自身烦恼、困惑。由于信任关系的存在，辅导员和大学生可以进行更加顺畅有效的沟通，从而清晰了解学生内心想法，开展针对性心理调适工作。^[7]当学生在求职过程中面对挫折时，往往积极向辅导员寻求帮助。辅导员可以借助信任关系，开展良好的心理疏导工作。

三、就业心理调适策略的实践路径

（一）强化就业心理教育，树立正确就业观念

第一，重视就业心理课程的开展。高校辅导员可以加强与心理教师的合作，共同开设心理课程系统性讲述就业心理知识，如心理问题的应对、情绪管理等。通过课程教学的开展，可以帮助学生认识就业心理特点规律，切实提升心理调适能力。具体课程教学中，辅导员可以采取案例、小组等教学方式，提高课程的趣

味性。

第二，积极开展就业心理讲座。高校可以定期邀请心理学专家、成功人士等进行就业心理讲座，分享自身的心理调适经验。^[8]专家，能够从专业角度出发，讲述就业心理成因与对策，帮助大学生掌握克服就业心理困难的方式。

第三，重视就业观教育的开展。辅导员可以采取主题班会的形式，积极开展就业观教育，帮助学生养成正确的就业观念。在教学实践过程中，可以帮助学生认识就业活动，明确个人价值的实现路径，从而养成良好的就业观念。正确看待就业岗位存在的差异，积极参与到基层实践。

（二）构建个性化调适机制，精准解决心理问题

第一，建立就业心理档案。为每个学生建立就业心理档案，记录学生的基本信息、就业意向、心理状态、求职经历等内容。通过对就业心理档案的分析和研究，掌握学生的就业心理特点和发展变化趋势，为开展个性化的心理调适工作提供依据。^[9]辅导员可以定期对就业心理档案进行更新和完善，及时掌握学生的心理动态。

第二，开展个别心理辅导。对于存在严重就业心理问题的学生，辅导员要开展个别心理辅导。在辅导过程中，辅导员要耐心倾听学生的倾诉，了解他们的内心想法和困惑，给予他们情感上的支持和安慰。^[10]同时，要帮助学生分析问题产生的原因，引导他们树立正确的认知，掌握有效的心理调适方法。对于个别心理问题较为严重的学生，要及时转介给学校的心理咨询中心进行专业的治疗。

第三，实施团体心理辅导。针对学生中普遍存在的就业心理问题，如焦虑、自卑等，开展团体心理辅导活动。^[11]团体心理辅导可以通过游戏、讨论、分享等方式，让学生在互动交流中相互支持、相互启发，共同解决心理问题。

（三）搭建就业支持平台，提升就业竞争力

第一，就业知识平台的建设可以提供就业信息服务。幼儿园需要重视就业信息的收集，帮助大学生了解招聘信息、就业政策等。辅导员可以采取微信、微博等软件，帮助学生了解就业信息。^[12]同时，辅导员还可以帮助学生进行就业信息的筛选，结合其专业与就业意向进行就业岗位的推荐。

第二，积极开展就业技能培训。辅导员可以组织就业技能培训，如制作简历、模拟面试等，有效提升学生就业竞争力。通过邀请企业专家参与教学实践，可以结合理论与实践方式，帮助学生掌握良好的就业技能。^[13]在具体的培训过程中，辅导员需要激励教师参与，纠正其存在的不足。

第三，重视实训渠道的拓展，加强与企业的沟通合作，为学生提供更多实习机会。通过实训活动的开展，可以帮助学生了解企业工作环境与岗位需求，不断积累工作经验，切实提升实践能力。辅导员可以开展实训组织与管理工作，结合学生实习情况，了解其实习过程遇到的问题。

（四）加强多方协作，形成调适合力

第一，辅导员需要加强与专业教师的合作。通过专业教师与辅导员的沟通合作，可以把握学生就业心理状况，要是能够在教

学过程中融入就业心理，教学内容结合专业特点，为学生带来职业发展指导。^[14] 辅导员能够与专业教师开展配合，共同制定就业心理调适计划，有效开展辅导工作。

第二，辅导员需要与家长开展沟通合作。辅导员通过反馈大学生就业与心理状况，并采取电话、家长会等形式，非常良好的家校沟通，帮助家长养成正确的就业与教育观念。同时，辅导员还需要鼓励家长尊重大学生就业选择，有效减轻其面临的心理压力，积极开展就业心理调适工作。

第三，辅导员需要与企业开展互动交流。在多方协作过程中，辅导员与企业开展互动交流，可以改善就业心理调适工作。^[15] 企业能够为学生提供实训岗位，帮助学生提前了解职场环境。企业的专业人士可以为学生提供就业指导与心理调适意见，帮助学生认识企

业用人标准，从而进行针对性学习，不断提升自身的就业竞争力。

四、结束语

综上所述，大学生就业心理调适具有系统性和复杂性特点，离不开学校、社会以及家庭等主体的努力。在高校就业工作中，辅导员发挥了重要作用，其中，大学生就业心理调适的开展，发挥了特殊价值。其中，高校可以借助就业心理教育、就业知识平台的建设以及加强多方协作等措施，切实提升大学生就业心理教育效果，帮助其缓解心理压力，有效解决相关问题。高效开展的就业心理调适工作，可以帮助大学生养成正确的价值观念，积极参与专业知识学习，切实提升自身就业竞争力。

参考文献

[1] 石明玉. 基于辅导员视角的新时代高校学生就业观教育研究 [J]. 科教文汇, 2024, (18): 28-32. DOI: 10.16871/j.cnki.kjwh.2024.18.007.

[2] 裴玲燕. 如何帮助毕业生克服就业心理压力实现精准就业——辅导员工作案例分析 [J]. 现代商贸工业, 2024, 45(15): 136-139. DOI: 10.19311/j.cnki.1672-3198.2024.15.045.

[3] 李锦秀, 朱江月, 孟永辉. 轨道交通类高职院校辅导员就业育人工作研究 [J]. 就业与保障, 2024, (02): 38-40.

[4] 毛潇莹, 刘彤. 基于大学生就业心理视域下高校辅导员就业指导能力探析 [J]. 山东开放大学学报, 2024, (01): 64-66.

[5] 沈从微. 基于大学生就业心理视域下提升高校辅导员就业指导能力的思考 [J]. 四川劳动保障, 2023, (08): 53-54.

[6] 靳盼. 新形势下高校大学生就业心理困境及解决路径探索 [J]. 科技视界, 2023, (07): 94-96.

[7] 严雪. 基于大学生就业心理视域下高校辅导员就业指导能力探析 [J]. 就业与保障, 2022, (12): 124-126.

[8] 肖志亮. 化工与材料技术学院辅导员工作室建设中就业指导工作策略优化研究 [J]. 化纤与纺织技术, 2022, 51(12): 199-201.

[9] 苏娜. 高校辅导员开展大学生就业心理引导教育路径研究 [J]. 陕西教育 (高教), 2022, (06): 69-70. DOI: 10.16773/j.cnki.1002-2058.2022.06.016.

[10] 叶盛芳, 黄丹华. 就业精准帮扶下高校辅导员阻断贫困代际传递的策略研究 [J]. 浙江工贸职业技术学院学报, 2022, 22(01): 81-84.

[11] 许晨. 浅谈辅导员对毕业生就业心理问题的分析与干预 [J]. 就业与保障, 2021, (22): 173-175.

[12] 赵森首. 辅导员在大学生就业心理指导中的角色实现 [J]. 就业与保障, 2021, (22): 176-178.

[13] 张涛. 浅谈高校辅导员如何做好大学生就业心理教育工作 [J]. 河北农机, 2020, (10): 101. DOI: 10.15989/j.cnki.hbnjzss.2020.10.078.

[14] 赵广丰. 新工科背景下大学生就业心理研究 [J]. 科技风, 2020, (08): 234-235. DOI: 10.19392/j.cnki.1671-7341.202008209.

[15] 金玲. 浅谈高校辅导员如何做好大学生就业心理辅导工作 [J]. 就业与保障, 2020, (03): 162-163.