# 当代大学生普遍存在的几个心理问题及其对策探讨

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-08

*第一篇：当代大学生普遍存在的几个心理问题及其对策探讨当代大学生普遍存在的几个心理问题及其对策探讨[学团网站] 孤独de高手 1楼大学时代处于人生最活跃、最丰富多彩的时期，是心理断奶的关键期。心理断奶意味着切断个人与父母、家庭在心理联系上...*

**第一篇：当代大学生普遍存在的几个心理问题及其对策探讨**

当代大学生普遍存在的几个心理问题及其对策探讨[学团网站] 孤独de高手 1楼

大学时代处于人生最活跃、最丰富多彩的时期，是心理断奶的关键期。心理断奶意味着切断个人与父母、家庭在心理联系上的“脐带”，构建自己独立的心理世界。在这一过程中，种种矛盾冲突交织在一起，加上社会转型与变革的时代背景，使得大学生存在许多心理问题，相当比例的大学生患有明显的复杂多样的心理障碍与疾病，且比例呈逐年上升趋势。资料表明：1989年，参加调查的12.6万名大学生中有心理障碍者为20.23%，1992年参加抽样调查的4万名大学生中有心理障碍的为31.13%，1995年北京各高校的调查结果高达33.47%。

大学生是未来社会的领导者和建设者，也是将来国家经济政治政策的决策者，他们将在很大程度上决定着未来社会的走向和发展状况，他们的心理健康与否，不仅影响着他们的学习和健康成才，而且对整个社会都至关重要。同时，大学生的心理健康问题不仅给学校教育带来了许多困难，给家庭造成了负担，而且严重的敌对、抑郁等心理问题往往可能诱发违法犯罪、自杀等社会问题。因此，重视和研究大学生的心理状态，引导大学生排解心理障碍，培养健康的心理素质是高校教育的一个重要任务。

一、存在问题

近期，笔者对300名年级不同的在校大学生进行了问卷测试调查，调查结果表明，人际关系问题、情绪起伏问题、学业问题、恋爱与性的问题是目前大学生心理健康尤其值得重视的几个问题。

1.人际关系问题

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分，也是保持良好心理状态的必备条件。然而，由于人际关系、社会的复杂性与学生心理的单纯性，使得大学生常常在人际交往中受挫。相当一部分大学生从校门到校门，缺乏人际交往经验，缺乏在公众场合表达自己、与他人交往的能力和勇气，面对各种各样的活动，既充满了兴趣又担心失败，久而久之，甚至回避参与，妨碍了良好的人际交往圈的形成。有的学生则因对己、对人的认识问题，很难与人深交或缺乏知心朋友，有的则因人格因素，带来交往中的矛盾与冲突。调查中，36%的新生认为没有朋友；27%的学生感到孤独、寂寞；45%的学生更希望自己成为交流的对象而不是交流的直接发起者。与此同时，由于个体间的正常交往不够，又易引发猜疑、嫉妒等，极不利于学生的健康成长。

2.情绪起伏问题

大学生处于青春发育的“暴风雨时期”，生理发育极为迅速，已基本趋于成熟，但由于阅历较浅，社会经验不足，对人生和社会问题的认识往往飘忽不定，有时正确深刻，有时错误肤浅。加之青年特有的任性和理想的困惑交织在一起，极易出现各式各样的心理矛盾，很容易受外界各种因素的干扰和影响，会因一点小小的胜利而沾沾自喜，也易为一次小考失利而一蹶不振，自我控制和自我调适能力较低，并由此导致其心理偏差和行为怪僻。部分大学生出现焦虑和恐惧情绪，情感过于压抑，整日焦虑不安；部分大学生则易于感情用事，喜怒无常，情绪好时待人处事入情入理，情绪差时，拒人于千里之外。群体性的这种负性情绪还是校园事端的直接制造者。学生的群体情绪一旦激发，很难受到理性与校纪校规的约束，而一旦情绪稳定下来，又多是后悔不已。

3.学业问题

大学生的主要任务是学习，他们最关心的莫过于学业成就问题，而环境与地位的变化、错位给大学生们带来了不少的心理负担。高中时期的佼佼者，进入大学生活后，环境改变了，相当一部分学生发现自己在高中时的那种优势不再存在，面临的是一种重新分化组合的严峻局面，尤其是对于那些中学时的尖子学生其反差更加明显。进大学后，可以说几乎每一个学生或多或少多有一种失宠感，部分同学为了保住自己在中学时的优势，废寝忘食，除了学习自己的专业课，还自学一些社会急需的课程，再加上辅修专业的学习，计算机、英语过级考试的重压，他们处于超负荷的运转中，长期处于紧张的临战状态，压力很大，学习效果不佳，长此下去，神经紧张、失眠、考试怯场等多种焦虑并发症就相继出现了。而部分学生则感到考入大学“如释重负”，认为船已靠近码头，因而即使感受到竞争的危机、就业的压力，也提不起真正努力学习的劲头。

2024-5-4 12:37 回复

孤独de高手 2楼

4.恋爱与性的问题

大学生已进入青年中期，性生理基本成熟，性意识增强。这时的青年有了性冲动和性要求，他们渴望得到异性的友谊以至爱情。但由于性心理的不完全成熟，生活经验欠缺，对青春期的性冲动和性要求理解不当，常会产生一些不必要的紧张、恐惧、羞涩，甚至不正确的行为。大学生的性心理障碍问题非常令人担忧，有资料表明，高校每年受处分学生中因性罪错受处分者占20%，性心理障碍比例正在逐年递增：性恐惧4.8%、性压抑9.8%、性放纵4.1%、自慰焦虑4.8%、同性恋5.1%、窥阴癖4.3%。还有的因理想的恋爱观与现实的具体问题发生矛盾和冲突，便陷入痛苦、迷惘、消沉，不能自拔，甚至出现轻生的压力。大学生自杀仅次于事故而成为第二位的死亡原因，其中为情所困而轻生的比例竟高达53.2%。

此外，因就业竞争压力过大、家庭经济困难、生理缺陷等原因造成的心理问题也很多，有些是因一些突发性的因素造成的，有些则是长期困扰造成的，有些是单一因素的影响的结果，有些是多种因素综合影响的结果。

二、解决措施

面对目前大学生中存在的心理障碍和心理疾病，我们应加以高度重视，及时了解大学生心理动态，加大思想教育力度，及时预防和排解，提高大学生的身心健康水平。基于以上分析，笔者认为应从以下几个方面着手，使这项工作扎实地开展下去。

1.加强大学生的人际交往教育，建立良好的人际关系圈。

首先，大学生的人际交往教育应针对大学生活人际交往中的不良心理和情绪，及时加以耐心引导和帮助，使他们以良好的心理态势去面对新的人际交往和复杂的人际环境，既主观认识自己，又客观认识他人。其次，要培养大学生的人际交往方法和技巧，教育大学生加强人际交往的品德修养，教育他们在人际交往中应学会信任、尊重、宽容，以诚相待，用真诚去赢得他人的信任和尊重，获得真诚的友谊。学校要经常组织健康向上、丰富多彩的集体活动，让同学们在参与这些活动的过程中，培养积极的人际交往心理，建立起和谐的人际关系。对于那些性格特别内向、不善交际以及患有社交恐惧症的同学，教育工作者可进行团体咨询，通过建立人际交往能力训练班等形式，使这部分同学从中得到训练，最终走出自我，融入集体这个大家庭中。

2.采取各种途径，磨练大学生意志，提高情绪的调适能力及心理承受能力。

在改革开放、人才竞争的时代，如果一个人没有良好的心理素质，稍遇挫折就出现心理紧张，产生心理障碍、情绪消沉、精神不振，这样的人本身就不是一个合格的人才。磨练意志，提高大学生的心理素质是解决心理疾病的根本途径。教育工作者要积极引导大学生深入社会实践，从中接受锻炼，磨练意志，教育学生正确对待挫折，面对困境积极寻求解脱并总结教训；指导学生对自己的情绪进行把握与调节，豁达大度、遇事冷静，常能做到自我正确的安慰，能合情合理地对待自己的各种需要，培养对挫折的承受力。学习和生活上的不愉快当然时有发生，但应自觉地化消极因素为积极因素，能够正视现实并与其保持正常的接触；对周围事物有清醒的客观的认识，对生活中的问题、困难、矛盾都能很好地处理，为实现理想处处能表现出进取精神。如果学生在这些方面的锻炼加强了，那么他们将获得较为过硬的心理素质。同时他们自我教育能力也将随之而增长，感情沉稳，自制力增强，在很多情况下都能自己摆脱心理负担，除掉精神障碍。

3.引导学生树立正确的学习目标。

在我国，学习、读书向来被赋予很高的价值，大多数家长和学生本人把学习视为一种提高自己实力、改变现状、为将来的职业做准备的重要手段，而且，在学校这个群体中，学生的学习成绩是与其在同学中的地位和印象紧密联系的。从这个意义上讲，对学业的关注是与对自我关注紧密联系的。因此，高校工作者应帮助大学生客观地认识评价自己，善于发现自己的长处，根据客观现实条件来调整个人需要和心理期望，避免由于自己的期望过高或过低造成心理上的焦虑不安或松懈情绪。

2024-5-4 12:37 回复

孤独de高手 3楼

4.重视对大学生的性教育，培养成熟的恋爱和科学的性观念。

首先，应开展对大学生的性生理心理知识教育（这其实是补上高中的青春期教育的一课），使他们对两性之间的生理差异、性发育的自然规律有一个较好的了解；其次，加强性道德教育，要启发学生正确处理好同学、恋爱、友谊的关系，教育学生反对禁欲，更要反对纵欲，批判性解放、性自由等错误观念，树立科学的性观念。

5.教育学生树立正确的人生观和世界观。

当代大学生满怀激情，富于理想，勇于追求美好事物，迫切想了解社会生活中的种种现象，并找到解决的答案，也想了解人生的意义及应当怎样度过人生，因此，常常对社会、对国家、对自己进行种种美妙的设计。但是因为他们的激情尚不稳定，感情强烈而脆弱，知识经验积累不足，在认识上常常具有很大的主观性、片面性和肤浅性，往往求得在想像中的心理满足或者错误和片面的选择来对待理想和现实。高校工作者要因势利导，促使大学生在关注自我和关注社会发展之间达成一种平衡，而不脱离社会实际和社会责任，单纯地沉溺于对自己的未来的自我设计之中。同时，要注意缓解由于不满现实引起的过度的焦虑、无助等不良情绪反应，以及因此产生的不良行为，避免他们对社会产生敌意，甚至厌世等不良的态度和行为。

6.加强高校心理辅助工作力度，及时为学生解决心理问题。

某校曾针对寻求帮助对象、模式在大学生中作了一项调查，发现：咨询却成为他们首选的帮助模式之一。造成这一结果的原因可能存在于以下两方面，其一是现存的专业咨询机构可帮助他们解决问题；其二是现有咨询机构中的咨询人认同或采用的咨询方式可能并非是学生们可接受或理想中的咨询方式。作为一种以学生为服务对象的服务机构，高校咨询机构应主动发现学生中的问题，而不能等待问题的出现；应主动走到学生中间，向学生提供服务，通过各种手段提高咨询的便利性。

另一方面，在现有的可资利用的高校专业咨询机构和咨询人员不足的现状下，高校班主任和辅导员应承担起部分咨询任务。尽管一般的高校班主任和辅导员在专业的咨询知识方面与专业咨询人员相比有很大缺陷，但在动态的把握学生普遍存在的问题和深入了解学生特点方面却是专业咨询人员无法相比的。如果能够具备一定的咨询知识，高校班主任和辅导员是能胜任一部分咨询工作的，这些咨询任务主要包括针对困扰学生的各种问题提供指导和建议。现在，一些有条件的高校已经开始对现有的班主任和辅导员进行咨询方面的在职培训，并在任用班主任和辅导员时开始配备一定比例的专业咨询人员，这些无疑是将来高校班主任和辅导员任用方面的一种发展趋势。

**第二篇：浅谈当代大学生就业心理及其对策**

浅谈当代大学生就业心理及其对策

【摘要】 当前，国际就业形势日趋紧张，中国作为发展中国家如同大部分发展中国家一样，就业形势依然严峻。同时“入世”对中国的劳动力市场造成短期冲击。而高效连续几年扩招，高效毕业生高存量，高膨胀，给大学生的就业带来新的压力和难度。此外，我国很多高校专业设置与市场需要不协调，出现滞后现象，造成就业市场结构性矛盾突出，不同学科不同专业就业形势错综复杂，买方市场形成，矛盾一时难以解决。这些情况对面临就业的大学生来说，毫无疑问急增加了他们就业的难度又使他们面对难得的机遇和挑战。他们有各种各样的就业心理，在这里简要谈一下这些不同心理的内容，表现形式极其解决策略。

Currently, the international employment situation is becoming increasingly

tense, as a developing country like China, like most developing countries, the employment situation remains severe.At the same time, “WTO” on China\'s labor market caused by short-term impact.And efficient enrollment for several years, graduates of the high stock of high, high inflation, the employment to the students bring new

pressures and difficulties.In addition, many colleges and universities of professional settings inconsistent with the needs of the market, there

hysteresis, resulting in structural contradiction job market, professionals of different disciplines in different employment situation is complicated, the formation of a buyer\'s market, contradictions can not be settled.These

conditions of employment for college students face, there is no doubt anxious to increase the difficulty of their job and that they face unique opportunities and challenges.They have a variety of employment psychology, where a brief talk about the content of these various psychological forms of expression is extremely Solutions.【关键词 】大学生就业形势就业心理心理调试解决对策

【引言 】 大学毕业生择业认知心理是指他们在择业过程中对自己、对职业及其周围社会环境等的认识、了解和择业中对事物的推理与判断。大学生群体是个体由青年期到成年期成长过程中一个特殊的群体。集多种特殊性于一身，具有处于“第二次心理断乳期”、“边缘人” “心理延续尝负期”地位的特点，受多重价值观、人格的再构成等心理内在原因的影响；同时存在着环境中诱发因素的作用，使得大学生的心理健康状况比个体一生中的其他阶段人群及处于这一时期的其他群体明显要低。所以我们应该注重研究大学生在就业的特殊时期的心理问题，及时发现问题，并解决问题。

一 大学生就业的一般心理问题分析

1盲目自信（自负）的心理

自负心理是指大学毕业生在择业过程中自我评价过高，择业条件苛刻，高估了自己的知识和能力水平。在大学校园里，有这样一群学生。他们很少为未来的就业形势担忧和思考，而是盲目的认为自己很优秀将来一定可以轻而易举的找到好的自己想要的工作。他们认为自己在就业中具备种种优势：学习成绩优秀，政治条件好，学校牌子亮，专业需求旺，求职门路广。或者就是尽管自身没有什么优势，但还是盲目的乐观，甚至有些学生是妄自尊大，认为自己大学生天子骄子，毕业了找到好工作是理所当然的事情，高工资，高待遇，高地位就应该随之而来。自信是必须的，但是抱着这种盲目自信，甚至自大的想法，对大学生毕业后求职也是很不利的。在学校期间，由于盲目自信，这些学生不能够正确认识自己，还容易产生骄傲自大情绪，不认真学习，对待自己功课敷衍了事。等毕业后求职时，择业目标定得很高，满脑瓜子挤满了“淘金”梦，应聘时一心一意向高薪挑战，结果屡屡受挫。到头来

往往会由于对自己估计过高，对自己的不足和困难估计不足而在择业中受挫，难以接受现实与梦想的重大差距，心理承受力差，更容易受到打击。

2自卑怯弱的心理

自卑是指大学生认为自己的某些方面不如其他人的消极的主观体验。有的大学生大学四年顺利地走过来了，也具备了一定的的实力和优势，面对激烈的竞争，却觉得自己这也不行，那也不如别人，自卑心理使得自己缺乏竞争勇气，缺乏自信心，走进就业市场就心里发怵，参加招聘面试，心里忐忑不安。一旦中途受到挫折，更缺乏心理上的承受能力，总觉得自己确实不行。在激烈的择业竞争中，这种心理障碍是走向成功的大敌，必须认真加以克服。心理学研究表明，越是感觉不足的地方就越容易敏感，现代多数大学生由于在学校参加社会锻炼的机会少，一直是读死书，进入社会后一时间不能很好处理自身发展与社会需要的关系，缺乏各种能力，又加上本身的怯弱心理，不能正确对待自身存在的不足和差距，总是自惭形秽、自我封闭、不相信自己。他们或感觉成绩不佳，或感觉能力欠缺等，因此在求职择业中，往往缺乏自信心，缺乏勇气，不敢竞争。这种自卑怯弱心理更使得一些大学生在择业中缩手缩脚，过于拘谨，不敢大胆自荐，从而丧失就业良机。

3急功近利的心理

这是大学生择业时最为常见、最难避免的一个心理误区。它是指大学生在择业时一味地追求那些经济收入丰厚、社会声望较高的职业和向往经济发达、生活环境优越地区的心理倾向。大学生择业的这一心理倾向，也为近年来诸多关于大学生择业行为的调查报告所证实。调查表明，大学生择业时选择的单位性质依次为外资企业(28．27%)、合资企业(13．84%)、事业单位(13．72%)、国有企业(13．6%)、党政机关(6．34%)；大学生选择单位所在的地区依次为上海(32．25%)、北京(27．56%)、深圳(12．56%)、广州(6．85%)、大连(5．01%)。把事情理想化，求高薪资是年轻人择业的盲点。年轻人还是要以提高自身素质为前提，不要盲目追求利益，理想也需要有能力来实现。作为大学生来说，自己的职业还是一片空白，首先要为自己定下目标，该往什么方向发展，对与选择工作也就是要能实现个人价值和目标。刚毕业的大学生不应该把金钱当作好工作的首要标准，要做的是更快的提升自身素质，总结自己的工作经验，对丰富自己工作经历能打下良好基础。等有了一定的工作经验再打破金钱与理想的平衡也不迟。

4焦虑抑郁的心理

焦虑是指机体对环境中某些即将来临或者需要做出努力去适应新情况时，在主观上引起紧张、不愉快乃至恐惧的期待情绪。当前激烈的就业竞争环境使就业问题给大学生带来了较大的心理压力。面对职业选择，同学们可能会感到无所适从；或职业期望过高，只求好单位；或希望尽快落实就业单位，急于求成；或心存侥幸，幻想不付出努力而获得称心的工作；或为即将到来的困难忧心忡忡；不少大学毕业生时常焦躁、忧虑、困惑、恐慌等，这是典型的焦虑心理。对于寻找工作的大学生来说，适度的焦虑可以增加其就业的积极性和自觉性，增加找到满意工作的成功率。但过度焦虑却会使人处于极度敏感的自我防卫状态，判断推理的能力下降，行为容易失控。毕业前，部分大学生由于对择业前景无法准确预期，对毕业后的前途感到失控和失助，往往产生焦虑情绪，具体表现为：情绪易激动，易产生过激行为；择业目标缺乏理性思考，行动上漫无目的；不能冷静、客观地分析问题，每日坐立不安、心神不宁。

5从众依赖心理

从众心理是指个体在群体压力下,在认知、判断、信念和行为等方面与群体多数人保持一致的心理。将多数人的意见当成评价自己的依据是从众心理的一个特征。当一个人在从众心理的驱使下，做出与周围的人相一致的行为时，他就会觉得，他便容易为这个群体所接

受，他也就自然而然地融入了这个群体，因而便获得了一种安全感。其实，这种从众行为忽略了人与人之间的差异以及自己的兴趣与特长，缺乏积极进取的精神和独立意识。大学生正处于人格逐渐完善和成熟的阶段,容易受社会思潮和社会观念的影响,缺乏主见和能动性,从众心理较为严重。持有这种心理的大学生在求职中往往不考虑自己的专业范围、职业兴趣与事业追求、实际能力与综合素质等, 人云亦云,盲目听从或跟随别人的意见,盲目寻求热门单位、热门职业,如将自己的就业区域定位于大中城市、经济发达地区;将自己的就业单位定位于机关事业单位、国有大中企业;将自己的起点固着于高薪高职,强调职业的功利价值等等。这类毕业生往往脱离了自己的实际情况和就业现状,不能找到适合自己的工作。

二如何解决现代大学生就业中存在的心理问题

（一）对于大学生来说

1客观认识自我,进行合理定位

《孙子兵法》中提到:“知己知彼,百战不殆”,这不仅仅是古代的战术,更是现代大学生就业之道。面对择业中的各种问题和矛盾,毕业生应正确认识和评价自我,明确自己今后的职业发展方向,从职业发展的角度分析最适合自己的岗位特征和地域范围,做出合理的职业选择。首先是待遇定位。当前受金融危机等经济因素的影响,就业机会减少,大学生应认识到当前形势,做出合理的待遇定位,应先解决就业和生存,才能谈发展、谈未来。其次是地区定位。第三是职业定位。大学生在就业时应摆脱从众的状态,了解自己的优势何在,自己适合的工作岗位类型,有选择地去应聘,这会大大地提升就业的竞争力。

大学生的就业形势正处于相当严峻的形式。只有正视就业压力，大学生才会迫使自己积极行动起来，这种压力可以变成动力，增强大学生的进取心。在新的环境中，要主动调整生活节奏。要尽快了解环境，进入角色。要适应环境与创造环境相结合，顺应社会发展的客观规律。毕业生就业过程就是毕业生处理个人与社会之间关系的社会化过程,是迈向社会的第一步。观念就是就业力,态度决定结果,性格决定命运。因此,毕业生能否顺利就业,取决于毕业生的就业观念能否随着社会的不断发展变化,主动作出适应性调整树立正确的就业观,须处理好个人与社会的关系,每个大学毕业生都应自觉遵循服从社会需要的原则。正确处理国家、集体和个人发展之间的关系,在正确的择业观指导下实现职业理想。坦然面对就业挫折，提高心理承受能力，提高自己对各种突发事件的心理承受能力。要坦然待之，客观地分析自己失败的原因。调整自己的求职策略，以便在下次的求职中获得成功

4多方面增强就业能力

第一, 做好个人职业生涯设计。如今,大学生从一年级开始上职业生涯规划课程,这对大学生具有特别重要的现实意义:首先职业生涯设计可以使大学生明确自己的理想,合理的利用时间,增强实践的动力, 提升成功的机会。许多同学的职业生涯受挫,就是由于生涯设计缺乏明确的目标和目的。其次, 职业生涯设计能提高个人竞争力。只有先做好职业生涯设计, 有了清晰的认识与明确的目标, 才能把求职活动付诸实践、提高效率并取得成效。再次, 职业

生涯规划可发掘自我潜能, 增强个人实力。科学合理的职业生涯设计能引导大学生正确清楚地认识自我, 挖掘自身潜力, 从而实现职业目标与理想。所以,辅导员应该正确引导学生从大一开始进行自己的职业生涯设计,通过不懈的努力进行合理的职业流动,逐步实现自我价值,获得事业的成功。

第二,不断增强就业心理能力。良好的心理品质和健全的人格特征是成功就业的基础和保障, 大学生作为就业压力的承受者, 应学习掌握科学有效的心理调节方法,使自己能够自我缓解、校正可能出现的各种心理异常现象,及时解决日常心理问题,维护和保持心理健康。另外还应培养良好的意志和坚强的性格。

第三,构建合理的知识结构。构建合理的知识结构,就是根据职业和社会发展的具体要求,将已有知识科学重组,建构合理的知识结构,最大限度地发挥知识的整体效能。合理的知识结构是满足现代社会职业岗位的必要条件,是人才成长的基础,也是求职择业的基本保证。作为当代大学生,不仅需要掌握尽可能多的知识,同时还应具备创造更多、更新知识的本领,掌握学习专业知识与提高技能有机结合的方法,通过塑造自己、发展自己,不断适应现代社会就业的要求,使自己能够紧跟时代步伐,顺应择业的需要,不断提高就业能力。

第四 勇于创业，寻求多途径就业

要有准确的观念与思路，对自己有一个合理的规划与定位，选择灵活的就业方式。总之,大学生一定要认清形势,正确定位,科学规划,不断完善自我, 增强职业能力,提高自身生存能力,主动适应社会发展的需要,并学会调适自己的心态,走出就业心理的误区, 保持好良好的就业心理,最终找到一份适合自己的工作。

（二）对于整个社会来说

１．充分发挥专门就业指导机构的职能，培养大学生的就业能力

（１）加强大学生的政治思想教育

首先，加强对大学生共产主义世界观、人生观、价值观的教育与引导，培养大学生深厚的爱国主义、集体主义情感，帮助他们树立正确的人生价值观。其次，加强有关就业政策的教育和引导。引导、鼓励大学生“到农村到基层到祖国最需要的地方去”，把优秀的社会劳动资源引导到农村去，为社会主义新农村建设贡献力量。再次，加强毕业生择业观的教育和引导，鼓励大学生创业。帮助毕业生树立正确的就业择业观，提高他们适应激烈竞争的能力。（２）加强就业指导，制定合理的职业规划

应将大学生就业指导工作贯穿于大学四年本科教育的全过程，从低年级抓起。根据各个年级的不同特点确定指导重点：大学一年级应侧重职业认知与规划能力的培养；大学二年级则侧重自我基本能力的培养，掌握扎实的专业知识，形成合理的知识结构；大学三年级侧重教导学生根据自身特点确定自己的职业目标，提高自身就业技能，培养自身实践能力、交际、组织能力；四年级则重点帮助学生掌握面试的具体技巧，克服求职过程中遇到的困难。（３）建立专职的就业指导教师队伍

切实加大就业指导工作专家队伍建设的力度，拓宽就业指导工作者的视野。一方面，可以以专兼职结合的方式聘请一些具有较高指导水平和实践能力的企业人力资源主管、心理学专家、职业规划设计管理专家、礼仪顾问的从业人员等来强化就业指导工作。另一方面，尽可能地为毕业生辅导员提供就业指导的培训机会，增强他们的就业指导能力，建立起一支素质高、能力强的就业指导队伍。

２．因势利导，做好毕业生的就业心理健康教育工作

（１）积极做好毕业生就业心理指导和教育工作

一方面，要帮助大学生了解自己的个性心理，另一方面，要帮助大学生了解职业对个性心理的要求。既要有普适的心理培训，又要有个性化、专门化的个性心理辅导，缓解部分毕业生因就业压力而产生的焦虑情绪，要特别关心低学历层次、家庭经济困难和女大学生等重点人群。具体做法包括：积极开展就业心理辅导，帮助学生纠正认知偏差，改变不良心态，消除心理问题，从而形成正确的自我评价。加强个性塑造，克服自负、自卑、焦虑和依赖心理。

（２）积极开展毕业生心理咨询工作

通过广播、宣传栏、校园网、热线电话等多种途径宣传就业心理咨询的性质和作用，帮助学生打开心灵窗户，解除学生疑虑以主动寻求帮助。开展定时、定点、有专人负责的就业心理门诊咨询，引导毕业生正确认识就业挫折，做好遭遇就业挫折的心理准备，帮助他们更客观地认识自己的优势及不足，增强其自信心，确定适当的择业目标，走出就业心理困境。3政府和相关部门应该加强就业市场和就业法规的建设，完善市场机制，为毕业生营造公开、公正、公平的就业环境。近年来，我国在高校毕业生就业市场和就业法规建设上取的了可喜的成绩，毕业生就业市场体制己初步建成，为确保毕业生就业市场健康有序发展，必须继续加强就业市场建设，完善市场机制，努力拓宽毕业生就业渠道，为毕业生提供更多的就业机会，缓解他们的就业压力。针对就业工作中存在的问题，要积极制定配套的政策和措施，完善就业法规建设，把就业工作纳入规范化、法制化的轨道，建立和健全社会保障体系，合理优化配置毕业生资源，保证就业市场公平竞争。要对毕业生就业工作的各个环节进行有效的管理和监督，整顿就业秩序，规范就业行为，纠正就业过程中的无序状态。要进一步增加就业工作的透明度，加强廉政建设，排除不正之风，形成良好的竞争机制和就业氛围。

三 大学生要学会用心理调节的方法进行自我调适

大学生就业心理问题自我调适的常见方法有：

(一)自我转化法。当就业不良情绪不易控制时，可以采取迂回的方式，把情感和精力转移到其他活动中去，如参加有兴趣的活动、学习一种新知识技能、假日郊游等，使自己减轻或消除不良情绪的影响，以求得心理平衡。

(二)适度宣泄法。择业时遇到挫折而产生焦虑和紧张时，不能一味地把不良情绪藏在心底，应进行适度的宣泄。忧虑隐瞒得越久，受到的伤害就越大。宣泄情绪比较好的办法，是向知心朋友、老师倾诉，以及参加打球、爬山等运动量大的活动。宣泄时一定要注意场合、身份、气氛，注意适度，应该是无破坏性的。

(三)松弛练习法。这是一种通过练习，学会放松身心的方法。放松训练可以帮助大学生迅速减轻或消除各种不良的身心反应，如焦虑、恐惧、紧张、失眠、头疼等。择业时遇到类似心理反应，可在专业人员的指导下尝试进行放松练习。

(四)自我安慰法。择业时遇到困难和挫折，尽最大努力仍无法改变时，应说服自己适当让步，不必苛求，找一个自己可以接受的理由来保持内心的安宁，承认并接受现实，以求得解脱。

(五)理性情绪法。情绪困扰并不一定由诱发事件直接引起，常常是由经历者对事件的非理性观念引起的，如果变非理性观念为理性观念，就可消除情绪困扰。例如个别学生认为“大学生就业应该是顺利和理想的”，遇到择业挫折便消沉苦闷、怨天尤人，从而产生不良情绪，引发心理问题。如果转变这些错误想法，不良情绪就会得到调适。

参考文献[ 1 ]教育部人事司组编.高等教育心理学[M].北京:高等教育出版社，2024

[ 2 ]李霞.高校毕业生就业心理问题分析及对策.思想政治教育研究，2024.［3］丁歆，王华敏.大学生择业心理问题及其调适探析［J］.重庆职业技术学院学报，2024(2).［4］毛文学.加强大学生就业心理素质的培养［J］.中国职业技术教育，2024(36)：39-40.转

［5］刘小玲，杨琳.当代大学生的择业消极心理及其心理辅导［J］.零陵学院学报.2024年.［6］白文龙.大学生就业心理分析及对策[J].中国高教研究,2024(5).

**第三篇：当代大学生心理问题的成因及对策分析**

当代大学生心理问题的成因与对策分析

内容摘要：当代大学生的心理问题主要体现在学习、人际交往、恋爱、就业等方面，这些问题的产生与社会、学校、家庭及大学生自身因素都有关联，缓解甚至消除这些问题需要有针对性地对大学生进行心理教育，重视校园心理咨询发挥心理咨询的作用，还必须通过大学生自身的努力,增强其适应环境和解决问题的能力。

关键词：大学生;心理问题;对策

引言

世界卫生组织将健康定义为：不但没有身体的缺陷或疾病，而且要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。大学生心理健康，即大学生在学习、生活和人际交往中，能够有效地调控、管理自己的情绪和意志，保持一种良好的心理和情绪状态。

【1】心理问题是指所有各种心理及行为异常情形，随着市场经济的发展、网络的普及等当代大学生表现出了一系列不容忽视的心理问题。

一、当代大学生心理问题的表现

（一）学习压力引发的心理问题

大学学习阶段是人生的重要阶段，影响着大学生的未来发展，学习上的问题主要表现在以下几个方面：

1、学习态度不端正。许多大学生认为考上大学太辛苦了，进入大学后应该好好放松一下自己，因此，整日看电影、上网、睡懒觉、逃课等等，考试时才临时抱佛脚，以致学习成绩不佳，看到别人拿奖学金获得各种荣誉而自己与一切评优无缘，又会感觉心理很失落。

2、学习方法不当。大学的知识具有深入性和系统性，学习方式和方法与中学阶段的老师手把手、催逼式教学有很大差别，大学的学习靠的是自主性和自觉性，许多同学不能很好地适应，在大把的空闲时间里空虚、堕落，想要改变却没有明确的方向，这种情况下很容易产生焦虑心理。还有一些同学仍然延续高中时期的学习方法，付出了很多考试成绩却不理想，为此伤心难过，还可能诱发自卑、考试焦虑等心理问题。

3、学习动机问题。这表现在两个方面以下两个方面。

（1）学习动力不足，缺乏明确的学习目标。如果心理脱离了稳定正确思想的支配，那就很容易受外界因素的影响而摇摆不定，以致迷失生活方向，产生心理困惑

【2】 和矛盾。

（2）学习动机过强，以致压力过大。在考研、考证成风的社会大背景下，许多同学倍感压力，这种压力感得不到及时的疏解会进一步诱发各种心理问题。还有一些同学，对所学专业不感兴趣，一直生活在迷茫忧郁之中，这也是大学生心理问题的一大诱因。

（二）人际交往问题

人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。受应试教育的影响，多数大学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围同学友好相处，建立良好的人际关系，是大学生面临的一个重要

【3】课题。目前，多数大学生过得是集体生活，而每个人在成长经历、教育环境、性格等方面存在诸多差异。加之现代大学对大学生人际交往能力的要求越来越高，许多学生进入大学以前面临高考的巨大压力，只知埋头苦读几乎没有接触过社会，人际交往技巧尤为欠缺。因此，许多大学生因为不知如何交往而产生自闭倾向，有的为了交际而交际，不惜牺牲自己的原则而随波逐流。江苏科技大学对江苏部分高校

【4】 在校大学生的一项调查显示，有人际交往压力的同学占到39.1%。

（三）恋爱问题

恋爱一直是大学校园的热门话题，也是大学生尤其关注的自身问题。恋爱问题一般包括：单相思、恋爱受挫、不能协调好恋爱与学业的关系、情感破裂产生的报复心理以及婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。当代大学生在恋爱的态度、行为和方式上存在以下特点：一是自主性强；二是注重感情；三是

【5】 比较注重形式有些表面化；四是不稳定性；五是与自我概念密切相关。

当代大学生的年龄一般在十七八岁至二十二三岁，处于青年中期，性发育成熟是其主要特征，恋爱与性的问题不可避免。但是，总的来说大学生接受的青春期教育不够，对异性的神秘感、恐惧感和渴望感交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重时将导致心理障碍，如恋物癖等。总的来说，许多大学生缺乏正确的恋爱观，恋爱带有功利性或者占有欲，一些同学恋爱只是为了排遣心中的空虚和寂寞，凡此种种都会影响大学生对恋爱中问题的判断。有的同学将恋爱生活作为自己生活的主要部分，把失恋看做极为重要的生活事件，在情绪、自我评价、人际交往、学习、生活等多个方面受到严重干扰和打击。

（四）贫困问题

【5】目前，我国高校在校生中约有20%是贫困生，而这其中有5%-7%是特困生。大

量的事实及研究表明贫困生在大学里的生活压力是非常巨大的。家庭的窘境在他们的心里留下深深的阴影，而在市场经济大潮的冲击下，社会文化在一些人的心目中被转化为以金钱为唯一标准的亚文化，人际关系变得势利和冷漠，这加剧了大学生

【7】对金钱的渴望，更加看重物质利益最终导致心理失衡。贫困易使大学生的内心极

为敏感，与人交往时总觉得低人一等、自卑心理严重，过度揣摩和猜测别人的言行。一方面，他们有强烈的与人交往的渴望，另一方面又害怕与人交流。久而久之，这种矛盾心理可能会引发严重的心理问题。

（五）适应问题

适应问题在低年级大学生中表现得比较突出。来自五湖四海的大学新生居住在一起，各自的家庭环境、成长经历、学习经历、生活习惯等差异很大。进入大学后在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都会面临全面的协调与适应，再加上当代大学生普遍的独立生活能力弱，所以，适应问题广泛存在。较为常见的是对于现实的失落感。由于中学时期对大学充满了幻想，进入大学以后发现其实大学并不是自己想象中的那么完美，就会产生严重的失落感，怀念高中生活。此外，虽然大学生在学习方面是同龄人中的佼佼者，但是进入大学以后大家的水平相当，许多同学因为害怕竞争而产生强烈的自卑感，还有一些同学因为失去了高中时期被老师奉为掌上明珠的特殊待遇，而倍感失落。甚至，一些同学看到班上、院里有些许多才多艺、能力又强的同学觉得自己一无是处，表现得尤为自卑。一部分同学进入大学以后由原来依赖父母的小家庭到宿舍的集体生活，感到有强烈的孤独感。以致整日心情低落，不愿与同学来往，长此以往会越来越孤独，影响正常的学习和生活。

(六)择业问题

择业问题主要表现在高年级同学中。经过三年或四年的大学学习，几乎每一位同学都希望毕业后找一份自己喜欢而又体面的工作，在跨入社会时，他们往往感到诸多困惑和担忧。如何选择自己的职业，如何规划自己的生涯，求职需要些什么样的技巧等问题，都会或多或少的给他们带来困扰和忧虑。而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高。加之现在许多大学生在校期间一心只读圣贤书，对社会的了解和接触较少，根本满足不了用人单位的需求。其次，还有相当一部分大学生，自傲心理严重，在择业时表现的狂妄、自大，对自己职业选择的预想过高，不能正视择业的客观环境和自己的实力，一旦现实与自己的期望值差距过大就会难以接受，而苦闷、抑郁。还有许多同学是害怕竞争，自卑心理严重，总觉得自己技不如人。表现为害怕进人才市场，应聘时过度紧张等，而产生心理障碍。

二、大学生心理问题产生的原因分析

（一）社会因素

在社会高速发展的今天，科学技术日新月异，市场竞争日益激烈，东西方价值和伦理观念碰撞、冲突，大学生群体面临价值观念多元化，理想信念缺失，学习任务艰巨，就业难度日趋增大，这些压力与困惑不同程度的威胁着大学生群体的心理

【8】健康。一方面大学生特殊生理发育阶段使得大学生心理变化激烈，容易动荡、情绪不稳定。另一方面，大学生这一群体对国家大事、社会问题比较关注，各种不良的社会现象都会引起他们内心的波动。目前，贪污腐化、以权谋私等各种不良社会现象以及享乐主义、拜金主义等不良风气都对大学生产生了负面影响。这些变化都在挑战着他们的心理承受能力，如果得不到及时的疏解，就会造成心理失衡，甚至严重的心理障碍。信仰缺失、价值观念动荡使得许多大学生对自己的未来感到迷茫，不知道什么才是真正自己想要的，什么才是幸福，从而产生焦虑不安，诱发心理问题。此外，网络的发展，使得许多大学生沉迷于网络的虚拟世界，在这个虚幻的世界中寻找在现实的世界中得不到的满足感。部分大学生发展成为对网络的精神上瘾，一旦离开网络就会感到浑身不自在，产生精神障碍和异常，表现在日常生活中就是，精神恍惚，有异常的行为和举止。

（二）学校因素

学校因素表现在对大学生心理健康的关心和教育程度不够。有调查显示，北京52.2%的高校至今没有设立心理咨询的机构，亦没有经过专门训练的心理咨询教师，学生的许多心理问题仍被认为是一般的思想问题，施以不科学的教导。还有许多学校的心理咨询室形同虚设，学生求助无门。一些高校虽然设立了心理咨询的机构，但是参与咨询的教师在生理、心理方面的知识尚欠缺，难以对学生的心理问题开出对症下药的处方。此外，心理咨询的一些手段、方法陈旧，不能适应学生的要求。

（三）家庭因素

家庭是教育的基础，良好的家庭教育会使孩子形成健康的心理，不良的家庭教育或教育环境会为孩子的不良心理埋下种子。中国传统的家庭教育方式有诸多隐患。中国社会科学院的王极盛教授研究表明，中国有70%家长的教育方式不合格，其中30%是过分保护，30%是过分监督，10%的家长则对孩子采取严厉的惩罚、打、骂的措施。这些教育方式都是不恰当的，过分保护，往往是对孩子的过分溺爱，久而久之会使孩子以自我为中心，考虑问题以自己为出发点，不能理解他人，斤斤计较，不会包容；独立生活能力差，遇到困难时不能做出与其年龄相适的选择。凡此种种都对孩子的健康成长埋下了隐患，使得许多大学生进入大学后在宿舍生活和学习方面处处碰壁，从而诱发心理问题。过分监督会对孩子的学习和生活带来巨大的心理压力，这样的环境中成长起来的孩子常常遇事小心谨慎，胆怯、唯喏，害怕表现得不好令父母失望。而简单、粗放的打、骂的教育方式，会在孩子的心里埋下阴影，使孩子性格孤僻、充满偏见，具有暴力倾向，大量事实证明，这种教育方式对孩子健康心理的形成极为不利。

（四）个人因素

个人因素主要包括特殊的生理发育期、缺乏正确的自我意识、意志薄弱等。大

学生特殊的生理发育阶段使得他们普遍没有形成对自己的准确认知，表现为认知片面，对自己缺乏全面准确的评价，过分自信或自卑。另一方面，大学生心理问题的产生也与自我意识密切相关。自我意识是指个体对自己的全面的认识。美国心理学家艾利斯的ABC理论认为，情绪不是有某一诱发因素本身引起的而是由经历了这一事件的个体对这一事件的解释和评价引起的。对于同一事件不同的人可能会有截然相反的态度和看法。现代许多大学生成长经历单一，缺乏挫折教育或者性格孤僻、以自我为中心，这些都严重影响大学生的认知能力和判断力。此外，中国传统文化的影响下，许多人将心理问题神秘化，认为心理问题与精神疾病无异。许多同学有了问题就讳疾忌医，更不会主动寻求帮助。

三、思考与对策分析

（一）改善校园网络环境，建设绿色网络

加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。学校应综合各方力量，加大对校园网络的管理，设置网络屏障，努力打造绿色网络环境。加强对学生网络道德的教育，使同学们认识到网络世界也和现实世界一样是有约束、讲道德的，不能为所欲为、胡作非为。

（二）建立一支强大的心理健康教育队伍

一方面高校应开设心理健康教育必修课，增强大学生自我教育的能力。首先，设置专门课程引导大学生树立正确的自我概念，增强理性因素在其价值判断中的作用，培养大学生理性思考的能力。避免语言或行为过激、片面认知等带来的负面心理影响。其次要加强大学生对心理健康的重视，注重心理卫生，保持积极、健康的心态，提高心理承受力和自信心。改善大学生对心理疾病的认知，心理疾病与一般疾病一样是人之常情，没有那么可怕和神秘，大学生要学会正是自己的心理问题同时也不能对别人的问题评头论足、说三道

四、指指点点。另一方面，家长应摒弃不合理教育方式，加强对大学生心理的关注，争做孩子心灵的导师。

（三）通过有针对性地指导，提升其适应力

首先，加强对大一新生的关心和疏导。大一新生初来学校，各方面都不适应也不熟悉，正是最需要老师关心、指导的时候。各大学应针对新生开展心理健康普查，进行心理健康教育。新生辅导员或班主任应及时了解学生心理，认真对待新生要求。向他们细心讲解大学学习与中学的不同，指导学生选择正确的人生方向，建立切实的人生规划。发现问题及时处理，防患于未然。其次，家长也不能忽视对大学生心理的关注，经常打电话沟通、了解。此外，大学要有针对性的开展就业信息指导课，帮助学生结合所学专业、兴趣爱好、市场需求作出合理的职业定位。同时，要提高学生的适应力，即能够结合社会环境的变化、专业人才的需求，对自己的职业规划作出合理调整。对于所学非所爱的学生的人生方向的选择，教师应作出积极有效地引导，带领他们尽快适应这种生活，重新选择专业或跨专业考研等。

（四）充分发挥学校心理咨询的作用

各高校应设立心理咨询室并配备专业的老师，针对当代大学生所表现出的新的心理问题，改进心理治疗的手段和方法，满足当代大学生的需求，充分发挥校园心理咨询的作用。

（五）建立大学生自助互助机制

当代大学生要学会自己调适心理，形成一套自身内部教育机制。心理学和社会工作的一个重要价值理念就是“助人自助”，相信每个人都是有潜力的，都有通过有效途径解决自身问题的能力。大学生心理健康教育的过程也是不断提高大学生心理自助水平的过程。较高的心理自助水平是学生学习、生活质量提高的标志, 也是其

未来事业取得成功的重要保证。高校不但要构建大学生心理自助机制, 而且“应着力构建大学生心理互助机制。让大学生在心理互助的过程中树立心理健康意识, 优

【9】化心理品质, 增强心理调适能力和社会生活的适应能力, 预防和缓解心理问题。

心理互助既可以给予学生自助实践的机会，同时，同辈群体更容易交流和沟通，增强彼此信任。

参考文献：

［1］龚晓会.浅谈大学生的心理健康及维护[J].河北建筑教育学院学报,2024.2:22-25 ［2］秦维红.心理教育.2024.02 总第559期

［3］郭晓平.心理研究.当代大学生心理状况与分析[J].2024.2 88—93

［4］李争红.教育理论研究[J].2024.5 277-278

［5］宋传茂,丁霞.大学生心理健康测量与导向[M].暨南大学出版社.2024

［6］河南农业大学团委.浅析当代大学生心理问题的成因[M].2024.4.15

［7］马莹.大学生心理卫生与咨询[M].人民出版社,2024

［8］朱春鹰.大学生常见心理问题探析[M].黑龙江教育,2024.1:13-15

［9］王希永.关于构建大学生心理互助机制的思考[J].思想教育研究, 2024.6

**第四篇：当代大学生就业心理分析及对策**

国际教育学院 中新1105傅强2011070362

点亮一盏心灯

——当代大学生就业心理分析及对策

打开搜索引擎google，在大约15000项“心理高压人群”查询结果中，有一半以上关于大学生：“大学生：新的心理高压人群”、“三成大学生郁闷”，“毕业生成高压人群”等，而在来自四面八方的压力中则以就业压力最为突出。

一、近年来大学生所面临的就业形势

随着我国社会主义市场经济的迅速发展、改革的深化、产业结构的调整以及我国人事用工制度以及高等学校毕业生就业体制改革的深化，大学生毕业分配制度从“统包统分”过渡并转型为“双向选择，自主择业”。与此同时，机关、事业单位精简机构、压缩编制，国有企业减员增效，工作年限延长，使社会接受毕业生的力度大大减少，军队裁军和每年正常转业退伍军人的安置等，也给毕业生带来一定的竞争压力。

自1999年起，我国连续扩大高等学校招生规模，大学毕业生数量急剧增加，迎来大学毕业生的就业高峰。官方数据称2024年大学毕业生数量达到660万余人，毕业生人数与岗位相比显然供大于求，待就业人数与社会有效需求短期内增幅有限的供需矛盾日益突出，同时，不同学科、不同专业取向、不同性别的就业趋势差异日益明显。这些新形势对面临就业的大学生来讲，既增加了难度，同时也增加了择业过程中的心理负担。而近些年我国出现的高等教育严重滞后、大学生缺乏实践能力等问题，则使毕业生在择业过程中信心不足，心理负担加剧。

二、大学生常见的就业心理问题分析

（一）虚荣心理

随着高校大范围的扩招，大学生作为“天之骄子”的光环退失殆尽，但其“高级知识分子”的自我认知却始终未改。“面子”比“票子”重要的观点不在少数。很多刚毕业的大学生，充满优越感，自以为学识渊博，是一个“人才”，不肯从基层做起，到头来往往是“眼高手低”。虚荣心理成为大学生就业的一大障碍。

（二）功利心理

择业功利心理，是指从择业的趋利避害出发，片面扩大自我利益的追求而缺乏对就业环境的客观评价。2024年，共青团中央学校部、北京大学公共政策研究所对全国近百所高校6000多名大学本科毕业生进行了“2024年中国大学生就业状况调查”，调查结果显示，77.3%的用人单位认为大学生仍存在期望过高的现象，主要表现在薪酬、地域、个人发展机会和要求专业对口等个人功利取向方面。其中，在就业地区的选择方面，大学生“重东部、轻西部”、“重大城市，轻中小城市和农村”的想法仍没有得到明显改观。从调查答案中，我们可以清楚的看到大学生求职择业时的功利心理。

（三）怯懦心理

在求职择业过程中，有的大学生因为就读的学校不是名牌、所学的专业不热门或自身的条件不够优秀等原因，自觉处处不如别人，低估自己的能力和价值，缺乏推荐自己的勇气，不争取就业机会。过度的自卑会加重学生心理负担，在用人单位的招聘者面前畏首畏尾，过分紧张，不能适当地展示自己的才能，往往因此错失就业机会。

（四）承受力差

2024年，华师武汉传媒学院校通讯社对包括武汉大学、华中科技大学、湖北大学、湖北第二师范学院、华师武汉传媒学院等13所武汉高校进行了一项网上问卷调查，调查表明，超六成大学生心理承受能力差，不少独生子女似一碰即碎的“瓷娃娃”。66%的大学生在学习生活、人际关系等方面遇到挫折时都向父母以及身边的朋友求助，仅有34%的学生选择自己想办法解决。较差的心理承受力使大学生在就业过程中难以处理所面临的不顺与挫折，进

而形成恶性循环。

三、大学生就业心理问题调控对策

（一）调整就业期望值，建构正确的择业观。

大学生要谋求理想的职业就必须认清形势，合理调整就业期望值。当前，高校急剧扩招，就业形势异常严峻。大学生在择业时，要结合自己所学的专业和方向，充分了解自己专业的社会需求情况，从自身的兴趣、爱好、专业、特长、个性、能力以及家庭情况等出发定位职业期望值，在职业定位基础上建构正确的择业观。然而，当前部分大学生择业过程中出现的求闲、怕苦、虚荣、功利、攀比等心理，在一定程度上会阻碍他们的职业选择与发展。高校应在大学生中加强择业观和思想教育，引导学生正确处理国家、集体和个人发展之间的关系，鼓励学生把个人职业发展与社会需求结合起来，发扬传统的艰苦创业精神，促进大学生提高自身的修养和素质。

（二）科学规划职业生涯，为顺利就业打基础。

职业生涯规划和职业发展观念可以帮助大学生确定自己的人生轨迹。职业生涯是指个体职业发展的历程，一般是指终生经历的所有职业发展的历程。科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，对更好地从事自己的职业，实现人生目标，非常重要。由此可见，大学生要树立终生择业的观点，切不可为了求得职业的稳定而放弃就业的机会。当获得一个理想职业的时机还不成熟时，应采取“先就业，后择业，再创业”的办法，把就业过程当成取得个人职业生涯经验的重要经历，通过就业不断提高自己的社会生存能力、实际工作能力和职业发展能力，凭借自己的努力，通过合理的职业流动，逐步实现自我价值，取得事业的成功。

（三）加强综合素质培养，提升就业的竞争力。

毕业生的综合素质主要包括思想道德素质、专业技能素质、人文科学素质等。学校应努力搭建平台，引导学生充分利用业余时间，拓宽知识面，开阔视野，不断增强对社会了解，从而提高自己各项能力。大学生活一开始，就要结合自己的专业进行职业生涯规划，确定与自己兴趣、爱好相一致的就业目标。利用课余时间，拓宽知识面，培养能力。多参加一些社会活动，培养团队合作意识，提高语言表达能力和社交能力。积极参加社会实践，与社会接触，锻炼自己适应社会的能力，从而提升就业能力。

（四）进行就业心理疏导，增强就业心理承受力。

大学生在求职择业中出现的心理误区和心理问题，与毕业生的认识水平、社会阅历、心理承受能力等密切相关。这就要求学校有关部门除加强就业指导工作外，还要对学生进行有关求职择业的专业知识培训，掌握求职的基本技能和技巧。高校心理咨询中心要对大学生的择业心态进行心理测试和心理疏导，帮助大学生客观现实地认识自己，分析自己的优势和不足，指导学生提高社会适应的能力，从而避免由于准备不足而错过求职机会。

就业作为大学生人生中的转折点，占据着至关重要的地位。这就要求当代大学生提高个人素养、在日常学习中提升综合实力，在激烈的就业竞争中做好心理准备，正确面对自己、勇于直视挫折，积极展现自己，培养良好的心理素质，为社会奉献自己的一份力，满足社会需要、适应社会的发展。

**第五篇：当前大学生心理问题对策探讨**

当前大学生心理问题对策探讨

1.大力宣传普及心理健康知识，传授必要的心理调适技巧，培养大学生的健全人格(免费论文网)

通过心理健康教育必修、选修课程或专题讲座、报告以及校内外传媒，广泛开展心理健康教育活动。教育学生正确认识、对待各种心理问题，强化自助，寻求帮助，培养大学生自我心理调适能力，积极缓解排除心理问题。加强心理卫生知识的宣传与教育，面向不同年级的大学生，紧密围绕常见的心理问题分阶段进行教育，让学生从一进校门就能接受系统的心理教育，不仅能够学习心理健康的理论知识，而且学习一些心理调适的方法、人际交往的方法等，以解决学习、生活和工作中遇到的实际问题，从而有效缓解和消除心理困惑和压力，增强预防和应对挫折的能力，磨练坚忍不拔的意志。通过电视、广播、网络、校报、櫉窗、板报等宣传媒体，组织开展心理健康教育的专题讲座、专题讨论，在校园内大力营造关心大学生心理健康，提高大学生心理素质的良好氛围。

2.加强大学生心理咨询中心作用

针对目前我国高校心理健康教育的实际情况，应设立大学生心理健康教育与咨询的常设机构，负责全校的心理健康教育和咨询工作，并为每一位大学生设立心理健康档案。通过心理健康调查和测验，掌握学生们的心理健康现状和主要问题，分类进行心理辅导，做到早发现，早治疗，争取把问题消灭在萌芽状态。

3.动员家长积极参与大学生的心理卫生、心理保建工作

家长的言行举止、家庭生活的各种问题，都会给学生的个性和心理发展带来一定的影响，另外，家长也是和学生接触最密切的人之一，一般来说，多年来对儿女的抚养和共同相处使他们对儿女的了解胜于其他人，他们是影响儿的行为最强有力的因素。因此，教育部门应积极动员学生家长通过各渠道，参加学生心理健康的维护工作，让他们在学心理健康维护工作中发挥应有的积极的作用。推行民主、平等、开放的家庭教育方式，为青少年的成长创造宽松和谐的环境。一方面，家长要培养孩子的独立意识和心理承受能力，另一方面，也要摒弃家长制，注重培养孩子健康心理，尊重孩子的选择，给他们创造一个宽松和谐的成长环境。解决大学生心理问题不可能一蹴而就，而是要循序渐进，并要联合学校、家庭、社会的共同力量。对待有心理问题的学生，我们也应采用宽容的态度来接纳他们、帮助他们。相信通过大家的共同努力，高校学生的心理健康状况一定会得到进一步改善。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找