

思政党建视角下高校毕业生就业心理问题的分析与干预策略研究

刘洋

银川科技学院, 宁夏银川, 750021;

摘要: 当前, 高校毕业生就业难问题日益突出, 毕业生面临巨大心理压力。本研究从思政党建的视角出发, 旨在深入探讨高校毕业生在就业过程中遇到的心理问题及其成因, 并提出有效的干预策略。通过问卷调查和访谈法收集数据, 本文分析了高校毕业生就业心理问题的多维特征, 包括就业焦虑、就业压力感知、自我效能感缺失等。研究发现, 这些心理问题的形成与个人因素、家庭因素、社会因素以及学校教育方面都有着密切关系。基于思政党建的教育理念, 本研究提出了一系列干预策略, 如加强思政教育与职业指导的结合、构建校园心理健康服务体系、提升家庭与社会支持网络等。这些策略旨在帮助学生树立正确的就业观, 提高心理韧性, 优化就业服务, 为高校毕业生的顺利就业提供有力支持。研究结果对于优化高校毕业生就业心理健康指导工作、提高就业质量具有重要意义。

关键词: 高校毕业生; 就业心理问题; 思政党建; 干预策略; 就业服务

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 03. 039

引言

当今社会发展迅猛, 高校毕业生面临的就业问题变得越来越棘手。许多年轻人在寻找工作时遭遇重重困难, 心理压力巨大。这些毕业生经常表现出焦虑、紧张、信心不足等心理状态。这种不良心态既损害了他们的身心健康, 也降低了实际就业的成功率。究其原因十分复杂, 既有毕业生个人的因素, 又受到整个社会环境的影响, 学校的教育方式也起着重要作用。在建设中国特色社会主义和推进党的建设新工程的今天, 思想政治工作和党的建设对解决这些问题具有独特且重要的意义。本研究进一步揭示了本领域的复杂性, 并提出了一些切实可行的干预策略, 如加强思政教育与职业指导的结合, 构建校园心理健康服务体系, 提升家庭与社会支持网络等。希望通过这些策略, 可以帮助毕业生形成正确的就业观, 增强其心理韧性, 优化就业服务, 为其提供有力的支持。为高校毕业生的顺利就业铺平道路, 对优化高校毕业生就业心理健康指导工作, 提高就业质量具有重要意义。希望本文的研究能对此问题提供一定的理论指导和实践参考。

1 引论

1.1 研究背景与意义

现今大学生毕业找工作的难度太大了。这个问题已经引起社会各界的注意。工作机会少了, 学生找工作时遇到的心理问题就多了。这些心理问题会影响年轻人的前途, 对社会的稳定也不好。毕业生普遍表现出焦虑、压力大、对自己没信心等状况。造成这些问题的原因很

复杂, 有学生自身的因素, 也有家庭和社会的影响。解决这些问题非常紧迫。高校里的思想政治工作和党组织建设是教育的基础。这些工作能帮助学生树立正确的价值观, 保持健康的心理状态。从思政党建视角出发, 研究高校毕业生就业心理问题的成因并提出干预策略, 不仅有助于促进学生的心理健康, 还对提升整体就业质量具有重要意义。这样的研究背景奠定了当前研究的重要性和必要性。

1.2 研究目的与内容概述

当今高校毕业生求职就业时遇到诸多心理问题, 研究这些问题并找出应对之策很有必要。仔细观察不同学生在找工作时的表现, 发现就业焦虑、压力感知过重、自我效能感不足等状况普遍存在, 这些都会影响学生就业成功的机会。把思想政治工作和职业指导结合起来, 能够帮助学校建立起完善的心理健康服务体系。家庭和社会环境对毕业生求职心理健康也起着重要作用。通过分析研究提出有针对性的方法, 可以为提高大学生就业时的心理健康水平提供理论基础和实践指南。这项研究对指导高校毕业生就业工作具有实际意义。

1.3 研究范围与方法简介

范围主要涵盖高校毕业生在求职过程中面临的各种心理问题, 尤其关注如就业焦虑、压力感知、自我效能感等方面的挑战。研究的方法包括问卷调查和访谈, 以获取详实的数据支持。问卷调查主要用于量化分析就业心理问题的普遍性及其特征, 而访谈则旨在深入挖掘问题形成的背景与个人、家庭、社会层面的关系。通过

这种混合研究方法，力图全面揭示高校毕业生就业心理问题的多维度特征及其成因，为后续提出的干预策略提供坚实的理论基础。

2 高校毕业生就业心理问题的现状分析

2.1 就业焦虑与压力的表现形式

高等教育机构的应届毕业生普遍在觅职的途径中，遭受就业相关的忧虑和塑压。身处现在这样竞争炽烈的就业市场，这种情态显得更是尖锐。他们的就业焦虑，主要体现在对未来就业的担心，自身能力的怀疑，对职业轨迹的迷茫等情绪问题，往往由于对寻找就业的复杂性的不适应，自我期望与现实岗位供需差距的沉重负担，导致了他们在找工作时，心中充斥着对未知的困惑和恐惧。他们的就业压力，多是源自长时间的琐碎心理压力，包括企业严格的挑选，家庭赋予的期望，同行的竞争等内外部因素。这种压力不仅损害了他们的心理健康，而且在寻求就业时可能会影响他们的表现和决定的能力。对于他们在寻求就业过程中呈现出来的焦虑和压力的细节和表现形式，进行深入的探索，对于制订和推动高效的心理干预策略，十分必要。

2.2 自我效能感与就业信心的缺失

现今大学生毕业找工作时普遍缺乏自信心。他们面对激烈竞争感到害怕无助。年轻人刚出校门没有工作经验，专业技能也不够纯熟，常常怀疑自己的能力。这种对自己不自信的心态会让他们在求职时表现得畏畏缩缩。面试时的表现自然就差劲。对于将来的职业发展也没有信心。外面的环境越来越复杂，公司企业挑人也越来越挑剔。这更加重了毕业生对自己能力的疑虑。这种自我怀疑的心态不单会影响他们找工作，长远来看还容易引起心理方面的问题。这是一个值得社会各界重视的问题，应当及时采取措施帮助这些毕业生走出困境。

2.3 影响因素分析个人家庭与社会维度

个人维度上，毕业生的就业心理问题常与自我认知、职业期望及心理素质等密切相关。家庭维度上，家庭经济状况、父母期望及家庭氛围对毕业生心理有显著影响。社会维度上，社会对就业的高期望和就业形势严峻导致的竞争压力，加剧了毕业生的心理问题。这些多方面因素交互作用，进一步加重了毕业生在就业过程中的心理负担。综合分析这些因素，有助于深入理解毕业生就业心理问题的成因，为制定针对性的干预措施提供依据。

3 思政党建视角下的教育理念分析

3.1 思政党建教育的核心内容

思想政治与党的建设工作是高校教育的根本所在。学校必须通过政治思想的教导和党务工作来培养学生

正确的人生价值观和对社会的责任感。这种教导要着重马克思主义理论的学习，社会主义核心价值观的建立，还要注意党的历史和国家现状的了解。要开展各类党团活动，让学生多参与实践，加深对社会环境的认识。教育工作者要培养学生集体意识，提高他们的团队精神。学生在就业时面对压力和挑战能有更强的承受力。党建工作能把学校教育和社会需求紧密联系起来，使学生得到全面发展。这样的教育方针不仅要求学生有过硬的专业本领，还要有担当社会责任的觉悟。这正是培养高素质人才、帮助毕业生顺利就业的关键所在。

3.2 思政党建与高校毕业生心理健康

思想政治教育与党的建设相辅相成，为即将毕业的学子铺就心理健康之路。思政教育指引学生正确认知人生价值观念，保持乐观向上的就业心态。党组织具备团结凝聚的特色优势，能给予学生归属感和情感慰藉，化解就业压力。思政党建让学子深切领悟国家社会对人才的期许，培养责任感与自我价值。思政党建结合心理健康教育，使学生在就业抉择时更加从容不迫，对就业环境了然于胸，夯实心理基础。

3.3 思政党建教育对促进就业的潜在作用

思政党建教育通过潜移默化地影响毕业生的价值观和思想体系，从而在提升就业能力方面发挥潜在作用。其核心价值在于帮助学生树立正确的职业观念和人生目标，激发内在动力和责任意识。系统的思政教学能够增强学生的社会责任感与团队协作能力，从而提升其在就业市场中的竞争力。思政党建教育还注重培养学生的心理韧性和适应性，这对于应对就业过程中的挫折和挑战至关重要^[5]。通过理论联系实际，思政党建教育可以提升学生的综合素养，为其职业发展提供坚实基础。

4 针对高校毕业生就业心理问题的干预策略

4.1 加强思政教育与职业指导的整合策略

高校毕业生的就业心理培养，离不开思政教育与职业指导的双管齐下。将其结合，旨在滋养学生的思想政治素养和职业规划思维。让毕业生在思政课程中，洞悉社会责任，塑造恰当的求职观念。又以职业指导这一手段，渗透思政的理念，引领他们树立积极的行动准则，增强职场的自信。强调教师的角色，提升其素质，以促进教育成果。并运用校内外资源，开放多样实习和体验的平台。课程和实践活动的双重功效，强化毕业生的心理抗压能力，提升其在就业市场的适应力和应变本领，为其找工作的路上铺设结实的道路。

4.2 构建校园心理健康服务体系的措施

构建校园心理健康服务体系是解决高校毕业生就业心理问题的关键环节。通过设立专业的心理咨询机构，

提供个性化心理辅导和就业压力管理课程,可以有效缓解学生的就业焦虑。建立定期的心理健康讲座或工作坊,提高学生的心理健康意识和应对技能。完善心理健康档案,及时跟踪和评估学生的心理变化,以便提供针对性的支持。通过加强与专业心理机构的合作,拓宽服务渠道,确保心理健康服务的专业性和持续性。这一体系的构建,将为高校毕业生提供全方位的心理支持,助力其顺利走向职场。

4.3 提升家庭与社会支持网络的方案

在提升高校毕业生就业心理健康方面,家庭与社会支持网络发挥着关键作用。家庭应营造理解与鼓励的环境,增强对毕业生的心理支持。通过与职业指导专家建立联系,家庭可以提供更为具体的就业建议。社会支持网络则应扩大,如社区组织、行业协会和校友网络的参与。这些组织可通过经验分享、就业培训和心理辅导,帮助毕业生树立正确的就业期望。通过整合多方资源,构建一个全方位支持系统,为就业心理问题的解决提供更坚实的保障。

5 结论与建议

5.1 研究总结心理问题的应对与策略效果

高校学子临近毕业之际面临诸多心理困扰。思政党建工作必须关注毕业生就业过程中的心理健康问题。当前毕业生普遍存在就业焦虑、心理压力过大、自我认知不足等状况。这些负面情绪不单影响就业成效,更严重损害心理健康发展。高校应当把思政教育与职业指导有机结合,帮助学生提升就业适应能力与心理韧性。完备的校园心理健康服务体系能够及时化解毕业生就业压力,保障心理健康水平。家庭和社会各界对毕业生的心理支持亦不可或缺。针对性的心理干预策略可有效缓解就业焦虑,优化就业心理健康指导成效,提升就业质量。此番研究为未来就业服务工作开展提供了理论基础与实践经验。

5.2 干预策略的实施建议

实施干预策略时,应注意整合思政教育与职业指导,将思想政治教育贯穿于职业生涯规划中,增强毕业生的就业信心。构建全方位的校园心理健康服务体系,通过常规心理健康评估和个性化咨询,提高学生的抗压能力。加强家庭和社会的支持网络,鼓励家庭参与学生的就业决策,并借助校友资源和社会公益组织,为毕业生提供更多的就业机会和资源。各相关部门应密切合作,确保干预策略的有效落实与推广,以增强高校毕业生在就业过程中的心理韧性,促进其顺利就业。

5.3 研究的局限性与未来研究方向

存在一定局限性。样本覆盖面相对有限,调查对象

主要集中在特定区域的高校,可能影响结论的普适性。心理问题的测量依赖于主观问卷,可能存在报告偏差。思政党建干预策略的实际效果需要在更长期的实践中验证。未来研究可扩大样本范围,纳入不同地区和类型的高校,以增强结果的广泛适用性。可以采用纵向研究设计,评估干预措施的长效影响。进一步探索思政党建与心理干预相结合的创新方法,也将是一个值得关注的方向。

6 结束语

本文从思政党建的独特视角出发,针对当前高校毕业生面临的就业心理问题进行了深入分析,并提出了针对性的干预策略。通过对毕业生就业心理问题的多维特征进行系统识别,揭示了问题成因的复合性质,包括个人、家庭、社会以及教育等方面的影响。基于此,文章提出的干预策略,如增强思政教育与职业指导的融合、完善校园心理健康服务体系及强化家庭与社会支持网络等,旨在从多个层面提供支持,以强化学生的心理韧性、引导正确的就业观念和优化就业服务体系。然而,研究在实践应用层面仍存在一定的局限性。如在干预策略的具体实施过程中,如何精准识别和切实解决学生个体差异性需求,以及如何有效评估策略的长效机制,都是需要进一步研究和论证的问题。未来研究可以从以下几个方向进行探索:一是深化个体层面的细致研究,关注不同背景学生群体的就业心理特性;二是加强干预策略的实证研究,探索更为有效的指导方法和手段;三是注重跨学科研究,融合心理学、教育学等领域的理论与实践,形成更为全面和系统的高校毕业生就业支持体系。通过不断的探索与实践,为解决高校毕业生就业心理问题提供更为科学、有效的理论支持和实践指导。

参考文献

- [1] 谢卓艺. 高校毕业生就业心理问题与就业指导策略调整探索[J]. 文化创新比较研究, 2020, 0(05): 173-174.
- [2] 郝宝强. 高校毕业生就业心理问题探析[J]. 就业与保障, 2021, (16): 80-81.
- [3] 谷家川. 高校毕业生就业心理问题及应对策略分析[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2020, 36(01): 39-41.
- [4] 任佳. 高校毕业生就业心理问题及对策研究[J]. 生活教育, 2022, (25): 98-100.
- [5] 尹莎莎尹美恒. 高校毕业生就业心理问题应对[J]. 人力资源, 2023, (04): 128-130.

作者简介: 刘洋(1991-), 女, 回族, 陕西人, 硕士, 助教, 研究方向为思政党建就业。