

# 协同育人视角下高职院校大学生就业心理压力分析及缓解路径探究

丘裕兰

(广州华南商贸职业学院, 广东 广州 510550)

**摘要:**在协同育人的教育背景下,高职院校作为培养技能型、应用型人才的重要基地,其毕业生的就业问题日益成为社会关注的焦点。从协同育人的视角出发,探讨高职院校大学生进行就业心理教育的必要性,分析高职院校大学生面临的就业竞争压力、职业选择困惑、自我认知偏差、社会期望压力、职场不适应性等方面的就业心理压力,提出协同育人视角下高职院校从强化职业规划教育、推进产教融合、加强心理健康教育、引导家庭参与、提升自主求职能力等几个方面的就业心理压力的缓解路径,以期提升高职院校毕业生就业质量和心理健康水平提供理论支持和实践指导。

**关键词:**协同育人;高职院校;大学生;就业心理压力

**中图分类号:**G44

**文献标志码:**B

**文章编号:**1673-0097(2024)08-00063-03

## 0 引言

随着我国经济结构的调整和产业升级的加速,社会对高素质技能型人才的需求不断增加,高职院校作为培养技术技能人才的重要基地,其毕业生的就业问题日益成为社会关注的焦点。然而,在激烈的就业竞争和复杂多变的社会环境中,高职毕业生在就业过程中承受着巨大的心理压力,这不仅影响他们的就业质量,也可能对其心理健康造成一定的负面影响。因此,从协同育人的视角出发,全面分析高职毕业生就业心理压力,并探索有效的缓解路径,提升高职院校大学生就业心理压力管理能力,不仅关乎学生个人的健康成长,更对社会稳定、经济发展以及教育质量的全面提升具有重要意义。

## 1 协同育人视角下高职院校大学生就业心理教育的必要性

### 1.1 促进学生心理健康与全面发展,实现自我职业精准定位

心理健康是大学生全面发展的重要基础。就业心理教育能够帮助学生正确认识并有效应对这些压力,维持积极向上的心态,从而促进其心理健康。通过系统的就业心理教育,学生可以更深入地了解自己的兴趣、能力,实现自我职业的精准定位,从而在就业市场中做出更加明智的选择,提升就业满意度和稳定性,实现个人的全面发展。

### 1.2 增强就业竞争力,提升职场适应能力

就业心理教育不仅关注学生的心理状态,还着重培养学生的职业素养,如团队合作精神、沟通能力、问题解决能力等,这些素养是学生在职场中脱

颖而出的关键。面对瞬息万变的职场环境,大学生需具备强大的适应能力。就业心理教育通过模拟职场情境、开展职业规划辅导等方式,帮助学生提前适应职场生活,减少因不适应而产生的心理问题,进一步提升学生的就业竞争力。

### 1.3 深化校企合作与产学研融合,提升人才培养质量

在协同育人视角下,企业可以为学校提供实践机会和就业指导,学校则能为企业输送具备良好心理素质和职业素养的毕业生<sup>[1]</sup>。这种校企合作模式使学校能及时了解企业对人才的需求,从而调整和优化人才培养方案,提高人才培养的针对性和实效性,为社会输送更多符合市场需求的高素质人才。

### 1.4 构建全方位育人体系,增强教育的针对性和实效性

就业心理教育作为全方位育人体系的关键环节,有助于形成教育合力,共同促进学生的健康成长和全面发展。通过协同育人机制,学校能更精准地把握学生的需求和问题,从而提供更具针对性和实效性的就业心理教育服务。这有助于解决学生在就业过程中遇到的实际困难,提高其就业成功率和满意度,进一步推动全方位育人体系的构建和完善。

## 2 协同育人视角下高职院校大学生就业心理压力分析

### 2.1 就业竞争压力

根据最新统计数据显示,2024年全国普通高校毕业生规模预计达到1179万人,同比增加21万人,这一庞大的毕业生群体使得就业市场竞争变得更为激烈。高职院校毕业生在求职过程中,不仅要

**作者简介:**丘裕兰(1986—),女,广东梅州人,助理研究员,主要研究方向为职业规划、职业教育、就业等。

**基金项目:**2024年度广东省高等教育学会职业教育研究会培育课题“粤港澳大湾区商贸形象建构与传播策略研究”(课题编号:GDGZ24P002)。

与本科生、研究生等更高学历的求职者竞争,还要面对企业对毕业生要求不断提高的现实。而企业在招聘过程中,不仅看重学历,还更加注重实习经历、专业技能和综合素质等多方面因素。高职院校毕业生若想在激烈的竞争中脱颖而出,必须证明自己具备足够的实力和潜力,这使得他们在求职时常常感到力不从心,心理压力倍增。

## 2.2 职业选择困惑

近年来,虽然部分新兴行业对毕业生的需求有所增加,但传统行业的就业空间仍在不断压缩。高职院校毕业生在职业选择时往往面临两难境地:一方面,热门行业竞争异常激烈,想要在其中脱颖而出难度极大;另一方面,冷门行业又让他们担心发展前景不佳,未来的职业成长可能会受到限制。据相关数据显示,2024届高校毕业生中,有相当一部分学生存在求职目标不明确或感到迷茫的情况,这一比例从2023年的33.94%上升至36.26%,这种不确定性无疑加剧了他们的心理压力,使得他们在职业道路上迷茫徘徊,难以做出明智的选择<sup>[2]</sup>。

## 2.3 自我认知偏差

部分高职院校毕业生在自我认知方面存在偏差,他们过高或过低地评价自己的能力,导致在就业市场中没有准确的职业定位。这种自我认知的偏差不仅增加了他们的就业阻力,还进一步加剧了他们的心理压力,特别是对于那些来自经济困难家庭的学生来说。这些学生往往承载着家庭的厚望,对就业有着更高的期望值和更大的压力,他们渴望通过就业改善家庭经济状况,实现个人价值,以得到社会认可。然而,现实往往与期望存在差距,这种差距给他们带来巨大的心理压力。

## 2.4 社会期望压力

来自社会的期望是高职院校毕业生面临的又一重要就业心理压力来源。事实上,社会对高职院校毕业生的期望往往与实际情况存在较大差距。在求职过程中,这些学生感受到了来自家庭、朋友以及社会的多重期望,他们被期望能够找到一份稳定且高收入的工作,以此证明自己的价值和能力。特别是在一些传统观念较重的地区或家庭里,高职院校毕业生的就业问题更容易成为关注的焦点,他们被寄予了厚望。然而,就业市场竞争的激烈性和不确定性使得他们难以实现这些期望,从而加剧了他们的心理负担。

## 2.5 职场不适应性

部分高职院校毕业生在实习或初入职场时往往表现出不适应,他们缺乏必要的沟通能力、团队

协作能力以及解决问题的能力等,他们需要在短时间内适应新的工作环境和要求,与同事建立良好的合作关系,并展现出自己的价值和能力。拥有丰富实习经历的毕业生在求职过程中更具竞争力而那些缺乏实习经验的毕业生可能面临的职场适应挑战和心理压力。在没有足够准备的情况下应对各种职场挑战,给他们带来了巨大的心理压力和焦虑感。

## 3 协同育人视角下高职院校大学生就业心理压力的缓解路径

### 3.1 强化职业规划教育,提升自我认知能力

为了有效缓解高职院校大学生的就业心理压力,高职院校应该强化职业规划教育<sup>[3]</sup>。从大一入学开始,就将职业规划教育全面纳入课程体系,确保其系统性和持续性。具体而言,可以通过开设专门的职业规划课程,系统教授学生职业规划的理论知识 and 实践技巧;定期举办职业规划讲座,邀请行业专家、企业HR等为学生分享职场经验和职业规划心得;开展职业测评,帮助学生科学评估自己的性格、兴趣、能力等优势和不足,为职业规划提供科学依据。学校还应加强对所学专业就业前景分析,结合当前行业发展趋势和岗位需求变化,为学生提供全面、准确的信息,使学生更好地了解所学专业的就业方向 and 前景,从而制定出更加合理、切实可行的就业规划。除此之外,高职院校还应特别注重培养学生的自我认知能力。通过开设相关课程、组织实践活动等方式,引导学生深入了解自己的兴趣、价值观以及长期和短期的职业目标,帮助学生更加清晰地认识自己,从而作出更加明智、符合自身特点的职业选择和发展规划。

### 3.2 推进产教融合,拓宽就业渠道

高职院校应积极与企业建立紧密的合作关系,共同制定人才培养方案,将企业实际需求和教学过程紧密结合,从而提升学生的实践能力和职业素养。这种深度合作可以通过共建实训基地、开展实习实训项目、举办校园招聘会等多种形式实现,为学生提供更多接触实际工作环境的机会,帮助他们更好地适应职场要求。为了进一步拓宽学生的就业渠道和选择范围,学校还可以邀请企业专家参与课堂教学和课程设计,使学生能够在学习过程中更好地了解企业的实际需求和工作流程。这种与实际工作紧密结合的教学方式,将有助于学生更加明确自己的职业方向和发展目标。同时,学校还应加强与行业协会、人才市场的联系与合作,及时掌握就业市场的动态和用人单位的需求信息,通过为学生提供精准的就业指导和服务,帮助他们更好地了解市场需求



和用人单位的期望,从而制定出更加符合实际的职业规划和发 展策略。构建这种校企合作和市场需求导向的教育模式,将有助于学生更好地适应市场需求,缓解就业心理压力,实现顺利就业和职业发展。

### 3.3 加强心理健康教育,提高抗压能力

心理健康教育是缓解高职学生就业心理压力的重要手段。为了全面提升学生的心理素质和抗压能力,高职院校应建立健全心理健康教育体系,确保学生在面临就业压力时能够得到及时、有效的心理支持<sup>[4]</sup>。首先,学校应设立专门的心理咨询机构,配备专业的心理咨询师队伍,为学生提供全方位的心理咨询、辅导和干预服务,帮助学生正确认识和 处理就业过程中遇到的心理问题,提供应对策略和建议。其次,学校还应通过开设心理健康教育课程、举办心理健康讲座、开展心理健康教育活动等多种方式,普及心理健康知识,增强学生的心理素质和抗压能力,这些课程和活动可以涵盖压力管理、情绪调节、自我认知、人际交往等多个方面,帮助学生学会有效应对就业压力和挑战,保持积极的心态和良好的心理状态。最后,学校还应特别加强对特殊群体的关注和帮扶工作,对于家庭经济困难学生、心理障碍学生等特殊群体,学校应提供个性化的心理支持和帮助,确保他们能够顺利渡过就业难关,包括提供经济援助、心理辅导、就业指导等多方面的支持,帮助他们克服就业过程中的困难和挑战,实现顺利就业和职业发展。

### 3.4 引导家庭参与,形成协同育人合力

为了有效缓解高职院校学生的就业心理压力,高职院校应加强与家庭的沟通和联系工作,建立起家校合作的桥梁,及时向家长反馈学生的在校表现和就业情况等信息,让家长更加全面地了解孩子的成长和发展状况,从而给予更加有针对性的支持和帮助<sup>[5]</sup>。同时,学校还应积极引导家长树立正确的教育观念和就业观念,可以通过举办家长会、开展家庭教育讲座等方式,向家长传达正确的教育理念,鼓励他们关注孩子的心理健康和职业发展需求,学校还可以邀请专家为家长提供就业指导方面的培训,帮助他们了解当前的就业形势和政策,以便更好地为孩子提供就业方面的建议和支持。此外,学校还应邀请家长参与学校的就业指导和服务工作之中来,共同促进学生的顺利就业和健康成长发展,家长可以提供宝贵的家庭经验和社会资源,帮助学生更好地了解职场环境,提升就业竞争力。

### 3.5 提升自主求职能力,增强就业竞争力

自主求职能力是高职院校学生在就业市场上

脱颖而出的关键因素之一。为了有效缓解学生的就业心理压力,高职院校应通过多种途径全面提升学生的自主求职能力。首先,学校应加强就业指导服务体系建设,为学生提供全面、专业的就业指导 和培训,包括简历制作、面试技巧、求职礼仪等多个方面的培训和指导,帮助学生更好地展示自己的能力和优势,提升他们在就业市场上的竞争力。其次,学校应鼓励学生积极参加各类社会实践和志愿服务活动,通过参与这些活动,学生可以积累宝贵的社会经验,提升人际交往能力,培养团队合作精神和 社会责任感,这不仅有助于学生的个人成长,也为他们未来的职业发展打下坚实的基础。此外,学校还应引导学生密切关注行业动态和市场需求变化,通过及时了解就业市场的最新动态,学生可以调整自己的就业期望和职业规划,确保自己的职业目标与市场需求保持一致,帮助学生更好地适应就业市场的挑战,提高就业成功率;最后,学校应加强对 学生创新创业意识和能力的培养,通过开设创新创业课程、提供创业指导服务、举办创新创业大赛等方式,鼓励和支持学生自主创业或灵活就业,使学生实现个人价值和社会价值的统一发展,为他们的职业生涯开辟更广阔的道路。

## 4 结束语

在协同育人的视角下,通过强化职业规划教育、推进产教融合、加强心理健康教育、引导家庭参与,以及提升自主求职能力等措施,为高职学生构建一个更加完善的就业支持体系,帮助他们有效应对就业市场的挑战,缓解心理压力,实现顺利就业和职业发展。未来,高职院校还需要不断探索和创新,进一步完善协同育人机制,为高职院校学生的成长和就业发展创造更加良好的环境和条件,更好地服务于高素质复合型人才建设。

### 参考文献:

- [1] 罗娜,阎玉杰.大学生就业心理状况调查及对策研究[J].中国冶金教育,2024(04):70-72,76.
- [2] 赵灿璨.大学生就业心理状况评估及调控措施[J].黑龙江科学,2023,14(21):67-69,73.
- [3] 钟妙纯.新形势下大学生就业心理分析及引导路径初探[J].哈尔滨职业技术学院学报,2024(04):72-74.
- [4] 宫钦浩.积极心理学视域下大学生就业心理品质培育研究[J].改革与开放,2023(08):58-62.
- [5] 刘叶萍,王艺云.就业压力背景下大学生就业心理问题及应对措施研究[J].商讯,2024(03):175-178.

[责任编辑 刘小艳]