



第七章 大学生就业心理及其调适

目录页

CONTENTS PAGE

第一节

求职过程中常见的心理问题

第二节

影响大学生心理健康的主要因素

第三节

大学生如何养成良好的心理素质

第四节

大学生就业心理调适

第七章 大学生就业心理及其调适

学习目标

了解大学生求职过程中常见的心理状态

了解影响大学生心理健康的主要因素

了解大学生择业心理调适的方法

求职过程中常见的心理问题



1

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

（一）就业心理准备不充分

走出大学，踏入社会，是人生的转折。面临这一重大转折，每个人所表现的心态是不同的。许多大学生虽然很重视就业问题，但对就业的心理准备并不充分。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

具体体现为：在业务能力上表现为专长较为欠缺；面临择业时就表现为职业成熟度不高，将求职理想化，缺乏自我认识能力、求职技巧、获取职业消息的能力与决策能力；在就业人格特点上表现为缺乏自信心或自负、就业挫折承受力不强、进取精神不够等问题。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

（二）就业心理矛盾多

面对日趋严峻的就业形势和市场化的就业方式，许多大学生在就业过程中会产生许多心理矛盾。首先是职业期望值与现实条件的矛盾。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

近几年来，大学生的就业期望值居高不下，但是，现实的就业市场常常不能提供大学生所要求的工作，这种不合理的就业观念导致大学生在就业过程中常常不能顺利就业。其次是不同择业机会选择的矛盾。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

许多同学会遇到各种不同的单位，有的单位可以立即签约，有的则要政审、考察，有的态度诚恳，有的则态度不冷不热，面对这些单位，大学生也会产生选择的焦虑与矛盾。再次是学习与找工作的矛盾。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

大学毕业生在找工作中会花费大量的时间，有的单位还会要求试用。因此，学习与求职之间常常也存在矛盾。最后是公平竞争与利用社会关系的矛盾。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

许多大学生都希望有一个公平的就业竞争环境，但是，在求职中存在的拉关系、走后门、请客、送礼等问题也成为大学生求职困扰的重要方面，特别是在那些来自农村的社会资源较少的同学中，形成较大的心理困扰。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

（三）人格发展不健全

人格是保障大学生就业心理健康的重要因素，拥有健全人格的大学生可以顺利解决在就业中遇到的心理问题，保持健康的就业心态。但不健全的人格就容易导致心理困扰的出现，特别是在就业中遇到挫折的时候。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

一些大学生所存在的挫折耐受力低、缺乏自信、过于敏感、社会适应能力差、人际交往障碍、虚荣、贪图享乐等人格缺陷，会成为导致他们就业心理问题的重要原因。



第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

（一）焦虑

在择业过程中，大多数毕业生多会出现不同程度的焦虑心理。调查表明，有20%的毕业生在择业中出现明显的焦虑状态。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

引起毕业生焦虑的主要问题有：自己的理想能否实现；是否能找到一个适合自己专业特长、工作环境优越的单位；用人单位能否选中自己，屡屡被拒绝该怎么办；选择的单位是否是最佳的选择方案。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

特别是一些基础学科专业学习成绩不佳、学历层次不高的大学生及女大学生，表现得更为焦虑。一般说来，适度的焦虑能使学生产生压力，它可以增强人的进取心和积极行动的能力。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

但是，如果心理上过度焦虑不安，自己又不能在短时间内化解这些消极情绪，往往会出现情绪上紧张烦躁、心神不宁，意志消沉、萎靡不振，严重影响正常的学习和生活，影响正常择业。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

（二）急躁

大学生择业中常常出现忧心忡忡、烦躁不安、紧张、无所适从等现象。在职业未最终确定之前，大学生普遍存在急躁心理，有的恨时间过得太慢，怨用人单位优柔寡断。



第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

急躁心理还反映在选择单位上，部分大学生在对单位了解较少的情况下，就匆匆签约，一旦发现未能如愿，就后悔莫及。尤其是在规定的期限内未落实单位的一些学生，心里更为急躁。急躁是一种不良的心境，急躁使人缺乏自我控制，会导致事倍功半甚至事与愿违。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

（三）消极

一些大学生在就业问题上表现得非常消极，平时也不参加招聘会，有单位来招聘就看看，如果不满意就等下去，觉得还可以的单位也不主动争取，抱着“你不要我，是你的损失”的态度，期待着有单位会主动邀请。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

还有一些是对自身缺乏自信，消极等待，坐等机会，试想这样的心理是不可能成功就业的。还有一些人这山望着那山高，不肯轻易低就，明明已找到工作单位，但拖着不肯签约，总希望有更好的单位出现。



第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

（四）抑郁

大学生在求职过程中往往会因为屡屡遭受挫折，不为用人单位认可接受，导致情绪低落、愁眉不展。抑郁心理状态往往在性格内向、气质类型为黏液质和抑郁质的毕业生人群中最易出现。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

处于抑郁状态的毕业生，一般较长时间陷于择业失败事件的阴影中而不能自拔，表现出信心不足，过度敏感，生活中稍有不顺心的事，情绪就很难平静。长期处于抑郁心理状态的人最终会导致神经衰弱等心理疾病。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

（一）大学生择业中的矛盾心理

1. 有远大的理想，但往往不能正视现实
人的一生，总是在不断地追求美好的未来。大学生在择业中这种追求和憧憬更为强烈，更为丰富，更为远大。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

经过充实而丰富的大学生活，大学生知识的羽翼日渐丰满。面对汹涌的市场经济大潮，他们豪情满怀，准备搏击一番。然而，由于他们涉世尚浅，接触社会较少，理想往往脱离客观与主观现实条件。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

如许多大学生都想成为企业家和大老板、“大款”，走商业巨子之路，但是，在择业中他们并未考察自己的知识、能力、性格、爱好、气质等是否适合从商；或者未真正考虑所选择单位是否有利于自己的发展，出现了理想的自我膨胀和现实的自我萎缩之间的矛盾。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

2. 注重实现自己的人生价值，但缺乏艰苦创业的心理准备

在择业中，很多大学生都有愿望根据自己的专业到祖国需要的地方去建功立业，实现自己的人生价值，不愿碌碌无为。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

然而，他们又缺乏艰苦创业的心理准备，不愿到艰苦的地方去，不愿到边远地区去，不愿深入基层。这些大学生想走捷径，幻想成才的道路平坦笔直；想涉足层次高、工作条件好的单位；想一举成名，一蹴而就。他们虽然也关注国家民族的前途，但是过分强调自我价值。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

3. 有较强的自我观念，但缺乏把握自我的能力

大学阶段，大学生的自我意识日趋完善，对自我的存在及意义有了较明确的认识。在择业中，他们意识到将为社会贡献自己的聪明才智；

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

同时，他们也要求社会能够承认“自我意识中的我”，并以此为标准进行择业。另一方面，由于大学生的人生观、价值观尚未最终定型，再加上社会大环境的影响，他们往往不能客观地分析和评价自我。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

多数大学生对自己的评价偏高，时常产生自我欣赏、自我陶醉的心态，择业时容易期望值过高，缺乏承受挫折的心理准备。少数学生自我评价过低，时常产生自卑自贱、自怨自艾的心态，择业时容易期望值过低，缺乏主动争取和利用机遇的心理准备。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

也有的学生常常处于上述两种情况的波动之中就业，择业时往往目标与行为不稳定，缺乏理智、冷静的心理准备。由于自我认识能力不足，继而在调动自我、实现自我等方面的驾驭能力显得不足。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

4. 渴望竞争，但缺乏竞争的勇气

就业制度的改革，为大学生择业提供了公开、平等的竞争环境。大多数学生对此渴望已久，他们已经认识到，在商品意识广泛渗透到社会生活的各个方面，世界经济面向“大市场”的情况下，

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

一个人如果没有强烈的竞争意识，人生不通过竞争，就不可能成就事业。

但是，许多大学生在社会为其提供的竞争机会面前顾虑重重、唯唯诺诺。有的怕竞争失败丢了面子，有的怕竞争伤了和气，有的认为不正之风干扰太大，竞争肯定会败北。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

尤其是一些学生在择业中遇到困难时，不善于调整目标、调整自己，而是感觉压力重重，缺乏竞争的勇气。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

（二）矛盾心理产生的原因

1. 求职择业本身是各种矛盾的汇集，是处在各种矛盾之中的艰难选择

大学生在求职择业中会遇到各种矛盾，如理想与现实的矛盾，专业与爱好的矛盾，专业与地域的矛盾，地域与

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

家庭的矛盾，讲求实惠与精神需求的矛盾等。这些矛盾，使得大学生常常处在一种心理不平衡和难以自拔的境地。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

2. 大学生自身正处于人生中心理矛盾突出的时期

大学生心理发展是不稳定、不平衡的，往往会产生种种矛盾，这些矛盾主要表现在以下几个方面。

第一节 求职过程中常见的心理问题

一 大学生就业不良情绪的心理表现

二 大学生就业不良社会心理的表现

三 大学生在就业中常见的矛盾心态

理想与现实的矛盾。

开放与闭锁的矛盾。

独立性与依赖性的矛盾。

情感与理智的矛盾。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/398034005061007007>