

大学生职业生涯规划与就业指导

教学指南

中南林业科技大学人力资源管理系

大学生就业的一般心理问题



(一) 焦虑心理

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。

案例◆女大学生半年内应聘52次未果 三次试图自杀

济南某高校大四学生蓉蓉是个漂亮的女孩，是校学生会副主席、学校广播站的播音员。可谁也没想到，这么一个优秀的女大学生，半年内应聘52次未果，在就业的压力下患上了精神分裂症，三次试图自杀，目前正在济南市精神卫生中心接受治疗。因“求职未果”而试图自杀的现象虽属个例，但大学生“就业焦虑”不容忽视。

专家点评

大学生在就业过程中产生一些焦虑、抑郁的情绪是正常的，轻度的焦虑有一定的积极作用，可以激发潜能，使自己产生紧迫感，从而更努力地寻找就业机会。可是一旦焦虑过度，上升到“焦虑症”就应该及时给予关注和心理干预，以免病情加重，导致过度失望带来的郁闷和焦虑，产生过激行为。

案例◆心急吃不到热豆腐

某校信息学院信管专业某女生是2008届毕业生，在校期间，常常泡在自习室和图书馆，极少参加班级活动和社团活动。主要目的是考研，但是由于心态不够成熟，08年1月报考研究生没有考上，在08年实习期间，把希望和目标有寄托在09年一月份的考研上面。于是没有出去找工作，在学校附近租了个房子继续考研。由于是半学习状态，在09年1月份的研究生考试中又失利了。

在09年5月份该生选择了找工作。由于没有任何工作经验，同时已经不是应届毕业生，工作就更难找了。首先到了深圳一家流水线工厂工作了两个月，由于工作辛苦，他辞职了，又想报考注册会计师。但是在09年8月份后又放弃了注会的目标，开始找工作，在网上不断地投简历，当有单位打电话过来时，由于投的单位太多，所以还要根据电话号码上网查看是那家企业应聘的是什么职位，就这样忙乎了一个星期，几乎每天要跑去两个单位参加面试。应聘了一个星期后没有回音，以为没有希望了，她又回到了湖南老家。当有就业单位给其电话要求其上班时，已经无法联系到她了。

专家点评

该生是性格太急，而且心态不稳。大学期间就忽略了综合素质的培养，由于害怕找不到工作而把希望寄托在考研上面。考研究生并不是适合每个学生的，有的时候考研只是成了一个不去找工作不去面对现实的借口。另外该生在找工作是病急乱投医，什么都投，在选择工作时一定要选择和自己能力相符合的工作岗位，岗不要跨度太大，另外也要选择自己愿意去尝试的工作，否则是虽然不断的面试但是不一定有很满意的结果的。

大学生就业的一般心理问题

(二) 失落心理

现实就业岗位大多不像大学生所想象得那么美好，因此当发现现实与理想的差异较大时，总会诱发挫败感，失落感。



案例◆期望值过高

2009届毕业生会计学院小王来自株洲攸县，直到今年3月份他还未落实工作单位。刚好浏阳有一家制药厂要他，专业对口，又是在长沙地区，然而他本人的择业意向却是：单位地点必须在长沙市，至于到长沙市的什么单位、具体做什么工作都无关紧要，除此以外，什么单位都不考虑。在这种心态下，结果自然难以如愿。

专家点评

小王的思想在当前毕业生的择业过程中具有一定的代表性。不少毕业生过于向往经济发达地区，尤其是沿海地区的中心城市，最低的期望也是在省会中心城市。他们只注重经济文化发达、工作环境优越的一面，而忽视了人才济济、相对过剩的一面，择业期望值居高不下，甚至还有逐年上升的趋势，从而导致主观愿望与现实需求之间的巨大落差。

大学生就业的一般心理问题

(三) 矛盾心理

大学毕业生在求职择业的过程中，面临着各种心理冲突，因而产生种种矛盾的心态：他们希望自主择业，但又不愿意承担风险；渴望竞争，又缺乏竞争的勇气；胸怀远大理想，却不愿正视眼前现实；重事业、重才智的发展，但在实际价值取向上重物质、重利益；对自己抱有较充足的信心，但在遇到挫折之后，又容易自卑；既崇尚个人奋斗、自我价值实现，又有较强的依赖感等等，是的许多大学生在择业中十分迷惘困惑，形成心理上的矛盾冲突。

案例◆吊在半空只有啃老

□张文是个本科生，严格说起来，是个与研究生一步之遥的本科生，考研的时候，专业成绩不错，外语只差1分，本来可以列为3类，可是在二选一的时候，一个排在他后面的人，因为门子硬，将他挤掉，让他领悟到什么是权力。于是，张文下决心考公务员，但是，谈何容易？连考三年，第一年、第二年，明明感到成绩不错，就是没有上线，第三年倒是获得了面试，但是，不过是多当一回分母而已，最终，公务员的梦还是没有实现。可他还是不甘心，不肯脚踏实地去找工作，他认为打工就是地狱，公务员才是天堂，既然与天堂也只差一步，那就不能心甘情愿进入地狱，就这样，将自己吊在半空中，不上不下，天堂不知何年有望，啃老倒是已成现实。

专家点评

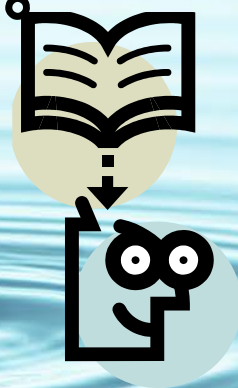
把事情理想化，求高薪资是年轻人择业的盲点。年轻人还是要以提高自身素质为前提，不要盲目追求利益，理想也需要有能力来实现。作为大学生来说，自己的职业还是一片空白，首先要为自己定下目标，该往什么方向发展，对与选择工作也就是要能实现个人价值和目标。

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。

大学生就业的一般心理问题

(四) 嫉妒心理

择业中的嫉妒心理使得自己与他人关系疏远，人际关系逐渐冷漠，从而处于孤立无援的境地，因此，择业中的嫉妒心理有很大的危害性。



案例◆嫉妒让人忧

王波是北京某高校政法类双学位班毕业生，凭借个人努力，他地获得到了一份待遇优厚、有保障还可以解决户口的工作机会，同学们也都很羡慕他。他也以为胜券在握，于是就回家游玩去了。王波没想到，该公司对应聘人员的性格以及与人打交道的能力比较看重，虽然他通过了笔试和面试，但用人单位出于谨慎，还是打电话到王波的宿舍调查情况。王波当天不在，寝室里的一名同学接了电话。这名同学一直没有找到合适的工作，看到王波找到了这么好的单位，心理有些失衡。在用人单位问及王波平时表现如何的时候，这名同学在电话中说：“我们对他不了解，他不怎么和我们说话和交往。”用人单位由此感觉王波可能在性格上存在一些问题，最终放弃了对他的录用，一直没有再和他联系。王波直到毕业时都不知道真实的原因。一年后，他通过其他同学得知了真实情况，又气又无奈。

专家点评

嫉妒心产生的原因是多方面的，如心胸狭窄，虚荣心太强，名利思想太严重等，实质上是自私的表现。嫉妒心是就业竞争中的一种不正当的以极端个人主义为核心的有害心理。要它主要靠加强自我修养，提高道德水平来克服。如果体察到自己有嫉妒心，就要通过自我意识的控制、调节，及时把这种不良意识排除在自我人格之外。如果别人在某些方面确有优势，而自己明显不足，就要坦然对待，审时度势，下决定去超越，或转移竞争方向，在其他方面努力做出成绩。

大学生就业的一般心理问题

(五) 攀比心理

在就业工作中，由于每个人的能力、性格、生活背景、所遇到的机遇的不同，因而在职业选择不具有可比性。但有的同学争强好胜，虚荣心强，容易引发攀比心理。以至于形成较高的就业期望值，忽视对自我缺乏客观认识，而不考虑实际情况，盲目攀比。这种攀比心理使得不少毕业生在择业过程中碰壁。

大学生就业的一般心理问题

(六) 从众心理

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。

案例◆人云亦云反耽误自己

小张毕业于某大学计算机系。毕业时，几位与他关系好的同学根据自己所学专业，决定到商业企业去工作。于是，他们纷纷行动，很快与几家公司签了约。小张深知自己的性格不适于从事商业气息太浓的工作，但几个朋友都去了，他想，自己不去不是显得太懦弱了吗？于是，他也和一家中型商场签了约，同时拒绝了一份自己比较适合的去当计算机老师的工作。但是，工作没几个月，他便觉得自己实在无法融入单位的那种商业氛围之中，而且自己的优势不能充分发挥，因而他感到压抑，情绪低落。最后，他还是决定找所学校当老师。

专家点评

小张择业过程中，之所以遭遇挫折，关键是因为他存在严重的从众心理。从众心理是指个人由于受到来自某个团体的心理压力，而在知觉、判断、行为方面做出与众人趋于一致的行为。当一个人的行为动机是“别人都这么做，所以我也得这么做”的时候，他的行为就是从众行为。首先，要培养自己的独立思考能力；其次，在生活中要不断完善自己的个性，增强自信心；第三，要充分认识自己，根据自己的情况寻找适合自己的工作。

大学生就业的一般心理问题

(七) 自卑心理

一些大学毕业生自我评价偏低，过低估计自己的知识、能力等，对自己缺乏自信。在求职过程中表现得缩手缩脚、言行拘谨，甚至悲观失望、不思进取，不敢参与市场的激烈竞争，从而错失良机。

大学生就业的一般心理问题

(八) 自负心理

有的大学毕业生在择业过程中自我评价过高，择业条件苛刻，形成自负心理。他们往往自我评价过高，高估了自己的知识和能力水平；有的大学毕业生好高骛远，眼高手低，给用人单位留下浮躁、不踏实的印象。



案例◆自负而失败

毕业生小D口才不错，在与用人单位代表面谈时自我感觉良好。一番海阔天空的高谈阔论以后，当对方问他的个人爱好是什么时，他竟得意洋洋地宣称是“游山玩水”，结果被用人单位毫不犹豫地拒之门外。



专家点评

小D 的失败是典型的自负心理造成的。自负在心理学上指过高地估计个人的能力，从而失去自知之明。在这种心理的支配下，不少毕业生在求职择业过程中，总是自以为是；自负自傲，自以为自己什么都懂，什么都会，夸夸其谈，胡吹海侃，结果留给用人单位的是浮躁、不踏实的印象。试想，有哪家单位肯要一个不知天高地厚、自命不凡。眼高手低的毕业生呢？



大学生就业过程中的心理准备



一、思想准备

- 树立正确的就业观念
- 养成良好的职业道德



二、心理准备

- 正确评价自我
- 积极调试自己的职业意向与职业抱负
- 克服盲从心理，增强自信心
- 志存高远，脚踏实地
- 正确面对挫折

三、知识与能力的准备

- **拓宽基础知识**
- **提升专业水准，尽可能围绕专业目标扩大自己的知识面**
- **培养科学的思维能力**
- **培养基本的实践能力，包括学习、表达、适应、动手、交际、决策、组织管理以及创新等能力。**

案例◆降低期望值主动出击

04级我校人力资源班女生周某，2008届毕业生，在校期间成绩优异，担任班长、分团委副书记等主要干部岗位，同时在校也参加过三下乡、创业计划等活动均获得奖，是省级优秀毕业生。但是找工作确并没有那么顺利。和很多毕业生一样，都面临着高不成低不就的局面。在08年4月份，由于就业的压力，但还是很认真地去对待了这份工作，积累了一定的工作经验。

08年7月，已经是毕业离校了，这位曾经的优秀毕业生还是没有找到心仪的工作，压力、焦虑和心理落差等都一起涌来，面临找工作室需调整自己心态，一切从零开始。她选择了一家小型的通信类公司做业务代表，从扫街、扫楼开始做起。不断学习，不断积累。在工作的同时留意新的就业信息。08年8月份，广州某电子公司来湖南招人，在应聘的200余人中，经过重重的面试考评，由于在校的优异表现和较高的综合素质，再加上工作后扎实的经验和工作态度，她脱颖而出，成为仅成功应聘的五个人之一。09年3月份他就去了广州某电子公司担任集团客户主管，半年后便升为主管，现在她担任项目经理。



专家点评

在现实就业过程中，就业期望值过高是困扰大学生就业的首要心理问题。大学生在学校学习缺乏对社会会的认识，不了解现实与理想的差距，因而不可避免地对自己迈向社会的第一个职业、薪水、回报等有较高的期望。可是现实就业岗位大多不像大学生所想象的那么美好。该学生的就业目标根据自己实际情况出发，她在实习期间先选择适合自己的工作岗位实习，积累经验，从基层做起，甚至是打扫卫生。就业时不断调整心态，接受就业形势的严峻考验，先就业再择业。最后终于拥有了一份满意的工作。

案例◆ 提高综合素质，全面发展

秦某，男，中共党员，毕业于某校会计学院会计0303班。在校期间曾担任年级分会学习部长。工作中善于开动脑筋，能创造性开展工作。参与组织策划了一系列大型活动，深受广大师生的好评。大四上学期，面临沉重的学习负担和就业压力，他还担任了05级新生政治辅导员助理，在院党支部的关心下和辅导员老师的指导下，他认真工作，经常下班或到寝室与同学谈心，帮助同学解决学习和生活上的困难，协助班委会、团支部开展工作。由于其出色表现，该生先后被评为院、系优秀学生干部、优秀团干、院“十佳青年”。更为值得一提的是，他平时学习认真刻苦，勤于钻研专业知识，善于思考，具备了一定得学术科研能力。



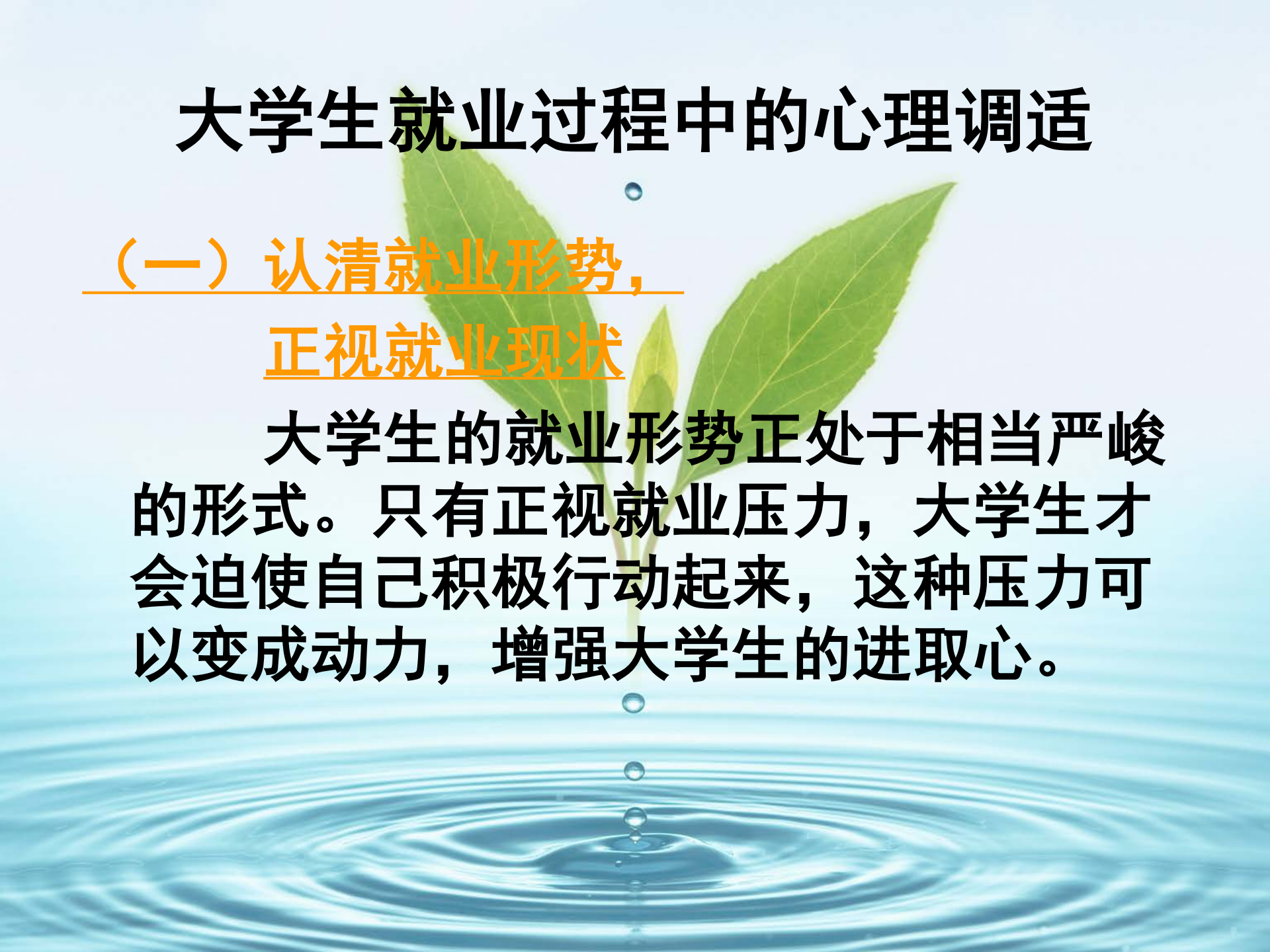
四年来，他发挥其文字功底优势，，四年创作学术科研作品20余篇愈15万字。其中调查报告8篇，学术论文10篇，课题研究报告3个。

在创维集团的人才招聘会上，秦同学凭自己真正实力，过关斩将，在招聘会上与湖南大学四个硕士生、长沙理工大学一个博士生、湖南农业大学两个硕士生的同台竞聘中脱颖而出，最后以综合总分第二名的成绩 与创维集团签订就业 协议，现在深圳创维总部从事企业财务管理策划和财务分析工作。

大学生就业过程中的心理调适



大学生就业过程中的心理调适



(一) 认清就业形势， 正视就业现状

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。



(二) 自觉地有意识地适应社会

- 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

(三) 充分认识职业价值，树立合理的 职业价值观、远离传销

- 我们要充分认识到职业对个体发展、社会进步所起到的重要作用。
- 切记远离传销组织



案例◆大学生揭开非法传销组织黑幕

湖南某高校会计专业的刘同学，她说她曾经对未来充满美好憧憬，但由于朋友的一个“美丽的谎言”，使曾经朝气蓬勃的她甚至产生了轻生的念头。

据她所说，数月前一个朋友给她写信说，他舅在安徽开了一家公司，并称那里有很多高素质人才，很适合大学生发展，现特意邀朋友去锻炼锻炼。此后，这位朋友还多次打电话并在QQ上留言，描绘了美好的发展前景，鼓励她放弃学业“发展事业”。经不住诱惑，刘同学匆匆北上安徽三门峡，加盟到朋友的公司。





所谓的公司，实际上是一家打着直销旗号的传销黑窝点。她说：“从此我过着非人的生活，每天的饭菜是白米饭、没油水的白菜冬瓜汤，晚上睡觉则在地上铺一张席子。而我见到的所谓‘高素质人才’仅仅是用谎言和虚伪包装起来的。他们的工作是用欺骗的方式把价值几百元甚至一文不值的假冒伪劣化妆品以3350元或者3800元的价格卖给下线。”她还透露，在她呆过的广西的那个传销窝点，至少有来自西安的大学生100多人，大部分是民办高校和正规大学的学生。

这些打着直销旗号挂羊头卖狗肉的传销黑窝点骗钱害人，使不少人家破人亡、人财两空，还有不少大学生因此把握不住人生航向，失去生活信心，失去了人格尊严。

“我没有半句谎言，之所以要把这件事讲出来，是想告诉那些打算往这个死胡同里发展的，或者已经进了这个死胡同但还心存侥幸打算多捞一把的大学生，千万不要利欲熏心，天上从来不会掉馅饼，自己在此期间损失8000多元学费和生活费。”刘同学说。



专家点评：从事非法传销的种种诱因

1. 轻信传销骗亲友

报告指出，被骗的传销人员绝大部分本来生活状况不理想，多是找不到工作的毕业学生，此外还有下岗工人等等，也只有这些人，才会急着改变现状，才会成为传销分子下手的首选目标。受骗加入后，传销分子不断地给大学生等新人“洗脑”，迫使新人接受传销能发大财的谬论，并灌输其所从事的事业是合法的、对社会有益的思想。

受骗学生大多数来自农村，且大多家庭处于贫困状态。这些学生社会接触面不广，心地单纯，很容易放松警惕，轻信传销组织者。大批学生在不明真相或受胁迫的情况下缴纳入门费，开始骗亲人、骗朋友，形成恶性循环。

2. 渴望“暴富”难自拔

专家分析，大学生从事传销除了利益外，还在于他们的处境和社会心理。

现在社会上有一种非常浮躁的心理，渴望在短期内暴富。很多人寄望于某次偶然机会来个大翻身，而传销所允诺的短期暴富正好迎合了这种心理。

受当前就业形势的影响，一些在校学生求职心切，而传销组织宣扬的“好工作”、“高收入”使他们丧失了抵制诱惑的能力，加之传销组织采取限制人身自由等手段，导致一些在校学生迷失于传销漩涡中难以自拔。

3. 热爱“事业”被利用

在参加非法传销的过程中，大学生们常常和他人一起睡地铺、一起拣菜叶、一起分享“成功”的感受，这极易使涉世不深的学生从中得到被关爱、被赞美的内心满足。非法传销组织者标榜“爱”、“感情”、“事业”等“温馨”概念，使得学生精神处于一种亢奋、狂热的状态；让他们在传销集团被打击取缔后，仍对自己的“事业”念念不忘。

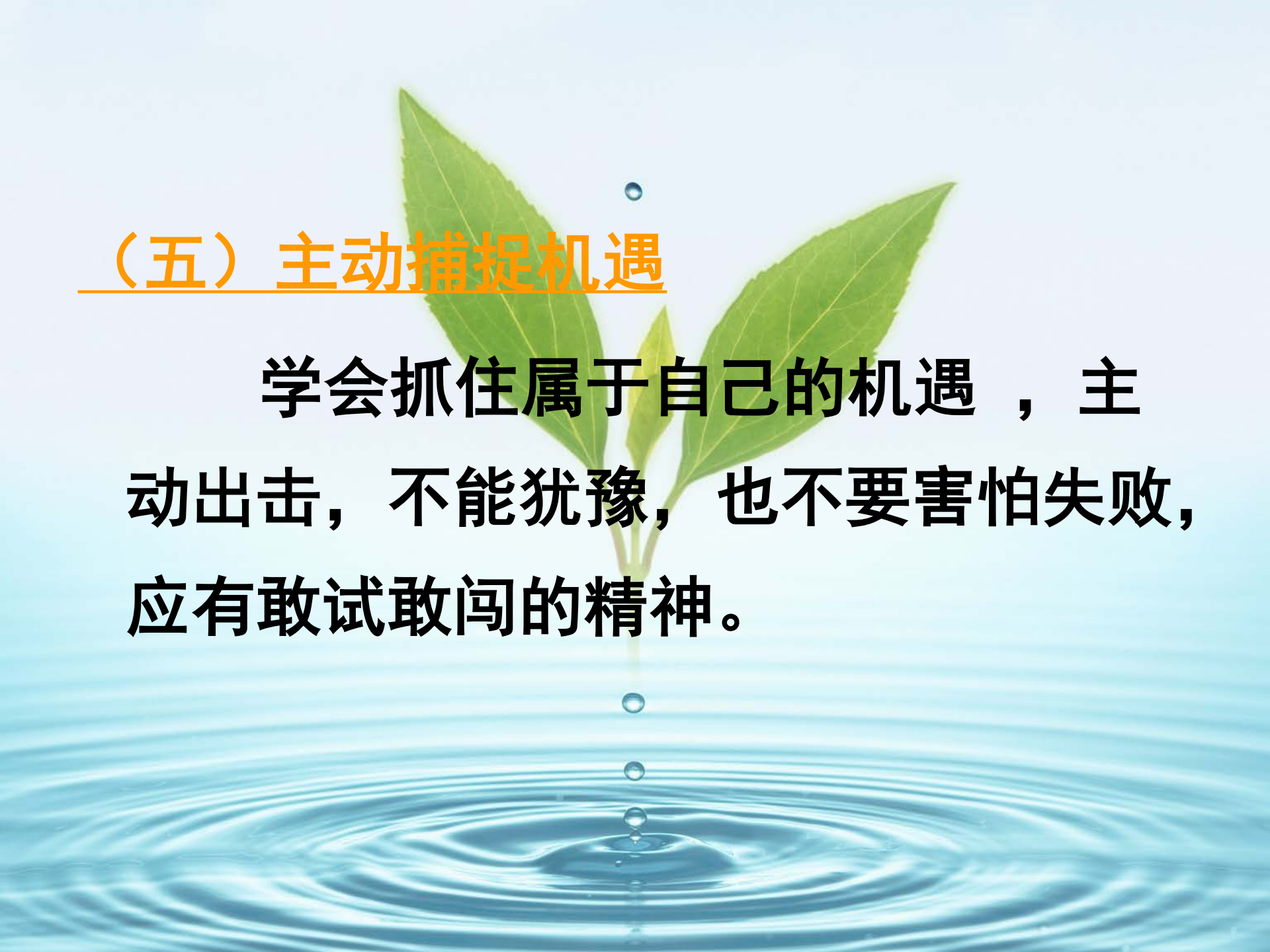
(四) 转变就业观念，勇于去西部和基层就业

- 要在考察社会需要的基础上，树立正确的职业价值观。
- 要建立新型的就业观，强化择业的自主意识，勇于去西部和基层（祖国最需要的地方）去就业和创业。

案例◆信心十足，当好村官，做好基层工作

彭卓，毕业于湖南商学院会计学院财务0403班，2008年被选聘为村官并担任长沙县黄花镇黄龙新村村支书助理。

初到新村的时候，村民们客气的态度和怀疑的目光让这位村官感到一丝淡漠和疏远。他意识到，新上任的大学生村官要赢得村民信任，就必须走进村民的生活、走到村民的心里。于是他从走访党员、村民代表开始，走百户入百门，白天深入到田间地头帮村民干农活，晚上盘坐在农家小院与村民拉家常，从柴米油盐到家长里短、从干群关系到邻里纠纷、从惠民政策到家庭收入，广泛接触村民，深入了解民情，倾听群众呼声。去年年底在镇总结表彰大会上，他是获得年终工作优秀奖的最年青的干部。会计学院学生在“三下乡”时采访了这位优秀学长，采访中最为深刻的一句话是：“农村是一个大熔炉，只有肯吃苦、多磨练、多干事、干实事才能赢得信任和支持。”



(五) 主动捕捉机遇

学会抓住属于自己的机遇，主动出击，不能犹豫，也不要害怕失败，应有敢试敢闯的精神。

(六) 坦然面对就业挫折，提高心理承受力

- 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



案例◆请直面就业挫折

2009年 8 月，武汉某大学毕业生吴某，到一家杂志社求职应聘网络编辑一职，在求职未果后，张某采取过激行为，将该杂志社网站“黑掉”，致使外界无法访问，杂志社后报警。“专业技术水平可以，但道德素质却没跟上，而且心态也不好，现在的大学生怎么了？”大学生求职未果，竟然把网站给“黑”了，这让该杂志社的员工们感到很不解。对于张某在求职遭遇挫折后，竟然利用自己的专长“黑”掉求职单位网站，杂志社的梅先生介绍，此前也有一名毕业生想应聘该杂志的发行职位，但由于种种原因，这名毕业生没有被聘上，而他不仅在网上对梅先生进行谩骂，还在找到工作后对梅先生进行嘲笑。梅先生认为，这种大学生求职未果过程中产生的“怀恨”心理，“多数情况下没有具体的实际行为，只是心里不满而已，随着社会的磨练，心态也就平衡了”。

专家点评

固然报复能解一时之气，但是最终也只能给自己带来恶劣的影响，甚至触犯国家法律，对求职而言却无半点好处。在此，我们需要直面挫折。所谓瑕不掩瑜，有了几次的失败，其势必会重新自我评估，增强知识储备，提高自身能力，进而消除暴躁情绪和自满心理，争取在接受下一轮挑战时能够一举成功。此时，挫折对他的求职起着巨大的推动作用，而拥有这种潜质的人势必可以找到适合自己的发展道路。逃避挫折随之而来的或是对自己的怀疑、或是对社会的不认同，自绝求职无望，精神萎靡，一蹶不振。逃得过一时逃不过一世，一旦再次遇到激烈竞争或是挫折必然会遭到淘汰，更有甚者会有过激行为。此刻，挫折成了人生路上的绊脚石。

(七) 建立和谐的人际关系

- 可以尽快消除陌生感，促进熟悉新的环境
- 保持有个良好的工作心态与生活心态
- 有利于增进集体团结合作



(八) 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