

“慢就业”趋势下高校毕业生就业心理健康状况及原因分析

张浩静 梁添莉 余皓婷

(五邑大学智能制造学部, 广东 江门 529000)

【摘要】当前和今后一个时期, 劳动力供求矛盾仍然突出, 国内外经济环境复杂多变, 我国就业形势依然严峻, 高校毕业生数量持续增加, 考研考公毕业生竞争压力有增无减, 各高校应重点关注失利毕业生毕业去向以及这一关键时期学生心理健康问题。通过具体案例了解考研考公失利学生现状, 深挖失利毕业生产生心理健康问题的外部环境因素和内部家庭与自身因素, 并针对性提出切实可行的具体解决方法, 联合家校力量, 以不变应万变, 帮助高校毕业生积极应对挫折, 顺利走出困境实现高质量就业。

【关键词】考研; 慢就业; 心理健康; 高校毕业生

一、背景

党的二十大报告指出“就业是最基本的民生。要强化就业优先政策, 健全就业促进机制, 促进高质量充分就业”。随着高校毕业生人数的不断增加, 实现高校毕业生高质量充分就业也成为高校工作的重中之重。

根据《2022年研究生招生调查报告》显示将近六成的考生选择考研增强就业竞争力来缓解就业压力。随着高等教育的不断普及, 高等学历人才不再稀有, 因此用人单位对应聘者学历也有越来越高的要求, 《报告》显示到2019年, 我国就业人群中研究生学历占比达到1.1%。这也意味着每100名就业者中就有1名拥有研究生学历。近年来京东、阿里巴巴等大厂大幅度裁员等情况层出不穷, 导致学生对就业信心不足, 一心只找公务员、有编制类的工作, 开始出现“躺平”“摆烂”等想法, 导致出现大量“慢就业”现象。面对这些情况作为高校辅导员老师应该主动作为、积极行动, 帮助学生顺利度过毕业季就业困难期。

二、案例情况

案例一: 王同学, 男, 大四毕业生, 参加2023年研究生招生考试未过国家线。该生大学期间成绩处于中下水平, 在班级活跃度不高, 无班干部经历。室友向辅导员老师反映, 该生考研失败后, 整日在宿舍不出门, 生活作息不规律, 彻夜打游戏和看小说, 昼夜颠倒, 严重影响其他, 也不主动求职同学休息。向毕业设计指导老师了解后发现该生的毕业设计无进展, 指导老师称较少见到学生本人。经了解, 该生因为考研失利, 受到一定的打击, 不知自己接下来应该怎么办, 于是选择逃避, 在学校混日子等毕业。选择考研也是因为跟风, 在填报志愿以及复习备考过程中也没有认真准备, 人云亦云, 随波逐流。该生家庭

经济情况一般, 父母对该生选择升学还是就业无过多要求, 以学生自己意愿为主。

案例二: 黎同学, 女, 大四毕业生, 在国考和省考双双失利后, 产生焦虑情绪, 失眠情况愈发严重, 看着身边同学毕业去向尘埃落定, 心中焦急万分, 找到辅导员主动倾诉烦恼, 希望得到辅导员老师的帮助。了解后得知该生家长希望学生毕业后能够进入公务员系统或者事业编制, 但是经过两次失利后自己信心大受打击, 害怕再次失利, 不想父母失望, 内心纠结不已。该生家庭经济情况较好, 父母希望女孩子不要着急慢慢考, 认为进入编制是女生最好的选择。

因为以上两个案例中学生的情况集中出现在大四春季学期开学后, 随着2023年全国硕士研究生招生考试国家分数线以及国家公务员考试、省市级公务员考试录取分数线公布以来, 旷日持久的考研考公大战已经来到尾声, 很多同学成功考取满意的学校或心仪的岗位, 但还有很多考生遗憾未能成功。在走访宿舍时发现, 有较多考研失利的学生在宿舍打游戏、熬夜玩手机、看小说等情况。据了解不少同学在没有成功上岸后表现得情绪低迷、目标迷茫、不知所措, 显得无所事事。所以, 案例一、二所描述的情况具有一定的代表性。考研考公失利学生面临非常艰难的抉择: 就业 or 升学备考。一方面不甘心, 想再次备考证明自己; 另一方面又惧怕失败, 错失求职最佳时机。正是这种不确定性往往让落榜生非常迷茫, 急于想抓住什么, 却什么都难以抓住, 陷入“求而不得”的痛苦中。

三、原因分析

(一) 求职环境“错综复杂”

此阶段处于春季招聘末班车, 应届毕业生就业求职过程中相比于春季招聘, 秋季正是各大企业拓展业务储备人才的关键期, 为了年底冲刺完成超额的业

绩，因此招聘需求旺盛，空缺岗位多；且秋季招聘为毕业生求职过程中的“尝鲜”阶段，找工作的心态上积极性会比较高，结伴同行的朋友同学会更多。另外秋季招聘周期较长，从9月到11月，有“金九银十”之说，许多企业会在这个时间段收揽第一波可塑性较强的毕业生。

（二）学生自身“云里雾里”

学生自身缺少对未来的清晰规划，在选择毕业去向的时候盲目性较大，缺少独立自主的思考。容易被动做出不符合自己实际情况的选择，最后导致结果不一，因此错过求职最佳时期。同时目标不清晰就会缺乏前进的内生动力，半途而废的可能性增加；另外有的毕业生因为惧怕求职过程中失败等，不愿意主动做选择，而是依靠多数同学的选择倾向来判断毕业后该去向何处，以此规避风险。有的毕业生甚至将希望寄托在家人亲戚身上，由他们来帮助自己作出选择，或者等待安排，无自主选择权。

（三）家中父母“望子成龙”

学生升学以及选择考公或多或少都会带着一些家长的期望上阵，当家长得知失利的结果后，间接的失落情绪也会影响到学生；还有部分家长希望自己的孩子既能顺利毕业又能找到一份稳定且收入可观的优质工作，此时的期望会给本就因失利充满挫败感的学生雪上加霜，加重学生的焦虑和挫败感。

（四）学校指导“百密一疏”

临近毕业，大多数院校的复试时间集中在3、4月份，而此时正值毕业设计中期答辩前后，毕业设计任务压力较大。由于前期大量时间用于准备考研和考公，同班选择直接求职同学较多已完成就业工作，全力准备毕业设计，对比之下考研考公失利的这部分学生未完成就业的同时毕业设计进度相较落后，与班级同学拉开差距，由此产生焦虑情绪。学校方面没有根据毕业生毕业去向的差异建立个性化档案，跟踪持续发力，以致不能及早发现失利学生心理异常情况。

四、解决方法

（一）帮助学生接纳失败，重拾信心

春季学期伊始正值研招、高考成绩公布之际，老师要主动关注参加考研考公学生的动态，第一时间把握学生最新消息，重点关注失利学生。在以上两个案例的解决过程中，辅导员老师主要通过谈心谈话的方式，在较为安静的环境，采用关心的话语，表现出同理心，用类似于“我能理解你的感受”“我毕业的时候也遇到了像你一样的烦恼，我非常能够体会到这种心情”等话语打开学生心扉，认真倾诉，给予鼓励和安慰，帮助他们认识到考公或考研不是唯一出路，人生还有无限可能，价值实现的道路还有很多等观点，

引导学生接纳失败、放松心情，试着把这次失利经历作为一个重新发现和审视自我的契机，在这个阶段重整旗鼓，为奔向人生下一段旅程做好准备。

（二）引导学生主动思考，从头越，再起步

以职业生涯规划理论为抓手引导学生理清自己的兴趣职业方向，重新思考未来自己的发展方向。先对自我有清晰的认知，了解自己的性格特点，帮助该生进行个人优劣势分析，对照气质类型量表进行分类，找到该气质所匹配的工作类型；接着使用MBTI职业性格测试来进行职业定位，同时结合当下环境以及家庭实际情况做出当下最适合自己的毕业去向选择。案例一中的王同学通过自我了解以及职业兴趣测试后认识到自己并不是真心想要升学。根据测试结果显示该生性格内向，注意力比较专注，喜欢推理，更倾向于选择宽松自由的生活方式，对创造力、想象力要求的领域与之更为匹配，最终学生选择自由写手职业。

若学生选择直接就业，老师可根据学生意愿地区以及意愿岗位帮助推荐就业，给予专业岗位方面的指导和建议。若选择再次备考，可帮助学生联系有成功上岸的学长分享经验，鼓励学生认真总结经验，吸取教训再次备考。

（三）及时与家长形成有效沟通

在案例二中的黎同学的父母对该生的期望毕业去向为考公，在该生的就业选择上产生了一定的压力。辅导员老师通过与家长联系，告知目前该生的情绪状态，同时建议家长主动与学生沟通，主动了解学生的真实想法，找到双方都能满意的平衡点。后续跟进过程中也了解到该生已与父母达成一致的意见，决定继续备考公务员，并且成功入围2023年广东高校毕业生志愿服务乡村振兴行动，成为一名优秀的基层志愿者毕业生。

帮助学生的过程中主动与家长沟通学生落榜的事情把握家长的思想动态变化，可以避免家长期待落空的情绪与学生之间出现不愉快甚至是矛盾，学生家长的态度很大程度上影响着学生本人的心态好坏，如果能够跟家长之间有一个有效且及时的沟通，让学生家长坦然接受落榜事实，并且以比较积极的心态面对，学生也更容易重塑信心，对于学生来说，走出阴霾，直面挫折会更有勇气，也更容易；不仅如此，也会给学生足够的自由选择空间，可以认真考量自己的未来发展方向。

五、经验启示

（一）提高应对挫折自我调节能力

考研考公失利学子未能及时调整，其实是学生普遍缺乏应对挫折自我调节能力。学生成长过程的不同阶段不断变化的社会环境以及人际交往等会使

他们遇到各种各样的磋磨和苦难，面对挫折呈现不一样的处事态度，因此提高应对挫折自我调节能力、心理承受能力，对于今后的人生发展都有着潜移默化的意义。

尤其是在大学生毕业踏入社会的关键择业期，培养正确的择业观，提高应对挫折的自我调节能力，才能确保顺利就业。可以采用一些主动的行为积极应对，例如对自己进行积极的心理暗示进行自我调节，多鼓励自己；同时学会向身边的朋友、亲戚等信任的人倾诉，听取他们的建议；还可以通过做自己喜欢的事情去放松心情，看电影，听音乐等，积极主动地排解心中的郁结。

（二）发挥职业生涯规划与就业指导的能动性

面对多姿多彩的万千世界，大学生在自我发展规划上比较迷茫。入学之初，没有做人生规划的意识，刚从高中的紧张备考情绪中解放出来，容易产生懒惰情绪，等到了毕业季容易在毕业去向的选择上盲目跟风。随大流选择考研，但是流于形式没有用心备考导致失利，同时错过求职最佳时期；没有清晰的求职目标，海投简历却石沉大海，遭受失败打击使得就业动力不足，出现懈怠情绪，甚至焦虑心理影响身心健康。对大学生开展职业生涯规划教育，培养学生独立生活和自主管理能力，帮助学生从高中时代的被动学习固有思维中解放出来，主动规划自己的人生，让大学教育成为实现人生价值和意义的助力；对大学学生开展就业指导，可以帮助即将步入社会开启职业生涯的学生树立正确的择业观，在引导学生就业上，帮助学生辩证的分析面对严峻的就业形势，充分结合我国目前的情况，了解国家相关就业优惠政策，引导学生积极主动服务基层，扎根一线。

（三）善用班级网格化管理模式

按照高校辅导员师生配比要求，一名辅导员对接200名学生，难以及时做到全面把握学生生活学习思想变化情况。通过建立班级网格化管理模式可以通过选拔优秀学生党员、学生干部以及宿舍长等同学将班级集体划分为单个小组进行精准对接，将班级学生按照宿舍划分，一名小组长负责1—2个宿舍的同学，包括关注同学思想、学业及生活动态，做到精准对接特定学生，充分给予同学人文关怀，帮助特定学生解决实际困难。

借助网格化管理模式使各干部负责人与班里同学们建立深厚的感情基础，为未来开展就业工作打下基础，近毕业季时，借助小组长及时跟进学生就业情况，摸清学生考研考公情况，就业意愿等提高就业工作效率同时以便开展就业一对一精准帮扶，确保学生充分、高质量就业。另外班委团体与各小组负责人之

间互相配合、监督工作，一则打通班级成员沟通的渠道，增加班级团结协作力，增强同学们在班级的归属感，二则避免出现“各扫门前雪”，或是班干部不作为，学生个人主义等不良现象。

（四）家校共育，齐心协力

本着一切以学生健康成长为基本准则保持学校与家长之间的交流畅通无阻。辅导员老师应该定期与学生家长取得联系，转达学生在校思想、学习、生活、人际关系等相关情况。家长也应该主动与学生沟通交流，关注学生情绪思想变动，有异常情况及时反馈给学校。在学生的成长成才过程中也应学会交替变换“朋友”“家长”身份适当引导和规范学生行为，但不能过度干预学生的自主选择，要帮助学生养成独立思考选择的能力，在学生遇到考研考公失利的情况时，能够给予一定的帮助和支持。

六、结语

目前就业形势严峻的情况下，高校毕业生考研考公大军的队伍在不断壮大，竞争不断加大的情况下，各高校更应该积极主动关注考研考公学生群体，联合家长、教师、朋辈等各方力量，打破各方力量壁垒，互相补位，形成一套行之有效的保障机制，帮助学生走稳毕业前夕“最后一公里”。

参考文献：

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗 [M]. 北京：人民出版社，2022.
- [2] 中国教育在线掌上考研. (2022a). 2022年研究生招生调查报告. 2022-01.
- [3] 曹海霞，罗永忠. 疫情背景下高校毕业生“慢就业”现象及应对之策 [J]. 现代商贸工业, 20002022, 43(11): 64-65.
- [4] 王长青. 大学生职业生涯规划与发展 [M]. 南京大学出版社, 201708. 231.
- [5] 闫霄，楚平华. 考研医学生心理健康状况调查及调适对策 [J]. 中国医学创新, 2014, 11(11): 116-118.
- [6] 赵雪丽. 立德树人视域下高校班级网格化服务模式研究 [J]. 黑龙江科学, 2022, 13(01): 60-61.

作者简介：

张浩静（1996.03-），女，汉族，河南省新蔡县，助教，硕士研究生，研究方向：思想政治教育。

梁添莉（1995.08-），女，汉族，广东省江门市，助教，硕士研究生，研究方向：思想政治教育。

余皓婷（1994.12-），女，汉族，助教，硕士研究生，研究方向：思想政治教育。