

Research on the Causes and Adjustment Strategies of Employment Psychological Problems of Students in Private Higher Vocational Colleges

Wen Zhang¹ Qingling Chen² Shiya Zhao¹ Jun Ren¹

1. Jinshan Vocational Technical College, Yangzhong, Jiangsu, 212200

2. Zhenjiang Higher Vocational College, Zhenjiang, Jiangsu, 212028, China

Abstract

With the growing accessibility of higher education and intensifying job market competition, students at private vocational colleges face increasingly complex employment environments and heightened psychological pressures. This study employs literature review, questionnaire surveys, interviews, and case analysis to examine the manifestations of employment-related psychological issues among vocational college students, while identifying their root causes. The research proposes comprehensive solutions including individual psychological adjustment programs, enhanced career guidance services, and strengthened family communication. These measures aim to provide holistic mental health education and career planning support, thereby improving students' psychological resilience and employability skills, ultimately boosting the employment success rate of transfer students in private vocational colleges.

Keywords

Psychological problems of students' employment; Causes; Adjustment countermeasures

民办高职高专院校学生就业心理问题成因与调适对策研究

张文¹ 陈庆玲² 赵诗雅¹ 任俊¹

1. 金山职业技术学院, 中国·江苏·扬中 212200

2. 镇江市高等专科学校, 中国·江苏·镇江 212028

摘要

当前, 高等教育逐渐普及, 就业市场竞争加剧, 民办高职高专院校学生面临复杂的就业环境, 承受着更大的就业心理压力。文章利用文献资料法、问卷调查法、访谈法、案例分析法等方式, 对高职高专院校学生就业心理问题表现进行分析, 详细探究造成该问题的成因; 然后从个体心理调适、学校提供就业服务指导、深化家庭沟通等方面, 为学生提供更加全面的心理健康教育和就业规划指导, 强化学生的就业心理素质和就业技能技巧, 促进民办高职高专转校学生就业成功率的提高。

关键词

学生就业心理问题; 成因; 调适对策

1 引言

近年来, 我国民办高等教育规模持续扩大, 国民办高职高专院校数量持续增高, 作为应用型人才培养的重要阵地, 民办高职高专院校在服务区域经济、促进就业创业中发挥着不可替代的作用。但是由于受到社会认知偏差、学历标签、自身资源限制等因素的干扰, 导致民办高职高专院校学生在就业过程中面临很大的心理压力, 如焦虑、自卑等。针对这种情况, 需要详细分析学生就业心理问题的成因, 并提出针对性的调适措施, 丰富职业心理学知识, 为学生提供更加优质的就业指导服务。

【作者简介】张文(1998—), 女, 中国江苏连云港人, 本科, 助教, 从事思想政治教育研究。

2 民办高职高专院校学生就业心理问题表现

2.1 焦虑心理

很多民办高职高专院校学生存在求职焦虑心理, 表现为过度担忧面试结果、对未来职业发展较为迷茫等, 甚至部分学生面对面试失败问题, 初心失眠、注意力分散等症状, 严重情况下还会出现回避投递简历的行为。过度焦虑会导致学生形成严重的心理障碍和疾病^[1]。部分毕业生在择业期望值过高, 如专业对口、薪资高等, 导致毕业时较为急躁, 缺乏对就业环境的冷静观察和合理分析, 加大了焦虑心理的产生几率。

2.2 自卑心理

部分学生认为民办高职高专院校的学历在市场上的竞争力较低, 普遍产生学历自卑心理, 如部分高职院校毕业生在求职时主动放弃存在较大优势的岗位工作, 认为民办毕业

生获得这样的岗位工作的机会较少，因此选择难度较低但是优势较小的岗位工作，导致毕业生职业发展受到严重限制。部分毕业生在求职过程中，因为一些用人单位对学历存在偏见，导致求职受挫，致使毕业生产生低估自己能力的自卑心理；还有部分毕业生害怕受到挫折、过分退缩、缺乏信心和勇气，致使与好的就业机会失之交臂^[2]。一些毕业生存在自卑心理，在面试过程中过于紧张、唯唯诺诺，担心回答不好，难以真正展现自己该有的能力，掩盖自身优点，严重降低自信心，导致过低评价自己，阻碍正常就业。部分毕业生对人际关系较为敏感，因担心被歧视而回避社交活动，尤其是与回避公办院校学生的交流，限制正常的就业。

2.3 摇摆心理

部分民办高职高专院校毕业生在就业过程中，内心存在很多心理矛盾问题，如缺乏职业目标、害怕选择错误等而推迟求职，甚至部分学生不知道自己适合什么工作、担心选错行业浪费时间，由此可见民办高职高专院校毕业生的职业规划能力较为薄弱。部分毕业生渴望竞争，但是又缺少勇气而临阵逃脱；部分毕业生虽然通过面试，但是不愿意签约，企图继续寻找最好的企业，最终由于拖延时间而丧失机会。

2.4 不同群体的差异化特征

性别差异，女生明显比男生更容易焦虑，很多用人单位较为倾向招收男生，再加上学历歧视的双重担忧，导致民办女毕业生就业难更大；专业差异，通常情况下理工科毕业生自我效能感高于文科学生，技术岗位更看重实操能力，学历歧视相对较弱；文科学生因岗位竞争激烈，压力感知更强；家庭背景差异，家庭经济苦难学生的就业压力显著高于普通家庭学生，如急于赚钱缓解家庭负担、缺乏求职成本等之间的矛盾问题^[3]。

3 民办高职高专院校学生就业心理问题成因

3.1 社会环境因素

虽然当前我国对职业教育越来越重视，但是社会层面

对职业教育的偏见和歧视依然存在，甚至部分用人单位过于重视学历，不认可敏感高职高专学历，直接在招聘信息中提出“公办本科及以上”的显性学历要求，直接把民办高职高专学生排除在招聘人员之外；此外，部分用人单位招聘过程中设置隐性门槛，如“同等条件下优先公办院校”“民办学生需额外考核”等招聘要求。甚至有些用人单位筛选简历时直接跳过民办学校毕业生的简历^[4]。这种求职环境进一步加剧了学生在求职过程中的心理落差，甚至产生低人一等的自卑感。此外，现阶段整体就业市场竞争激烈，高校毕业生数量越来越多，就业市场供需矛盾更加突出，进一步加大了民办高职高专院校毕业生的就业压力，且民办高职高专院校学生与本科院校、公办高职学生的竞争处于劣势，岗位选择范围狭窄，更多集中于底薪、高强度行业，致使学生产生焦虑、急功近利的情绪和心态。很多媒体在对民办教育报道时更加倾向于学费高、管理乱等问题的讨论，导致社会对民办院校存在很大的负面认知。

3.2 学校教育因素

很多民办高职高专院校在人才培养过程中，专业设置与市场需求缺乏紧密对接，课程内容较为滞后，与时代脱节，缺乏实践教学环节，致使学生所学知识与岗位需求不相符，严重降低学生就业竞争力，使其在就业过程中对自身能力产生怀疑，对就业方向更加迷茫。此外，民办高职高专院校缺乏完善的就业指导服务体系，过于倾向于理论层面，内容枯燥、形式单一，缺乏实效性，难以真正提升学生的就业规划能力、求职技巧能力等；此外，院校忽视学生心理健康教育，缺乏专业的心理咨询服务资源，没有对学生提供及时的心理调试教育和专项干预方案。民办高职高专院校不能与优质企业建立长期的合作关系，不能为学生提供充足的实践机会，导致学生实践能力不足，缺乏就业安全感。民办院校就业指导教师专业性不足，不能为学生提供个性化支持^[5]。具体如表1所示。

表1 学校教育因素

问题类别	具体表现	对学生的影响
专业与课程设置	专业设置和市场需求脱节，课程内容滞后、与时代脱节，缺乏实践教学环节	所学知识和岗位需求不匹配，就业竞争力下降
就业指导服务体系	偏向理论层面，内容枯燥、形式单一，缺乏实效性；指导教师专业性不足，无个性化支持	就业规划能力、求职技巧无法提升，就业方向迷茫
心理健康教育	忽视心理健康教育，缺乏专业心理咨询资源，无及时心理调试教育和专项干预方案	面对就业压力时易产生心理困扰，对自身能力产生怀疑
校企合作与实践	未与优质企业建立长期合作关系，无法提供充足实践机会	实践能力不足，缺乏就业安全感

3.3 家庭因素

部分家长对民办高职高专院校的认知存在很大的认知偏差，很多家长对孩子就业期望过高，仍以白领、稳定职业、铁饭碗等就业方向为目标，忽视学生的实际能力与职业兴趣，导致学生达不到期望而产生焦虑、愧疚、自责情绪；

部分家庭困难的学生希望尽快找到高新工作来改善家庭经济状况，甚至因支付学费背负债务，这种经济压力也会转化为就业焦虑；部分家长与学生的沟通方式不正确，对学生的心理状态缺乏专注，仅仅把就业压力归结为不够努力，不能为其提供情感支持；一些过度保护型的家庭导致学生缺乏独

立面对就业挫折的能力。

3.4 学生个人因素

部分民办院校学生存在严重的自我认知偏差,尤其是对自身专业能力、职业定位认知不清,出现过度自卑等情绪,不敢尝试有挑战性的工作机会;部分学生盲目自信,导致求职过程中眼高手低,对工作挑三拣四,一旦遇到挫折容易产生失落感。此外,受到社会对民办教育的负面刻板印象的影响,学生容易产生“学历标签化”等错误认知,甚至产生自我否定情绪。部分学生在求职过程中刻意隐瞒民办身份的行为充分体现出自我认同危机。很多学生缺乏职业规划能力,职业规划意识不足,导致求职目标不明确、盲目跟风,很容易在求职过程中受到外界因素的干扰,降低求职成功率。

4 民办高职高专院校学生就业心理问题调适对策

4.1 优化社会就业环境

政府部门、行业协会需要充分发挥自身的职能作用,加大对职业教育的宣传力度,在全社会层面进行引导和倡议,提高社会对民办高职高专教育和技能型人才的认可度,鼓励企业在招聘过程中淡化学历标签,突出技能考核,鼓励用人单位构建更加科学的人才评价体系。媒体要充分承担自身的社会职责,多多报道民办学生的就业创业成功案例、技能竞赛获奖情况等,改变社会认知,并引导正确的就业价值观,宣传多元化的成功标准,营造尊重劳动、尊重技能的良好社会氛围。强化中小企业、民营企业吸纳高职毕业生的政策扶持力度,拓宽就业渠道,为学生提供更多的就业机会。政府部门要加大对民办高职高专院校扶持力度,如利用税收优惠、补贴等方式,鼓励企业接收民办高职高专学生实习就业;创建就业歧视举报平台,针对招聘过程中存在歧视的企业进行约谈整改。

4.2 提高学校就业指导服务水平

院校要注重整合就业指导与心理健康教育资源,成立就业心理服务中心,为学生提供专业就业服务指导,为学生提供个性化的指导课程,尤其要要求专业 HR 开展求职技巧培训、讲座等;同时模拟面试场景,同步开展抗压话术训练,助力学生缓解求职过程中的焦虑情绪。院校要结合市场需求动态,优化调整专业设置和课程内容,加大实践课程比例,针对性锻炼学生的实践动手能力,使其在就业过程掌握核心竞争力。要深化产教融合,与当地龙头企业创建产业学院,引入企业真实案例,创建真实的岗位工作场景,确保学生掌握岗位所需技能。强化师资队伍建设,要求企业 HR、职业心理咨询师等担任教师,为学生提供心理学、职业指导双重培训。要强化心理健康教育,构建完善的心理咨询服务机构,配备专业的心理咨询师,为学生提供常态化的就业心理辅导和危机干预服务,有效助力学生缓解就业压力,创建积极健

康的就业心态。

4.3 强化家庭沟通

为了改变家长对民办高职高专院校的认知偏差,学校可以定期组织开展线上家长会、家访等形式,为家长提供就业指导,让家长充分认识到民办高职高专学生的就业优势,使其更加清楚指导学生的就业前景,进而调整家长对孩子的就业期望,尊重学生的职业选择。学校要鼓励家长与学生平等沟通,了解孩子的真实想法,给孩子充分的支持和理解,不要一味地施加压力。家长需要改变传统的就业观念,尊重孩子的职业选择,帮助孩子树立正确的就业观,培养独立面对挑战的意识和能力。学校通过多种方式帮助家庭经济困难的学生减轻学费压力,如奖助学金、勤工助学、校企合作奖学金等,避免因经济困难被迫选择不合适的职业。

4.4 强化学生自我调适能力

学生要注重增强自我认知,尤其要通过职业测评、社会实践、实习等途径,客观评价自己的优缺点,明确职业发展方向,进而树立正确的职业观和就业目标。积极参加成功校友案例分享等活动,充分认识到自身的技能优势,如操作能力、职业资格证书等,增强自信心。学生要积极参加学生的职业探索实践课,强化职业规划意识,制定长期和短期的职业发展规划;始终保持积极乐观的求职心态,强化抗挫折能力,正确看待求职过程中的成功和失败经历。学生要主动学习求职技能和知识,积极参加招聘会、网络求职等活动,积累更多求职经验,了解市场发展动态,明确自身的职业方向。

5 结语

综上所述,民办高职高专院校学生就业心理问题主要表现为焦虑心理、自卑心理、职业决策摇摆心理等,严重限制学生的正常就业。造成这一现象的原因主要为学生认知偏差、学校支持不足、社会环境因素、家庭沟通问题等。为了更好的解决学生的就业心理问题,需要提升学生的自身能力,优化学生就业指导服务体系,深化家长与学生的沟通,改善社会就业环境,有效提升学生就业成功率。

参考文献

- [1] 蒋璐琳. 高职院校学生就业心理问题的纾解策略研究 [J]. 才智, 2025, (32): 107-110.
- [2] 张雅芳. 心理韧性视角下高职院校学生就业心理调适路径探究 [J]. 天津职业院校联合学报, 2025, 27 (10): 71-76.
- [3] 罗棋. 积极心理学在高职院校学生就业心理辅导模式中的创新应用 [J]. 四川劳动保障, 2025, (14): 235-236.
- [4] 楚亚芳. 高职学生就业心理问题的表现、成因及应对策略分析 [J]. 时代青年, 2025, (22): 99-101.
- [5] 马辉琳. 民族地区高职学生就业心理问题及其调适策略研究 [J]. 黑龙江画报, 2025, (06): 99-101.