

女大学生就业难的心理分析与自我调适

胡海山 卢进丽 朱丽

(中国矿业大学,江苏 徐州 221008;信息工程大学测绘学院,河南 郑州 450052)

[摘要]当前我国女大学生普遍面临就业难问题,这不仅影响了知识女性潜力的充分发挥,而且直接导致了女大学生的就业心理障碍。本文分析了女大学生在就业过程中的普遍存在的几种典型心理障碍,并结合产生原因向女大学生提出一系列进行自我调适的方法。

[关键词]女大学生;就业难;心理分析;自我调适

[中图分类号]D669.2

[文献标识码]A

[文章编号]1672-2108(2013)01-0025-03

引言

高等学校毕业生就业制度改革逐步深入为广大高校毕业生提供了自主择业的机会,同时也带来了更多现实挑战,大学生们要承受更大的心理压力。而就业市场依然存在的性别歧视,使得女大学生的就业问题更加突出。女大学生们在就业过程中往往要面对更多的冲突,承受更大的心理压力。如何帮助她们适应复杂的就业环境,准确定位,克服不良择业心理、顺利就业,是摆在全社会面前的一个重要课题。笔者结合多年来从事学生思想政治工作经验以及对女大学生就业心理的调查结果,就女大学生在就业过程中出现的几种典型心理现象进行根源探究,并结合内外因原理进行自我调适的对策分析。

一、女大学生在择业过程中存在的几种典型心理障碍

在择业过程中,社会环境的影响以及身心的客观弱势使得女大学生往往难以正视择业过程,有效缓解就业压力,从而产生许多不良的心理反应,阻碍就业目标的实现。

(一)择业焦虑心理

择业是女大学生走出校门踏入社会的第一步,是人生中一个非常重要的转折点。在这个转折点上,应该如何调整心态、正视各种机会和诱惑成为女大学生普遍面临的困惑。如面对是留大城市还是小城市,是去小企业还是大企业,是顺从父母的安排还是自己独自闯荡,是出国继续深造还是考研等,面对这些关系未来发展的选择,女大学生往往会产生强烈的恐慌感,困惑、忧虑等情绪的出现便是典型的焦虑甚至恐惧心理。

(二)自我评价偏差

自我评价偏差是女大学生中最为常见的一种心理现象,集中表现为择业过程中的自卑心理和自负心理。在择业过程中,部分女大学生潜意识中认同社会尤其是人才市

场对于女性的歧视性评价,缺乏对自我的客观认识,怀疑自身能力,产生自卑心理。在这种心理的作用之下,女大学生不仅难以作出科学的职业规划,甚至不能在用人单位面前自信展示自我。与自卑心理相对,部分女大学生走向自我评价的另一极端,即自我评价过高的自负心理。这部分女大学毕业生或者毕业于重点高校,或者有较强的学习能力、成绩优异,表现突出。她们对就业往往抱有过的期望值,讲求实惠,目标偏离就业现实,不愿到基层和艰苦地区工作。在面试过程中,由于自恃过高,往往给用人单位造成好高骛远、眼高手低的印象,同样难以实现自身就业目标。

(三)择业挫折心理

毕业之前,女大学生的生活范围往往局限于校园之内。简单的学习环境使得绝大多数女大学生发展非常顺畅,没有经历过挫折的考验,同时也使得她们缺乏对于困难的心理承受能力。面对就业问题,部分女大学生寄希望于通过一两场供需见面会实现就业目标。这样的期望由于缺少对于现实的综合考量,往往要遭受挫折。而一旦遭遇挫折,失望悲观的负面情绪就会出现。在女大学生中这种负面情绪集中表现为消极的态度,怨天尤人、顾影自怜等,这就是择业过程中因无法正视困难而引发的挫折心理。

(四)择业依赖心理

在择业过程中,部分女大学生面对社会提供的各种就业机会,缺乏主动参与和积极竞争的意识。忽视自身力量的同时或者把希望寄托于学校、老师以及毕业生就业工作的相关主管部门,或者希望借助父母、亲友的人际关系实现就业目的。还有部分女大学生抱有“工作好不如嫁得好”的传统观念,缺乏新时代知识女性的独立自主意识和自主择业的勇气。

(五)择业虚荣心理

虚荣心是一种扭曲的自尊心,是一种追求虚表的性格

[收稿日期]2013-02-06

[作者简介]胡海山(1981-),男,江苏建湖人,中国矿业大学校长办公室秘书,硕士。

缺陷。在女大学生就业过程中,由于个人生活环境、家庭背景以及自身能力的差异,个体的心理预期以及面临的机遇也存在着较大的差异。部分女大学生虚荣心作祟,难以正视这种差异的同时产生盲目从众、攀比以及嫉妒的心理。跟随大众的就业视角,一味以个人利益得失为衡量标准,盲目追求大城市、大企业。这种从众、攀比心理由于没有建立在对自我的科学评价之上往往难以实现就业目标。另外,有些女大学生还难以正视他人的成绩,焦虑的同时产生嫉妒愤恨心理。^[1]

二、女大学生产生就业心理障碍的原因分析

女大学生在就业过程中产生诸如自卑、自负、攀比、焦虑、挫折、依赖、从众等心理障碍,是社会客观环境与个人心理承受能力综合作用的结果。

(一) 中国传统文化对女性的歧视和偏见尚未消失

尽管解放以来我国就一直在提倡女性解放、男女平等,但是传统“夫权”思想并没有随着社会的发展消失殆尽。“男主外、女主内”、“女子无才便是德”的传统观念仍然根深蒂固地存在着。在这种思维定式的引导之下,包括新时代的知识女性在内的大多数人仍习惯于传统的男女分工定位。女大学生在择业过程中的被动地位以及自卑依赖心理就是社会传统观念束缚下的产物。^[2]

(二) 相关劳动法律和保障机制不够健全

目前我国关于就业尤其是保障女性就业的法律政策还非常滞后,对用人单位义务性规范还不够明确。虽然《宪法》、《劳动法》、《中华人民共和国妇女权益保障法》以及《劳动合同法》、《就业促进法》等对女性就业权利的实现途径以及用人单位义务都做出了特别规定,但是由于配套措施的缺位,这些法律条文还只是停留在制度层面,缺乏可操作性。与此同时,由于没有建立女性生育基金补偿制度及相应的保障体系,女性在生育期间的工资福利待遇大部分由用人单位来独自承担,这使得用人单位从自身短期经济利益角度出发,拒绝接收女大学生。换言之,缺乏维权依据的女大学生在择业过程中必然缺乏足够的安全感,顾虑重重,产生焦虑、不安心理。

(三) 家庭无限责任支持系统的越位

在我国传统的子女培养模式下,家庭以其无限责任占主导地位,父母习惯于以“包办者”的角色对子女进行大包大揽。衣食住行、事无巨细的家长负责模式使得子女养成了严重的依赖心理。即便是到了大学阶段,许多学生尤其是女大学生仍然不能自主地安排个人生活,缺乏独立意识与自主能力。另外,这种依赖心理的强度和表现行为的程度又与家庭对于就业方向的期望值、父母的地位和社交能力等方面有着密不可分的关系。这些都使得女大学生在就业过程中产生严重的依赖、攀比心理。^[3]

(四) 女大学生自我调适不足

传统观念的束缚、制度保障的缺位,父母家长的包办等外部因素无疑为女大学生就业过程中的种种心理障碍提供了滋生的土壤,而其自身调适能力的不足则是这些心理障碍出现的主观根源。大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体,自我定位比较高,成才期望强,这使得部分心理发展不成熟的女大学生感到就业压力很大,表现

出焦虑、急躁、偏执和抑郁心理。^[4]很多女大学生择业中除了考虑经济、文化和教育环境对自己今后发展的影响外,还要比男大学生更多地考虑对未来家庭的影响。她们非常清楚基层和边远地区更需要人才,也更能发挥自我价值。但农村艰苦的生活条件、工作环境以及下一代的培养环境往往使得她们望而却步。所以,女生比男生更强调工作地域、工作环境。部分女大学生由于缺乏足够的思想准备和心理承受能力,在面对初次就业时往往不能够及时进行压力的疏解,对于困难和失败没有正确的认识,从而产生抑郁心理。

除此之外,高校人才培养模式以及就业指导工作的偏颇使得女大学生缺乏实际的求职能力。而用人单位的功利主义倾向则更是将女大学生拒之门外。内外因的综合作用,使得女大学生在就业过程中出现各种就业心理障碍,难以顺利就业。

三、女大学生就业心理障碍的自我调适

自我调适是指对自身不良心理状况的调整,具体的调适方式很多,比如自我静思法、自我转化法以及适度的宣泄、自我慰藉等。还可以借助客观环境,通过扩大人际关系的范围、置身优美安静的环境等来实现自我调适的目标。^[5]针对就业过程中的典型心理障碍,女大学生应该着重从以下几个方面进行自我调适:

(一) 增强自我调适的自信心和自觉性

女大学生应当充分认识到,求职择业本身就是各种矛盾的汇集,是处在各种矛盾之中的艰难选择。因此,在求职过程中遇到一些困难和挫折是必然的,不要因此而产生不必要的心理障碍。其次,应当充分认识保持良好择业心理的重要性。不良的择业心理,不仅影响择业效果,而且影响身心健康;不仅影响当前,而且影响一生。要相信自身具有心理调适的能力,从而提高主观调适的自信心和自觉性。

(二) 掌握主观心理调适的科学方法

方法是进行调适必需的手段和工具。女大学生在择业过程中,可根据择业的不同环节,根据自身心态有选择地加以使用,也可以通过主观实践找到切实可行的调适方法。

1. 择业前的心理调适

(1) 女大学生应正确认识自我,树立自信心。顺利实现就业目标需要大学生尤其是女大学生做好充足的就业准备。这些准备既包括对于就业信息收集以及求职材料的汇总,还包括心理上的准备,也就是我们所说的择业之前的心理调适。结合就业过程中的具体需求,女大学生应从以下两个角度进行调适,一方面,女大学生要对自身有一个客观的分析。包括个人兴趣、特长以及能力水平等自身的主观因素,明白自己想干什么,能干什么,有多少竞争力。另一方面,以自我分析为基础,女大学生还需要对客观的就业形势进行充分的了解、树立正确的认识。专业人才供需情况,用人单位对于求职者的具体要求以及自身的缺陷与弥补措施等,这些都是就业过程中需要充分了解的客观因素。以上两个方面的准备工作有利于女大学生树立就业工作的自信心,鼓足勇气,投身竞争。当然,自信心并不是短时间内就可以建立起来的,这就需要女大学生将就业目

标融入日常的学习生活,保证学业的同时全面提高自身的综合素质。

(2)女大学生应提高心理承受能力,增强应变能力。激烈的社会竞争既对人才的综合素质提出了新的要求,也对个体的心理承受能力提出了更高的要求。只有具备一定心理承受能力的人,才能够在挫折打击面前,锐意进取,愈挫愈勇。女大学生在择业就业过程中,难免遭受困难与失败的打击,这就需要较强的心理承受能力。另外,应变能力也是女大学生在就业过程中应该具备的一种心理素质。根据实际情况,及时调整自身的就业期望值,并进行知识结构的完善,更好地迎合市场对人才的需求。对此,女大学生在就业过程中需要用前瞻性的眼光正确认识自身职业与单位的发展前景,拓展视野,避免各种不良的心理障碍。

2.面试时的心理调适

初次参加求职面试,心情紧张是非常正常的现象。很多女大学生在面试过程中,看着同来竞聘的对手各个气度不凡,能力过人,很容易产生一种强烈的自卑心理,严重阻碍个人风采的展示和能力的发挥,对面试产生不利的影响。而要真正解决这一问题,女大学生们应从以下几点着手,做好面试过程中的心理调适:

(1)自我暗示,从心理上战胜自己。在应聘过程中,女大学生需要对自身的优势与不足保持清醒的认识,从而保证在面试环节扬长避短,巧妙地避开自身缺陷的同时更好地将优势展现出来。这个时候需要进行自我暗示,提醒自己“不害怕,不紧张”,从心理上战胜自己,从而克服过分紧张的状态,泰然自若,轻松自如地迎接面试的挑战。

(2)善于沟通,以得体的方式处理面试中的人际关系。现代社会对人与人之间的合作关系以及人才的沟通协调能力提出了更高的要求,良好的沟通能力已经成为用人单位人才准入的考核标准。作为女大学生,应该克服在校园里的学生腔,将更多的注意力放在工作用语、办公室用语以及工作中的礼仪习惯培养上,给用人单位留下好的印象,将自身的闪光点充分展现出来。

3.择业失败后的心理调适

(1)正视失败经历。激烈的社会竞争使得大学生的择

业过程变得非常曲折,想要得到一份好的工作需要经历追求、失败,再追求、再失败的过程,而在这个过程中,只有能够正视挫折,勇于接受各种考验才能不断地取得进步和成长。女大学生在面对挫折时,可以运用一些简单的心理暗示来进行自我调适。“失败是成功之母”,“天生我材必有用”等都可以用来进行自我鼓舞、自我激励。

(2)总结经验教训。好的开始和顺畅的过程固然是好事,但是失败的经历也未尝就不是一种财富,关键是面对挫折和失败如何进行总结,从中吸取经验教训,将失败的经历变为成功的垫脚石。就女大学生而言,这种失败的经历或者因个人预期不切合实际,或者因个人在求职竞争群众的弱势淡出。前者需要及时调整自身目标,进行再判断、再认识,从而确定更加适合自己的目标。后者则是要增强面试技巧,在面试过程中灵活地扬长避短,可以在求职前进行提前构思,模拟问答等,紧急充电,使自己尽快获得求职站中的新筹码。在总结经验教训中合理归因,并寻求科学的解决方式,以积极主动的态度避免不良情绪的滋生。

四、结束语

客观环境的束缚以及生理特点的限制成为目前女大学生就业过程中不可克服的因素。因此,面对日趋激烈的人才竞争,女大学生应该在提升自身能力的同时,积极学习心理健康知识,掌握自我调适的方法,正视就业压力,控制不良就业情绪,有效排除各种心理障碍,顺利就业。

参考文献:

- [1]凌文铨等.我国大学生的职业价值观研究[J].心理学报,1999(3):31.
- [2]潘燕.女大学生恐惧成功心理研究[J].高等教育研究,1998(6):79-85.
- [3]铁焕琦.女大学生的自我角色认同和塑造[J].中国青年研究,1998(3):10-12.
- [4]许晓青,赵耀.大学生择业心理调查及现状分析[J].青年研究,1994(12).
- [5]强冬梅,李殿录.大学生心理教育[M].哈尔滨:教育出版社,2004.

责任编辑:戴婕