

Web2.0 背景下大学毕业生心理压力干预

杨 滢

(盐城工学院 学生处, 江苏 盐城 224051)

摘要:在高等教育大众化背景下,大学生就业矛盾日益突出,一些大学生在求职过程中由于心理准备不足,出现了种种心理问题,影响了他们的顺利就业。而互联网的升级和 Web2.0 的技术条件,给大学生就业中产生的心理压力干预则带来了新的机遇和挑战。

关键词:大学毕业生;就业;心理压力;Web2.0 干预

中图分类号:G47

文献标识码:A

文章编号:1671-5322(2010)04-0089-04

一、目前大学生就业现状

大学毕业生就业率是社会整体就业状况的一个晴雨表。每年不断攀升的高校毕业生数量,与连年持续下滑的高校毕业生就业率这两组数字^[1]一增一减,非常直观地告诉人们:大学生就业形势相当严峻。

表1 历年全国高校毕业生招生就业统计表

Table 1 The tabulation of employment statistics of national universities over last night years

毕业时间	人数	待业人数	就业率
2001 年	115 万	34 万	70%
2002 年	145 万	37 万	74%
2003 年	212 万	52 万	75%
2004 年	280 万	69 万	75%
2005 年	340 万	79 万	76%
2006 年	413 万	91 万	77%
2007 年	495 万	145 万	70%
2008 年	559 万	173	68%
2009 年	611 万	196	68%

中央经济工作会议确定 2010 年中国新增就业任务为 900 万人。2010 年仅应届生就有 630 万人^[2],2009 年未就业的大学生约 80 万人,每年还有数百万的中专毕业生和高中毕业的就业者,以及农村转移劳动力,据此预计 2010 年劳动力供求缺口在千万以上。

二、就业中的 Web2.0 因素

1. “Web1.0”以及 Web 的历史

World Wide Web,简称 WWW,是 1989 年由英国人 Tim Berners-Lee 在欧洲共同体的一个大型科研机构任职时发明的。通过 Web,互联网上的资源,可以在一个网页里比较直观地表示出来;而且在网页上资源之间可以相互链接,实现共享。这种利用互联网络实现了人类海量资源共享的技术,就叫做“Web1.0”。“Web1.0”只解决了人对海量信息的需求,而没有解决人与人之间沟通、互动和参与的需求,所以“Web2.0”应运而生。

2. Web2.0 的出现

从 2003 年第一个真正的 Blog(Web Log)的出现开始,互联网应用发生了一系列的演变,先后出现了 SNS(Social Network Service)应用,IM(Instant Messenger)大战以及 RSS(Real Simple Syndication)的推广等,“Web2.0”成为这场演变的旗帜。Web2.0 以及与之相关的一些技术和应用,如 Blog,RSS,Tag,Wiki,Ajax,p2p,SNS,Podcast 等等,成为许多 IT 公司的时髦,很多标称 Web2.0 的网络应用如:Flickr,Craigslist,Linkedin,Tribes,Ryze,Friendster,Del.icio.us,43Things.com 成为人们关注的焦点^[3]。

3. Web2.0 的特征

一是多人参与。Web1.0 里,互联网内容是由少数编辑人员(或站长)定制的,比如搜狐;而在 Web2.0 里,每个人都是内容的供稿者。Web2.0 的内容更多元化:标签 tag、多媒体、在线协作等等。在 Web2.0 信息获取渠道里,RSS 订阅扮演着一个很重要的角色。

收稿日期:2010-05-10

基金项目:江苏省高校思想政治教育研究会课题项目(SGSY2009YB322)

作者简介:杨滢(1983-),女,江苏盐城人,助教,研究方向:教育管理。

二是人是灵魂。在互联网的新时代,信息是由每个人贡献出来的。各个人共同组成互联网信息源。Web2.0 的灵魂是人。三是可读可写互联网。在 Web1.0 里,互联网是“阅读式互联网”,而 Web2.0 是“可写可读互联网”。虽然每个人都参与信息供稿,但在大范围里看,贡献大部分内容的是小部分的人。四是 Web2.0 的元素。Web2.0 包含了我们经常使用到的服务,例如博客、播客、维基、P2P 下载、社区、分享服务等。

4. 就业中的 web 因素

从 web1.0 时代开始,互联网就与大学毕业生的择业息息相关^[4]。它带来的是海量的需求信息,许多公司的网申重要性已经超过了校园招聘会。前程无忧 www.51Job.com、中华英才网 www.chinahrr.com 等招聘网站的崛起,正是以大学毕业生为主力的就业大军对就业信息强烈需求的结果。

三、就业心理压力对毕业生的影响

1. 就业压力对大学毕业生产生负心理暗示

大学生群体是个体由青年期到成年期成长过程中一个特殊的群体。集多种特殊性于一身,具有处于“第二次心理断乳期”、“边缘人”地位,处于“心理延续尝负期”,多重价值观、人格的再构成等心理内在原因;同时存在着环境中诱发因素的作用,使得大学生的心理健康状况比个体一生中的其他阶段人群及处于这一时期的其他群体明显要低。应对“就业难”是目前困扰大学生的沉重话题,自高校扩招以来,就业形势一年比一年严峻,面对巨大的就业压力,毕业生极易受到负性心理的暗示,导致心理失调,影响就业。

心理暗示是一种常见的特殊心理现象。它是人或周围环境以言语或非言语的方式向个体发出信息,个体无意识地接收了这种信息,从而作出一定的心理或行为反应的一种心理现象。

心理暗示可以产生积极的作用,也可以产生负性的影响,这不仅与周围的环境或人所发出的信息有关,更与信息接受者的人格中的“自我”有关,“自我”影响着人判断和决策的过程。如果一个个体的“自我”不完整或有部分缺陷,就会留出空间,给暗示提供机会。

当外界环境发生了不利的改变,而心理行为不能随之相应地进行调整,那么个体原有的心理平衡状态将被打破,产生巨大的心理压力,诸如:冷漠、浮躁、焦虑、从众、依赖、妒嫉、自负、自卑等负性心理。这正如美国精神分析学家哈内所说“许多心理变态是由于对环境的不良适应而引起的”^[5]。在就业阶段,大学生离开校园步入职场,不仅所处的环境发生了改变,而且要完成社会角色的转变。面对高校扩招后“就业难”的窘境,大学生们将面临巨大的心理压力,身心疲惫而导致心理失衡。

2. 负心理暗示所引发的毕业生心理问题

择业焦虑。焦虑心理会让大学生觉得紧张和担忧,

毕业分配制度改革使大学生求职择业呈现多元化的趋势,拓宽了大学生职业选择面。而对职业选择度越大,职业选择行为的责任越重,择业心理压力便越重。有的同学面对用人单位严格的录用程序而感到胆战心惊,不能放松自己的心态,面对笔试时感到紧张,等到面试时感到更加紧张;有的因性别、学历层次等而不敢大胆求职;有的因自己学习成绩不佳而烦恼;有的因自己能力低而紧张。过度焦虑,如不能在一定时间内化解,则会严重影响学生主观能动性的发挥,给求职带来不必要的困难,甚至造成择业失败。

茫然心理。每位大学生都渴望在社会中找到一个适合自己发挥才能的位置,但自己究竟能够做什么心里却不清楚。部分大学生过高估计自己的知识和能力水平,对一般用人单位不屑一顾;还有一些大学生过低估计自己,对自己缺乏自信,优柔寡断,不能向用人单位充分展示自我,从而坐失良机。过高或过低评价自己,在就业过程中,都容易引起大学生职业定位的偏差,出现好高骛远或者悲观失望的情况,严重影响就业的选择。

择业嫉妒心理。嫉妒心在大学生中是比较常见的一种心理,择业嫉妒心理就是在求职过程中对他人的成就、特长或地位等持既羡慕又轻视的情绪。嫉妒心理产生的原因是多方面的。嫉妒心是市场经济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。这种心理的主要特征是把别人的优势视为对自己的威胁,因而感到心理不平衡,甚至恐惧和愤怒,于是借助贬低、诽谤以至报复的手段来求得心理的补偿或摆脱恐惧和愤怒的困扰。在求职问题上嫉妒心理表现在如看到别人某方面求职条件好,或找到比较理想的工作时,产生羡慕,转而痛苦又不甘心的心态。甚至为不让他人超越自己,而采取背后拆台等不良手段。他人成功了则说风凉话、讽刺挖苦、造谣中伤以发泄自己的恼怒。在择业中嫉妒心会使人把朋友当对头,使朋友关系恶化,人际关系紧张,当然也影响求职的顺利进行。

3. Web2.0 对大学生就业心理问题所产生的影响

在以 Web2.0 为特征的技术条件下,笔记本电脑、手机等终端都能即时获取最新的信息。一个人在就业中的情况通过校内网 SNS、博客 BLOG 等媒介的更新,会迅速在群体中传播开来。Web2.0 的信息传播链是“次方”为单位的,因此负面的心理暗示的传播将是病毒性的。

A 是某大学的应届毕业生,在参加完某招聘会后,在自己的 SNS 网页中更新了自己在招聘会中的一些见闻。“今年的经济形势不好,招聘会上所有公司的职位都减少了,我不知道自己能不能顺利找到工作,压力很大……”这种带有负面心理暗示的信息将会被他朋友的朋友的朋友所看到,很有可能对他同辈群体造成心理上的影响,引发就业焦虑。

四、对毕业生心理压力干预的多元途径

任何事物都有两面性,Web2.0 带来了对于毕业生就业

产生心理压力的媒介与诱因,同时又为我们干预毕业生就业过程中的心理压力提供了新的途径。

1. 辅导员融进学生的社交网络 SNS

辅导员作为与学生最为接近的学校工作人员,对干预毕业生的心理压力有着至关重要的作用。而能及时掌握学生的心理动态,把握心理干预的时机是工作的难点所在。在 Web2.0 的环境中,学生加入社交网站 SNS 成为一种潮流,基本上一个系的学生都会自发的组成一个网上的群落。新技术的一个重要方面是它能将每个人的状态即时的反馈在一个页面中。辅导员在心理上更容易与学生亲近,成为同辈群体的一份子。如果一个系的辅导员加入了该系学生的 SNS 圈子,那么他就很容易能掌握到每一个学生的即时状态^[6]。如果有学生在漫长的就业之途中因就业中心心理压力很大而产生一些问题,那么可以及时在网上或是私下里进行进一步的沟通,缓解学生的压力。

2. 学校的网络社区 BBS

学校的 BBS 作为学校网络文化与生活的主要媒介对于本校学生有着非常重要的影响。如清华大学的水木清华、复旦大学的日月光华、北京大学的未名社区、南京大学的小百合已经成为各自大学文化的标志,其影响力已经超过了本身所涵盖的范围。在学校的 BBS 上设立专门的就业版面,将会给本校的学生带来一个集思广益的地方,解决学生在就业中遇到的问题,减轻心理压力。

以南京大学小百合网站 bbS. nju. edu. cn 为例,在论坛中专门设立了 JOBANDWORK(创业与求职)版。毕业生遇到的问题在这里有已经就业的老生进行解答或是建议;有许多学生汇集起来的各种招聘信息。有什么样的工作机会?需要怎样的条件?怎样去做?工作合不合适?在这里都能找到答案。人的恐惧与焦虑主要出自于未知,只要对事情有了充分的了解,那么心理压力会减少很多。

3. 心理老师的博客 Blog

目前大学里都配备有专门的心理辅导老师与心理咨询室。但是大学生对于心理咨询依然有着偏见与恐惧,既想与心理老师交流又怕被同学打上精神不正常的标签,因此学校的心理咨询工作的实际效果并不大。如何充分发挥心理辅导老师的作用,给心理压力较大的学生予以帮助呢?我们可借助于博客 Blog。心理老师向所有的人公布自己的博客主页,可在上面不时更新一些心理健康自测,如何排解压力,教会学生自己去克服焦虑、茫然、不安的负面心理情绪。对于需要 one on one 的学生进行 Email 的交流,这样使得学生更倾向于借助专家解决心理上的问题。

4. 就业指导中心发布信息与学生的手机相连 SMS 系统

及时准确的就业信息可以对毕业生找工作中紧张的心理起到缓和的作用。作为学校帮助学生就业的最主要部门就业指导中心可以使用 Web2.0 所带来的新的技术向将毕业学生提供校园招聘会,企业宣讲会,就业辅导讲座,企业网申等信息。目前谷歌 Google 日历提供了一项功能,它能通过短信 SMS 将日程内容发到每一个注册过的手机上。就业指导中心可通过这一系统,将各种就业信息输入系统,由系统把信息发到每个毕业生的手机上。这样不管学生在哪里都能获得学校的就业信息,不会错过他们感兴趣的企业招聘会,从而降低他们的焦虑感。

综上所述,在每年不断攀升的高校毕业生数量与持续下滑的高校毕业生就业率这两组数字直观告诉我们大学生就业形势严峻的今天,在一些大学生求职与择业过程中由于心理准备不足而出现种种心理问题和负心理暗示的今天,作为新一代就业指导中心的从业人员,我们必须掌握和利用好 web2.0 的新特征和新方法,积极面对和解决大学毕业生就业中产生的心理压力和各种负面影响,从而为他们顺利走上就业岗位贡献自己的绵薄之力。

参考文献:

- [1] 姜燕芬. 从当前的人才过剩看未来的人才竞争 [EB/OL]. (2010-03-25) [2010-05-01]. 价值中国网 <http://www.chinavalue.net/Article/Archive/2009/7/8/184655.html>.
- [2] 杨华云. 今年大学生就业形势仍严峻 630 万应届生创新高 [N]. 新京报, 2010-01-23 (A03).
- [3] 刘畅. Web2.0 时代的“网民议程设置” [J]. 天津师范大学学报: 社会科学版, 2008 (3): 51-56.
- [4] 刘润达. Web2.0 及其对互联网的影响 [J]. 现代计算机, 2006 (8): 57-60.
- [5] 刘颖. 大学生择业不良心理浅议 [J]. 思想政治教育研究, 2004 (4): 59-60.
- [6] 梁光霞. 大学生求职择业心理调适方法探讨 [J]. 九江学院学报, 2004 (4): 23-26.

The Intervention of the Psychological Stress of University Graduates by the Time of Web2.0 Backgrounding

YANG Ying

(Department of Student Affairs, Yancheng Institute of Technology, Jiangsu Yancheng 224051, China)

Abstract: In recent years, under the backgrounding of the popularity of the Higher Education, employment has become an increasingly prominent day by day. There have been various psychological problems emerging which affected their employment by part of university graduates. Meanwhile, a new solution of the intervention of the psychological stress comes out which would perfectly satisfied the university graduates by web 2.0.

Keywords: University graduates; Employment; Psychological stress; intervention

(责任编辑:洪 林;校对:陈 芸)

(上接第 77 页)

高校特困生的思想工作一直是国家、社会和学校关心的一项重要工作。做好特困生的心理健康教育,需要国家、社会和高校提供有效的助学措施、资助渠道和良好的人文环境,要求高校规范特困生的资助帮扶体系,并引导特

困生树立正确的世界观、人生观和价值观,同时家庭也要有意识地培养他们自立自强的意识和能力。只有广开思路、转变观念,物质经济资助和心理健康教育双管齐下,才能从本质上解决高校特困生的心理问题。

参考文献:

- [1] 刘洋,侯晓丽.独立学院贫困大学生心理健康[J].华北煤炭医学院学报,2009,11(5):738-739.
- [2] 康利.高校特困生心理健康问题及调适策略[J].长春工业大学学报:高教研究版,2006,27(4):115-117.
- [3] 黄向真,陈祖标.高校特困生心理健康教育:问题与对策[J].福建师范大学学报:哲学社会科学版,2003(1):129-131.
- [4] 高校特困生心理特征分析及思想工作探索[J].成都理工大学学报:社会科学版,2004,12(2):74-77.
- [5] 罗先诚,杨艳红.高校特困生心理障碍及矫正对策[J].江西社会科学,2003(7):193-194.

Study on Analysis and Strategy of Mental Characteristics of Poverty Students in Colleges and Universities

WU Zhang, QIU Zhang-qiang, ZHANG Qi-yan

(Binjiang College, Nanjing University of Information Science & Technology, Jiangsu Nanjing 210044, China)

Abstract: Poverty students are a special group in colleges and universities. They need to confront study stress and psychological pressure except economic pressure. Accordingly, there would be mental trouble occur on study life adjustment and personal relationship and so on. This article deeply analyses the mental characteristics of poverty students in school from environmental and psychological factor, to seek the strategy for preventing and resolving mental trouble of poverty students.

Keywords: poverty students; mental characteristics; strategy

(责任编辑:洪 林;校对:陈 芸)