

女大学生就业心理问题的成因及对策

海 英

(盐城师范学院 教育科学学院, 江苏 盐城 224002)

摘要:面对当前激烈的就业、求职竞争,女大学生难免会产生一些诸如消极自卑、犹疑从众、紧张焦虑、等待依赖等心理问题,这就需要我们认真、细致、具体地分析其产生原因,然后有针对性地采取各种切实可行的有效方法和措施,帮助女大学生确立健康的就业、择业心理,以实现科学择业、顺利就业的目的。

关键词:女大学生;就业;心理;问题;成因;对策

中图分类号:B844.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1671-5322(2010)04-0023-03

当前大学生就业形势日益严峻,就业竞争更趋激烈,一些女大学生就业问题愈发严重已成为不争的社会事实,而由此引发的一些心理问题等则严重影响着其就业、职业与事业上的竞争和发展。就业是关系到大学生个人前途和全社会稳定发展的大事^[1]。

一、女大学生就业心理问题的成因分析

女大学生因其性别、生理等方面的原因,使得她们处于就业竞争的弱势地位,面临着比男生更多、更大的挑战,产生一些心理问题也就是不可避免的了。

1. 消极自卑心理

当女大学生面临巨大的就业竞争压力时,就会感到紧张、焦虑、恐惧、害怕、烦躁、不安等。社会与用人单位对女生录用的高标准、高要求和歧视而导致其就业率低的普遍现象,使得女大学生为此感到焦虑不安,就业竞争中的弱势地位必然导致其就业心理上的弱势地位,这是成为女大学生形成就业心理问题的一个重要原因。“根据‘大学生的最大苦恼’的调查中显示,女大学生不被人理解的占1.8%,远高出男生的0.7%。”^[2]面对就业竞争的不利形势,女大学生更容易产生自卑感,感到自己不如男大学生。可以说,消极自卑感无疑是女大学生参与就业竞争、谋取职业、追求自身发展的最大障碍。

2. 盲目从众心理

女大学生在就业中常出现盲目从众的心理。所谓“从众”,就是我们常说的“随大流”。这种心理在女大学生的就业竞争和求职中表现得相当明显。其往往不能根据自身的实际条件与可能,在明显的功利型动机及虚荣心的驱使下,一些女大学生多向那些不利于展现女性自我特长、优势的职业岗位、部门或单位投递简历。越是社会和大众所普遍认可或追求的高薪酬、高福利的职业和单位,如新闻单位、政府部门、外企部门、金融保险等,越是她们追逐的方向和重点。在择业地点方面,也多是为社会大众所普遍向往的热点地区,如京津沪和东南沿海地区的省会城市等。一些女大学生对此趋之若鹜,完全不顾自己的专业能力与自身条件,这种追逐热点地区、行业甚至非此不可的心理定势,抱着一种“不达目的,誓不罢休”的极端态度,实际上是一种典型的从众心理与浮躁心态,缺乏一种脚踏实地、实事求是的科学精神,这种盲目从众心理支配下的择业行为多是以失败而告终。

3. 紧张焦虑心理

因对就业竞争缺乏必要的心理准备和工作准备,当就业真正摆在自己眼前急需选择、解决或作出判断的时候,尤其是别人都找到了满意的工作单位而自己却毫无着落时,其才会显得紧张焦虑起来,不知道怎么办才好。一些女大学生们在开

收稿日期:2010-09-07

作者简介:海英(1982-),女,江苏无锡人,助教,研究方向:辅导员工作与大学生管理。

始参与就业竞争时往往显得踌躇满志,一旦其结果事与愿违的话,就必然会感到失望,多次受挫的话就会使其产生紧张焦虑的心理。那些或来自边远地区、或性格内向、或学习成绩欠佳的女大学生,既希望选择到理想的职业岗位,又担心自己被用人单位拒之门外,因而没有勇气来面对和参与严峻激烈的就业竞争。一些女大学生为此而精神紧张、意志消沉,行为举止上也表现得反应迟钝、手足无措。紧张焦虑多半是由准备不足,或害怕不能实现目标,或不能避免某些挫折或失败而引起的紧张不安并带有惧怕体验的心理状态。

4. 消极等待依赖心理

因对就业竞争的心理准备不足或择业受挫会使一部分女大学生产生消极等待、依赖心理。有的女大学生在就业初始时持一种盲目乐观的态度,觉得自己的条件或实力等还都不错,故抱着“不着急,慢慢来”的等待良机或机会的等待心理。也有一些人认为自己家庭条件、社会关系等都不错,父母、亲戚、朋友等会为自己找到满意的工作,故存在着严重的依赖心理。存在消极等待依赖心理的一些女大学生,主要是家庭或社会条件优越,使其缺乏基本的自理自立能力的锻炼,致使他们养成依赖他人的习惯心理。这些人在择业过程中多缺乏独立自主性与积极主动性,在社会为其已提供的大量就业机会面前患得患失,犹豫不决。虽然连自己也认为理想、满意的工作,一旦遇到求职人太多,自己就缺乏参与就业竞争的勇气与信心,畏葸不前。有的女大学生多追求职业的稳定性,极尽全力寻找所谓有“安全保障”的工作,或一味追求高薪、舒适、清闲的工作,否则宁可待业也不愿意去干她们认为“艰苦”的工作。个别女大学生在择业中还多情感胜于理智,过多地受爱情因素的影响,过多地考虑男朋友的就业去向,于是违背自己的个人意愿,为盲目地追随男友甚至牺牲自己的就业机遇及专业兴趣爱好也在所不惜。这样势必造成在就业中观望、犹疑、等待和依赖的态度与心理,把就业完全看成是家长、社会或学校的事情,缺乏主动就业的精神和态度,居然把自己的就业、职业选择、事业发展这些决定人生命运大事交给别人来处理 and 决定,这显然是对自己最不负责任的做法。一旦不是自己喜爱或能展示自己优势或特长的工作,就会给未来的职业稳定和事业发展带来莫大的隐患^[3]。

二、女大学生就业心理问题化解与调适

1. 树立职业自信,克服自卑心理

对于女大学生来说,关键是正确对待自己,对就业、求职要有信心,要勇于面对激烈、严峻的就业竞争,努力淡化自身的性别意识,勇于面对各种挑战,否则就难以把握就业、求职的良好机遇。只要自己有专业实力和竞争能力,就要有与男生一比高低的勇气和信心,努力克服女生不如男生的自卑心理。对于女大学生来说,在就业竞争中也要讲究策略,注意发掘女性自身的特点和优势。在求职竞争中,女大学生应注意把女性在人际关系上的亲和力、工作上的细心周到的优势和特点展现出来,多向企业人事管理、文秘、接待等服务性较强的工作部门求职比较合适,或者说女性工作特征明显的职业如销售、护士、社区工作等,力求扬长避短,以避免与男性的激烈甚至恶性竞争,往往其求职的成功率会很高。

2. 坚持从实际出发,确立科学的择业目标

在就业、求职过程中,女大学生要能够正确地自我定位,这是其能否顺利就业的前提。对于女大学生来说,既要分析社会和用人单位用人招聘的条件、要求等,又要研究自己的专业是否对口、条件是否具备、要求是否符合等,这首先要对自己有一个科学的定位和明确的评价,充分认识自己最合适做什么,弄清自己所追寻的工作目标是什么。然后再结合自身条件进行就业目标的定位。女大学生要想实现顺利就业,就应了解和研究就业市场,面对社会现实,不仅要考虑“我想干什么”,还要思考“我能干什么”,使自己的职业目标与社会现实趋向一致。参与就业竞争还要注意保持平衡心态,不妨把“向上比”的眼光转为“向下比”,这样就能使自己觉得虽是比上不足,但比下有余,进而保持心理上的平衡。我们应强调的是两者的适合,注意的是自己去适应环境,而不是环境来适应自己。

3. 坚持独立自主的理念,克服自卑依赖心理

在就业、求职过程中,女大学生都要有主人翁意识,要知道自己才是就业、求职的主角,最终的选择、判断、决定都应由自己作出。女大学生在择业过程中,应抛弃传统文化中的“爱面子”旧观念的影响,即使遇到挫折或失败又怎么样,就算自己交点学费好了,然收获的却是信心、经验与教训,其在人生长途中会让你受用不尽的。我们应放开

眼光,善于作长远打算。要努力做好就业竞争准备,注意提高个人素质和增强竞争意识,培养自己扎实的专业理论素养和较强的动手能力以及应用创新能力,锻炼和提高自己组织管理和社会交际能力,培养灵机应变和自我发展能力。在求职中要从长远目标着手,转变择业“一次到位”的思想,积极规划好自己的职业生涯与事业发展蓝图。即使当下未能获得一份理想职业与工作的时候,也应采取“先就业,后择业,再创业”的办法与途径,在工作中不断积累工作经验,增长丰富自己的社会、工作阅历,为今后的职业生涯、事业发展做好更充分的准备,打下更坚实的基础。通过自己的努力,找到适合自己的职业方向,使自己在择业中处于主动、有利的地位。

4. 培养女大学生自我心理调适与承受能力

在就业、求职的过程中,女大学生较容易产生就业心理问题,如果处理不当就会影响就业工作。应知道,参与激烈的就业竞争,在心理上出现那样的一些想法,或出现一些心理问题本来是很正常的,并不可怕。关键是一旦出现这些心理方面的问题以后,要能够积极主动地去进行调适或化解,以免影响、妨碍和干扰当前的就业、求职工作。因此,作为女大学生来说,学习和掌握一些自我心理调适的方式方法与途径是很有必要的。

(1)自我转移法。当出现心理问题以后,应有意识地通过长跑、打篮球排球、踢足球等激烈的体育运动,或用观赏大海、电影、戏剧、音乐会等方式来转移自己对就业问题的注意力,借以化解心中的烦闷与忧愁。(2)适度宣泄法。有了思想、情绪、心理等问题,不能总憋在心里,而应通过向知心朋友、老师、同学、家长倾诉、交谈,向他们诉说自己苦闷、焦虑等,寻求他人的安慰与排解。或者选择到附近的田野、河边或树林里等空旷的地方、场所,大声地叫喊或唱歌,这样也可以有效地宣泄自己压抑、痛苦的心理。(3)松弛练习法。通过参加健美操、瑜伽锻炼方式来放松自己的身心,减轻或消除各种不良的情绪或心理反应。(4)自我暗示法。可以通过“我不比别人差”、“别人能做到的我也一定能做到”、“我一定能找到自己理想的工作”等自我暗示的方式,来提醒自己,激励自己,努力让自己重新找回自信,帮助自己渡过心理关。(5)愈挫愈勇法。要知道天下之事没有一帆风顺的,因此要对挫折和失败有必要的心理准备与承受能力。求职、择业的过程,是一个全面展示自己的过程,必须努力完善自己,提高自身的素质,要有显示自己才华的勇气与信心。女大学生既要注意使自己的不良心理问题得到及时调适和化解,更要注意提高自我的心理调适和承受能力。

参考文献:

- [1] 王海丽. 女大学生就业心理弱势的分析与调适[J]. 科技信息, 2009(7): 116.
- [2] 黄希庭, 郑涌. 大学生心理健康与咨询[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000: 129.
- [3] 陈核来. 论大学生的就业观[J]. 福建财会管理干部学院学报, 2003(2): 53 - 55.

On Female College Students' Psychological Problems in Employment and Their Solutions

HAI Ying

(Education Science School, Yancheng Teachers College, Jiangsu Yancheng 224002, China)

Abstract: Facing the fierce situation of job-hunting and employment competition, the female students will inevitably experience some negative psychological problems such as inferiority, hesitation, anxiety and parents-dependency. All these need us to probe into their causes and adopt the workable measures accordingly so as to help the female college students to establish a healthy mentality in career selection in order to achieve the scientific and successful employment purposes.

Keywords: female college students; employment; psychology; problems; causes; solutions

(责任编辑:李 军;校对:洪 林)