

优势视角下缓解高校专升本毕业生就业心理压力问题的路径分析

李 淼

吉林外国语大学，长春

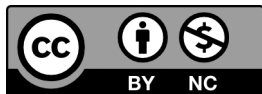
摘 要 | 优势视角关注个人与环境中的潜在优势，以全面多方位的视角看待案主的生活世界，发挥案主的优势改善目前所处的状况。本文聚焦当前高校专业生毕业生的就业心理压力问题，分析了目前造成就业心理压力的原因，并提出缓解就业心理压力的对策。高校毕业生的就业工作是关乎民生和社会稳定的大事，对于促进大学生就业，缓解当下由于就业引发的各类心理问题具有积极意义。

关键词 | 优势视角；就业心理压力；专升本毕业生

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



优势视角是指着眼于人的优势，以利用和开发人的潜能为出发点，协助其从挫折的逆境中挣脱出来，最终达到其目标，是实现其理想的一种思维方式和工作方法。优势视角的关注点在于个体的优势和潜能，从一个不同的角度来看待案主，发挥案主的优势，增加案主的自我认同感和效能感，改变现状，实现目标和愿望。

1 优势视角核心概念解析

(1) 增权

增权的概念建立在五个理念之上：案主与委托人之间的合作伙伴关系；对发挥案主能力和优势的强调；关注个人或家庭与环境；将案主视为积极的能动主体；将个人的精神指向一直受压制的人群。

(2) 成员资格。

优势取向承认案主如同我们自己一样，是社会的成员，并享有成员身份所带来的自尊、尊严和责任。成为

成员和公民、享有参与权和责任、保证和安全等特征，从而实现他们的梦想。

(3) 抗逆力

抗逆力是一种面对磨难而抗争的能力。抗逆力是当代国际社会工作领域理论与实务探索的热点问题，它从优势视角挖掘服务对象的内在潜能，强调人在面对压力、挫折时的潜能激发和自我超越。个体在经历痛苦和危机时可能伴随着成长，个体面对的困难甚至创伤性事件可以使个体具有更大的信心或者提升处理难题的能力，逆境可以促使一个人反省自己适应生活的方法、态度和原则，从而做出必要的调整，进而改进个人的生活方式。当困扰出现时，个体会发现以前所不知道的、来自他人的资源并意识到自己的脆弱性，这就成为改变的动力基础。

(4) 对话与合作

在对话中，我们确认别人的重要性并开始弥合个人、他人和制度之间的裂缝。

作者简介：李淼，吉林外国语大学教育学院团委书记，研究方向：大学生思想政治教育。

文章引用：李淼. 优势视角下缓解高校专升本毕业生就业心理压力问题的路径分析 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (11): 2143-2146.

<https://doi.org/10.35534/pc.0611239>

2 高校专升本毕业生就业心理压力问题分析

2.1 缺乏就业信心, 就业积极性降低

高等教育的普及, 使得高校毕业生的数量逐年增加, 相应的毕业生的就业压力也逐年增加, 大学生就业是社会与家庭共同关注的话题。就业市场的竞争中, 大部分的高校应届毕业生都是全日制本科学历, 专升本毕业生仅占据每年应届毕业生的小部分, 无形中成了就业市场的弱势群体。由于专升本毕业生第一学历为专科, 在应聘时难免会询问相关情况, 个别企业以此为由将专升本毕业生拒之门外, 或存在隐形歧视。有些专升本学生存在跨专业情况, 专科所学习的专业与大学专业不符。专业知识不够扎实, 理论基础薄弱, 面临对口专业应聘时, 常缺乏就业自信心。在多次求职失败后, 严重打击了就业积极性, 产生不愿面对就业的心理, 待业在家导致就业观念异化, 逃避就业现实。

2.2 “不就业”“慢就业”问题带来的心理压力

“不就业”“慢就业”现象是社会普遍关注的热门问题。除了大学生自身存在的内在因素外, 社会环境也产生了一定的外在影响。当前的社会处在高速发展当中, 互联网技术迅速迭代, 人工智能、5G融入人们的日常生活, 受到短视频的影响, 青年大学生的价值观越来越多元化, 在成长过程中接收到的信息也更为碎片化。这些五花八门的信息潜移默化地影响了青年大学生的价值判断和人生选择。一方面, 大学生接触到的信息更加广泛, 能够了解到更多未知的世界, 拓宽了自己的兴趣和朋友圈, 找到更多职业发展的可能。另一方面, 过度依赖人工智能, 导致了大学生缺乏自主思考的能力和理性判断, 缺乏公文写作等必要的基础能力, 网络上众说纷纭的观点很容易对大学生的价值观产生冲击, 导致其缺乏社会责任感、缺乏社会道德意识。缺乏对家庭和自我的责任感, 催生了不就业、慢就业的心理。以等待机会、备考编制为由, 常年待业在家。专升本学生通过两年全日制本科的学习, 其家庭对就业持更为严谨的态度。学历上的提升, 使得学生本人及家庭对就业抱有更高的期待, 使得更多的家庭愿意为子女提供经济支持。也更加严格地筛选可就业的岗位, 认为一份好的工作能够体现出学历提升的价值, 青年大学生也希望通过高质量的就业实现更高质量的生活, 这些期许无形中增加了就业的心理压力。

2.3 就业目标模糊, 就业方向迷茫

现今大学生的成长环境发生了较大变化, 家庭生活更为优渥, 独生子女居多。社会的高速发展给人民带来了更好的物质生活条件, 学校的各项政策对大学生有着全方位的保护。社会和家庭对大学生的影响力不断增强, 青年人缺乏坚定的就业目标和有效的决策力, 在遇到就业选择

时多是家庭的介入和干预, 或是人云亦云, 盲目跟风, 一味地加入考公考编大军。对自己选择的职业发展前景并不了解, 对自己真正的就业需求无法明晰, 选择不适合自己的岗位短暂就业又迅速离职。专升本学制较短, 一般为两年制, 很快地进入了毕业班队伍当中, 没有充足的时间留给专升本毕业生思考未来的就业方向。当前信息化、智能化、职业化快速更新迭代的时代, 专升本毕业生不能有效地筛选就业方向, 产生迷茫心理。

3 高校专升本毕业生就业心理压力问题归因

3.1 对自身定位不清, 眼高手低

高校毕业生规模呈现出逐年增加的趋势, 就业压力上行, 国内外就业形势并不理想, 目前就业市场中, 企业仍处于主动地位, 就业者处于被选择的位置。在校期间, 有些学生有着主要学生干部的工作经历, 获得过国家奖学金、学业奖学金等, 在学院中有着领先优势, 毕业后往往有自视甚高的情况, 对工作的薪酬待遇、工作环境、工作时间、发展空间都提出了要求。而大学生对就业数据的了解多是停留在总体层面, 没有精准的掌握行业的真实薪资待遇和就业形势, 很容易对就业市场产生偏差的判断, 短视频的过度包装和不实信息, 掩盖了普通人群的收入现状和真实生活水平。催生了大学生渴望通过就业大幅度提高自身生活质量的心理, 导致“高不成低不就”“有业不就”等错位现象, 往往在面对工作现实时充满对未来的焦虑。

3.2 职业理想化, 对社会现实缺乏认知

受国际环境的影响, 大学生及家长求稳的心态不断增强。目前毕业的应届大学生父母辈多是“75后”, 处在改革开放的大潮中, 职业选择也更为多元, 更加希望子女能有稳定的工作, 在这种传统思维的影响下, “考研热”“考公热”持续升温, “二战”“三战”比比皆是。公务员、事业单位、国企工作稳定, 有着较好的福利待遇和职业声望, 是大学生择业的理想选择, 公职类考试竞争激烈, 数个热门岗位报名人数达千百人, 通过考编成功就业的人数占据专升本就业人数的极少部分, 大多数就业岗位还是以企业为主。这种“铁饭碗”心态, 极大地限制了大学生的创新创业思维。大学生一直生活在学校的纯粹环境之中, 缺乏对职业的合理审视, 面对现实与理想之间的差距打击, 容易对就业产生逃避心理。

3.3 自我否定, 信心不足

当前高等教育扩张的背景下, 专升本毕业生学历上并不在求职中占据优势。本科阶段的学习不同于职业技术的学习, 更多的比拼的是专业知识、学校经历、所获奖项、科研能力等, 专升本毕业生由于学制短, 积累不足, 在专业对口的工作中缺乏竞争优势。尤其是短视频发展起来后, 各种人才素质的高消费现象层出不穷, 学历降级, 高

学历低就业的情况不在少数,使得专升本毕业生就业信心受挫。企业回暖,扩张减少,一定程度上导致了高校毕业生对国内外的就业现实发展情况抱有消极态度,在行动上影响了就业内驱力。此外,有些家庭条件拮据,存在助学贷款的学生,在心理上十分渴望能够通过就业改善自己和家人的生活条件。面对就业岗位更多的关注薪资待遇,又找不到合适的工作,觉得人生无望,产生焦虑情绪。

3.4 逃避就业,没有接受身份转变

从专科升到本科,当初升学意向除学历提升外,也有部分学生存在逃避就业的心理。考研的难度要远远大于专升本考试的难度,专升本学生考研成功率较全日制本科生更低,再次升学的学生只占毕业生的极少数一部分,大部分学生是不可避免要进入社会,由在校学生的身份转变为一名职业人。随着市场经济的不断发展,传统的就业方式正在不断革新,在提供了更多就业选择的同时,人工智能的发展也减少了很多就业机会,给大学生就业带来了更多的挑战,未知因素更多,对劳动者的工作能力提出了更高的要求,高校毕业生在就业选择时更加缺乏安全感。就业地点的不确定性,许多大学生毕业后工作后要独自租房居住,公共交通通勤,面临未知的同事关系,生活的质量和幸福感也影响了对工作的忠诚度,生活压力陡然增加,从而引发逃避就业的心理障碍。

4 利用优势视角缓解就业心理压力的路径

优势视角以人为核心和最终目的,假设所有人都具有优势和潜能,这些优势和潜能是改变案主的内在力量。优势视角强调伙伴关系、正式和非正式的社会支持网络和社区资源。优势视角认为每个人都是有优势和潜能的,除了案主本身,环境所能挖掘的潜能,所能帮助到案主的他人潜能,都在优势视角方法论的关注范围内。

4.1 改变错误认知,积极应对压力

优势视角的方法论主张悬置问题,将干预的焦点转化为优势模式,改变案主的消极认知,撕掉标签。一部分专升本学生缺乏就业信心,认为自己的学历在社会中存在隐形歧视,认为自己的就业竞争力低,学习能力和专业基础不如全日制本科的学生,多次碰壁之后不敢选择自己想要的企业就业岗位。一部分专升本学生自视甚高,在学历提升后为了彰显学历的价值,在就业岗位的筛选上更为严苛。这两种是过度自信和过度自我否定的表现。在就业压力日益增大的现代化社会,过度自信是一种盲目的乐观,尤其是技术性不强的专业,岗位的可代替性更强,竞争更为激烈。企业在选择人才时,一定是较为看中一个人的综合能力和职位的匹配度,职业的稳定性和忠诚度、个人的形象表达都在考虑范围之内,并不仅仅是教育经历的筛选。专升本毕业生要合理审视自身的就业能力,结合内外条件做出科学的判断,加强自己的内涵建设和心理建设,拥有健康的、积极的就业

心态和对抗挫折的能力,用奋斗者的姿态迎接挑战。

4.2 运用自身优势,提升职业胜任力

优势视角以案主的意愿为起点,通过不断和案主共同探索、运用优势的方法来实现目标。致力于寻找和连结案主自身及所处环境中的优势资源进行整合运用,养成案主的优势思维和正向思考的习惯。专升本毕业生无法改变客观因素和就业环境,发掘自身优势,提升就业的胜任力是缓解就业心理压力的重要手段。职业技术学院的学习更加侧重于培养学生的专业实践能力,专升本学生普遍动手能力更强,实习经历更为丰富,在年龄上也比同时期毕业的全日制本科毕业生更为年长,有着更好的生活能力和环境适应性,能够更快的加入工作当中。针对实践能力要求高的工作十分占优势。专升本毕业生有着多学科的专业教育背景,实习时工作的性质和类别也都不同,专科的实习实践经历能够更好地帮助他们认知社会岗位的工作内容,能够运用不同的思维考虑问题,自主解决工作问题的能力更强。要引导专升本毕业生认识到自己的优势,并在面试时发挥自己的优势,提升就业的竞争力,增强就业信心。

4.3 培育正确就业观,增强奋斗精神教育

优势视角将每一位案主视为理性个体,充分相信并尊重他们的选择,决定自己想要生活的权利和义务。案主自决原则,就是充分尊重案主的选择,通过案主自己做出的理性决定,达到案主理想的生活面貌。在充分尊重每一位案主目标和希望的同时,要提供合理化和可操作性建议,使得案主做出更为正确和实际的目标选择。高校毕业生在就业中所选择的岗位多是脑力劳动,对涉及体力劳动的工作时非常抵触。对工作的要求也十分繁多,条件苛刻。既看重社会地位又想获得高的薪酬,既想要整洁大气的工作环境又想离家距离近一些。要引导专升本毕业生破除“铁饭碗”心态,破除对于多项就业条件的不合理预期,凡事都有两面性,要辩证地看待问题。要在工作条件中,选择自己最想要的几项,能够更有针对性地筛选就业岗位,更为理性地选择就业目标。如今的专升本毕业生多出生于2000年之后,能够选择在专科毕业后再升学,普遍生活条件较好。对现阶段物质生活条件看成是理所当然,缺乏对社会和家庭的责任意识,习惯了安逸平静的生活。在不实短视频的影响下,幻想自己也能“一夜暴富”。要引导大学生树立个人发展与社会国家相结合的就业观,鼓励大学生到基层就业,三支一扶、西部计划等国家和地方项目都是十分不错的就业去向,不仅工作有保障,竞争压力也更小,未来的也有很广阔的发展空间。要加强大学生的理想信念教育和价值引导,强化对社会的责任感、使命感,不能只关注眼前的利益和一味地追求物质生活条件。引导专升本毕业生做出理性的就业选择,能够更快地达成就业目标,减轻就业带来迷茫的心理压力。

4.4 化解焦虑与不适应，做好职前适应教育

优势视角受系统观点的影响，主张对不同学科进行多元借鉴，十分注重多学科之间的理论交流和对话。在实务层面，关注案主所处环境中的多元优势和资源，注重与案主环境的连结与合作，提倡开发多元化的资源，成为帮助案主解决问题的重要推动力量。高校专升本毕业生所处的主要环境是家庭和学校。要利用好高校的学习资源和实践资源，在校期间要从职业生涯规划课程入手，做好青年大学生的就业指导，加强理想信念教育，强化对社会的责任感和使命感，引导大学生尽早明确人生目标与人生规划，探索适合自身发展的职业道路，让高校毕业生将自身的就业目标和社会的发展相联系。构建朋辈群体的支持网络，朋辈群体在大学时期具有很好的带动性和参照效应，搭建院系就业小组，定期开展就业分享会，让已经就业的学生分享求职技巧、简历制作技巧，能够给未就业的毕业生提供社会支持。家庭教育在就业方面尤为重要，父母要以严管、厚爱的方式磨炼青年学生的意志，不能以考试的名义在家啃老，滋生“躺平”“摆烂”的心理。要帮助其分辨现实与网络之间的差异，将社会的现实和生活的不易真实地展现给大学生，淬炼大学生的就业意志力。多方协同做好大学生的职前适应性教育，有了一定的心理预期，在大学毕业时，面临就业能够更加成熟理性地看待，不会因为落差过大产生严重的焦虑逃避心理。

5 总结

优势视角的意义在于不预设案主的问题，从更为积极的视角审视案主，促进案主朝着更加正向积极的方向改变。不仅解决当下的问题，还给予案主正向思考问题的思维和独立应对心理困惑的能力。利用高校专升本毕业生自

身和环境的优势资源，引导其科学理性的找寻就业目标，提升就业岗位的胜任力，树立正确的择业观，缓解就业心理压力问题，更加顺利地过渡，处理好就业时的不适应和焦虑情绪。发掘专升本毕业生群体的优势，激发高校专升本毕业生的就业内驱力，深化对自身职业生涯的认知，真正达到缓解就业心理压力问题的目的。

参考文献

- [1] 孟洁. 社会工作优势视角理论内涵探究[J]. 华东理工大学学报(社会科学版), 2019, 34(1): 55-64.
- [2] 贺良, 杨柳. 大学生“不就业”“慢就业”问题的归因分析与应对策略[J]. 中国大学生就业, 2023(7): 75-80.
- [3] 李响. 江苏高校“专升本”教育相关问题探析[J]. 江苏高教, 2017(10): 43-45.
- [4] 陈树根. 高校毕业生“慢就业”现象成因探析与对策[J]. 高校辅导员学刊, 2017, 9(1): 91-93.
- [5] 邢成建, 郑岚戈, 李益智, 等. 大学生就业心理影响因素: 一般自我效能感的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(3): 413-417.
- [6] 王克. 优势视角下的当代大学生抗逆力状况研究[D]. 西北大学, 2011.
- [7] 钟妙纯. 新形势下大学生就业心理分析及引导路径初探[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2024(4): 72-74.
- [8] 徐驰. 当代大学生就业心理问题及其影响因素探析[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(5): 45-47.

Path Analysis of Relieving the Psychological Pressure of Graduates Upgrading from Junior College to University from the Perspective of Advantages

Li Miao

Jilin International Studies University, Changchun

Abstract: The advantage perspective focuses on the potential advantages of the individual and the environment, views the client's life world from a comprehensive and multi-dimensional perspective, and exerts the client's advantages to improve the current situation. This paper focuses on the employment psychological pressure of college graduates, analyzes the causes of the employment psychological pressure, and puts forward some countermeasures to alleviate the employment psychological pressure. The employment of college graduates is a major event related to people's livelihood and social stability, which has positive significance for promoting the employment of college students and alleviating various psychological problems caused by employment.

Key words: Advantage perspective; Employment psychological pressure; Graduated from college