

# 积极心理学在大学生“慢就业”研究中的应用\*

刘明珍 周宗龙

(皖西学院材料与化工学院 安徽六安 237012)

**摘要:** 大数据时代背景下,大学生“慢就业”问题日益突出。积极心理学的普遍应用和发展,给就业工作带来了良机。为应对大学生消极“慢就业”问题,本文对“慢就业”大学生心理进行分析,探讨了以积极心理学为理论基础,培养“慢就业”大学生智慧、仁爱、正义、勇气、节制和升华等6种美德,养成创造性、洞察力、勇敢、毅力、社会责任感、爱、谦虚、感恩、乐观、幽默等24种性格优势,构建积极的社会环境,多方联动,引导“慢就业”毕业生保持积极情绪、勇于行动,发展大学生积极的人格品质,慎重做出合适选择,促进大学生积极就业价值取向的形成,努力实现个人生涯的良好发展。

**关键词:** 积极心理学 “慢就业” 美德 人格品质

**中图分类号:** G642 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.51.076

在大众化教育的大数据时代背景下,受多种因素影响,大学生群体中出现了“慢就业”可能发展成为懒就业、怕就业,给自己、家庭带来不利影响。对于“慢就业”问题,学者开展了很多研究<sup>[1-3]</sup>。同时,也有部分学者结合积极心理学,对就业进行研究<sup>[4-6]</sup>。本文在分析“慢就业”大学生心理之后,尝试从积极心理学的角度,对大学生“慢就业”问题提出应对策略,引导毕业生培养自身积极的人格品质,大力提升自身的综合素质,及时把握就业机会,合理规划自己的职业生涯,选择就业单位。

## 一、“慢就业”大学生心理分析

所谓“慢就业”,是指学生不再遵循“毕业就工作”的择业观,毕业后暂时选择准备再次考研、游学、宅在家等,而不立即投身工作的现象。

### 1. 逃避现状,缺乏自信

刚毕业的大学生由于在实际工作能力、敬业精神、心理素质、团队合作等方面尚有欠缺,公司赋予的岗位、工资待遇等和学生的期待差距大,以至于学生不断地换工作。并且学生求职时一味追求大城市、高薪资、大企业,求职失败居多,造成此类大学生眼高手低,心理趋向虚荣,缺乏吃苦耐劳精神,从而陷入就业时间短、反复换工作,以致失业的循环困境,导致部分毕业生缺乏勇气,迷茫、焦虑、自卑选择逃避现状,不再去找工作。更有甚者,会发展为宅男,发展为啃老族,缺乏社会责任感,这类的“慢就业”极易发展成为懒就业、怕就业,给自己、家庭带来不利影响。

### 2. 无视现状,过于自信

在各媒体的多方宣传下,部分毕业生对“慢就业”可能会形成超越自我能力评判的认识,认为大学生就应该积极尝试新鲜事物,把握在自己的命运,要充分享受生活,不能轻易被公司工作束缚,导致少数毕业生过于自信,趋向享乐主义,打着游学、创业的幌子,拿着父母的钱天天吃喝玩乐、东游西逛。

### 3. 正视现状,目标明确

一部分毕业生暂不就业是为了更好地人生规划,寻求更高质量的就业机会,为自己以后选择适合自己的理想单位打基础。考研、考公务员首次失利的同学,选择毕业后在学校租房读书,准备下一次考试。此外,还有部分学生准备创业,这些都是有明确的人生目标的,属于“慢就业”中的积极现象,应予以时间和环境支持,鼓励学生为之奋斗。

根据埃里克森的理论,不就业族的心理问题的根源在于自我同一性危机。或者说,理想自我和现实自我没有协调好造成的。自我同一性使青年人既有理想,同时又能脚踏实地地做事情。反观这些消极的“慢就业”族,他们内心中充满矛盾或同一性混乱,虚荣心强,勤奋感缺失。他们的主要问题可能是没有找到自我,失落的自我没有精神归属。

## 二、积极心理学对大学生“慢就业”的心理启示

帮助人们发挥潜能和获得幸福是积极心理学的核心目标。积极心理学有三个主要主题:积极的主观体验(愉悦、感激、成就、幸福);积极的个人特质(天分、兴趣、价值、

\*基金项目:皖西学院辅导员专项,项目编号:WXSK202202。

个性力量);积极的环境(家庭、学校、商业机构、社区和社会)。

### 1. 积极心理学理论奠定了大学生积极就业的理论基础

积极心理学是一门从积极角度研究传统心理学研究内容的新兴科学,是对传统心理学的一种补充,它侧重研究“人的发展潜能和美德”,它重点关注人的优秀品质和美好心灵。它拓展了心理学的研究领域,它使传统心理学变得更完整、更平衡。它的研究对象是正常的、健康的普通人,而不是少数有“问题的人”。它研究的主题有积极情绪、乐观风格、幸福、情绪智力、积极关系、积极自我、积极特质及积极转变等,这些对于提高大学生心理素质奠定了良好的理论基础。积极心理学通过美德的研究,提炼了人类常有的六大类美德共24种,六大类美德为智慧、仁爱、正义、勇气、节制和升华。中国古代的教育家孔子,提倡“仁、义、礼、智、信”等美德。可以说,孔子是积极心理学思想的先驱。积极心理学中,这些人生的高级心理品质及其价值是与中国传统文化相吻合的,即追求真、善、美、勇、忍、义、礼、达等高尚人格特点及其行为表达。受中国优秀传统文化影响,这些美德在大学生个体上或多或少都有体现,心理教育者需要做的就是引导大学生发现自己的优势,从而激发自己的潜能,使大学生能增加自身的自尊和自信,学会去积极生活,体验成长中的快乐、价值和幸福。

### 2. 塑造大学生积极心理品质的实践基础是发掘人类自身的积极因素

积极心理学认为,人的本性普遍是趋向于积极的,但这种积极本性不能自发地表现出来。积极心理学就是为了营造一种环境,能促使人类的积极本性生长发育的,同时也是在为人类寻找一种方法和途径,能为心灵积极的种子浇水施肥的。积极心理学更多地关注学生的优势和积极力量,教师要帮助学生经常体验愉快、幸福的情感,有助于发展自我感受能力、自我决定能力,良好的感受又会激发、促使人产生乐于做事的兴趣,使学生能从被动变主动,积极参加集体活动和体育活动,增强学生积极情感体验,引导学生发掘自己的优势和闪光点,增强学生自信,塑造大学生积极心理品质。

### 3. 积极的工作、社会环境是培养员工积极的情感体验,获得幸福的有机土壤

积极心理学重视人际和谐,积极关系的构筑主要依赖于感恩、宽容、善良、爱、诚信等积极品质。员工积极的情感体验,首先离不开积极的工作环境,只有在一种良好的、积极的环境中,才能更好地培养并维持积极的人格。极的工

作、社会环境由两方面构成:积极的物质环境和积极的精神环境。按照马斯洛的需要层次理论,只有保证员工基本的生存需要,才能让其产生更高层次的需要。精神环境包括领导者的自身情商、工作制度,以及与同事的关系和工作氛围等。公司中亲和的领导者、人际关系和谐、管理的人性化等也是员工实现个人目标的良好条件。

### 三、积极心理学在大学生“慢就业”研究中的应用

#### 1. 开展形式多样的积极心理学课程和心理讲座,使大学生树立积极的人生目标

积极心理学注重人性的优点,认为人人都有巨大的潜能,都有追求自我实现的需要。通过积极心理学课程或相关心理讲座,培养学生个人优势,发掘学生的优势和潜能,并且让学生看到这些力量和潜能,帮助学生用积极力量完善自己。让学生在希望中快乐生活,有明确的目标,引导学生要做到关爱自我、悦纳自我、悦纳他人;教育学生助人为乐、善良,接纳社会,积极投身社会生活,学会体验幸福快乐的生活;告诉学生勇于行动是成功的开始,坚信前途是光明的,奋斗的道路是曲折的。

积极心理学正在融入大家的的生活和工作,如学习和工作、婚姻和家庭、娱乐及教育等,它研究积极的主观体验,例如幸福和快乐、希望和乐观、满足和满意、流畅和安宁;它研究积极的个体心理特征,如创造的勇气、爱的能力、和谐的人际关系等;它研究积极的公众品质,如责任、关爱、文明、职业道德等。它可以使个体的潜力与优势得以激发,促进个体的适应和发展,从而实现个体的生活幸福和价值超越。积极心理学集人类积极哲学思想之大成,体现了人类对幸福和理想的追求和塑造。积极心理学在推动人类社会秩序改良、完善和丰富人们的精神生活、满足不断增长的心理需求方面将会有着巨大的应用前景。

#### 2. 构建“慢就业”大学生体验式成长计划,发展大学生积极的人格品质

通过调查、组建,构建“慢就业”大学生体验式成长计划,充分发挥学校、社会工作者在个案工作、小组工作、社区工作方面的特长,让学生在潜移默化中形成重要的15种关键能力,培养智慧、仁爱、正义、勇气、节制和升华6种美德,养成好奇心、开放性思维、创造性、好学、勇敢、洞察力、毅力、爱、仁慈、正直、活力、社交智慧、社会责任感、公平、领导力、宽恕、谦虚、谨慎、自我管理、美的领悟、感恩、信仰、乐观、幽默等24种性格优势。这些性格优势在每个学生身上都会有所表现,关键在于让学生学会自我

发现,积极寻找本人的性格优势,并逐步培养哪些自己不具备的品质,同时帮助学生学会用自我的性格优势去积极生活。

合理参加活动,运用和培养性格优势。如通过夏令营活动、旅游、分享旅游经历,接触大自然,细心发现蕴藏其中的新奇和和谐,培养好奇心;开展读书分享活动,鼓励大学生去图书馆和博物馆,提倡大家每月阅读一本自己感兴趣的非小说书籍,并记录新知识和新事物,培养好学精神;发展一项可激发创造力的艺术爱好,如绘画、雕塑、陶艺或摄影,养成“废物利用”的习惯,为不再需要的事物设计出原用途之外的其他用途,激发自己的创造力;制定一个较高的目标(比如考取某些职业资格证书等),保证进度,坚持下去,找出2-3项个人认为有意义、投入其中能带来流畅体验的爱好,并让它们成为日常生活的一部分,培养毅力;每周定期锻炼身体,同时,至少进行一项户外活动,如爬山、骑单车、毅行、快走或慢走等,发展活力;只要别人帮助了你,哪怕是琐事,也要表示感谢,而不要将它们视为理所当然,要有感恩意识和习惯;开展制作个人简历、开展“名人的第一份工作”系列讲故事等活动、开展“如何改变世界”、到敬老院为老人服务、投身一些本人认为关系到人类福祉的公益事业中,给学生提供一些实践的机会和舞台,让学生在不断尝试和锻炼中增加自信和健康。培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的精神,使“懒就业、怕就业”的学生能积极走向社会,勇于承担艰苦的工作。培养大学生在求职的过程中,既不妄自菲薄,也不盲目自信,能够正确地看待自己,正视自己的短板,做到不断地超越自己。同时善于从消极的事情上看到积极的一面,将积极的能量内化为自身成长的动力。

3. 构筑积极的社会、校园环境,促进大学生积极就业价值取向的形成

多方协作,化整为零解决“慢就业”现象,如根据教育部和教育厅相关文件、政策引导和鼓励高校毕业生到基层工作,到中小微企业就业;另外,加大对毕业生的扶持力度,引导高校毕业生到城乡社区从事卫生健康、教育文化、养老等工作;还有,鼓励和扶持少数有能力的人创业,以创业带动就业,实现就业、创业互相补充和促进。高校要全面开拓就业市场,积极建设校企合作项目,鼓励学生积极应聘;要规范实习管理,培养学生实践能力和工作能力,同时引导学生认清自我,进行清晰的职业规划。家庭也要发挥教育作用,家长也要帮助孩子树立正确的就业观。员工的积极心理

管理离不开积极的工作环境,构建积极的工作环境:优秀的领导者、和谐的人际关系、人性化管理、职工晋升通道畅通、前途光明,才能培养并维持员工积极的人格。

高校的毕业生应使自身的主观能动性得以发挥,培养自身积极的人格品质,激发出人格中那些美好的潜能,大力提升自身的综合素质,能及时把握就业机会。合理规划自己的职业生涯,树立正确的职业发展规划,正确认识初次就业、择业和职业发展之间的关系,认清自我职业发展所处的阶段,充分认识自身能力、薪资和岗位要求的匹配性,进行分析与定位,从而合理选择就业单位。

2022年,全国高校毕业生已达到1076万人,再创历史新高。就业是民生,更是国计,“慢就业”可能发展成为懒就业、怕就业,给自己、家庭带来不利影响。积极心理学,作为一门研究普通人的幸福的科学,注重人性的优点,认为人人都有潜能,都有追求自我实现的需要。以积极心理学为理论基础,培养“慢就业”大学生智慧、正义等6种美德,养成创造性、洞察力、毅力等24种性格优势,构建积极的工作环境,促进大学生积极就业价值取向的形成。多方联动、构筑积极的社会、校园环境,引导“慢就业”毕业生保持积极情绪、勇于行动,慎重做出合适选择,努力实现个人生涯的良好发展。

#### 参考文献

- [1]钱铮,蒋婧,袁梦思.“互联网+”时代下大学生“慢就业”心理研究[J].安徽职业技术学院学报,2017,16(3):58-61.
- [2]郭秀莉.高校毕业生“慢就业”现象成因及对策分析[J].郑州铁路职业技术学院学报,2018,30(04):83-84+93.
- [3]刘玉升,褚蓉.新时代背景下高职院校“慢就业”现象研究[J].宁波职业技术学院学报,2019,23(01):34-38.
- [4]郭晓红.大学生就业指导课中全程开展积极心理教育探讨[J].黑龙江科学,2019,10(05):108-109.
- [5]毛曙宇.高职学生积极心理品质应对就业的策略研究[J].农技服务,2016,33(15):172.
- [6]秦艺芳,温雅,邱冠男.积极心理情绪和自我效能对大学生就业的影响研究[J].北京教育(德育),2015(02):23-25.

#### 作者简介

刘明珍(1974—),女,安徽六安人,讲师,硕士,主要研究方向为思想政治教育。