

大学生自我成长论文题目 当代大学生成长的关系探究论文(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学生自我成长论文题目篇一

大众传播因其信息的大量化、多样化，且信息的传达内容也没有十分特定的框束，因此容易对部分群体造成错误的思想与行为引导。而公益广告正是面向公众，针对时弊与不良风尚进行善意的规劝、维护社会道德和正常秩序，从而促进社会和谐发展的一种手段。大学生是国家和社会的主力军，是国家未来发展的继承人。“承上”即为赡养老人的义务，“启下”即为抚养、教育子女的责任。因此，大学生是公益广告的重点引导人群。

公益广告同样具备广告的本质特点。内容是公益广告存在的基础，公益广告的内容具有真实性、生动性、艺术性，从内容上可分为政治政策类、节日类、社会文明类、健康类、社会焦点类等。内容的不同，其诉求点与诉求对象也不同。但大学是一个具有活跃思维，容易萌生新观点，善于与他人交流的群体，因此即使公益广告的主要诉求对象不是大学生这一群体，其诉求点也会对大学生的想法产生影响。以下笔者将从公益广告内容的五个分类来阐述其对大学生成长的影响。

政治政策类公益广告是由国家买单为宣传政策法规而制作的公益广告，其题材范畴也较为宽广，如宣扬新的交通法规、推进民主与法制、扶贫等。由于大学生接受学校教育时间长，

在知识层次、文化修养方面明显高于同龄青年群体。他们是未来社会生产的主力军，也是重要的政治力量，因此，对大学生政治的引导是必要的。

据各地媒体报道，目前大学生暑期考取驾照正处于火热的状态，这类公益广告的播出更是对部分大学生日后开车的安全问题提前敲响了警钟。近期，由习主席提出的民族复兴的思想深入人心，关于民族复兴的公益广告和文章在各大媒体、报刊中竞相播出、刊登。随着《我的梦，中国梦》系列公益广告在央视的播出，梦想的火苗在国人心中再次点燃。当前，潮水般的文化冲刷着当代大学生的思想，腐朽的思想在侵蚀着部分大学生的心灵。《我的梦，中国梦》系列公益广告无疑是对当代大学生的号召，也正悄然的改变着大学生对梦想的渴望。

大学生自我成长论文题目篇二

1、成长轨迹，重要事件或重要人物对我的影响

在我成长的人生之路上，对我产生最大影响的莫过于我的父母，我的家境贫寒，但人穷志不穷，这是我父母从小就教育我的，他们对我严格管教，只希望我有一天能有所为，而不是像他们一样一辈子面朝黄土，背朝天。所以不管是在学习还是生活上，他们从不松懈对我的监督和鼓励，可以说我成长的每一步都倾注了他们的心血，而我从小就懂得了父母的苦心，多年来的努力也只为有一天能出人头地，让他们过上无忧无虑的生活。

2、兴趣爱好对我的影响

我喜欢打篮球，因为它让我知道了团队合作的重要性；我喜欢赛跑，把别人远远的落在后面而拼命的追赶我是我的目标；我喜欢听歌，因为它能陶冶我的性情，能让我静静的思考人生；

我喜欢挑战一些难事，即使失败了，至少它能让我明白，只要努力了，结果并不重要，重要的是参与的过程，乐在其中就好。

3、性格及对我的影响

从小我就乐观坚强，无论遇到多大的难事，我都能勇敢的面对，因为我深知，即使输掉了一切，也不能输掉微笑，只要嘴角上扬，希望就还会有。我始终坚信世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人，越过那一道坎，前面就是铺满鲜花的康庄大道，前面就是胜利的彼岸，掌声永远只属于那些不甘失败的人。

4、能力与品质

一个孤立存在的个体，要学会与人沟通，待人友善，重视与他人接触，这样才能得到更大的进步。

5、自身的优势、不足与改进

不足：遇事不够冷静，有时行事鲁莽，大大咧咧的。

改进：以后遇事之前要冷静思考，学会分析，制定一定的计划。

6、自我奋斗目标

锻炼自己的组织，交际，领导能力，结交更多的朋友，学习更多的专业知识，拥有一份很好的工作，创造一个美好的未来！

二、职业期望及实现途径

我希望能从事自己喜欢的工作，兴趣是最好的老师，我相信它能让我发挥出自己最大的优势，或许在这份喜悦来临之前，

我还要经历更多的曲折，但是我不怕，人生哪有一帆风顺，在逆境中体验不一样的人生，那才是不平凡的人生。

在成功还没有到来之前，我会继续努力做好一切，不断地提升自我，让自己变得更强大，在平凡的生活中做一个不平凡的人。

三、自我总结

人生就是记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受能接受的。人不会因为做过什么而后悔，更多的时候，是因为没做过什么而后悔，只要尝试了，即使失败，那也是一种经历。所以我要学会用自己的头脑从自己的经历中体验不一样的人生，收获不一样的精彩。

大学生自我成长论文题目篇三

摘要：在大学阶段，大学生所处的环境都发生着新的变化，难以适应时，就会出现各种不同程度的心理问题。根据其多样性和阶段性的特点。大学生心理健康教育应当通过正确突出重点、分段实施等方式，有针对性地开展教学内容，有利于提高大学生心理健康教育的有效性和实用性。

关键词：大学生；心理问题；心理健康教育

大学生的心理健康问题不仅关系到大学生个人的成功，也关系到民族的素质。大学生心理健康教育是当代大学生必修的公共基础课，其开设目的是为了保持大学生的心理健康，提高大学生的心理素质，培养大学生的健康人格。教育部办公厅印发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔〕5号）[1]，明确了心理健康课程教学模式与方法改革的基本要求。如何科学分析和准确把握大学生心理问题的特点，有针对性地开展大学生心理健康教育，提高大学生心理健康教育取得实效性，在本文进行初步探索。

一、大学生常见的心理问题

大学阶段是人生的重要转折时期，这一时期，大学生的生理、心理和所处的环境都发生着新的变化，如果大学生对这些新的变化难以适应，就会出现各种不同程度的心理问题[2]。主要表现在以下几个方面：

1. 适应困难。随着高等教育的普及，更多的人走进了大学校园，需要面对新的环境。尤其是独生子女，因他们平时的独立生活能力较差，需要更长时间的适应大学生活。其中一部分因不适应新的生活环境而产生了心理问题。
2. 学习问题。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足构成了学习问题的主要方面。还有一些学习方法不能及时转变，面对专业课知识，理解较慢，或者兴趣不足，一些学生不适应大学的学习方式，从而导致学习困难并产生考试焦虑心理，造成一定的心理压力。
3. 人际交往障碍。大学生普遍认为大学里的同学关系没有中学时融洽，在大学里难以找到知心朋友；同学关系中功利色彩非常突出，傲慢、自负、虚荣等现象在大学生身上十分明显。不少大学生的人际关系十分紧张，存在孤僻、自闭、忧郁等各种各样的心理问题。
4. 失恋导致的心理问题。大学生处于青春期，“爱情”是大学校园里一个常见而敏感的话题。大学生由于生理上的成熟，使他们渴望与异性交往。但是，由于许多大学生心理的不成熟和对性认识的不科学，加之自我道德规范的失控，从而酿成无法挽回的后果或留下深深的遗憾和伤痛。

失恋后是情绪低落，无心学业，对身边的一切失去兴趣，得过且过，干什么提不起精神。极端的表现是精神呈病态，纠缠对方，甚至由爱生恨，酿成悲剧。

二、有针对性地开展大学生心理健康教育

自20世纪80年代以来。我国已有不少学校专门开设了心理健康教育课程，进行了有益的探索[3]。但毕竟开设时间较晚，对该课程的研究相对较少。同时对于心理健康教育课程教学设计也是仁者见仁，智者见智。

针对大学生不同的大学阶段容易出现心理问题，在大学生心理健康教育的课程中有针对性地开设课程内容，有利于提升大学生的心理健康水平。

1. 大一新生是大学生心理健康教育课程的重点群体。大一新生是大学生心理问题的高发群体，也是大学生心理健康教育课程开展的重要对象。在大学生心理问题的构成中，大一新生占有较大比例。许多学生不适应大学的学习环境，产生了心理困扰，还有一些新生交往能力差，一时难以融入新的集体，就会产生人际交往的心理困扰。

对大一新生有针对性的进行心理健康教育后，掌握了自我调适的基本方法以后，其适应能力明显增强，其心理困扰问题大多能自我解决。

2. 大学生心理健康教育课程开展有利于预防心理问题的预防。心理健康教育主要是面向全体大学生的健康教育，绝大多数大学生的心理问题是困扰型，我们应主要通过心理健康知识教育，提升大学生的心理素质，逐步提高大学生的心理健康水平。少部分大学生的心理问题是心理障碍，可以通过心理咨询和自我调适解决。极少数大学生的心理问题是心理疾病，应通过心理治疗解决。

3. 分段阶段开展大学生心理健康教育。根据大学生心理问题的阶段性特点，大学生的心理健康教育应当分阶段、有针对性地进行实施。例如：在大学一年级阶段第一学期应重点开展适应性教育。一些大学生进入大学后，失去了明确的奋斗目标

和动力，产生学习疲劳。一些大学生新生不适应大学的学习生活，产生学习焦虑问题。一些大学生未掌握大学的学习方法，学习成绩不理想，因而产生挫折感，对考试产生焦虑。我们应针对这一阶段大学新生心理问题的特点，重点教会大学新生逐步适应大学新的生活，逐步适应大学新的学习环境，培养大学新生的自我意识和独立生活的能力。

在大学一年级第二学期学生中应重点开展人际关系教育。针对这一阶段大学生心理问题的特点和心理健康的需求，重点开展人际交往的心理健康教育，教会大学生人际交往的基本技能，教会大学生正确处理恋爱关系，培养大学生人际交往的能力。在大学四年级应重点开展职业生涯规划 and 就业心理辅导。针对这一阶段大学生心理问题的特点，重点开展职业生涯规划 and 就业心理教育，教会大学生正确认识就业形势，正确认识自身的优势和不足，有利于学生更好地适应社会，创造自己美好的未来。

参考文献

[1]教育部办公厅。普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求[z].教思政厅（20111）5号文件。

[2]樊富珉，王建中。大学生心理健康教程[m].武汉：武汉大学出版社，.

大学生自我成长论文题目篇四

摘要：高校大学生就业难一直是全社会关注的焦点问题之一。论述培育大学生积极就业心理的重要性，分析大学生不良就业心理的表现，提出培育大学生积极就业心理的对策，即政府加大力度构建积极的就业政策环境、引导大学生树立正确的就业价值观、营造全社会帮扶大学生就业的良好氛围、大学生形成积极的就业认知。

关键词：大学生；积极；就业心理；对策；

随着高校毕业生人数的不断增长，大学生就业压力日益加大，就业心理问题也日益增多。诸如大学生对就业的过度焦虑和紧张，由自我认识不清而产生的孤傲与怯懦，受市场经济的负面影响而产生的功利与攀比心理等，这些直接或者间接影响到大学生的身心健康。探寻切实可行的解决措施，培育大学生积极就业心理，是大学生思想政治教育和心理健康教育不容忽视的现实问题。

一、培育大学生积极就业心理的重要性

(一)有助于大学生树立正确的就业价值取向

培育大学生积极就业心理，能够帮助大学生客观、全面地分析和认识当前严峻的就业形势和自身实际情况，使大学生对当前市场经济条件下的就业体制有理性的认识 and 正确的思考，从而能够树立切合实际、正确的就业价值取向。

(二)有助于大学生提升自身就业竞争力

积极进取、公平正直、勇于挑战、意志坚定等积极向上的心理品质，能够辩证看待就业中的成与败、得与失，并能很好地控制自己情绪，这些既是大学生健康心理素质的重要表现，也是大学生就业过程中提升自身就业竞争力的重要内容。培育大学生积极就业心理，增强大学生心理承受能力，养成意志坚定的心理品质，学会以积极向上的心理面对择业和就业，不断提高心理素质，更有助于提升大学生自身的就业竞争力。

(三)有助于大学生未来的职业发展

大学生积极就业心理能够促进大学生养成健康的就业心理素质，并使之朝着积极的方向发展，为大学生未来成为适应社会发展和职业发展需要的复合型人才奠定良好的心理基础。

培育大学生积极就业心理，使大学生形成积极的就业观念和正确的就业认知，从而能够以积极乐观的态度正视就业与自身的关系以及个人发展与社会需要的关系，能够勇敢、坦然对待就业中所遭遇的坎坷与阻挠，形成积极乐观的就业心理素质，激发他们自身内在的正能量和优秀品质，最终促进自身未来职业的发展。

二、当前大学生不良就业心理的表现

(一) 普遍的功利与攀比心理

市场经济大潮一方面给大学生提供了展示自我才华的平台，另一方面社会急功近利的思想也使部分大学生在就业过程中表现出功利的就业心理。在择业就业过程中，相当一部分大学生认为理想的工作才能使自己发挥特长，愿意从事既能够体现个人社会地位又有较高经济收入的工作，而对于基层单位或非公经济组织等工作“瞧不上”。更为严重的是，相当一部分学生认为有“才”不如有“财”，这种功利性思想严重侵蚀了大学生正常的就业心理，使他们在就业过程中无法做出正确的职业规划，成为未来成功就业的隐患。

所谓攀比心理，就是刻意将自己的能力、生活条件等方面与别人比较，并且表现出不服输的心理状态。大学毕业生在择业就业过程中，通常将自己的工作环境、待遇等与他人比较，表现出不服气、不愿落后，同时又想超越他人。他们经常把自己所处的工作环境和工资、福利待遇等与周围同学进行盲目攀比，使他们“复制”他人就业标准。这种心理严重影响了大学生自我就业标准的定位，往往容易错失适合自己的就业机会。大学生个体的素质、能力各不相同，盲目攀比会大大降低成功就业的机率。

(二) 过分求稳与求全的心理

部分大学生在求职过程中过分注重稳定性，安稳的工作才是

他们心中最佳选择。他们不考虑工作是否能够发挥个人才华、是否能够锻炼自己的能力、是否能够为国家建设奉献一份力量，考虑更多的是工作是否稳定，这是保守落后就业观念的突出表现。

部分大学生在求职过程中过分求全。他们对未来工作的环境、薪金、地点等各方面都提出较高要求：既能为社会做出贡献，又要专业对口，同时又能够使自身的能力、兴趣、特长得到充分发挥；既要有舒适的工作环境，又希望有较高的工资、福利待遇，同时又留恋北上广等大城市。这些学生没有根据市场需求以及自身实际情况调整就业目标，过分、刻意地追求“完美”的工作，常常使自己处于“高不成低不就”的尴尬位置。

(三)严重的焦虑与紧张心理

一些大学生担心毕业后不能找到理想工作、不能在工作岗位上发挥自己特长、不能适应社会环境的挑战、不能尽快地完成社会角色的转变等问题，从而在心理上产生了对未来职业选择的过度担忧焦躁，形成焦虑的就业心理障碍[1]。对于成绩较差的大学生，这种焦虑心理尤为严重，他们因为害怕没有单位吸纳自己而感到苦恼。对于人际交往、沟通能力较差的学生，则会担心自己与同事处理不好关系，从而惴惴不安，这种心理状态无形中增加了大学生就业心理压力，出现紧张、精神处于高度戒备状态、思想上感到不安等症状。对于冷门专业的、先天有某种生理缺陷的、家庭贫困的学生，则会更加在意自己能否与其他毕业生一样拥有同等公平的就业机会，担心自己受到就业歧视，担心自己日后在工作中不能完成任务，担心自己不能与同事友好相处，从而导致精神过度紧张。长此以往，会使大学生心理负担加重，严重影响他们在面试中的表现。

三、培育大学生积极就业心理的对策

(一) 政府加大力度构建积极的就业政策环境

政府要认识到“就业难”的现实对大学生心理产生的消极影响，出台积极的就业政策，创造公平公正的大学生就业市场秩序，为大学生营造一个积极和谐的就业氛围，促进大学生顺利就业，舒缓其就业心理压力。

政府积极的就业政策有利于调动大学生参与就业的积极性，积极体验就业优惠政策给自身带来的就业支持与关注，从而能够吸引和鼓励大学生就业创业。如增加农村偏远地区工作者的福利待遇和政策的倾斜性，并适当放宽招聘条件；积极促进私营企业吸纳高校毕业生，并给予资金上的补贴和税收优惠，适度减少企业为大学生缴纳的医疗保险、养老保险等各种费用；鼓励大学生自主创业，发掘自身的意志力、责任等积极品质。政府还应专门设立“绿色通道”，为大学生创业服务，给予大学生创业的信心与物质的鼓励。

政府应加强对就业市场秩序的监督，创造公平公正的大学生就业市场秩序，使大学生在心理上真正体验到人人平等，从而树立公平竞争的意识。政府要针对大学毕业生就业出台相关法律法规，监管用人单位不公平的用人条件和劳动制度等行为，使大学生就业市场更加规范和有序，保障大学生就业主体性；还应设立特定的维权机构和保障部门来维护大学毕业生的合法权益，合理解决大学生与用人单位发生的劳动纠纷。政府可以设立大学生就业监察分支部门专门监管和督促企业与大学毕业生实行双向选择，减少招聘背后的“小动作”，减少和杜绝就业市场上的不公平现象，使大学生真正体会自我社会价值的满足与积极就业的心理情绪[2]。

(二) 引导大学生树立正确的就业价值观

有效的就业指导能减缓大学生就业心理压力，促进大学生实现有效就业。高校可以根据不同年级学生的就业发展需求及社会实际开展就业指导，如结合专业培养大一学生的职业意

识，为大二学生正确解读就业信息，结合社会正面积积极的求职案例使大三学生掌握就业技巧，组织大四学生模拟求职现场招聘，在实践中发掘自己的积极潜能，体验自我价值实现的成就感。同时，还应注重将大学生心理健康教育内容渗透就业指导课程中。大学生心理健康教育课程应充分调动学生主观能动性，把理论传授与实际案例分析结合，采取情景模拟的教学方式，在真实的情感体验中培养大学生积极的就业心理品质，提升学生的求职信心。高校还应开展心理咨询服务，加强对大学生的关注与关心，同时注重发掘学生自身抗挫能力、团队意识以及责任感等积极就业心理品质，从正面引导学生积极看待就业中遇到的种种困难，树立就业信心[3]。

高校思想政治教育在大学生就业指导和心理调适过程中有着不可忽视的作用，可以帮助大学生培育责任、诚信、意志力等积极就业心理品质，增强他们的社会责任感和使命感，树立正确的就业价值观。高校应开展以塑造正确就业价值取向、培养爱国热情的主题教育，使学生融入爱国氛围中，体验爱国情怀，坚定理想信念，把自己的职业理想与祖国发展结合起来。

(三) 营造全社会帮扶大学生就业的良好氛围

积极的舆论氛围是一种巨大的精神力量，无形中影响和引导着大学生的就业行为。社会各新闻媒体应选取大学生就业过程中出现的先进典型和优秀大学生个人创业典型进行报道，向大学生传播社会正能量，营造一种积极向上的社会心理氛围，转变大学生就业思维，树立积极的就业取向。高校内部的新闻媒体也应起到积极作用，其宣传的大学生先进就业典型案例更加能够引起大学生就业心理的共鸣，触动大学生竞争向上的心理，激发大学生内在的优秀潜力。

同时，社会公益组织也应该发挥社会责任，如慈善机构、民间公益组织等社会公益团体，应充分贡献自身力量，从不同方面帮助大学生就业，从多种途径为大学生开辟就业渠道，

缓解其就业心理压力。社会公益团体还可以与高校合作，设立“大学生创业专项基金”，为选择创业的大学生提供资金与技术支持，缓解大学生因创业资金不足等问题带来的紧张心理，还可以对高校的就业指导提供就业实训基地，提供大学生实习岗位，帮助高校解决大学生实习问题，增加大学生的技能。

(四) 大学生应形成积极的就业认知

大学生应该保持积极健康的心态，客观认识当前就业形势，理性分析自身的能力与职业兴趣，在择业时努力发挥自身优势，少走弯路。因此，大学生在求职之前，应对当前就业形势、个人的知识储备量、性格、爱好以及个人的情商等做全面分析，并结合社会实际，制定适合自身的就业目标。在择业过程中要积极主动，抓住机会，树立就业的自信心与坚强的意志，满怀信心地展示自我才能[4]。

大学生在择业遇到困难、挫折和心理冲突时，要学会运用科学的方法进行心理调适，消除心理困扰。求职失败时要冷静，相信自己的能力，调整自己的心态，加强自我激励，用锲而不舍的精神战胜恐惧自卑的心理。当求职给自己内心造成巨大压力或感到一无是处时，可以暗示自己一步一步走，脚踏实地，最终量变会促成质变。当就业过程中遇到困难时，要学会接受现实，从失败中总结经验教训，并积极暗示自己，增强信心。

参考文献

[1]张丽娜。大学生就业心理研究[d].辽宁：渤海大学，2014.

大学生自我成长论文题目篇五

一、职业心理不成熟的表现

1. 择业心态普遍偏高。随着高校扩招，越来越多接受高等教

育的大学生成为社会新增劳动力的重要组成部分，“把大学生定位为普通劳动者”是目前新形势下对大学生就业中的定位，但受传统高等教育的影响，部分大学生对这一现状仍然不认同。数十年教育成本的投入及现实生活的压力也使得家庭及学生个人对未来就业提出了物质和环境等各方面的要求。较高的心理期望与现实的工作环境之间找不到契合点，这也造成了大学生就业难的一个方面。同时在就业区域的选择上也存在着不平衡，东部沿海经济发达省份的就业压力远高于西部欠发达地区。随着国家西部大开发战略的实施，在西部为广大学生提供了更多就业的机会，但受社会复杂风气的影响，很多毕业生产生了“就高不就低、就东不就西、就大不就小”的就业心态。毕业生更多看重从业环境、薪资待遇等外部职业条件，而忽视了自身职业素质与就业岗位匹配度。

2. 对就业签约的严肃性认识不够。笔者在就业工作过程中发现，很多学生在签署过程中，抱着草率的心情，刚签完协议书就后悔，甚至有部分毕业生认为可以同时签署几份就业协议书，特别是山东省实施网上签约以来，很多毕业生已完成网络签约过程，但内心又不认可签约的实效性，缺乏相应的法律意识和责任意识。签订就业协议虽不同于劳动合同，但同样具有合同的严肃性，毕业生对此普遍缺乏清晰的认知。伴随着就业压力的增加，毕业生往往在招聘会一开始，就黑压压地扑向招聘单位，有就业机会就牢牢抓住，满足了自己的急切心理。但经历一番求职之后，慢慢对自己的求职意向有了一个客观的认识，于是，在每年5、6月份毕业之前首批签约者纷纷开始毁约。越来越多的用人单位表示，希望学校对毕业生加强诚信教育，也希望能有更好的制度来约束那些签了约的毕业生。

3. 就业后的跳槽率高。国内高教领域权威调查机构发布的《20xx年就业蓝皮书》显示，有38%的20xx届大学毕业生在工作半年内离职，其中近九成是主动离职，如此之高的半年跳槽率，虽然与高校“先就业，后择业”的思想引导有关，但更多是因为大学生在就业前对就业没有做好心理准备，在就

业过程中缺乏相应的职业心理转变。毕业生的短期离职不仅消耗企业的人力资源，对于毕业生的职业发展也是极为不利的。很多人力资源经理表示，现在的就业难不光是毕业生找不到工作，企业方的招聘工作也变得愈发困难，招聘毕业生的过程难，招聘后的稳定更难。现在的大学生缺乏职业精神，没有完成从学生到职场人的心理转变，没有团队意识、责任意识，更谈不上对企业发展的奉献精神，缺乏主人翁意识，常常把公司对自己的培养看作是跳槽的资本。

二、加强职业心理教育的途径

大学生在求职过程中表现出的消极心理、盲目性、高跳槽率等现象均表明，大学生的职业心理教育工作没有做到位。高校要运用职业心理辅导的相关理论，更好地服务于大学生的就业与职业发展。

1. 开展职业生涯规划教育。职业生涯规划，是一个人事先规划自己的事业发展方向，以及从事何种职业，担当何种角色的行为。哈佛大学曾经做过一个人生目标规划的实验，结果发现目标决定了人的方向，而方向决定了结果。目前各个高校虽然也慢慢开始重视关于职业生涯规划的引导和教育工作，但由于起步较晚，从课程体系、课程设置、教授人员的层次等各个方面来看较欧美发达国家而言还是非常不够的。高校要抓住大学生的心理成长特点，在入校之初就做好职业生涯规划教育，让学生从心理层面意识到上大学是为了走上社会求职就业、成为一个真正的`社会人而做知识储备的，同时指导学生根据社会环境需求与自身条件的特点确立自身的职业生涯规划，并在以后的学习成长过程中不断修正完善自身的职业生涯规划。通过构建丰富的课程体系，让学生更好地进行职业生涯规划，这不仅是为高校四年后的就业工作打好基础，更重要的是满足了学生个体心理成长、生涯发展的需要。

2. 开展职业意识、职业兴趣教育。职业意识是指个人在求职择业中所形成与实现的同职业有关的自我认知的整体。职业

兴趣是指个人对所从事职业的主观偏好，是个人对待工作的态度，对工作的适应能力，表现为有从事相关工作的愿望和兴趣，它的形成与个人的个性、自身能力、实践活动、客观环境和所处的历史阶段有着密切的关系。根据美国职业指导专家霍兰德的理论，职业兴趣分为六种类型：常规型、艺术型、实践型、研究型、社会型、管理型。职业兴趣与职业类型之间呈正相关的关系，两者的匹配度越高，职业的自我满意度、职业的成就也就越高。职业意识和职业兴趣是职业人格的重要组成部分，是大学生心理健康教育的重要内容，是大学生进行自我探索、自我认知和自我发展的关键点，对大学毕业生进行职业心理教育时，要结合心理规律，根据他们的职业心理特点、人格类型、职业兴趣加以帮助指导，做好大学生的职业意识教育和职业兴趣教育，引导大学生更加客观、更加清晰地做好自我剖析，为将来的职业定位做好核心工作。

3. 开展专业素质教育，提高专业认同。素质教育是目前教育的趋势和主流，素质教育旨在提升教育客体的基本素质和综合能力，当然对于大学生而言，专业素质是高校培养的一个重要方面，也是学生未来就业的核心竞争力。目前大学生中非第一志愿录取的学生占比较大，就算是第一志愿录取，入校之后，发现专业不适合进而产生厌学情绪的也不在少数。学生在高考选专业时，多是根据父母的社会经验，对专业所学缺乏客观了解，对专业与未来职业之间的关系更缺乏理性认知，导致一部分学生在上大学之后对专业提不起兴趣，丧失学习动力。随着考研热的持续升温，一部分毕业生选择了继续考研，而考研复习的关键阶段正是各高校专业课的开设阶段，很多考研的学生是以牺牲掉专业课的学习来保证考研科目的学习。对高校而言，出于对考研率的顾虑对学生专业的学习也放松了要求。加之在“专业所学与实际工作脱节”等社会舆论的影响下，大学生普遍专业能力平平，在就业过程中缺乏核心竞争力。企业在选人用人的过程中，多看重学生的专业素质和实际工作能力。换言之，用人单位需要的是既具有扎实理论功底又具有专业素质的人，特别是后者，在

市场竞争日趋激烈的情况下更为用人单位所看重。高校要充分利用成功校友的榜样示范作用，让学生能够从这些校友身上发现专业的重要性，并树立专业为立身之本的理念。

4. 通过实习实践增加职业的认知度和适应力。社会实践、专业实习是高校培养大学生综合素质的重要渠道和有效途径，通过社会实践，大学生可以接触社会，了解社会，认识社会。通过社会实践，可以锻炼大学生的沟通能力、思维能力和分析问题、解决问题的能力，同时也促进了大学生整理、表达能力的形成和提高，而这些能力和素质是大学生职业素质的重要方面。通过专业实习实践，一方面有利于大学生对于行业的发展现状和前景有一个比较直观的认识，同时对于自身在职业中所扮演的角色也达到了实习演练的目的，为将来的就业做好职业分析和职业定位。不难发现许多用人单位对有实习实践经历的学生格外青睐，有实习经历的学生在就业过程会表现出更好的心理成熟度，能客观做出职业定位，同时就业后的稳定度也比较高。目前高校虽然都存在实习实践的环节，但因地域经济问题、学生规模问题等因素，实习实践基本上采取“走马观花”的形式进行，这对于学生职业认知度的提升是不到位的。要充分挖掘各种社会资源和高校资源来做好学生的实习实践工作，高校和企业都要在这一方面继续做出努力和贡献。

5. 开展人才测评等职业心理咨询服务。所谓人才测评，就是以现代心理学和行为科学为基础，通过心理测验、面试、情景模拟等技术手段对人员素质状况、个性特点、职业兴趣等心理特征进行客观、科学地评价，以期帮助大学生在求职过程中更好地认识自我。从心理学的角度来讲，个人的工作满意度、职业稳定性、职业成就感取决于“职业环境”与“人格特质”这两个方面的适配性，适配性越高，则工作满意度、职业稳定性及职业成就感越高。通过人才测评可以帮助自我更加科学、更加清晰地认识自我，这是职业生涯发展的关键一步。目前各高校在学生职业生涯规划及就业指导工作中也纷纷利用“霍兰德的职业类型量表”“一般能力倾向成套测

验”等一系列量表来帮助学生进行自我认知，但测评后的解释、辅导工作因师生比例悬殊而很难做到对学生群体的全面覆盖，这就使得测评工作的效果大打折扣。高校在充分利用这些测评工具的同时，必须要结合心理辅导，针对不同个体在职业生涯发展过程中的实际情况来给出专业性的建议。在此基础上还要充分利用好网络、电视等大学生喜闻乐见的平台做好职业心理知识的宣传教育活动。

6. 开展求职技能培训等辅助性就业服务活动。毕业生在求职过程中缺乏求职技巧、求职技能低下也是导致毕业生职业心理不成熟、求职困难的原因所在。高校要做好毕业生就业过程中的辅助就业类活动，如就业专家报告会。这些报告会主要涉及三个方面：一是邀请行业协会的专家，做好行业发展现状及发展前景的报告，让学生对所从事的行业背景有一个清楚的认知；二是要邀请知名企事业单位的负责人，为学生作如企业需要什么样的人、何以立足企业、如何在企业中快速成长成才的报告，为毕业生从“校园人”转变为“职场人”做好指导；三是要邀请就业指导专家，为学生作如何成功求职、如何顺利就业的就业指导类报告，可以帮助大学生提高应聘技巧，提高就业成功率。这些报告会要穿插在大学生四年的培养教育过程中进行，有利于大学生的消化吸收，也有利于学生循序渐进地确定未来的职业方向。除此之外，还要根据每个学生的实际情况辅导学生撰写求职信、面试技巧、模拟招聘、就业个案分析等。大学生经过这样一个循序渐进式的职业辅导必然会促进其职业心理的成长与成熟，进而提升学生就业的主观能动性，实现成功就业。

三、结语

综上所述，高校在大学生的培养教育过程中，要把职业心理教育引入大学生教育体系，从课程设置和心理辅导两个层面全方位递进式地进行职业心理的培养。从大学生入校之初抓起，从职业意识、职业规划、生涯规划等各个方面对大学生做好引导和教育工作，这是大学生职业心理教育的有效途径，

也是提升大学生综合素质的关键因素，也希望通过职业心理的教育和塑造，提高大学生的就业能力和就业竞争力，有效改善就业难的现实状况。做好了大学生的就业工作，顺畅了大学生的生涯发展，从深层次的意义上来讲，也有利于社会的安定和谐发展。