心海

总第一百一十八期　　2025 年 4 月 22

心理健康报　　校内发行

青岛酒店管理职业技术学院大学生心理辅导中心主办

☆☆☆

大学生求职心理应对策略

择业过程中，焦虑心理与盲目不成熟的心态也许是影响大部分毕业生就业问题的重要因素。针对大学生在求职过程中可能产生的种种焦虑与困惑，我们为大家提供以下的应对策略：

1、克服择业焦虑，调整心态

大部分毕业生在找工作过程中都会产生不同程度的焦虑，克服焦虑，树立良好的积极向上的就业心态尤为重要。毕业生要清楚地认识到，求职遇到的困难、挫折、委屈是暂时的、在所难免的，一味的抱怨解决不了问题，关键是对待挫折要有充分的心理准备，坚信“天生我材必有用”，摆正位置，调整心态，变压力为动力，使自己能从容、冷静地面对就业这一人生重大课题，并作出正确、理智的选择。

2、认清现实，不盲目择业

（1）接受即存的现实，调整择业的期望值。

很多大学生希望到生活条件好 ，福利待遇高的大城市 、大机关、大公司工作 ，而不愿到急需人才但条件艰苦的中小城市和基层小单位。调整就业望值不是对单位没有选择，而是采取“先就业，后择业，再创业”的做法。

（2）充分认识自身价值。

在择业时要考虑职业对自我一生发展的影响与作用，能否帮助实现自我价值。对于那些虽现在工作条件不怎么样，但发展空间大能让自己充分发挥作用的单位要优先考虑，对于那些现在经济发展水平不太高，但发展潜力大、创业机会多的工作地点也要重视。

（3）认识与接受职业自我。

正确地认识自我的职业心理特点并接受自我，是调节就业心理的重要途径。要知道自己喜欢什么样的职业、需要什么样的职业、自己的择业标准以及依自己目前的能力能干什么样的工作，这样才能知道什么样的工作更适合自己。

（4）坦然面对挫折，防止自卑心理。

面对市场竞争、就业压力，大学生总会遇到许多困难、挫折，此时最重要的是调整心态，提高自己面对各种突发事件的心理承能力。在求职中遇到挫折时，要用冷静和坦然的态度看待，客观地分析自己失败的原因。总之，要学会调节自己，以期在下一次的求职中获得成功。

～～～