

大学生就业压力现状

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692712623625606.html>

范文网，为你加油喝彩！



理想
不付诸
行动
终究只是
飘渺的雾

大学生就业压力现状

大学生就业压力现状

大学生就业没有压吗，怎么可能，在这个人才辈出的时代，以下是专门为你收集整理的大学生就业压力现状，供参考阅读！

大学生就业压力现状1

一、大学生就业压力原因分析

1、大学生就业市场供与求的矛盾

供：一方面，国家为提高全社会的文化水平和综合素质，实行高等教育改革，高校招生人数不断增加，使在校大学生的数量急剧增加，相应地每年毕业的大学生的数量也急剧增加。另一方面，大学生自身素质不高。当今经济社会快速发展，用人单位对毕业生的要求不断提高，然而有些大学生的自身素质不高，一味地追求物质待遇和地域条件，重地位，重名利，轻事业，轻奉献，缺少艰苦奋斗的精神和强烈的责任感。求：改革开放以来，经济发展和产业结构调整引起了社会劳动大**的变化，四股劳动大**纷纷涌向中国的劳动力市场：一是由于大学扩大招生带来的大学生毕业人数激增。二是农民进城打工大**蜂拥而至很多农民放弃农田进城打工；三是下岗工人数量由于产业结构调整而急剧增加。四是“海归”人数增加。如此多的就业人员一同涌向一个狭小的就业市场这客观上增加了国内大学毕业生的就业难度。

2、高校专业设置结构性矛盾突出

大学专业及课程设置滞后于社会发展，高校没有能够以市场需求为导向及时进行规划并主动调整专业设置，导致专业及课程设置存在盲目性，专业趋同现象严重，供给结构严重失衡。有些学校的专业划分过细或专业设置单纯立足于自身师资条件，教学内容和教学手段过于陈旧，造成学校无特色、教育无特点、学生无特长、毕业生的能力水平不能适应社会需要。

3、毕业生知识结构单一，缺乏创新意识

就业能力偏低，不能充分适应社会需求，知识经济时代呼唤复合型的创新人才，但高等教育的改革却滞后于社会的需要。专业划分过细、教材内容陈旧、教学方法落后、重知识传授、轻能力培养，忽视学生全面素质的提高。由于没有建立起培养学生创新能力、实践能力和创业精神的新机制，学生的创新能力、实践能力和创业精神就得不到培养和发挥。这样，用人单位对大学生的满意程度必然降低，就业成功率自然不高。另一方面，社会需求变化迅速，而高等教育本身却具有周期长的特点，使得人才培养与社会需求难以吻合，这些都加剧了毕业生就业的困难。

4、大学生职业期望与社会现实之间存在差距

大学教育是脱离了义务教育的高等教育，是为社会所认可的培养较高层次人才的平台，在享受这个层次的教育时，学生个人必须支付相对较高的费用。这样一种情况下，大学生容易过高地估计自身的社会价值，从而为自己的职业岗位做出脱离现实的层次定位，很容易产生急于获得与其高等教育费用成绝对正比或是更高比例的物质回报。这样两种心态的交合就必然导致大学毕业生从

心理上产生较高的、脱离实际的个人职业期望。

二、解决大学生就业压力对策

1、自我分析，合理定位，明确就业目标

毕业生应该对自己有个明确的认识，大学生毕业就业时要客观地分析、评估自身综合条件，应该遵循人才市场规律，人才要同人才市场的需求相适应，应该根据自己的职业发展空间寻求一个适合的职业，在就业之后再选择职业，现在的就业环境并不乐观，毕业生不应一味地对职业挑剔，而应更加务实。薪资的高低是由市场和竞争力决定的，所以毕业生对市场的职业发展情景应该实时分析，对当今的市场需求准确把握的同时，也要预测到未来的发展趋势，以自身情况为依据将全新的职业竞争力积累起来，只有自己站在主动地位，才能够应对突发情况，发现新的职业增长点，保证自身价值的持久性、增长性。

2、高校要积极调整学科专业结构，改进人才培养模式

当前，一些高校的课程设置与社会就业岗位出现脱节，专业趋同，而且严重的供过于求。在教学方式上，没有采用先进的教学模式和设备，沿袭传统的教学方式，这样培养出来的学生，往往缺乏创造力和社会适应能力。用人单位在招聘求职人员时，对应聘者的实际操作能力、适应工作环境变化的能力提出了越来越高的要求。而事实上许多应届毕业生不仅理论功底不够扎实，而且动手能力也不强。所以就业难，不仅仅是就业环境和经济形势的问题，我们的大学生也要看到自身存在的不足，要及时以改正和完善自我。作为解决就业问题的新探索，中国最近推出了针对大学生的“准就业”方案。该方案将改变传统的大学生等待就业岗位的模式，把大学生集中起来，以高校和经济技术开发区为核心进行实践培训，通过国家标准让大学生在“准就业”岗位有一个过渡期，然后走向就业岗位或创业，从而缓解当前大学生的就业压力。这是我们国家在改进人才培养模式中做出的新尝试。

3、学校要加强就业指导

建立系统性就业指导，提高就业指导的专业化水平。大学是一个由校园走向工作，走向社会的地方，这就要求高校学生应具备全面适应工作的各种能力。就业指导的缺陷严重减弱了其应发挥的作用。建立系统性就业指导，首先，在现有就业指导体系基础上加强对就业理论的研究，可引入人力资源管理中人员素质模型等相关理论作为指导，并根据高校专业自身具体情况分析，设计完善的就业指导课程、就业指导机制等；其次，就业指导中包括有机结合的多个方面，如就业观、职业与性格匹配分析、相关信息的搜集和筛选、简历制作、应聘技巧等；第三，系统性的就业指导还应是全程性的，从入学到毕业，从基本的人生观、价值观和自我定位到就业技能的系统性综合引导和指导，应杜绝就业指导的盲目市场化倾向，努力从基础着手，逐步培养学生综合就业能力。

4、提高大学生综合素质，端正求职意愿

提高大学生的综合素质，是提高大学生整体就业水平的基础。大学生就业竞争力本质上是一种表现力，是毕业生把握并获取就业机会、赢得欣赏的实际能力和比较优势。可以通过深化改革，创新培养模式，着重培养学生的知识结构、心理素质、交流表达能力、与人合作能力、自我学习能力、问题解决能力、追踪和掌握新技术的能力。学校在开展这方面的工作时，可以多组织学生参加一些社会活动，例如，参观现代化的工业，企事业单位，尽量争取一些实习机会，让学生们通

过切身体会和实际操作来锻炼、提高自己。同时，学校也可以开展一些校园活动，如一年一度的校园文化艺术节，各种信息、科技小组活动比赛等等。通过举办这些活动来提高学生的心理素质、交流表达能力、与人合作能力等，并进一步锻炼学生的组织能力和与人沟通协调能力。

大学生就业压力现状2

第一步、精神超越，价值观和人生定位。

自我的人生价值和角色定位、人生主要目标的设定等等，简单的说就是：你准备做一个什么样的人，你的人生准备达成哪些目标。这些看似与具体压力无关的东西其实对我们的影响却总是十分巨大，对很多压力的反思最后往往都要归结到这个方面。卡耐基说：“我非常相信，这是获得心理平静的最大秘密之一——要有正确的价值观念。而我也相信，只要我们能定出一种个人的标准来——就是和我们的生活比起来，什么样的事情才值得的标准，我们的忧虑有50%可以立刻消除。”

第二步、心态调整，以积极乐观的心态拥抱压力。

法国作家雨果曾说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”

我们要认识到危机即是转机，遇到困难，产生压力，一方面可能是自己的能力不足，因此整个问题处理过程，就成为增强自己能力、发展成长重要的机会；另外也可能是环境或他人的因素，则可以理性沟通解决，如果无法解决，也可宽恕一切，尽量以正向乐观的态度去面对每一件事。如同有人研究所谓乐观系数，也就是说一个人常保持正向乐观的心，处理问题时，他就会比一般人多出20%的机会得到满意的结果。因此正向乐观的态度不仅会平息由压力而带来的紊乱情绪，也较能使问题导向正面的结果。

第三步、理性反思，自我反省和压力日记

理性反思，积极进行自我对话和反省。对于一个积极进取的人而言，面对压力时可以自问，“如果没做成又如何？”这样的想法并非找借口，而是一种有效疏解压力的方式。但如果本身个性较容易趋向于逃避，则应该要求自己以较积极的态度面对压力，告诉自己，适度的压力能够帮助自我成长。

同时，记压力日记也是一种简单有效的理性反思方法。它可以帮助你确定是什么刺激引起了压力，通过检查你的日记，你可以发现你是怎么应对压力的。

第四步、建立平衡。

留出休整的空间，不要把工作上的压力带回家。

第五步、时间管理。

关键是不要让你的安排左右你，你要自己安排你的事。

第六步、加强沟通。

不要试***一个人就把所有压力承担下来平时要积极改善人际关系，特别是要加强与上级、同事及下属的沟通，要随时切记，压力过大时要寻求主管的协助，不要试***一个人就把所有压力承担下来。同时在压力到来时，还可采取主动寻求心理援助，如与家人朋友倾诉交流、进行心理咨询等方式来积极应对。

第七步、提升能力，疏解压力。

最直接有效的方法是设法提升自身的能力既然压力的来源是自身对事物的不熟悉、不确定感，或是对于目标的达成感到力不从心所致，那么，疏解压力最直接有效的方法，便是去了解、掌握状况，并且设法提升自身的能力。通过自学、参加培训等途径，一旦“会了”、“熟了”、“清楚了”，压力自然就会减低、消除，可见压力并不是一件可怕的事。逃避之所以不能疏解压力，则是因为本身的能力并未提升，使得既有的压力依旧存在，强度也未减弱。

第八步、活在今天，集中你所有的智慧、热忱。

把今天的工作做得尽善尽美压力，其实都有一个相同的特质，就是突出表现在对明天和将来的焦虑和担心。而要应对压力，我们首要做的事情不是去观望遥远的将来，而是去做手边的清晰之事，因为为明日作好准备的最佳办法就是集中你所有的智慧、热忱，把今天的工作做得尽善尽美。

第九步、生理调节，保持健康，学会放松

另外一个管理压力的方法集中在控制一些生理变化，如：逐步肌肉放松、深呼吸、加强锻炼、充足完整的睡眠、保持健康和营养。通过保持你的健康，你可以增加精力和耐力，帮助你与压力引起的疲劳斗争。

第十步、日常减压

压力会导致头皮、面部、颈部的肌肉紧缩，使太阳穴两侧有挤压感的不适症状，就好像在脑袋上勒上了一根很紧的粗橡皮筋一样。潜伏杀手五焦摇症和惶恐症当人们长期生活在巨大的压力环境之下，人们会有出冷汗、恶心和头晕目眩、心悸、喘息、耳鸣、无法控制的毁灭感和恐惧感产生。这是人们对极端压力和焦虑的反应，是惶恐症的明显表现。如何摆脱压力，请看下面。

一、一吐为快

假如你正为某事所困扰，千万不要闷在心里，把苦恼讲给你可信的、头脑冷静的人听，以取得解脱、支持和指正。

二、开怀大笑

健康的开怀大笑是消除压力的最好方法，也是一种愉快的发泄方法。“笑一笑，十年少”，忧愁和压力自然就和你无缘了。

三、听听音乐

轻松的音乐有助于缓解压力。如果你懂得弹钢琴、吉它或其他乐器，不妨以此来对付心绪不宁。

四、阅读书报

读书可以说是最简单、消费最低的轻松消遣方式，不仅有助于缓解压力，还可使人增加知识与乐趣。

五、重新评价

如果真做错了事，要想到谁都有可能犯错误，若事与愿违，就应进行重新自我评价，才能不钻牛角尖，继续正常地工作。

六、大喊大叫

在僻静处大声喊叫或放声大哭，哭并不可耻，流泪可使悲哀的感情发泄，也是减轻体内压力的一种方法。

七、与人为善

遇事千万别怀恨在心（包括自己是对的）。怀恨于心付出的代价是使自己的情绪紧张，用别人的错误惩罚自己。

八、不要挑剔

不要对他人期望过高，应看到别人的优点，不应过于挑剔他人行为。世上没有完美，可能缺少公正，因而要告诉自己：我努力了，能好最好，好不了也不是自己的错。

九、留有余地

不要企**处处争先，强求自己时刻都以一个完美形象出现，生活不需如此，你给别人留有余地，自己也往往更加从容。学会说“不”。

十、学会躲避

从一些不必要的、纷繁复杂的活动中，从一些人为制造的杂乱和疲劳中摆脱出来。在没有必要说话时最好保持沉默，听别人说话同样可以减轻心理压力。

十一、免当超人

不要总认为什么事都应做得很出色，应明白哪些事你可稳操胜券，然后集中精力干这些事。淡泊为怀，知足常乐，不但可减轻心理压力，还可避免“英年早逝”的悲剧发生。

十二、放慢节奏

当局面一团糟无法控制时，不妨放慢节奏，不要把无所事事的事安排在日程表中，进行一次“冷处理”。

十三、做些让步

即使你完全正确，做些让步也不会降低你的身份。俗话说：退一步海阔天空。何况一些事也许冷处理更好，退一步会有更多余地。

大学生就业压力现状3

每年我国高校毕业生人数逐年升高，大学生就业形势更加严峻。与此同时，我国经济发展速度放缓，就业岗位越来越少。据人力资源和社会保障部公布的数据，目前，我国每年城镇新增就业人数已经处在较高的水平，而预计未来随着经济增长速度的进一步放缓，要想再提高城镇新增就业人数的规模已经非常困难。并且未来随着我国适龄劳动人口比例的逐渐降低，每年需要解决的新增就业人数也将逐渐减少。因此，今后我们需要使城镇新增就业人数稳定在一定的水平上。

随着经济的发展速度逐渐降低，我国企业存活率也相对减少，我国***府也采取了用人单位岗位减少这一***策，所以就业岗位越来越少。但随着我国综合国力的发展，我国国民文化素质也响应提高。越来越多的人走进高校，所以每年高校毕业生人数也逐年增加。高校毕业生就业形势更加复杂严峻。在未来相当长时期内大学生就业压力不会减弱。如何帮助大学生走出就业难的困境将成为***府与社会长期而艰巨的任务。

大学生就业难不仅仅关系到大学生本身，还关系到整个社会的发展，乃至一个民族一个国家的生存与发展。少年富则国富，少年强则国强。大学生就业难是一个现实问题，更是一个社会问题。总体来说，大学毕业生具有较高的人力资本水平，是劳动力市场上的优势群体。

随着全球化的发展与知识经济的冲击，青年初次与持续就业所需的能力门槛逐年提高，大学生必须具备能够满足新经济要求的核心就业能力才能成功发展，但现有教育培训体系缺乏必要的就业市场需求导向，缺乏对创业行为的深入研究，高等教育培养出来的大学生在知识和技能结构上与人才市场的需求存在脱节，大学生就业的结构性矛盾日益突出。

在这个大学生就业难的年代，我们应该尽快想出解决措施。***府应该履行***府的职能，维护国家长治久安。我国用人单位也要平等对待各种人才，履行择优录取公平竞争的原则。我们大学生也要树立平等的职业观，职业无好坏与高低贵贱之分，我们应该选择适合自己的，自己擅长的职业，并且脚踏实地，付出努力。只有这样，我们才能从各个方面，合理的缓解并改善我国大学生就业难这一现状。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发