

# 就业团辅对缓解专升本学生“慢就业”现象的实践与探索

## ——以重庆工程学院为例

王 利 梁明琼

重庆工程学院 重庆 400056

**【摘 要】**：本文以重庆工程学院专升本学生为研究对象，分析其“慢就业”现象的现状，并对当前就业团辅的开展情况进行深入探讨。通过实证研究，分析就业团辅对专升本学生就业困境的适用性，旨在为缓解专升本学生“慢就业”现象提供实践参考和理论支持。研究发现，就业团辅能够有效提升学生的就业能力、心理调适能力和职业规划意识，对缓解“慢就业”现象具有显著作用。

**【关键词】**：就业团辅；专升本学生；慢就业；重庆工程学院

DOI:10.12417/2705-1358.25.24.064

### 1 引言

在高等教育体系中，专升本教育作为专科生提升学历与职业竞争力的重要途径，近年来规模不断扩大。重庆工程学院积极响应教育政策，为专升本学生提供了丰富的专业选择与优质的教育资源，涵盖计算机类、电子信息类、数字媒体类、管理类等多个领域，满足了不同学生的发展需求。然而，随着就业形势的日益复杂，重庆工程学院专升本学生的“慢就业”现象逐渐凸显，并呈现出多样化特征。在职业决策过程中，部分学生表现出明显的犹豫和迷茫，面对众多职业选择难以确定方向；在就业市场中，岗位适配度偏低，难以找到与自身专业技能和职业期望相匹配的工作。尽管重庆工程学院毕业生初次就业率在全市高校中名列前茅，但仍有部分专升本学生存在“慢就业”倾向。这些学生游离于就业市场边缘，不仅影响自身职业发展，也给学校就业工作带来挑战，凸显了就业指导中团体辅导（简称“就业团辅”）介入的必要性。

本研究基于积极心理学与职业发展理论，旨在深入探索就业团辅对提升专升本学生职业决策能力、缓解求职焦虑的作用机制。积极心理学强调研究人类的积极品质和优势，关注个体的幸福与发展；职业发展理论则为理解个体职业选择和发展过程提供了理论框架。通过开展就业团辅，帮助专升本学生挖掘自身优势，培养积极心态，增强职业决策信心，从而提升职业决策能力，减少决策犹豫。同时，缓解学生在求职过程中产生

的焦虑情绪，使其能够以更加从容、自信的状态面对就业挑战，顺利实现从校园到职场的过渡。本研究的成果不仅有助于丰富高校就业指导理论，也能为重庆工程学院及其他高校开展精准就业服务提供实践范式，推动高校就业工作的创新与发展。

### 2 重庆工程学院专升本学生“慢就业”现状分析

#### 2.1 专升本学生“慢就业”群体的数据画像

重庆工程学院专升本学生来自不同专业领域，专业分布差异对“慢就业”现象有着显著影响。从心理行为表现来看，“慢就业”学生存在明显的自我效能感不足问题。调查数据显示，23%的“慢就业”学生表示对自身专业技能缺乏信心，担心无法满足用人单位的要求。在面试过程中，他们常常表现出紧张、不自信，不敢充分展示自己的能力和优势。一位自动化专业的学生在访谈中提到：“我虽然学了很多理论知识，但实际操作经验较少，总觉得自己比不上那些有丰富项目经验的同学，面试的时候心里没底。”

此外，11%的“慢就业”学生因职业期待与现实的落差而产生逃避心理。他们在求职过程中，往往对薪资待遇、工作环境、职业发展等方面抱有较高期望，但现实中难以找到完全符合期望的工作，从而选择暂时逃避就业，继续观望。如一些大数据类专业的学生期望进入知名公司或大厂，获得较高的薪酬和良好的发展机会，但由于自身能力和经验不足，无法满足这些企业的要求，当多次求职碰壁后，便产生了逃避心理。

## 2.2 专升本学生“慢就业”现象的成因剖析

专升本学生在完成学历提升后,普遍面临职业目标重构的困惑,自我效能感偏低。对自身的兴趣、能力、价值观探索不足,不清楚专升本后的新平台能带来哪些新的职业可能性,也无法将专科阶段的专业知识、技能与本科专业进行有效整合。

部分专升本学生在求职过程中,因担心就业失败、被拒绝等,产生焦虑、紧张等负面情绪,影响了求职效果。一些学生在面对挫折时,缺乏积极应对的能力,容易陷入自我怀疑和消极情绪中,从而选择“慢就业”来逃避就业压力。

外部环境对专升本学生就业也产生了重要制约。以信息技术行业为例,该行业发展迅速,技术更新换代快,企业对人才的要求也越来越高。然而,部分专升本学生由于实习经历薄弱,在求职过程中难以满足企业的要求,导致“高期待—低匹配”的矛盾。

缺乏社会实践经验积累也在一定程度上影响了学生的就业。在重庆工程学院,一些计算机类专业专升本学生虽然在学校学习了编程语言、数据结构、算法等理论知识,但由于缺乏实际项目锻炼,在面对企业招聘时,无法将所学知识应用到实际工作中。这种就业市场的供需不匹配,使得学生在就业过程中面临较大压力,进而产生“慢就业”现象。

## 3 就业团辅的实践路径与创新设计

### 3.1 认知重构型团辅:打破职业迷思

重庆工程学院通过“校友大讲堂”定期邀请优秀校友、行业领军人物、基层就业典型等举办讲座、分享会,讲述他们的职业发展和人生选择,帮助学生树立多元化的成功标准。就业团辅结合“校友大讲堂”典型案例与学生开展“成才观、职业观、就业观”主题教育讨论,鼓励学生将个人理想融入国家和社会发展大局,降低对“一步到位”和“完美工作”的期待,重塑学生价值引导。学生与校友进行小范围、深度的交流。这种“非招聘”情境下的对话,更能触及职业的真相与人生的多元可能,有效打破“执着求稳型”学生的认知壁垒。

### 3.2 技能强化型团辅:弥合能力鸿沟

“简历诊疗与面试工坊”针对学生在求职过程中遇到的实际问题,提供了精准的指导和训练。采用“AI简历诊断+HR面对面”模式,首先利用AI技术对学生的简历进行分析,找出其中存在的问题和不足,如简历格式不规范、内容冗长、重点不突出等。然后,邀请就业指导教师与学生进行面对面交流,针对AI诊断结果,为学生提供个性化的简历修改建议。在修改简历的过程中,重点优化“实验项目描述”“竞赛成果转化”等简历模块,突出学生的专业技能和实践经验。同时,通过压力面试模拟,让学生提前感受面试氛围,熟悉面试流程

和常见问题,提高应对面试的能力和技巧。

### 3.3 心理调适型团辅:重塑求职心态

“生涯叙事小组”则为学生提供了一个回顾和反思自己职业成长历程的平台。在小组中,学生们通过撰写“职业成长故事”,梳理专科阶段技能积累、学习过程、社会实践经验提升、与本科阶段能力提升的关联。通过分享这些故事,学生们不仅能够增强自我效能感,还能够从他人的经历中获得启发和鼓励。例如,学生小李在撰写职业成长故事时,回忆起自己在专科阶段参加技能竞赛时遇到的困难,由于缺乏经验,在比赛中表现不佳。但他没有放弃,通过不断学习和练习,在本科阶段再次参加竞赛时取得了优异成绩。通过分享这个故事,小李不仅增强了自己的自信心,也让其他同学认识到只要坚持不懈,就能够实现自己的目标。在小组讨论中,学生们互相交流,共同探讨如何将过去的经验转化为未来职业发展的动力,进一步明确自己的职业方向和发展路径。

## 4 实践成效与长效机制构建

### 4.1 量化成效分析

通过对参与就业团辅的专升本学生进行跟踪调查与数据分析,就业团辅在提升就业效率方面取得了显著的量化成效。学生的就业效率是一个系统过程,主要体现在自我认知、目标定位、能力提升等方面。通过“职业价值观”拍卖会、生涯唤醒等团辅活动帮助学生将自己的职业梦想具体化,转化为可执行的目标。通过调研数据显示,参加就业团辅活动的同学比未参加的同学的就业效率高出了34%。

### 4.2 质性反馈与典型案例

除了量化成效,就业团辅还收到了丰富的质性反馈,这些反馈从学生的亲身经历和感受出发,生动地展现了就业团辅的实际效果。以下是两个典型案例:

管理学专业学生李某,在参与就业团辅之前,对自己的职业方向感到十分迷茫。虽然对财务管理有一定兴趣,但由于缺乏系统的职业规划和实践经验,始终无法确定自己的发展路径。在参与“职业沙盘模拟”团辅后,李某的职业发展迎来了重大转变。在职业沙盘模拟中,他深入体验了财务的各个环节,进一步坚定了自己的职业方向。

物联网工程专业学生王某,在求职过程中深受“专升本学历自卑”心理的困扰。这种心理导致他在面试时表现不佳,自信心严重受挫,多次求职失败。在参与“压力管理团辅”后,王某的心态和求职表现发生了显著变化。在压力管理团辅中,通过一系列的心理调适活动和专业指导,他逐渐克服了自卑心理,学会了如何在面试中保持积极的心态和自信的表现。

### 4.3 长效机制与推广价值

为了进一步巩固和扩大就业团辅的成效,重庆工程学院积极探索与构建长效机制,助力学生的职业规划与生涯发展。

学校将企业HR、校友导师纳入学习资源库,充分发挥他们在行业经验和职业指导方面的优势。同时,开通了“职场适应力训练”等课程,为学生提供更加深入和专业的职业发展指导。通过这些课程,学生能够及时了解行业最新动态和发展趋势,提升自己的职场适应能力和职业素养。学校还在积极探索将就业团辅活动纳入学生一站式社区服务中心,将就业指导工作下沉到社区,把就业指导贯穿于学生培养的全过程,注重学生的职业规划和发展,为学生提供全方位的就业支持和服务。

重庆工程学院的就业团辅实践具有重要的推广价值。其他高校可以借鉴重庆工程学院的经验,结合自身实际情况,开展适合本校学生的就业团辅活动。通过构建分层分类的团辅体系、建立长效机制等措施,为学生提供更加精准、有效的就业指导和服务,帮助学生提升职业决策能力,缓解“慢就业”现象,实现高质量就业。

## 5 反思与展望

### 5.1 现存问题

尽管就业团辅在缓解重庆工程学院专升本学生“慢就业”现象方面取得了显著成效,但在实践过程中仍暴露出一些问题,需要我们深入反思并加以改进。

部分学生对团辅参与积极性不足,这是当前面临的一个重要问题。尽管学校采取了多种措施鼓励学生参与就业团辅,但仍有部分学生对团辅活动缺乏兴趣和热情。这可能是由于团辅活动的形式和内容未能充分满足学生的个性化需求,导致学生

参与的积极性不高。为了提高学生的参与积极性,我们需要探索“沉浸式体验+激励机制”创新。利用虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术,打造沉浸式的职业体验场景,让学生身临其境地感受不同职业的工作环境和氛围,增强学生的参与感和体验感。同时,建立完善的激励机制,对积极参与团辅活动并取得良好效果的学生给予一定的奖励,如荣誉证书、奖学金、实习推荐等,激发学生参与团辅活动的内在动力。

跨专业团辅的岗位适配度指导精准性有待提升。随着学科交叉融合的发展,越来越多的学生选择跨专业就业,这对就业团辅的岗位适配度指导提出了更高的要求。然而,目前在跨专业团辅中,对于岗位适配度的指导还存在一定的局限性,难以满足学生的实际需求。为了提高跨专业团辅的岗位适配度指导精准性,我们需要引入职业测评工具,如霍兰德职业兴趣测评、MBTI性格测试等,对学生的职业兴趣、性格特点、能力优势等进行全面评估,为学生提供更加精准的职业定位和岗位推荐。同时,根据学生的测评结果和反馈意见,动态调整团辅方案,不断优化岗位适配度指导,提高就业团辅的针对性和实效性。

### 5.2 未来方向

结合重庆工程学院“信息技术+学用融合”特色,我们将构建“数字技术赋能型就业团辅”模式,为专升本学生提供更具科技感、个性化的就业支持,助力破解“慢就业”难题。

未来我们将持续利用线上智慧平台进行学习(观看视频、完成作业)、社群讨论,线下则专注于高价值的互动、体验和深度连接。形成“线上学-线下练-线上线下载复盘”的闭环。同时,团辅将更加注重学生的心理健康和职业幸福感。活动会整合正念练习、压力管理、精力管理等内容,帮助学生建立可持续的职业生涯观,避免内卷和职业倦怠。

## 参考文献:

- [1] 孙竞,张嘉虹.基于生涯适应力提升的高校职业生涯规划课程教学改革及有效性验证[J].中国大学生就业,2023(9):57-64.
- [2] 刘佳,刘超,王小玲.生涯适应力视角下的大学生生涯教育路径探究[J].教育教学论坛,2023,23(6):169-172.
- [3] 张文强,王敏.职业生涯规划视角下应用型本科高校“慢就业”问题及对策研究[J].公关世界,2025(17).