

高校毕业生就业困境破解路径

——基于辅导员就业指导工作视角

李雪阳

沈阳工业大学 化工装备学院 辽宁 辽阳 111003

【摘要】：近年来，高校毕业生数量逐年攀升，就业市场竞争愈发激烈。当前部分毕业生存在职业认知模糊、择业心态浮躁、实践能力薄弱、求职焦虑突出等问题，职业规划意识淡薄，求职过程中眼高手低、回避基层、抗压能力不足，严重影响求职效率与就业质量。辅导员作为高校一线育人主体，与学生联系最为紧密，全面掌握学生学业状况、性格特质、家庭背景与心理动态，可开展常态化、精细化、个性化就业帮扶。本文立足辅导员一线工作实际，梳理新时代高校毕业生典型就业困境，从全程化职业培育、正向择业观引导、分层分类精准帮扶、实践能力赋能、求职心理疏导、多方协同育人六个维度，构建可落地的就业指导工作路径，助力毕业生端正择业认知、补齐能力短板、缓解求职压力，推动高校实现高质量充分就业。

【关键词】：高校毕业生；就业指导；辅导员；学生管理；精准帮扶

DOI:10.12417/2705-1358.26.13.034

1 引言

随着高等教育全面普及，高校毕业生就业规模长期处于高位，市场用人标准、行业发展形势与青年择业理念发生深刻变化^[1]。现阶段用人单位更加看重毕业生实操能力、综合素质与岗位适配度，不再单纯以学业成绩作为招聘依据^[2]。但长期处于校园环境的大学生，社会实践与行业接触较少，对岗位需求、职业发展、行业前景认知不足，求职预期与市场实际存在明显脱节。

当前部分高校就业指导工作存在明显短板，多集中于毕业季集中宣讲、岗位推送与政策解读，缺乏贯穿大学四年的持续性、体系化培育，致使多数学生临近毕业才仓促规划求职，准备不足、心态慌乱。辅导员扎根学生工作一线，通过日常班会教育、宿舍走访、谈心谈话、学情摸排等工作，全方位掌握学生动态，是衔接学校、教师、用人单位与学生的核心纽带。充分发挥辅导员近距离、常态化育人优势，做实全过程就业指导，破解毕业生求职难题、纠正择业误区、疏导心理压力，是新时代高校落实立德树人任务、提升就业育人实效的关键举措。

2 当下高校毕业生求职存在的普遍现实问题

2.1 自我认知模糊，择业观念不够务实

当代大学生成长环境优越，社会历练相对匮乏，求职认知偏差问题突出。多数学生将工作地域、薪资水平、工作环境作为择业首要标准，优先追捧一线城市、大型企业、体制内岗位，主观排斥基层岗位、中小微企业和基础性岗位，择业视野狭隘。

多数学生在校期间未主动开展职业自我剖析，对自身专业优势、能力短板认知不清，缺乏对行业趋势、岗位内容的系统研究。求职过程中盲目跟风从众，缺乏个性化职业定位，陷入“热门岗位竞争激烈、基础岗位不愿选择”的困境，错失秋招、春招黄金求职期，甚至出现观望拖延、暂缓就业等问题，严重影响个人就业进度。

2.2 实践历练不足，岗位适配能力偏弱

高校教学以理论讲授为核心，实践实训课程覆盖面有限、深度不足。多数学生在校专注课程考试与学分达标，主动参与专业实习、社会实践、技能竞赛、职场实训的积极性不足，缺乏真实职场锻炼经历。

毕业求职阶段，学生普遍存在理论基础扎实、实操能力薄弱的问题，岗位工作经验匮乏，沟通表达、问题处置、团队协作、应急应变等职场核心能力难以契合企业用工需求。部分学生简历内容单薄、缺乏实践亮点，面试过程紧张怯场、逻辑不清，无法充分展现个人优势，求职通过率较低，在就业竞争中处于劣势。

2.3 求职抗压能力薄弱，消极焦虑情绪突出

毕业阶段学生面临求职、考研、考公、创业等多重选择，叠加同辈竞争、家庭期许、就业不确定性等多重压力，极易滋生负面心理。部分学生心理承受能力较弱，经历数次面试失利后便自我否定、丧失信心，产生逃避求职、消极躺平的心态。

部分学生依赖家庭规划,自主择业、职业规划能力不足,面对多元就业选择陷入迷茫。若缺乏及时的心理干预与正向引导,学生易陷入持续焦虑,出现简历投递拖延、随意签约、盲目违约等行为,既阻碍个人顺利就业,也增加了高校就业工作推进难度。

2.4 就业指导形式单一,个性化帮扶有所缺失

传统高校就业指导具有明显阶段性特征,工作重心集中于大四毕业季,以集体宣讲、政策普及、岗位推送为主要形式,模板化、统一化的指导模式无法适配学生差异化需求。大一、大二职业启蒙教育缺位,导致学生长期缺乏职业规划意识,毕业求职陷入被动。

同时,常规就业指导多侧重政策与岗位信息输出,缺少简历优化、面试实操、职场礼仪、心态调节等实用性指导,未针对学困生、家庭困难学生、心理敏感学生、考研失利学生开展专项帮扶。粗放式的育人模式难以精准解决学生个性化求职难题,就业帮扶整体成效有限^[3]。

3 辅导员开展毕业生就业指导的独特优势

3.1 学情掌握全面,便于开展分层分类帮扶

辅导员全程陪伴学生四年校园生活,精准掌握学生学业水平、综合素质、性格特点、家庭情况与思想动态,可清晰划分考研、考公、就业、创业、暂缓就业等不同学生群体。

相较于学校就业部门与专业教师,辅导员更了解学生求职短板与现实困境,可结合学生能力层次、求职意向、个人不足建立动态学情台账,定制差异化指导方案,实现一人一策、精准帮扶,彻底规避一刀切、形式化的就业指导模式^[4]。

3.2 师生距离贴近,思想引导和心理疏导更易落地

常态化班会教育、宿舍走访、一对一谈心谈话,构建了辅导员与学生近距离、高频率的沟通渠道。相较于课堂说教式教育,平等温和的谈心交流更易被学生接受,学生在求职迷茫、面试受挫、心态失衡时更愿意主动倾诉困惑。

长期陪伴式育人让师生建立稳固信任关系,辅导员可第一时间察觉学生求职负面情绪,及时介入疏导安抚,纠正偏激择业观念,引导学生理性看待就业竞争与求职失利,树立健康正向的求职心态,让思想育人与心理疏导真正落地见效。

3.3 育人周期完整,可实现全程化就业引导

职业规划与就业能力提升是一项长期性工作,并非毕业季短期任务。辅导员可依托完整的四年育人周期,从新生入学阶段开启职业启蒙教育,将职业规划、就业引导、素质培育贯穿大一至大四全过程。

通过分阶段、阶梯式常态化引导,帮助学生循序渐进树立职业意识、积累实践经历、打磨综合能力、端正择业心态,从根源上解决学生毕业求职仓促、迷茫焦虑等问题,构建全程化、系统化的就业育人体系。

4 新时代辅导员优化就业指导工作的实践路径

4.1 构建分年级梯度指导模式,实现职业教育全程前置

结合学生四年成长规律,搭建阶梯式就业指导体系,实现就业培育循序渐进、层层落地。

大一聚焦职业启蒙教育。依托入学教育、专业认知班会,帮助学生明晰专业培养目标、行业前景与基础岗位类型,消除职场陌生感,树立初步职业规划意识,夯实专业学习基础,养成良好学习习惯。

大二聚焦综合素养提升。引导学生积极参与社团活动、志愿服务、专业竞赛、短期实训,丰富个人履历,锻炼沟通协作、组织统筹等综合能力,突破纯理论学习局限,积累适配职场发展的综合素养。

大三开展分流精准培育。根据学生考研、考公、就业、创业的不同发展意向分类指导,为备考学生制定学习规划、缓解备考压力;为就业学生普及求职流程、简历制作、岗位筛选技巧,明确个人发展方向。

大四聚焦求职冲刺帮扶。常态化推送适配岗位资源,逐生优化简历内容,定期开展模拟面试训练,帮助学生克服面试紧张问题,同步解读就业政策、疏导求职压力,全方位保障学生顺利求职就业。

4.2 强化常态化思想引领,引导学生树立务实择业观

针对毕业生眼高手低、排斥基层、功利择业的突出问题,辅导员依托谈心谈话、主题班会、典型案例分享,常态化开展择业观教育。

客观分析当前就业市场整体形势,系统解读基层选调、三支一扶、西部计划等基层就业政策,阐明基层岗位的锻炼价值、晋升渠道与政策红利,破除学生对基层工作的片面认知与偏见。

依托优秀毕业生返校分享、求职典型案例交流,以真实职场经历直观展现岗位需求,引导学生正视自身能力短板,摒弃浮躁功利心态,树立“先就业、再择业、重积累、求长远”的务实择业理念,主动接纳基层岗位与基础性岗位,拓宽就业选择空间。

4.3 建立动态学情台账,落实分层分类精准帮扶

依托日常学情摸排,建立毕业生就业动态管理台账,实行

常态化跟踪、分类化管理、动态化更新,精准掌握全体毕业生求职状态,重点聚焦就业困难群体,实现底数清晰、帮扶精准。

对学业优异、综合能力较强的学生,重点推送国企、事业单位等优质岗位,指导学生强化求职优势,冲刺高质量就业;对成绩中等、实践经历薄弱的普通学生,侧重简历打磨、面试技巧训练,匹配适配性强的岗位,保障稳步就业。

对家庭经济困难、心理敏感、多次求职失利的重点学生,建立一对一专项帮扶机制,持续跟进求职状态,疏导负面情绪,优先推荐稳妥适配岗位,杜绝消极待业问题。针对考研、考公失利学生,及时安抚心态、梳理招聘信息,帮助学生快速转入求职状态,缩短就业空窗期。

4.4 搭建实践锻炼平台,补齐学生职场能力短板

针对学生实践经历匮乏、岗位适配度不足的痛点,辅导员联动专业教师、校企合作单位,积极拓展实习实训、企业观摩、职场体验渠道,帮助学生熟悉岗位工作内容、企业用工标准,缩小校园学习与职场需求的差距。

在校内常态化开展简历门诊、模拟面试、求职答疑等实操活动,针对性解决简历同质化、内容空洞、面试礼仪欠缺、临场发挥薄弱等问题,手把手提升学生求职实操能力,助力学生在求职竞争中充分展现个人优势。

4.5 融入温情心理疏导,化解毕业生求职焦虑

求职焦虑、自我否定、同辈攀比是毕业生普遍存在的心理难题,也是阻碍顺利就业的重要因素。辅导员发挥近距离育人优势,主动观察学生情绪变化,对压力过大、逃避求职、心态消极的学生开展一对一温情疏导。

摒弃说教式教育模式,以倾听、共情、陪伴为主,理解学生求职压力与迷茫,引导学生正确看待求职失利与同辈竞争。

通过班级主题活动、小型座谈交流,营造积极平和的班级求职氛围,缓解学生攀比焦虑与自我怀疑情绪,让学生以稳定、积极的心态应对求职挑战。

4.6 联动多方育人资源,构建协同就业帮扶格局

单一辅导员力量难以满足全方位就业育人需求,需整合多方资源,构建全员、全程、全方位协同育人格局。

对内对接学校就业指导中心,精准掌握最新就业政策、招聘资源与工作要求,保障就业指导工作贴合学校整体部署^[5];联动专业任课教师,结合专业特色为学生提供行业发展、岗位选择、职业提升的专业化建议。

对外联动校企合作企业、优质用人单位,持续拓展实习岗位与就业资源;常态化对接学生家长,同步学生求职动态,引导家长理性看待就业,避免过度施压、盲目干预择业选择,通过家校协同合力,为毕业生顺利求职保驾护航。

5 结语

高校毕业生就业工作是学生管理工作的核心内容,关乎学生个人发展、家庭期盼与高校育人质量。新形势下,就业市场环境不断变化,毕业生求职困惑与就业难题呈现多元化特征,传统阶段性、粗放式的就业指导模式已难以适配新时代育人工作要求。

作为一线辅导员,需立足自身贴近学生、了解学生、陪伴学生的岗位优势,坚持问题导向与需求导向,将全程化职业培育、常态化思想引领、精细化精准帮扶、温情化心理疏导、全方位资源协同融入日常工作。以常态化陪伴化解学生求职迷茫,以精准化指导补齐学生能力短板,以正向化引导纠正学生择业误区,切实解决毕业生各类求职难题,助力毕业生树立正确职业观、提升求职竞争力、找准职业发展方向,实现更高质量、更充分的就业,切实落实高校立德树人的根本育人使命。

参考文献:

- [1] 辽宁省人民政府.辽宁省人民政府关于促进高质量充分就业的实施意见[Z].辽政发〔2025〕13号,2025.
- [2] 季政希.供需错配:“十五五”时期高校毕业生高质量充分就业的核心梗阻及破解逻辑[J].北京教育(高教),2026(06):9.
- [3] 刘恒宇.高校毕业生“慢就业”现象的影响因素及应对策略探究[J].就业与保障,2026(4):48-50.
- [4] 王玉霞,曾垂华.精准帮扶视角下辅导员就业指导工作模式创新[J].中国就业,2026(6):55-57.
- [5] 唐楚琪.思政教育与大学生就业指导融合的路径研究[J].智库时代,2026(11):76-78.