

# 思政教育视域下“双困”大学生就业调适研究

方燕

(湖南环境生物职业技术学院,湖南衡阳 421005)

**[摘要]**本文聚焦于思政教育视域下“双困”(家庭困难与就业困难)大学生的就业焦虑问题。首先阐述了调适“双困”大学生就业焦虑的重要意义,接着深入分析了其就业焦虑的成因,包括思政教育不足导致就业认知偏差、思政实践有限影响就业竞争力、缺少思政心理疏导加剧焦虑情绪以及思政帮扶不完善增加就业难度等。最后提出了相应的调适策略,如强化思政引领、加强思政实践、注重心理疏导和完善思政帮扶等。旨在缓解“双困”大学生的就业焦虑,促进其顺利就业,同时推动高校思政教育创新发展,提高人才培养质量。

**[关键词]**思政教育;“双困”大学生;就业;焦虑;调适

**[中图分类号]** G641; G647.38; C913.5 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-711X(2025)20-0102-03

**doi:**10.3969/j.issn.2096-711X.2025.20.035

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

随着高等教育的不断发展,大学生就业问题成为社会关注的焦点。其中,“双困”大学生作为特殊群体,既承受着家庭经济困难的压力,又面临着就业市场的激烈竞争,就业焦虑问题愈发凸显。就业焦虑不仅影响他们的身心健康,还可能阻碍其顺利就业,进而影响个人发展和社会稳定。思政教育作为高校育人重要环节,在引导大学生树立正确价值观、就业观方面具有不可替代的作用。从思政教育视域出发,深入研究“双困”大学生就业焦虑问题,探寻有效的调适策略,对于帮助“双困”大学生缓解焦虑、提升就业能力、实现顺利就业具有重要意义。

## 一、思政教育视域下“双困”大学生就业焦虑调适的意义

思政教育视域下对“双困”大学生的就业焦虑进行调适尤为关键。从个人层面看,“双困”大学生面临着家庭与就业的双重压力,就业焦虑严重影响其身心健康与职业发展。有效调适能缓解焦虑情绪,帮助他们树立积极心态,增强自我认知与应对能力,更好地规划职业生涯,实现个人价值。从高校育人角度而言,关注“双困”大学生就业焦虑调适,是思政教育以人为本理念的体现。通过针对性调适策略,能提升思政教育的实效性,丰富教育内涵,推动思政教育创新发展,提高人才培养质量。从社会层面分析,“双困”大学生顺利就业是社会公平与和谐的重要体现。有效调适其就业焦虑,促进他们就业,能避免人才浪费,为社会各行业注入新鲜血液,推动社会经济的稳定发展,维护社会的长治久安。

## 二、思政教育视域下“双困”大学生就业焦虑成因分析

### (一)思政教育不足导致就业认知偏差

当前,高校思政课程体系常侧重于理论灌输,与就业市场实际脱节严重。教师在授课中多围绕抽象的政治理论和道德规范展开,缺乏对就业形势、行业动态及职业发展的深入分析,导致“双困”大学生对就业市场了解匮乏,难以形成清晰的职业认知。同时,思政教育在引导“双困”大学生树立正确就业观方面存在缺失。部分“双困”大学生受家庭经济压力影响,就业期望呈现两极分化。一些学生盲目追求高薪稳定工作,却忽视自身能力与岗位要求的匹配度;另一些学生则因经济困境产生自卑心理,降低就业标准,错失合适机

会。而思政教育未能及时察觉并纠正这些错误认知,缺乏针对性的就业指导和职业规划教育,使得“双困”大学生在就业选择时陷入迷茫与困惑,无法准确定位自身职业方向,进而加剧了就业焦虑情绪,对其顺利就业造成阻碍。

### (二)思政实践有限影响就业竞争力

思政实践是思政教育的重要组成部分,对于提升学生的综合素质和就业竞争力具有显著效果。然而,高校思政实践往往形式单一、内容陈旧,多局限于传统的志愿服务、社会调研等活动,缺乏与就业市场需求的紧密结合,难以有效提升“双困”大学生适应职场的专业技能和综合素养。而且,“双困”大学生由于家庭经济困难,参与实践活动的机会和资源相对匮乏。他们可能因无法承担实践成本,如交通、住宿等费用,而错失一些有价值的实践项目。同时,高校在组织思政实践时,未能充分考虑到“双困”大学生的特殊需求,缺乏对他们实践能力的系统培养和个性化指导。这就导致“双困”大学生在沟通能力、团队协作能力、问题解决能力等方面存在明显短板。在就业竞争中,这些能力的欠缺使他们难以脱颖而出。

### (三)缺少思政心理疏导加剧焦虑情绪

“双困”大学生由于家庭困难和就业压力的双重影响,极易滋生焦虑、自卑、迷茫等负面情绪。然而,当前高校思政教育体系中心理疏导环节严重缺失。一方面,专业思政心理辅导员师资匮乏。多数思政教师侧重于理论教学与思想引导,缺乏系统的心理学知识和专业的心理辅导技能,难以敏锐察觉“双困”大学生细微的心理变化,更无法给予科学有效的心理干预。另一方面,高校尚未构建完善的思政心理辅导机制。缺乏针对“双困”大学生特点的心理辅导课程与活动,无法为他们提供倾诉心声、释放压力的合适平台。而且,对于“双困”大学生已出现的心理问题,缺乏及时跟踪与持续帮扶。这使得他们的焦虑情绪越来越严重,甚至影响身心健康与就业选择。

### (四)思政帮扶不完善增加就业难度

在思政教育视域下,“双困”大学生就业难度增加与思政帮扶不完善存在紧密联系。当前思政帮扶虽有一定举措,但

收稿日期:2025-4-8

基金项目:本文系2024年度湖南省教育厅科学研究项目“思政教育视域下‘双困’大学生就业焦虑及调适研究”(项目编号:24C0873)。

作者简介:方燕(1984—),女,湖南衡阳人,湖南环境生物职业技术学院副教授,主要从事大学生思想政治教育、大学生就业创业指导研究。

整体缺乏系统性和精准性。从帮扶内容来看,多集中于物质资助,如发放助学金、提供生活用品等,却忽视了对“双困”大学生就业能力提升和职业发展的深度指导。这使得他们在获得经济缓解后,依然面临就业技能不足、职业规划迷茫的困境。帮扶政策的宣传不到位也是一大问题。高校往往通过传统的公告、通知等方式传达帮扶信息,未能针对“双困”大学生的特点进行个性化宣传,导致许多学生对帮扶政策了解不全面、不及时,无法充分利用政策优势促进就业。此外,帮扶措施缺乏动态调整机制。就业市场瞬息万变,“双困”大学生的需求也在不断变化,但现有的帮扶措施往往一成不变,不能根据实际情况及时调整优化,使得“双困”大学生在就业道路上困难重重,进一步加剧了他们的就业焦虑。

### 三、思政教育视域下“双困”大学生就业焦虑调适策略

#### (一) 强化思政引领,树立正确就业观,增强自我认知

思政教育不仅是传授知识的过程,更是引导学生树立正确价值观、人生观和就业观的关键环节。因此,高校必须通过强化思政引领,帮助学生树立正确的就业观念。首先,高校应将思政教育与就业指导深度融合,把正确的就业观教育贯穿于思政课程与日常思政教育活动中。通过系统的思政课程,如开设专门的就业指导思政模块,向“双困”大学生传递积极、理性的就业理念,引导他们摒弃盲目跟风、好高骛远等不切实际的就业期望,使其认识到就业是一个逐步实现自我价值的过程,而非一蹴而就的捷径。其次,思政教师应发挥主导作用,关注“双困”大学生的思想动态和心理变化,以谈心谈话、主题班会等形式,帮助他们分析就业形势,解读国家就业政策,让他们了解不同行业的发展趋势和岗位需求。同时,鼓励“双困”大学生进行自我探索,引导他们结合自身兴趣、特长和专业优势,明确职业定位和发展方向,增强自我认知。此外,高校可邀请优秀校友、行业精英回校分享就业经验和成长历程,用真实案例激励“双困”大学生树立就业信心,激发他们的奋斗精神。组织“双困”大学生参加职业规划大赛、模拟求职等活动,让他们在实践中体验就业过程,进一步检验和调整自己的就业观。通过强化思政引领,让“双困”大学生在正确的就业观指导下,以积极的心态面对就业挑战,充分发挥自身优势,合理规划职业生涯,从而有效缓解就业焦虑。

#### (二) 加强思政实践,提升就业能力,拓宽就业渠道

思政实践既是思政理论知识的延伸,也是提升就业能力、拓宽就业渠道的有效途径。为此,高校应搭建多元思政实践平台,与企业、社区等建立长期稳定的合作关系,为“双困”大学生创造丰富的实践机会。例如,组织他们参与企业实习,使其在实际工作环境中了解行业规范、掌握专业技能,积累工作经验。在实习过程中,安排思政教师和企业导师共同指导,不仅关注“双困”大学生的业务能力提升,还注重培养他们的职业道德、团队协作精神和沟通能力等综合素质。其次,高校也应鼓励大学生开展社会调研、志愿服务等思政实践活动。社会调研能让“双困”大学生深入社会,了解市场需求和社会问题,培养他们的社会洞察力和分析解决问题的能力;志愿服务则有助于增强他们的社会责任感和奉献精神,提升人际交往能力。此外,高校要充分利用思政实践平台拓宽“双困”大学生的就业渠道。一方面,通过与企业合作开展订单式培养,根据企业需求定制人才培养方案,提高“双困”大学生的就业匹配度;另一方面,借助实践平台举办校园招聘、企业宣讲会等活动,邀请合作企业走进校园,为“双困”大学生提供与用人单位直接交流的机会,增加他们的就

业选择。在丰富多样的思政实践中,“双困”大学生能够在实践中不断提升自身就业能力,积累丰富的实践经验,拓宽就业渠道,从而增强就业自信心。

#### (三) 注重心理辅导,缓解焦虑情绪,增强应对能力

针对“双困”大学生的就业焦虑,心理辅导是不可或缺的一环。高校需营造全方位的心理健康支持氛围。除了常规的心理健康课程,还应利用校园新媒体平台,如微信公众号、校园网站等,定期推送就业心理调适的科普文章、短视频等内容,以生动有趣的形式普及心理健康知识,让“双困”大学生在潜移默化中了解应对焦虑的方法。其次,开展一对一的心理咨询服务。思政心理辅导教师应与“双困”大学生建立信任关系,耐心倾听他们的困惑和压力,深入了解其焦虑的根源。通过专业的心理分析方法,为他们提供针对性的解决方案,帮助他们调整心态,树立积极的就业观念。例如,对于因就业竞争激烈而产生焦虑的学生,引导他们正确看待竞争,认识到自身的优势和潜力,增强自信心。此外,团体心理辅导也是一种有效的形式。高校可以组织“双困”大学生参加团体活动,让他们在相互交流和分享中,感受到彼此的支持和理解,共同面对就业压力。通过团队合作游戏、案例分析等环节,培养他们的团队协作能力和沟通能力,提高应对挫折的能力,让他们以更加积极、乐观的心态迎接未来的就业之路。

#### (四) 完善思政帮扶,提供个性支持,加强跟踪指导

在思政教育视域下,完善思政帮扶体系,为“双困”大学生提供个性支持并加强跟踪指导,是调适其就业焦虑的重要举措。高校应构建全面且细致的思政帮扶机制,深入了解每位“双困”大学生的具体情况,包括家庭状况、专业特点、就业期望等,以此为基础制定个性化的帮扶方案。对于家庭经济困难的“双困”学生,除了提供经济资助外,还可联系企业提供实习岗位,让他们在实践中积累经验,提升就业竞争力;对于专业基础薄弱的学生,组织专业教师开展一对一辅导,帮助他们弥补知识短板。其次,加强跟踪指导是确保帮扶效果的关键。建立“双困”大学生就业跟踪档案,记录他们的就业进展和遇到的问题。在学生求职过程中,持续提供就业信息推荐、简历修改、面试技巧培训等服务。学生就业后,定期回访,了解他们的工作适应情况和职业发展需求,为他们提供进一步的指导和帮助。此外,高校帮扶措施还需建立动态调整机制。就业市场变化迅速,“双困”大学生的需求也各不相同且不断变化。高校应定期调研,根据市场趋势和学生需求,及时调整帮扶措施。比如,当新兴行业兴起时,及时开设相关技能培训课程;当学生职业规划有调整时,提供个性化的指导方案,助力他们顺利就业。

### 四、结语

思政教育视域下“双困”大学生就业焦虑问题是一个涉及多方面因素的复杂课题。本研究通过深入分析其成因,提出了一系列具有针对性的调适策略,为缓解“双困”大学生就业焦虑、促进其顺利就业提供了有益的参考。然而,解决“双困”大学生就业问题并非一蹴而就,需要高校、社会和家庭形成合力,持续关注和支持。高校应不断优化思政教育体系,创新教育方法和途径,提高思政教育的实效性;社会应营造良好的就业环境,提供更多的就业机会和帮扶政策;家庭应给予“双困”大学生充分的理解和鼓励,帮助他们树立信心。与此同时,高校还需进一步深入研究“双困”大学生就业问题,不断完善调适策略,以更好地促进“双困”大学生的成长和发展,维护社会的和谐与稳定。

(下转第110页)

## The Value Implications, Practical Challenges and Exploration of Incorporating the Spirit of the Third Plenary Session of the 20th Central Committee of the Communist Party of China into the Course of “An Introduction to Xi Jinping Thought on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era”

LUO Ming-hui

(School of Marxism, Guangxi University of Finance and Economics, Nanning Guangxi 530007, China)

**Abstract:** The Third Plenary Session of the 20th CPC Central Committee focused on the core issue of promoting Chinese path to modernization. In the new era and new journey, it made overall mobilization and deployment to further comprehensively deepen reform. The spirit of the Third Central Committee of the Communist Party of China and the course “An Introduction to Xi Jinping Thought on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era” are highly compatible, and the combination of the two can achieve synchronous development. From the perspective of integrating the Spirit of the Plenary Session into the curriculum, research is conducted from three dimensions: value implications, practical difficulties, and practical exploration. The main answer is the logical connotation of “why to integrate, what to integrate, and how to integrate”, find the point of integration of the Spirit of the Plenary Session into the teaching of the course, research integration path methods and solve integration difficulties.

**Key words:** Spirit of the Third Plenary Session of the 20th Central Committee of the Communist Party of China; course of “An Introduction to Xi Jinping Thought on Socialism with Chinese Characteristics for a New Era”; realistic difficulties; practical exploration

(责任编辑:陈思婷)

(上接第 103 页)

### 参考文献:

[1] 闫向华, 张晓华, 张洋, 等. “大学生职业生涯规划与就业指导”课程思政教学创新设计与实践[J]. 西部素质教育, 2024, 10(19): 14-20.

[2] 覃嘉慧. 广西 L 市大学生就业焦虑的小组社会工作介入[D]. 柳州: 广西科技大学, 2023.

[3] 朱春梅. 就业指导视角下高校贫困生思政教育探析[J]. 辽宁教育行政学院学报, 2019, 36(3): 37-40.

[4] 郭朋. 课程思政视角下提升大学生就业能力的路径探索[J]. 四川劳动保障, 2025(3): 32-33.

[5] 孔繁颖. 课程思政背景下大学生就业指导教育的立体化路径研究[J]. 廊坊师范学院学报(社会科学版), 2025, 41(2): 123-128.

[6] 杨文杰. 高校大学生就业指导困境以及破解策略[J]. 现代职业教育, 2022(35): 153-155.

## Study on Employment Adjustment of College Students with “Double Difficulties” from the Perspective of Ideological and Political Education

FANG Yan

(Hunan Polytechnic of Environment and Biology, Hengyang Hunan 421005, China)

**Abstract:** This paper focuses on the employment anxiety of college students with “double difficulties” (family difficulty and employment difficulty) from the perspective of ideological and political education. Firstly, this paper expounds the significance of adjusting the employment anxiety of college students with “double difficulties”, and then analyzes the causes of their employment anxiety, including insufficient ideological and political education leading to employment cognitive bias, limited ideological and political practice affecting employment competitiveness, lack of ideological and political psychological guidance aggravating anxiety, and imperfect ideological and political assistance increasing the difficulty of employment. Finally, it puts forward the corresponding adjustment strategies, such as strengthening ideological and political guidance, strengthening ideological and political practice, paying attention to psychological counseling and improving ideological and political assistance. It aims to alleviate the employment anxiety of college students with “double difficulties”, promote their smooth employment, and promote the innovative development of ideological and political education in colleges and universities, and improve the quality of talent training.

**Key words:** ideological and political education; college students with “double difficulties”; employment; anxiety; accommodation

(责任编辑:范新菊)