

# 毕业季 别担心

编者按: 5·25  
我爱我, 爱自己才能  
更好地爱他人, 提醒  
学生“珍惜生命, 关爱  
自己”。4月24日至  
6月10日, 湖南省高  
校大学生心理健康教  
育研究会在全省开展  
第十六届“525”大  
学生心理健康日主题教  
育活动, 以“青春践行  
二十大 润泽心灵想未  
来”为主题。在此期  
间, 湖南省高校心理服  
务团队推出“毕业心理”  
系列科普, 聚焦大学毕  
业生求职心理、待业心  
理、深造心理、离别心  
理、创业心理, 润泽学  
生心灵, 共同向光而行。

**01 职前心理状态**

职前心理是指从学生到职业人, 会因为面临角色转换、环境变化而产生的一系列心理反应, 常见的心理感受有:

- 期待过高: “获得了那么多奖项和赞誉, 那么, I can do it!”
- 缺乏自信: “连最优秀的人会竞争, 我会有上升空间吗?”
- 本领恐慌: “担心以我现有的知识和能力在职场上不够用。”
- 迷茫佛系: “反正我已经有了工作了, 未来一步看一步吧。”

**02 职前心理调适**

从学生到职业人的角色适应三步走: 心态调整关乎未来发展

- A 树立空杯心态: 放过过往成绩, 没有负担和得失的意愿, 才能进步
- B 运用积极暗示: 变成成为理想成为物体了, 第一天第二天, 他会更好!
- C 列出优势清单: 计划自己优点的; 或擅长的、可以利用的清单优势。
- D 做好职业规划: 定位人生目标, 更好地帮助自己, 行动起来!

**03 待业心理状态**

是指个体在失业或找不到工作的状况下所产生的一系列心理反应, 主要分为主动待业和被动待业。被动待业更可能给人带来压力。

- 焦虑惶惶: “我是不是永远都找不到工作了?”
- 自责怀疑: “被人瞧不起, 我觉得士农工商的歧视。”
- 恐惧绝望: “我已经不敢打开求职信, 也不敢相信自己了。”
- 抑郁低落: “在家待业, 好像全世界都快失去我了。”

**04 待业心理调适**

关爱待业期心理健康, 需及时进行心理调适。

- A 行动缓解焦虑: 心存善念, 关注当下, 才能行动
- B 增强内在认同: 做真实的自己, 坚持自我
- C 重新引发热爱: 从小目标做起, 做业第一步
- D 积极体验尝试: 不是缺少梦, 而是缺少实现梦的行动

**05 离别心理状态**

离别是比较长时间地与熟悉的人或地方分开, 离别常见的心理感受有:

- 失落: “请勿靠近我, 我没有足够的力量, 可能一碰到离别, 就会崩溃。”
- 焦虑: “未来充满了不确定性, 我甚至不知道明年此时我会在哪里。”
- 留恋: “大学时光一晃而过, 好希望重来一遍。”
- 不情: “结束了, 学习不到什么收获, 也没有激励每次。”

**06 离别心理调适**

面对离别, 我们可以:

- A 回忆大学时光: 整理学习资料, 收齐学生行李, 留存青涩记忆。
- B 接纳分离情绪: 接纳并表达情感, 坦诚面对情绪。
- C 仪式化告别: 用纪念物和寄语心愿, 刻画离别意义。
- D 主动融入未来: 建立新关系, 清理情绪节哀, 避免分离不正。

**07 深造心理**

选择深造能激发主观能动性, 同时长期的学习备考可能引起困扰。

- 忧心忡忡: “我该选择哪条路?”
- 同道狂交: “我该跟谁一起深造?”
- 焦虑疑惑: “如果选择深造, 当然立足脚下, 相信自己, 相信未来!”
- 抱夸自己: “我一定能行!”
- 明动任务: “我一定能完成任务!”

**08 创业心理**

创业心理指的就是创业青年在创业的实践活动中调整自己行为以产生心理特征, 常见的心理特征有:

- 狂热中缺乏理智: “我必须成功!”
- 自信中缺乏耐心: “我一定能行!”
- 创新中缺乏坚持: “我一定能成功!”
- 诚信中缺乏魄力: “我一定能成功!”

如果选择创业, 我们可以:

- 提高心理韧性: “我敢长风破浪, 勇攀高峰。”
- 完善个性品质: “提升自我修养, 坚持榜样引导。”
- 增强的商业意识: “参与创业实践, 汇聚行业精英。”