

5·25 大学生心理健康日

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，聚焦大学毕业生职前心理、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



“我得了那么多奖项和荣誉，职场，Go go go!”

缺乏自信



“和同样优秀的人同台竞争，我会有上升空间吗？”

本领恐慌



“我真心以我现有的知识能力在职场上不够用。”

迷茫焦虑



“反正我已经有工作了，未来？走一步看一步吧。”

02 职前心理调适

从学生到职业人角色适应至关重要，心理调适关乎未来发展。

A 树立空杯心态

空杯以虚成满，故要忘却过去的辉煌，持续进步。

B 运用积极暗示

我会成为最优秀的那个人！我是独一无二的！我会更好！

C 列出优势清单

让所有成就感动，或擅长的，可给力的职务和职。

D 做好职业规划

设定职业目标，明确中长期职业，持续持续行动。

03 待业心理状态

是指个体在失业或找不到工作的情况下产生的一系列心理反应。待业分为主动待业和被动待业。被动待业更给当事人带来压力。

焦虑迷茫



“我是不是永远都找不到工作了？”

自我怀疑



“别人都找到工作了，我却还在原地踏步。”

恐惧退缩



“我已经不想打开求职网了，怕不被录用。”

抑郁低落



“失业待业，好像全世界都抛弃我了。”

04 待业心理调适

关爱待业期间的心理健康，需及时进行心理调适。

A 行动缓解焦虑

想法多，行动少，行动起来，立即行动。

B 增强内在认同

做真实的自己，接纳自我。

C 量变引发质变

从小目标做起，迈出第一步。

D 积极体验尝试

不是缺少爱，而是缺少爱爱的能力。

05 离别心理状态

离别是指长时间与熟悉的人或地方分开，离别常见的心理感受有：

失落



“明明知道天下没有不散的筵席，可是一到离别，就感到忧伤。”

迷茫



“未来充满不确定性，我甚至不知道何时才能在这里。”

留恋



“大学时光一晃而过，好希望重来一次。”

不舍



“停止了，享受不到‘学生优惠’，也没有老师每次叮嘱的叮咛了。”

06 离别心理调适

面对离别，我们可以：

A 回顾大学时光

整理学习资料，收拾毕业行李，留存青春记忆。

B 接纳分离情绪

接纳并表达情绪，接纳新的状态。

C 仪式化告别

用仪式感开启新生活，创造仪式感。

D 主动融入未来

建立新关系，满足情感需求，避免分离不适。

07 深造心理

选择深造能激发主观能动性，同时长时间学习备考可能引起困扰。

焦虑紧张



回避社交



情绪低落



自我怀疑



如果选择深造，当需立足脚下，相信自己，相信未来！

抱

夸

自己

明

动

任务

身体

08 创业心理

创业心理是指创业者在创业实践中调节与自己行为所产生心理特征。常见的心理特征有：

狂热中缺乏理智

自信中缺乏耐心

创新中缺乏经验

自信中缺乏魄力

如果选择创业，我们可以：

提高心理韧性

设定长远目标

获得他人支持

完善个性品质

提升自信修养

注重榜样引导

增强创业意识

参与创业实践

注重知行合一