

认知交互 CPI 模型视角下新生就业压力及干预

陈锦秀¹, 李祥永², 刘秋龄³

(1. 上海理工大学 学生处, 上海 200093; 2. 上海理工大学 能源与动力工程学院, 上海 200093;

3. 上海理工大学 组织部, 上海 200093)

摘要: 面对严峻的就业形势, 刚踏入高校校门尚且处于适应转换期的“95后”新生, 俨然感受到了更大就业压力, 压力认知交互作用理论认为压力对是否产生影响, 关键在于个体对压力的认知评价, 认知评价影响到其采取的应对方式和应对结果, 而应对结果反过来也影响压力的感知。根据压力认知-现象学-交互作用 CPT 模型, 对高校“95后”新生就业压力进行分析, 并寻求干预策略, 为高校引导新生对就业压力的正确认知和积极应对提供借鉴。

关键词: “95”后; 新生; 就业压力

中图分类号: G 642 **文献标志码:** A **文章编号:** 1009-895X(2015)03-0292-05

DOI: 10.13256/j.cnki.jusst.sse.2015.03.020

Approaching Employment Pressure on Freshmen with CPT Model

Chen Jinxiu¹, Li Xiangyong², Liu Qiuling³

(1. Student Affairs Department of University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China;

2. School of Energy and Power Engineering, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China;

3. Office of Organization, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China)

Abstract: Freshmen who are adapting to campus life, have already begun to face the employment stress. Our study reveals that the employment pressure on the freshmen is a common phenomenon. The cognitive-motivational-relational theory shows whether stress affects a person lies in the individual's cognitive appraisal of the pressure, his strategies to cope with stress and the consequent effect. Our study analyzes the phenomena, and proposes certain corresponding strategies.

Keywords: the generation of post-95s; freshmen; pressure of employment

一、问题的提出

当前, 人们生活在一个不确定的时代, 国际上世界政治经济文化的相互密切影响, 金融危机后时代余音未消, 国内信息技术的突飞猛进, 经济转型时期, 人才培养结构与社会需求的矛盾, 使得大学生就业在当前和今后一个时期, 形势更加复杂、更

加严峻, 已成为普遍共识。在实际工作中发现, 就业压力已经不止存在于求职中的大四毕业生中, 每个年级都不同程度地感受到了就业的压力。对于处于学习、人际、生活各种适应转换期的新生, 潜在的就业压力更容易对新生的思想观念产生影响, 从而导致其行为出现偏差, 本研究从压力认知交互理论的角度, 对2013级“95后”新生的就业压力进行调查分析, 并寻求干预策略。

收稿日期: 2013-10-17

基金项目: 上海理工大学沪江哲社基金专项一般项目(14HJ-DSDG-00-004)

作者简介: 陈锦秀(1978-), 女, 讲师。**研究方向:** 大学生思政、职业生涯规划教育、就业指导。E-mail: chjx@usst.edu.cn

二、关于认知交互理论及 CPT 模型

源于物理学领域的“压力 (stress)”一词,用于社会学、心理学等领域,其解释并没有形成统一的概念,其中美国杰出心理学家 Lazarus 在 20 世纪 60 年代提出的“压力认知交互作用理论”,开创了从心理学角度系统研究压力现象的新理论和新思路,受到学界较为广泛认可:压力是个体与环境相互作用的产物,当个体对外部刺激做出判断,认为其超过自身的应对能力及应对资源时,从而产生的一种生理、心理上的反应。对于压力的作用机制, Lazarus 和 Folkman 提出的 CPT 模型,显示了个体与环境之间压力产生与发生作用的关系,见图 1。

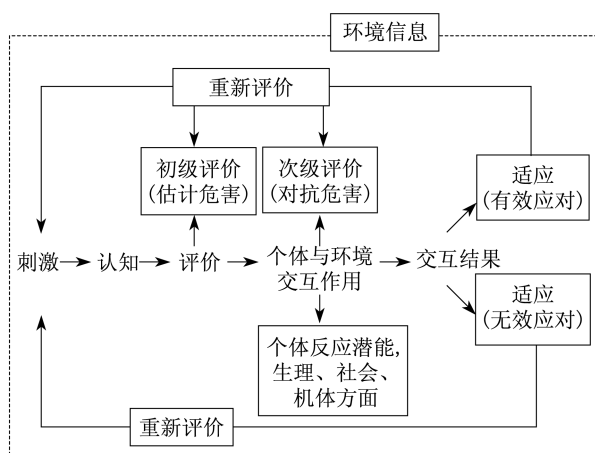


图1 压力的认知-现象学-交互作用模型^[1-2]

Fig.1 Cognitive phenomenological-transactional model

应激 CPT 理论模型,即认知-现象学-交互作用理论模型,它重点从心理的角度,分析了应激产生以及发生的机理。

(1) 压力源作用于个体后,能否产生压力,取决于个体对压力源的认知评价和应对两个过程。重大生活事件和日常生活烦扰是影响个人认知评价和应对的潜在压力源。

(2) 心理压力的形成由四个基本环节构成:潜在压力源、对潜在压力源的认知评价、应对和应对反应。其中压力源对不同个体的特殊意义,也即认知评价,在心理压力过程中的作用最为突出,这也是压力认知交互作用理论最为显著的特点。

(3) 个体对压力源的认知评价,决定着压力反应的唤起和应对行为的选择。包括压力源的确定、思考及期待以及对自身能力的评价。通过感知、思考、推理及决策的三级评价后,采取或积极

行动,或回避,或任其自然,或寻求信息及帮助,或应用心理防御机制等方式进行应对。应对的结果会影响个体的人生态度及观念,或各种能力,或影响身心健康^[1-2]。

在此理论框架下,本研究对就业压力的定义即:个体对谋求满足需求的职业与自身当前所具备的能力、资源、需求不能达到匹配而产生的生理及心理上的反应。对大一新生来讲,虽然没有马上面临就业,但三、四年后就业的不确定性,对专业发展前景的不了解,以及当前自身具备的条件状态无从匹配,导致了就业压力的产生。

三、“95”后新生就业压力实证

本研究采用了问卷调查与座谈会的方式进行了实证分析。设计了新生就业压力调查问卷,选取已经度过一个学期适应期的 2013 级本科新生,于 2013 年 12 月至 2014 年 3 月进行了网络抽样调查。问卷填写 1 892 份,有效问卷 1 799 份,有效率为 95.1%。其中,男生 58.5%,女生 41.5%;生源地为大城市 37.2%,中小城市 22.4%,城镇 16.1%,农村 24.3%。结果来自 SPSS15.0 分析统计分析。结果显示新生普遍感受到了就业压力:16.7%的新生有很大压力;12.3%的新生有较大压力;54.8%的新生表示有一定压力;3.3%的新生没有压力;12.9%的新生表示没有考虑过。由数据可以得出,83.8%的新生感受到了就业压力,而 29%的新生感受到中度以上压力。压力会导致个体产生积极或消极的心态,并最终影响到行为的反应过程。本调查对新生的就业压力来源和其应对方式与应对结果进行了调查。组织了新生座谈会,对问题进行了具体和深入的探究。

(一)“95 后”新生就业压力源分析

压力源是指任何能使个体产生压力反应的内外环境的刺激。解析压力源是寻求压力干预方法的第一步。

从调查问卷结果来看,新生的就业压力主要来自社会舆论、校园氛围、家庭期望、自身期望等几个方面。

(1) 社会舆论。59.2% 的新生选择了社会舆论,他们认为,就业难、就业形势困难的信息、新闻、案例等,很容易见诸网络、新闻媒体等,对于这些信息,新生们无从把握,加重了就业压力的

感知。

(2) 校园氛围。65.8%的新生认为校园氛围导致了就业压力的产生。辅导员及专业教师将当前就业严峻的状况经常“透露”给大家,试图以此激励新生努力学习;部分同学之间的学业竞争成为就业竞争的序幕;学长们迟迟未定就业去向状况,就业招聘会前人山人海的“盛况”,就业氛围很紧张。

(3) 家庭期望^[3]。47.6%的新生认为家庭期望是就业压力产生的重要来源。作为独生一代,父母甚至祖父母对自己寄予了很高的期望,尽管有些父母不直接表露,但望子成龙的心理还是给新生不少压力。尤其贫困生或者农村生源新生,父母更多期望他们依靠读大学改变自身的命运,甚至改变家庭的命运。就业压力在生源地上存在显著差异,农村和中小城镇生源压力大于大城市(使用 SPSS15.0 中的单因素方差分析,得出 P 值为 0.00,小于 0.05,说明不同地域类型的新生,就业压力感知存在显著性差异。)

(4) 自身就业期望。68.0%的新生对自己有着较高就业期待,成为就业压力的来源之一。考上大学希望就业时能有心仪的工作,满意的薪资待遇、健康的工作环境、良好的成长氛围等等,但就业难的情形之下,这些实现起来似乎比较困难。

(5) 目标缺失与不可控感。样本中,49.4%的新生表示没有目标,不知道大学该如何度过。其中,很大压力样本中 60.8%没有目标。进入大学后找不到目标,不知道该怎么度过,目标的缺失,对未来的不可控制感,加重了就业忧虑。自我认知不明,专业方向了解不深入,学校的职业生涯规划教育大多蜻蜓点水,就业到底如何,专业就业方向怎样,自己所学专业到底以后能从事什么样的工作等等,都不清晰。

(二) “95”后新生对就业压力应对及结果

心理学认为,轻、中度的压力,使个体对事务的敏感性增加,认知能力、思维能力、判断能力、洞察力增强,从而解决问题的能力增强。中度以上的压力,个体在应对时,则可能会出现注意力分散、感知混乱、思维迟钝、判断力失误、记忆力减退、自我概念偏差,从而发现问题、解决问题的能力降低,同时还会伴随焦虑、恐惧等不良情绪,从而影响应对的方式,也带来不同的结果。

对于面临的就业压力,大一新生的应对方式不

尽相同。调查显示,17%的新生就业压力面前,能够积极面对,明确目标,积极努力学习。但对于大多数处于特殊阶段的新生,在应对学习适应、文化适应、人际关系适应、就业焦虑等多种压力源的情况下,对压力的认知评价和应对,难免偏颇。

一种方式是消极应对。在对就业压力进行评价后发现无法解决冲突,部分新生采取了任其自然,甚至回避的消极应对方式。他们认为就业压力不是自己能够解决的,是社会不够发展,父母地位不高,或者学校名气不大,专业发展前景不良等因素造成的,还有的产生了焦虑、害怕、无助等不良情绪。问卷调查显示,18.7%的新生表示迷茫焦虑,做什么提不起兴趣。笔者遇到一例 2013 级新生来咨询,他认为就业压力太大,现在的大学生活自己又无法把控,产生了要回老家跟着父母去做建筑小工退学的想法。

一种方式是功利化应对。从座谈得知,部分新生价值观趋向功利化。有的新生上课只专心听他们认为对自己有用的课,通识基础类等这些课程“走入社会没用”,所以要么逃课,要么上课时看其他科目的书;有的学生认为获得各类证书有利于就业,就盲目准备考取证书;听说实践经验有利于就业,就忙于打工而疏于学习;或者到处打听哪个专业就业好,就想方设法换专业。这部分新生虽然在积极应对就业压力,但是却走了偏路。

这些由就业压力所产生的不良情绪及应对方式,已经影响到部分新生对自己学习和生活的评价,影响到其价值观的形成,影响到了身心健康。

四、新生就业压力干预模型构建

“95 后”新生就业压力的有效缓解和正向引导,需要社会、家庭、个体的共同努力。在高校,可根据认知交互作用理论,在不同的压力运行过程进行干预。根据 CPT 模型,本研究构建了新生就业压力干预模型,如图 2 所示^[4]。

从图 2 可以看出,压力源是就业压力的起因和症灶所在。压力评价是就业压力是否产生的关键,不同的个体由于其人生信念、身心状况、性格特质、生活阅历等不同,掌握的信息不同,评价也是不同,从而采取应对的方式及产生的结果,也存在差异。压力认知评价决定新生的应对策略,应对策略的实施,决定了压力的影响结果。我们可在压力

源环节、认知评价环节、应对环节、应对结果环节帮助新生完善信息系统、信念系统、知行系统、防御系统,采取一定措施对新生进行就业压力干预。

这些干预措施可以是交叉进行的,也可是循环往复的,帮助新生有效应对就业压力,提升就业竞争力。

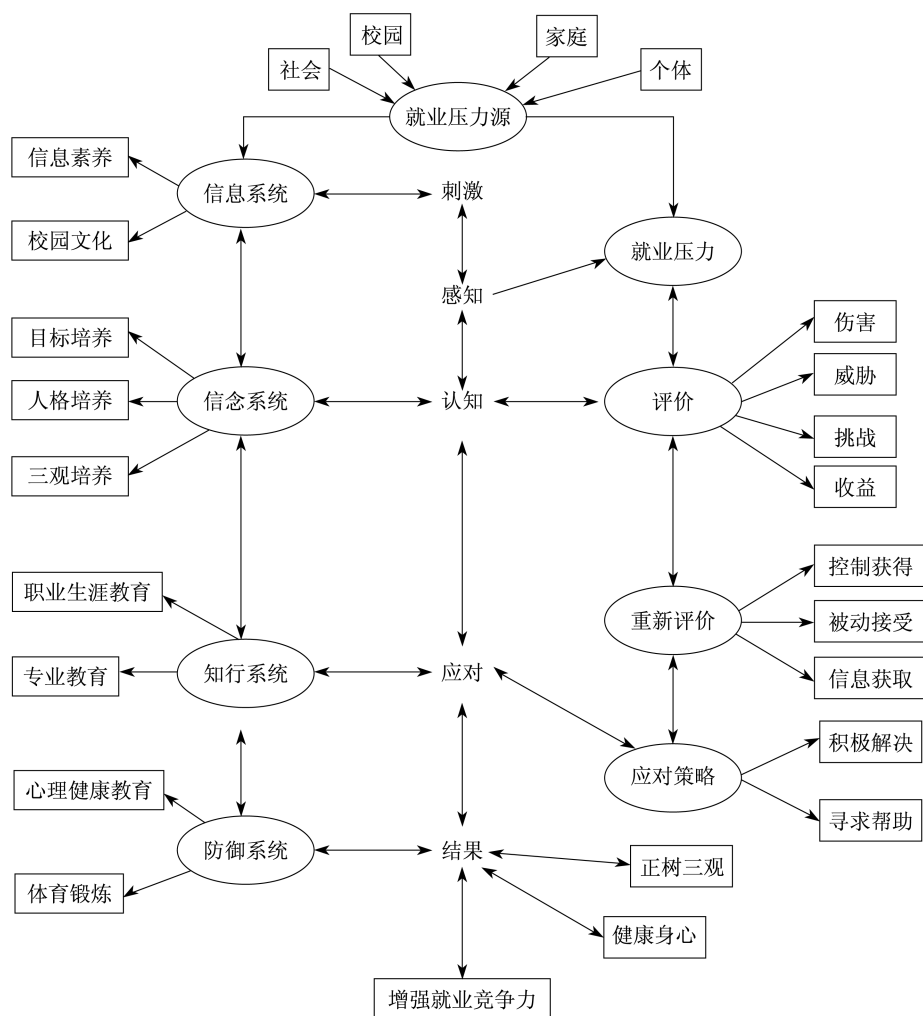


图2 新生就业压力干预模型

Fig.2 Intervention of employment stress to freshman model

（一）帮助新生提升明辨是非能力，营造健康的信息系统

一方面，高校在对新生进行主题教育、专业教育时，教师不能盲目强调就业形势的严峻，更要把人才培养与社会需求的结构性矛盾、学生能力与企业需要错位等客观的因素告知新生，引导新生将压力转为提升自身能力的动力上来。

另一方面，要加强新生的信息素养教育。当前网络、移动终端等媒体的蓬勃发展，新生们正处在社会认知、自我意识等方面迅速走向成熟但又未完全成熟的阶段，面对是非包罗的网络信息之潮，尚缺乏评级及筛选的能力，很容易在庞杂的网络信息

中偏听偏信，不会挖掘信息背后真实的内容。比如网上报道最多的是无法就业的毕业生，却少有报道企业招不到有能力人才的烦恼；报道求职未果走极端的毕业生，却少有对其求职能力弱的原因进行分析。因此，对于新生，尤其要加强培养信息素养，自觉抵制和消除垃圾信息及有害信息的干扰和侵蚀，完善合乎时代的信息素养。

（二）帮助新生树立积极的信仰追求，建立正向的信念系统

个性心理结构（信仰、态度、人格特征）是认知因素的决定条件，高校首要的任务是帮助新生尽快树立目标意识，加强信仰教育。习近平总书记在若干重要场合不断谈到中国梦的命题，对于青年

一代,他更是提出让更多青少年敢于有梦勇于追梦……始终保持积极的人生态度、良好的道德品质、健康的生活情趣,努力使自己成为祖国建设的有用之才、栋梁之材。将学生培养成有用之人、栋梁之材,正是高校育人根本任务和目标之所在,帮助学生树立正向的信念系统,才能从根本上提升认知能力^[5]。

就如调查所得,49.3%的新生没有目标,较为迷茫。没有目标就没有方向,没有方向就没有前行的信念,没有信念就失去了动力,将严重影响其大学阶段成长,从而影响其长远的人生发展。树立远大而具体的志向和目标,才能避免新生在就业的指挥棒下价值观功利化,避免消极回避思想的滋生。高校要加强方向引导,帮助新生树立理想信念与人生目标。大一新生都是怀着对未来的憧憬、怀着成才的渴望进入大学的,这种愿望却很容易随着时间的推移和现实的撞击消散殆尽。高校在新生入学之初,就要通过各种实践活动把新生的大学梦与中国梦结合起来,转化为远大而具体的志向和目标,指引新生的学习与生活,使大一新生不再迷茫。

(三) 引导新生树立长远目标,建立有效的知行系统

知行合一的知行互动关系,是人类思想观念和实践行为形成的过程和路径,知行合一也是我国教育界内一直追崇的思想,只有知行合一,才能将理论照亮实践,才能在实践中让理论不断升华。个体只有达到知行合一,才能明心知往,力行求至,切实有效地避免于空想,培养自身的综合素质,达到个人和社会的共同发展。职业生涯规划是受教育者在教育者的指导下全面认知自我、了解职业环境、定位职业目标、规划职业发展、体验职业实践、提高职业能力、培养职业精神的实践性教育活动。职业生涯规划教育可以有效解决“95后”新生如何实现理想与目标的困惑,解决“95后”新生关注自我、张扬个性的需求,指引大学四年乃至整个职业生

的道路^[6]。

高校除了组织内容涵盖专业建设、培养目标、课程设置、专业特色、就业去向、行业前景等多方面的专业教育,培养和激发新生的专业学习兴趣之

外,还要根据新生的需求进行教育活动的安排。调查显示,62%的“95后”新生希望获得专业与相关就业方向的指导,51.3%的新生希望在大学学习规划与时间管理方面的内容,44.1%的新生希望学习关于设立学习、职业、人生目标等方面的内容,42.6%的新生希望是职业世界与社会需求方面的内容,41.1%新生希望是关于人际交往方面的内容,33.9%的新生希望是有关自我定位与认知方面的内容。此外,对来自农村、中小城镇就业压力感较大的新生加强引导和帮扶。

(四) 引导新生强健身心,建立良好的防御系统

健康的心理状态,强健的身体,是有效对抗压力的重要因素。“95后”新生多数为独生子女,缺乏处理挫折和压力的经验。在入学后适应、情感、人际、学习、择业等方面,要加强情绪引导,教授新生正确对待情绪,主动分析不良情绪产生的原因,积极应对。组织心理健康教育,对就业压力感较大的部分新生,进行团体辅导干预。引导新生加强体育锻炼,强健体魄。帮助新生培养积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等。

参考文献:

- [1] 马贝,罗鹏哲.基于CPT模型的应急救援心理干预[J],消防科技与技术,2011,30(1):85-88.
- [2] 李旭培.认知评价在工作压力过程模式中的作用研究[D].北京:首都师范大学,2008.
- [3] 葛明贵,余益兵.大学生学习适应性及其影响因素[J].安徽师范大学学报(人文社会科学版),2005,33(5):602-606.
- [4] 刘志宏.初中生校园压力因果模型建构与压力疏导团体辅导研究[D].沈阳:辽宁师范大学,2005.
- [5] 陈锡敏,张云莲.加强“90后”大学生理想信念教育的指导和研究——“90后”大学生理想信念教育专题研讨会综述[J].思想理论教育导刊,2011(3):120-122.
- [6] 胡凯,彭立春.论职业生涯规划在高校思想政治教育中的地位 and 作用[J].思想教育研究,2012(1):75-77.

(编辑: 巩红晓)