

小组工作方法在缓解高校毕业生就业焦虑中的应用研究

李香¹ 朱凤飞² 陈春风³

1. 广西科技师范学院汽车工程学院（上汽通用五菱汽车产业学院），中国·广西 来宾 546100

2. 广西科技师范学院文学与传媒学院，中国·广西 来宾 546100

3. 广西科技师范学院美术与设计学院，中国·广西 来宾 546100

摘要：近年来，高校毕业生数量不断增加，就业竞争日趋激烈，大学生就业焦虑问题日益凸显，影响大学生身心健康与就业质量。本研究以广西 G 高校毕业生为研究对象，运用问卷调查法、访谈法及焦虑自评量表（SAS）对毕业生就业焦虑现状进行调查，并对其就业焦虑的成因与需求进行分析，选取 G 高校部分有就业焦虑的毕业生组成小组，以社会支持理论与增能理论为指导，运用小组工作方法进行介入，设计并开展了六次小组活动，帮助毕业生缓解就业焦虑、提升就业信心、增强求职能力，促进其顺利就业。最后，对小组工作介入高校毕业生就业焦虑的过程进行总结与反思，并提出对策建议，为小组工作介入高校毕业生就业工作提供实践参考。

关键词：小组工作方法；高校毕业生；就业焦虑

Research on the Application of Small Group Work Methods in Alleviating Employment Anxiety Among College Graduates

Li Xiang¹, Zhu Fengfei², Chen Chunfeng³

1. College of Automotive Engineering(SAIC GM Wuling Automotive Industry College), Guangxi Science & Technology Normal University, China Guangxi Laibin 546100

2. School of Literature and Media, Guangxi Science & Technology Normal University, China Guangxi Laibin 546100

3. College of Fine Arts and Design, Guangxi Science & Technology Normal University, China Guangxi Laibin 546100

Abstract: In recent years, the number of college graduates has been increasing, and the competition for employment has become increasingly fierce. The problem of employment anxiety among college students has become increasingly prominent, affecting their physical and mental health and employment quality. This study takes graduates from G University in Guangxi as the research object, and uses questionnaire survey, interview, and Self Rating Anxiety Scale (SAS) to investigate the current situation of employment anxiety among graduates. The causes and needs of their employment anxiety are analyzed. A group of graduates from G University with employment anxiety is selected, and guided by social support theory and empowerment theory, group work methods are used to intervene. Six group activities are designed and carried out to help graduates alleviate employment anxiety, improve employment confidence, enhance job seeking ability, and promote their smooth employment. Finally, summarize and reflect on the process of group work intervention in the employment anxiety of college graduates, and propose countermeasures and suggestions to provide practical reference for group work intervention in the employment of college graduates.

Keywords: Group working methods; College graduates; Employment anxiety

0 引言

就业是大学生实现人生价值的主要路径，不仅关系到学生个人未来的发展、家庭的幸福、学校的办学，而且关系到国家的发展与和谐社会的构建。^[1]近年来，全国高校毕业生人数逐年增加，就业市场结构性矛盾突出。据教育部相关数据统计，2025 届全国普通高校毕业生总规模预计达 1222 万人，同比增加 43 万人。就业形势更加严峻复杂，

高校毕业生就业压力持续增大，高校毕业生“就业难”引发的普遍性焦虑日益凸显。通过对广西 G 高校毕业生进行调查，发现毕业生在求职过程中因对就业认知存在偏差、社会支持网络不健全、就业技能指导和培训不足而出现就业焦虑。大学生就业焦虑是大学生在毕业前因就业情境改变或对就业的错误认知引起的不良情绪，表现为紧张、烦躁与恐慌。^[2]轻度的就业焦虑可以使大学生产生紧迫感，

激发大学生潜能,对大学生就业具有积极作用。但如果焦虑过度,就有可能患上焦虑症,或者出现更为严重的生理、心理疾患,甚至出现过激行为。^[3]因此,亟需对大学生就业焦虑问题进行及时干预。社会工作秉持“助人自助”的理念,小组工作作为社会工作专业方法之一,以有共同需求或相似发展目标的群体为服务对象,通过开展针对性的互动活动,引导成员在协作中共享经验、深化认知、解决问题、提升能力。^[4]研究选取 G 高校部分有就业焦虑的毕业生组成小组,以社会支持理论与增能理论为指导,运用小组工作方法进行介入,设计并开展了六次小组活动,帮助毕业生缓解就业焦虑,提升就业信心,推动毕业生顺利就业。

1 小组工作方法在缓解高校毕业生就业焦虑中的优势与作用

小组工作是社会工作的基本工作方法之一,它是社会工作者借助专业理论与实务技能,把具有相近问题与共同需求的群体组建形成一个小组,通过策划并开展专业化的小组活动,让组员之间相互认识和分享经验,帮助小组成员改善其社会功能、促进其转变和成长,以达到预防和解决有关社会问题的目标。

运用小组工作方法介入高校毕业生就业焦虑问题上具有显著优势,一方面,小组社会工作者具备专业的理论知识与实务技巧,能够精准对接毕业生就业焦虑问题与实际需求开展专业化的干预服务。另一方面,依据小组目标将小组工作划分为教育小组、成长小组、支持小组和治疗小组,能够针对毕业生的焦虑程度开展针对性的干预服务。与高校传统的心理咨询服务和就业指导服务相比,小组工作具备专业性、针对性与群体性的优势,在缓解高校毕业生就业焦虑问题方面更系统更全面,是一种适用于高校毕业生就业心理干预的实务方法。

将小组工作方法介入高校毕业生就业焦虑缓解服务过程中,具有重要的实务价值和优势。首先,在高校毕业生个体层面,小组工作者可以根据小组活动实施方案,引导毕业生客观认识自我,了解自身的优势与能力,根据其自身特点、求职困惑与求职发展需求,设计符合他们需要的小组活动。通过小组活动,帮助毕业生学习求职面试技巧,了解就业政策,提升就业技能。其次,在资源动员与整合层面,小组工作者能够利用自身角色与专业优势,充分链接和整合相关资源,统筹高校、用人单位、政府部门等多方资源,帮助毕业生构建社会就业支持网络,为毕业生求职就业提供保障与支持。最后,在心理支持层面,小组工

作把具有同类就业困扰的毕业生组成小组,为组员提供相互交流的平台,在小组过程中,组员之间可以通过交流自身就业困惑、分享求职经验和就业信息,形成支持网络,有助于组员提升自我认同感,发掘自身优势和潜能,增强对小组的归属感与就业信心。因此,运用小组工作方法介入高校毕业生就业焦虑问题,能够有效缓解高校毕业生就业焦虑情绪,是较为高效、可行的实务方法。

2 小组工作介入高校毕业生就业焦虑的实务过程

2.1 小组基本情况

小组工作方法在缓解高校毕业生就业焦虑中发挥着重要作用,本研究以 G 学校的 7 名学生为对象开展小组活动,其中,男生 3 人,女生 4 人,均为毕业班学生。在小组活动结束后,通过观察学生的表现和分享,了解学生的改变及每节活动目标达成情况。组织学生填写活动满意度调查表,了解学生对小组的态度和评价,以评估小组工作方法在缓解高校毕业生就业焦虑中的运用效果。

总目标:通过开展小组工作实务,缓解高校毕业生就业焦虑情绪,增强其就业信心,帮助毕业生顺利就业。

分目标:(1)协助毕业生建立正确的自我认知,正确认识自我和外在环境;

(2)帮助毕业生学习处理焦虑情绪的技巧和方法,更好应对焦虑情绪;

(3)提供心理支持服务,帮助毕业生释放内心堆积的负面情绪,减轻就业压力;

(4)帮助毕业生学习面试技巧,建立互助支持网络,提升就业能力。

2.2 小组工作方法在缓解高校毕业生就业焦虑中的实施过程

本次小组活动共设计了六个环节。第一个环节为“初次相识”,目的是促进组员相互认识,营造轻松愉悦的小组氛围,建立关系。第二个环节为“认识焦虑”,目的是让学生认识焦虑,分享焦虑,分析导致焦虑的原因,找到缓解焦虑的方法。第三个环节为“释放压力”,鼓励学生打开心扉,自由诉说自己在就业过程中遇到后的烦恼,释放内心的负面情绪。第四个环节为“明晰自我”,目的是让学生认识自我,明晰自己的性格、兴趣、能力和职业价值观,发现自身优势;第五个环节为“乘风破浪”,目的是帮助学生明确求职方向,制定职业生涯规划;第六个环节为“实战面试情景模拟”,通过进行面试情景模拟和角色扮演练习,目的是帮助学生学习面试技巧,增强就业

信心。

2.2.1 第一节小组活动：“初次相识”

活动开始，小组工作者首先进行自我介绍，并向组员介绍小组的目的和内容。为了促进组员之间相互认识，营造良好的小组氛围，初步建立关系。小组工作者带领组员开展破冰游戏——“名字接龙+兴趣标签”。游戏结束后，引导组员围绕“我对小组的期待”展开讨论与分享，最后，制定小组契约，使组员对小组有归属感，明确自身的权利与义务，保障小组有秩序、有成效的进行。在本节小组活动中，组员之间通过轻松互动的形式，消除了彼此的疏离感，打破了小组初期的陌生，建立了良好的小组氛围，组员之间一起完成了小组契约，小组目标达成，为后续活动的开展奠定了基础。

2.2.2 第二节小组活动：“认识焦虑”

在第二节小组活动中，小组工作者带领组员回顾了上一节小组活动的内容，并介绍本节小组的活动目标与内容，本节活动主要是帮助组员正确认识焦虑，了解焦虑的实质和表现，减少组员对焦虑的恐惧。小组工作者以“焦虑小测试”进行切入，通过问卷初步了解组员的焦虑水平。随后，小组工作者向组员介绍焦虑的含义、类型及症状表现，帮助组员正确认识焦虑，纠正组员“焦虑是不正常的”错误认知。在分享环节，小组工作者引导组员结合自身经历，分享自己所遇到的焦虑事件与感受，鼓励组员相互倾听、相互支持。最后，小组工作者对焦虑的积极与消极影响进行总结，引导组员树立理性信念，正确看待焦虑，合理应对焦虑。在本节小组活动中，组员对焦虑建立了系统全面的认知，学会了识别自身的焦虑信号，同时在互相分享过程中获得了情感支持，增强了组员应对焦虑的信心。

2.2.3 第三节小组活动：“释放压力”

在本节小组活动中，主要目标是帮助组员释放压力和负面情绪，并教授组员掌握实用的减压方法。活动开始，小组工作者引导组员回顾上一节小组活动的内容，鼓励组员分享近期的焦虑事件和状态，进一步营造安全信任的小组氛围。随后，通过“情绪垃圾桶”书写活动，帮助组员释放内心压力和负面情绪，教授组员实用的减压技巧，包括 478 呼吸法、指尖按压法、正念冥想等。最后，组员之间互相分享活动感受，交流学习经验，小组工作者给予肯定并鼓励组员将所学技巧运用到生活中。本节小组活动帮助组员释放了负面情绪和压力，掌握了减压技巧，并提升了情绪调节能力。

2.2.4 第四节小组活动：“明晰自我”

活动开始，小组工作者通过小游戏带领组员开展自我探索，通过“20 个我是谁”心理游戏引导组员认识自己，鼓励组员分享自我探索内容，并引导组员相互反馈，帮助组员发掘自身优势，正确看待自身不足。随后，小组工作者引导组员讨论如何发挥自身优势，对于存在的不足如何进行改进，协助组员梳理成长方向，并制定自我提升计划。最后，小组工作者进行总结，鼓励组员学会接纳自我。在本节小组活动中，主要目的是帮助组员认识自我，包括自身的优势、劣势、兴趣与需求等，树立清晰的自我认知，明晰成长方向，增强自我认同感与自信心。

2.2.5 第五节小组活动：“乘风破浪”

活动开始，小组工作者带领组员回顾前四节小组活动，并邀请组员分享参加小组的收获与感受，梳理成长变化，强化组员的成就感。随后，带领组员进行挑战自我，通过“勇气告白”“困难模拟”游戏，让组员直面恐惧和困难，在游戏环节中，组员之间相互鼓励，营造互助支持的良好氛围。游戏结束后，小组工作者鼓励组员分享活动感受，总结应对困难的办法，肯定组员的每一次突破。接着，引导组员制定成长目标，明确困难应对策略，增强行动力与抵抗挫折的能力。通过本节小组活动，有效提升了组员的勇气与韧性，帮助其学会积极面对挫折。

2.2.6 第六节小组活动：“实战面试情景模拟”

活动开始，小组工作者向组员介绍本次活动的内容，包括面试流程、考察要点及注意事项，结合求职岗位方向总结面试常见问题，讲解面试答题技巧。随后，组织组员开展一对一实战面试情景模拟，将组员分为 2 个小组，分别扮演面试官和求职者，模拟真实面试场景。模拟面试结束后，小组工作者组织组员开展互评，再由专业面试官对组员的表现进行点评，并向组员提出改进建议。最后，小组工作者对整个活动进行总结，并鼓励组员将所学知识和技巧应用到实际求职过程中。通过本节小组活动，帮助组员掌握了面试技巧，有效提升了组员面试能力，为组员参加求职面试提供了支持。

2.3 小组干预成效分析

社工根据小组开展前、中、后三个阶段，对组员的表现和分享、问卷的分析、满意度调查进行评估，评估小组目标是否实现。从评估的效果看，小组的介入具有一定成效，主要表现为以下 2 个方面。

2.3.1 小组介入前后组员就业焦虑水平的变化情况

在活动开展后，邀请组员进行就业焦虑自评，结合焦

虑自评量表前后测数据全面评估本次小组活动的成效。

表 1 小组成员就业焦虑前后测对比

姓名	性别	就业焦虑前测	就业焦虑后测	分差
A 同学	男	63	58	5
B 同学	男	65	52	13
C 同学	男	60	57	3
D 同学	女	62	53	9
E 同学	女	66	58	8
F 同学	女	60	46	14
H 同学	女	63	52	11

如表所示，通过数据结果可以看出，在参加本次小组活动前，七名组员的就业焦虑均属于轻度焦虑，其中 C 同学和 F 同学就业焦虑程度一样，但是在参加小组活动后，可以看出他们的就业焦虑水平均出现明显下降。七名组员的就业焦虑分值均已经下降到 60 以下，焦虑问题明显得到改善。因此，小组工作方法的介入对于缓解高校毕业生就业焦虑具有较为明显的积极作用。

2.3.2 组员满意度

在小组最后一节，社工邀请组员填写《活动满意度反馈表》，包括小组形式、内容、时间安排及社工表现等方面，了解组员的满意状况。问卷调查显示组员总体满意度较高。有 5 名组员对小组时间安排和内容表示“非常满意”，2 名组员均对社工的表现表示“非常满意”。在参加小组后，焦虑情绪缓解方面，有 6 名组员表示“有很大改善”，1 名组员表示“有改善”。组员均表示愿意再次参加此类小组。

3 高校毕业生就业焦虑的干预策略

通过小组工作方法对高校毕业生的就业焦虑问题进行介入，高校毕业生的就业焦虑问题得到有效缓解，证实了社会工作在应对毕业生就业焦虑问题中具有可行性和有效性。大学生就业事关自身、家庭、学校和社会的发展，本研究将从高校毕业生个人、家庭、学校和社会四个方面提出针对性的干预策略和建议，更好缓解高校毕业生就业焦虑。

3.1 个人层面

加强自身能力培养，提高就业能力。作为在校大学生，应努力学好专业知识，扎实专业技能，将理论运用于实践中，把所学知识、技能与社会实际需要有机结合，为就业做好准备。客观明晰地认识自我，了解自身优劣，善于挖掘自身优势，提升自信心，树立正确的就业观，建立合理的就业期望，减轻就业焦虑。分析失败原因，总结经验教训。了解当前就业形势，树立良好的就业心态，求职失败后，善于总结经验，冷静分析失败原因，及时调整目

标，勇于尝试，不断丰富自我、完善自我，找到适合自己的职业。

3.2 家庭层面

大学毕业生在选择就业单位时，如果没有达到父母的期望和要求，就会面临来自父母的压力。^[5] 父母应在大学生就业过程中扮演支持者的角色，在子女的就业问题上，积极与子女进行沟通，了解子女的想法和意愿，尊重子女的就业意愿，不应强制子女在薪资、工作单位性质和工作地点等方面符合家长的要求。当子女在就业过程中出现焦虑情绪时，应倾听子女内心的真实想法，主动关心子女的就业进展，当子女求职遇到挫折时，给予子女精神上的鼓励与支持，帮助子女树立就业信心，缓解子女的就业压力。

3.3 学校层面

积极发挥学校就业育人和服务功能，做好毕业生就业指导和就业帮扶工作。通过开设职业生涯规划与就业指导、大学生心理健康教育等课程，帮助毕业生做好职业生涯规划，树立正确的就业观。全员、全方位、全过程做好毕业生就业服务与指导工作，建立高校辅导员、专任教师、就业指导教师及心理健康教育教师协同机制，对存在就业焦虑的毕业生给予及时的疏导和干预，帮助毕业生缓解就业焦虑。加强校企合作之间的合作，拓宽毕业生就业渠道，为毕业生创造更多的就业机会，促进毕业生更好实现就业。

3.4 社会层面

政府应为毕业生创造更加公平、公开、公正的就业环境。公平、公开、公正的就业环境有利于提高毕业生的就业信心，促使毕业生更加勤奋努力学习专业知识和技能，通过自身努力实现其就业价值，从而缓解就业焦虑情绪。^[6] 政府作为社会就业体系构建的主体，通过积极的就业激励政策，拓宽毕业生就业渠道，鼓励毕业生积极就业。构建社会支持体系，发挥就业心理问题的疏导作用。对存在就业焦虑问题的毕业生提供服务，搭建心理服务援助平台，为其提供就业岗位，开展及时的心理援助和救助，排解心理焦虑，舒缓就业压力。

参考文献：

[1] 贺平. 高校大学生就业问题的新思考[J]. 山东青年政治学院学报, 2011,27(01):72-76.

[2] 程硕, 贾存显.独生子女大学生与非独生子女大学生焦虑和抑郁症状的比较[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(10):783-787.

[3] 李积萍. 大学生就业焦虑问题研究综述[J]. 南阳师范学院学报, 2009,8(05):99-101.

[4] 王思斌. 社会工作综合能力[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2020:99.

[5] 范俊强, 黄雨心, 徐艺敏等. 就业焦虑: 毕业前大学生心理压力及其纾解[J]. 教育学术月刊, 2022(09):75-82.

[6] 王天营, 曹婷, 沈菊华. 基于价值取向的大学生就业焦虑心理差异分析[J]. 广西社会科学, 2014(12):204-208.

基金项目: 广西科技师范学院 2024 年度校级教师科研项目《小组工作方法在缓解高校毕业生就业焦虑中的应用研究》(项目编号: GXKS2024YB081)。

作者简介: 李香(1998-), 女, 硕士, 讲师, 研究方向: 大学生心理健康教育。