



# 毕业生求职群：他们是竞争对手，更是战友

这个决定很难作，其中一个非常重要的因素就是 我是否准备好迎接下一个孩子。

## 要不要再生一个？家长的内心戏是什么

□ 陈 武

在全面放开二孩、三孩的今天，如果去问一对家长，到底要不要再生一个时，他们的内心戏是什么？

要不要再生一个，这个决定很难作，其中一个非常重要的因素就是 我是否准备好迎接下一个孩子。再深入一点就是，我有没有信心和能力去抚育下一个孩子。更深入一点就是，如何看待自己的孩子。

如何看待自己的孩子，这也是一个问题吗？

### 观念中的孩子

人是观念的动物。当我们在快要或者已经成为人父母时，心目中都有一个理想的孩子的模样。理想孩子 诞生于自己的身份地位、生活经验、价值观、社会价值的期望，等等。当孩子还没有出生的时候，心里可能就有个模样出来了，比如长得如何？男孩还是女孩？孩子能力会如何？以后可以考个什么大学？她/他应该成为什么样的人？

这可以是一种期待和设想，也可以是不知从何说起的念头，本身无可厚非。问题的关键是，当孩子出生后，父母会不会用心目中这个理想的孩子去对照现实中的孩子？如果现实中的孩子不符合自己的预期又怎么办？

如果父母的心中，观念中的孩子占比太重，在和孩子相处的时候，就不是在和现实中的孩子相处，而是在和自己的期望较劲。现实的人，总是充满了各种缺点和不足，而观念中的人，则往往是完美的、理想化的。现实中的孩子很难达到父母的期望，不论怎么努力，都难以得到父母的肯定和表扬。

而作为 观念中的孩子，可能会比较努力和优秀，但是内心始终有一个声音，那就是自己活在父母的期待中，是为了别人而活，而不是为了自己而活，难以从自己身上发现真正的价值。观念中的孩子，始终被迫在与别的孩子进行比较。



视觉中国供图

### 与自己比较的孩子

与他人比较是生活之必须，我们自我认识的来源有相当一部分就是来自与他人的比较。但当一个人不停地与别人进行比较时，固然可能因此充满了奋斗的动力，同时也容易进入一个无底深渊。

主要的坏处包括：第一，人际关系紧张。任何想要战胜他人的行动都会被他人看在眼里，对他人来说，这是一种巨大的威胁；第二，人的工具化。为了战胜他人的所有努力都具有工具意义，努力本身的意义被削弱；第三，永远都有比自己厉害的人，当战胜了一些人时，马上就会产生新的人需要战胜，永远都难以获得自我价值感和认同感。

阿德勒在《自卑与超越》一书中说，超越自卑主要有两种方法，一种方法是比别人优秀，一种方法是比曾经的自己优秀，而较为健康的方法是与自己比较。一方面，与自己比较，更加可控，挫败感更少，对于现实生活更有指导意义；另一方面，自己才是自己最大的敌人，必须承认自己的缺点和现实困境，需要依据自己的资源和能力去追求合适的目标，接纳自己本身就是变得强大的重要标志。

如若父母有意识地引导孩子，在面对任何困难和挫折时，最主要的是要去战胜自己而不是击垮他人，孩子就会赢得更多的尊重和自尊，更容易从自己身上找原因，就更加能够掌握自己的命运。

### 生命名义中的孩子

与自己比较，偶尔还会陷入怀疑自己的局面，因为孩子还是会内化一些社会的价值观念，即便是与自己比较，也可能带着固有的一些价值判断，在固有的格局中，难以发现新的自己，获得真正的自我成长。

自我成长是生命的终极意义和价值所在，比别人强大并不是真正的强大，真正的强大是希望自己和自己都得到全面发展。什么是爱？每个人都会不同的回答，如果一定要给一个答案，我希望这个答案是：以生命的名义。

人，诞生在世界上，应该处于一种开放的、绽放的状态，而不是一种封闭的、萎缩的状态。当一个孩子来到这个世界，如果以生命的名义去尊重和呵护，就会多一些接纳，少一些控制，就会静静地欣赏她/他所有的先天条件，并希望她/他活出自己来。

父母会发自内心地明白孩子的生命价值，父母的作用不再是导演，甚至也不是老师，父母只是一个陪伴者、见证者。在孩子成长的过程中，父母自己也在不断成长。父母与孩子，亲密又独立，我看着我慢慢长大，你看着我慢慢变老，我们的内心都充满了对岁月的感恩和对彼此的珍惜。

（作者供职于武汉大学马克思主义学院，武汉大学发展与教育心理研究所）



视觉中国供图

求职不再仅是一个参加招聘会遍地投简历的单打独斗，微信求职群已成为当代毕业生找工作 必备辅助。

□ 余冰玥

### 互联网笔试刷题监督群 银行面经分享群 求职抱团吹水群

经济学专业 2022 届毕业生李自翀手指细数自己加入的七八个毕业求职微信群，每个群涉及的行业和功能不一，但活跃度颇高。大家在里面 抱团取暖，共享岗位需求、求职进展、面试经历，有时还吐槽奇葩 HR。李自觉得，进入求职群仿佛拥有了一大群并肩作战的 战友，一起朝着工作的曙光奋力前行。

与此同时，竞争也是求职路上难以忽略的一面。当李自遇到参与竞争同一公司却毫无芥蒂共享资料的 良心 群友，感动的同时也很好奇，明明是潜在的竞争对手，大家为什么还愿意彼此分享？

秋招 金九银十 刚过，但毕业求职季的进展远未停歇。互联网时代，求职不再仅是一个参加招聘会遍地投简历的单打独斗，微信求职群已成为当代毕业生找工作 必备辅助。除了一些机构运营的商业性质社群，有不少同学自发组建求职群，在拓宽信息来源的同时，小小的群聊更承载着人际沟通的重要使命。

求职长路里，这些人如何做到彼此竞争，却又相互依靠？北京师范大学珠海分校教育学院副教授高艳认为，在毕业生求职时，友谊大于竞争。他们是竞争对手，更是战友。

### 求职战友：灰暗时刻的精神支柱

在国企工作满两年的张晓雯，是 2019 届新闻学院本科毕业生，对她而言，求职群和群里的朋友们更像是那段灰暗时期的 精神支柱。

由于没能成功保研，张晓雯决定毕业直接工作。在那个时候，不保研/考研、不出国的人绝对是少数，一个学院里直接就业的本科生，你用一个手指头都能扒拉出来。于是，张晓雯和学校里其他找工作的本科生同学自娱自乐、抱团组建了一个毕业生求职群 本科生就业协会，当时我有一种感觉，看似在大群体中非常少数的自己，原来是可以找到组织的。

群里的氛围很友好，成员们每天汇报自己的最新进展：今天接到了几家公司的邮件，面试到了什么进度，还会把来自四面八方的求职信息和经验共享以备不时之需。应届毕业生对于社会现实或者公司内部如何运转知之甚少，毕竟大家拥有的信息都是点状的，你跟更多的人交流之后，才会把这些点状信息逐渐归纳整合为面状的立体的信息。

张晓雯认为，求职群组建的初衷在于缓解大家的焦虑。一群担忧学历门槛的本科毕业生，聚在一起疏解紧张的情绪，相互吐吐苦水，同时信息交流共享，这种抱团取暖的感觉特别好，你会感慨，原来自己不是一个人在战斗。

2021 届统计学毕业生刘彬在校招阶段也加入过不少求职群，性格内向的她选择在群里 默默窥屏。群里有很多积极发言的同学，大家从岗位属性聊到 HR 偏好，从岗位要求谈到面试过程，各类信息令人眼花缭乱。刘彬发现，求职群的好处在于，当你在求职过程中遇到疑惑，但网上又没有查询途径时，在群里说一嘴：求问有没有小伙伴知道 一定会有人冒出来回应。刘彬说：求职群里的大家似乎都毫无保留地在努力帮助对方，尽己所能地提供一些有效的信息，这一点让我感觉特别温暖。

为什么大家倾向于以 社群的方式来帮助求职？高艳指出，从心理学层面看，求职群的人际连接能够给毕业生带来许多积极正向的反馈。人们在心理上有着 社会支持 的需求，社会支持分为很多种，有来自家人、同学的支持，也有来自同路人的支持。

高艳认为，当人们在完成某项艰难的任务时，若看到有同样经历的人，便会感知到 不是一个人在奋斗，相应的痛苦感便会有所减轻，它能够 提供心理、信息、经验等多种方面的支撑，减少孤单，获得安慰，并在目睹别人努力的过程中得到激励。

### 求职群潜藏 竞争对手

也有的求职群在具备合作属性的同时，火药味 在潜移默化：不少群内小伙伴报考同一行业甚至同一单位的岗位，竞争感颇强。

刚经历过 2021 年校招的杨奇奇认为，这种强烈的竞争感通常存在于目标明确的求职群中，比如线下笔试或者群面结束后，大家建群互通就业进展和求职进度，及时得知自己是否进入下一轮，更高效地调整自己的状态，准备考试。

杨奇奇发现，在这类群聊里问具体岗位的情况或经验，往往难以获得回复。面对竞争者时，大家的一份分享欲 瞬间下降，都是为了一个目标在努力，自然没有义务为竞争对手提供情报。

与此同时，战友 之间的竞争有时也会带来困扰。2022 届传播学研三学生文字说，当与求职群中的好友一同竞争某个岗位，就注定面临矛盾。

比如我跟一个关系较好的群友都报了某岗位，但简历筛选的时候她没有过。前期我们俩一直在讨论岗位、共同交流分享，希望能够一起获得资格。没过简历这件事，让我在面对面时有点尴尬。文字感到苦恼，我不知道应该如何去劝慰她，很担心自己的发言给对方造成困扰。

高艳指出，在这种情况下，摆正位置十分必要。就算是同班同学，在条件类似的情况下应聘同一岗位，一人成功，一人失败，也不意味着是因为

选择了这个人，那个人才被 PK 掉的。两人直接竞争的可能性很小，也没有因果关系。更何况站在企业 HR 的角度而言，失败并不意味着你不优秀，合适和匹配度更重要。

有时，求职群带来的压力也不容忽视。比如说看到别人上岸了，自己没上岸，可能是个打击；看到别人在行动，自己却没有，会让自己更焦虑。不管别人有没有成功，他的行动也可能带来压力。高艳认为，面临类似问题时，放平心态最重要。

高艳建议，大家需要在就业时抱着良性合作的心态，减轻竞争给自己带来的压力。若自己成功而对方没有，不需要多想太多，不卑不亢、一如既往地帮他就好了，如果他不接受，那是他的问题。若自己失败了，则可以认清现实，分析原因，并将其当作学习的过程，一次失败并不代表着人生的结局。重要的是大家并肩作战，共同面对机会和挑战。

### 战友 属性大于竞争对手

在张晓雯看来，求职群战友的属性要远远大于 竞争对手。或许大家本科 段位 相似，不太会存在像研究生在学历上碾压的情况。张晓雯发现，自己最初以毕业求职群给她的是信息交流方面的价值，后来才意识到，情感价值更大一些。

张晓雯有一个在求职群认识的好友，两人投过同一个互联网公司甚至同一岗位。有些岗位对方进入了面试环节或拿到 Offer，但是自己没成功。张晓雯一度陷入自我怀疑：我当时确实会存在一些挫败感，跟你在同一个学校的伙

备战中考是个漫长的过程，时刻紧绷会极大消耗心理能量，容易在冲刺阶段由于身心疲惫而坚持不下去。

□ 小月儿

小 G 是某中学初三的学生，面对中考，她非常焦虑，整天愁眉苦脸的，班主任和家长们都觉得她压力太大，试图跟她谈话疏导一下，但是没什么效果。在班主任的建议下，小 G 来到心理咨询室，希望跟我谈谈。

小 G 在我对面坐下来，开始诉说她的苦恼。进入初三以后，她感觉压力特别大，要拼命不停地学习而且根本不敢停下来，只要停下来，脑中就出现 教室里大家都在低头学习只有她自己在打游戏 的画面，很紧张。

实际上，她虽然强迫自己不停学

### 咨询手记

## 学习，到底该跟别人比还是跟自己比

习，效率却不高。比如，有时晚上 9 点多就写完作业了，硬是要熬到夜里 1 点多才睡觉。两三个小时的时间，她只是想背会第二天要检测的内容，但无论怎么努力就是背不会。越背不会越着急，就开始不由自主地胡思乱想：是不是别人都已经背会了，只有自己还不会。于是越不敢去睡觉，直到精疲力尽，父母催好多遍不得已才去睡觉。

我问小 G：你说自己学习 不敢 停下来，你在担心什么呢？

担心别人超过我啊。小 G 告诉我，上次期末考试，她的成绩有了很大提升，这让她既欣喜又意外。欣喜的是，自己一直付出的努力似乎有了效果，意外的是名次提升很多，让身边同

学和老师都对刮目相看，这样的成绩也让她视若珍宝，很害怕自己再掉下去。成绩的进步和名次的提升，这两者哪个对你更重要呢？我问。

她显得有些困惑，反问我：老师，我觉得这是一回事啊，成绩进步了名次才会提升，当然要其他同学不如你好才能实现，是跟别人比。

我笑着摇摇头：那可不一样。成绩进步是你通过自己的努力就能实现的，是跟自己比；名次的提升不但需要你足够好，还需要其他同学不如你好才能实现，是跟别人比。

哦，确实是的。小 G 若有所思地点点头，想了一会儿，她诚实地说：我依然觉得都很重要。

嗯，那请你再想想，跟自己比和跟别人比，哪个是你能够控制的呢？我继续问她。

当然是跟自己比能控制啦。但是如果跟别人比，我怎么知道我在进步呢？毕竟中考都是按照分数和名次来录取的啊。小 G 回答。

你说得很对，请你别着急，我们一会儿讨论这个问题哈。我现在之所以这样问你，是希望你理清自己的感受。能不能回忆一下，你在上学期期末考试之前，学习状态是怎样的呢？

就是埋头自己学自己的，因为我总觉得身边的人都比我强，我也没啥跟人家比的。小 G 说。

那之前和现在两种学习状态，你自己的感觉怎么样呢？

之前学习起来轻松一些，考好了也比较有成就感。现在压力很大，生怕自己没别人学得多，考得不好就很沮丧，考好了也不敢放松。小 G 说。我们每个人的心理能量都是有限

的，你以前只跟自己比，可以把 100% 的心理能量都投入到学习中；现在还要跟别人比，可能只有 60% 的心理能量投入到学习中，剩下 40% 在担心别人超过自己怎么办。但别人学不学、学得怎样是你掌控不了的，于是徒增担心和焦虑，还消耗了自己的心理能量。

小 G 点点头，说：的确是这样的。

嗯，弄清了这一点，我们再讨论你刚才提到的问题，到底需不需要关注别人的成绩。这个需要澄清一个认知角度，你觉得，在备战中考的过程中，身边的同学是队友还是对手呢？我问她。

队友都有吧。她说。那你能不能想想，把身边的同学当成队友，或者当成对手，你自己的感觉有没有不一样呢？我问。

当成队友我感觉亲切一些，事实上身边的同学也的确给了我很多帮助；当成对手感觉不太好，想到他们可能跟我竞争上理想高中的名额，就很紧张。小 G 说。

哦，你觉得身边的人会跟你争夺名额和机会，难怪你会那么焦虑。如果我天天面对一些竞争对手，他上了我喜欢的高中我就上不了，那我也会压力山大的。但事实是这样吗？我问她。

听我这么说，小 G 笑了：的确会竞争，但应该不至于那么惨烈。毕竟全市的初中生都要参加中考，校外还有很多人报考那所高中，身边的同学并不是把我 PK 下来的那个人，我倒是也挺希望多几个同班同学一起考进去呢。

这样想很好啊，你的感觉有变化吗？我抓紧时间问她。

有，放松了很多。老师，这是我第一次从这个角度去思考成绩和班级排名，感觉心里放松了很多，也平静了很多，而



视觉中国供图