



# 求职季调查：没跟上 社会时钟 节奏怎么办

## 86.7%受访青年期待就算没按时找到工作也能获得父母理解

中青报 中青网见习记者 王志伟  
实习生 王荣慧 侯中杨

从高考到上大学，再到读研，一路都挺顺利，现在却在找工作上被“卡住”。吴浩是南京某高校应届毕业生，他表示自己曾每一步都合上了“社会时钟”的节拍，但目前临近毕业，还没找到工作，让他有种“没跟上节奏”的感觉。

“社会时钟”一般是指一种由主要生活事件排序而成的规定性时间表，它约束着个体要遵守固定的规范，常听到的“到什么年纪做什么事”就是“社会时钟”的直观体现。如果个人的人生节奏落后于社会规定的时间线，这种“时差”就容易让人产生焦虑不安的情绪。

“社会时钟”有明显的“时间标尺”，当指针指向毕业这个节点时，就业就成了一个人衡量个体有没有跟上节奏的标准。在求职季，毕业生如何面对就业的“社会时钟”？

### 65.5%受访青年觉得自己一直被“社会时钟”推着走

首都师范大学应届硕士生胡玲目前仍在求职。去年年底，身边的同学在准备公务员考试时，我在做课题项目，所以对京考、事业单位考试几乎没有准备，现在再去刷题明显感觉时间不够了。

像事业单位、国企央企这样的单位，招聘时间相对固定，如果错过了，就等于与这些单位无缘了。胡玲觉得，在这种机制下就得跟上节奏，这样当机会来临时才能把握住，所以一刻也不敢放松。

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)发布的一项有2001名青年参与的调查显示，65.5%的受访青年觉得自己一直被“社会时钟”推着走。

00后陈小北(化名)同样有“时间”上的紧迫感。去年12月，她从英国硕士毕业回国。经历了4个多月的求职，她的目标也在不断调整，从“非大厂不进”到“只要有一定规模、机制比较完善的公司就可以”，原本计划3月底找到工作，但到目前为止仍在求职。

在求职的时间点上，陈小北努力想跟上节奏，如果错过了这次春招，就要等到下半年的秋招，那时自己就要和2024届应届生一起竞争了，压力会更大。

就读于中国社会科学院大学的95后应届生张子卿说，前段时间北京硕博毕业生人数首超本科生的消息，让自己感受到了就业形势的严峻。对于“社会时钟”，张子卿觉得，一方面可以让人在某些时间节点知道下一步该做什么，但也容易把人限定在框内，限制了个人想法和多样性的可能。

正在求职的吴浩每天最常做的事情就是查看邮箱。他坦言现在很怕过周五，因为这意味着一周就要结束了，如果这天没有收到任何消息，就表示下周又要重新开始了。

调查显示，如果没能在“社会”规定的时间内找到工作，74.8%受访青年会感到焦虑。

南开大学周恩来政府管理学院副教授蒋建荣分析，大学生找不到工作一般有两种情况，一种是岗位供给和需求之间存在差距，供给小于需求，这属于结构性失业；另一种是求职者的就业期待和现实情况存在差距，甚至觉得如果找不到理想的工作，宁可就不就业。

蒋建荣认为，如果是第一种情况，就需要国家来解决，比如出台相关政策，鼓励发展经济，创造更多就业岗位，满足大学生的就业需求。如果是第二种，则需要求职者依据自己的能力，及时调整就业目标和就业期待。如果发现自身竞争力不够，可以适当调整就业期待，先实现就业的目标，在工

中青报 中青网见习记者 吴欣宇  
实习生 侯中杨

求职，考验能力也考验心态。很多毕业生在求职过程中都感受到不小的心理压力。如何开展求职心理辅导，为求职者心理减负？

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)对2000名求职者进行的一项调查显示，同辈比较，担心落后于他人，是受访求职者求职心理压力的首要来源。67.9%的受访求职者期待求职心理辅导，如何认识自我(55.9%)是受访求职者最期待的内容。

受访者中，男性占41.8%，女性占58.2%；应届生占52.8%，往届生占47.2%。

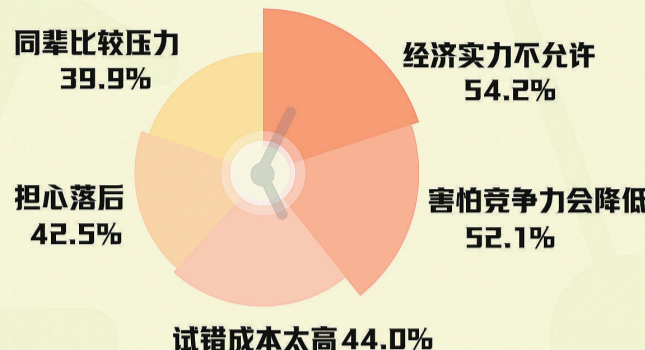
来自广东的陈欣玲(化名)去年本科毕业，她表示这几年随着硕博毕业生和归国留学生的不断增多，求职竞争越来越激烈。2021年秋招，陈欣玲没能顺利地实习转正，在几度面试无果后，她变得很焦虑。

在长沙工作的方子浩(化名)本硕博都毕业于双一流高校，这位别人眼中的“高材生”在去年求职时也经历了十分焦虑的过程，每天都在不断海投简历、找实习，不敢让自己闲下来。

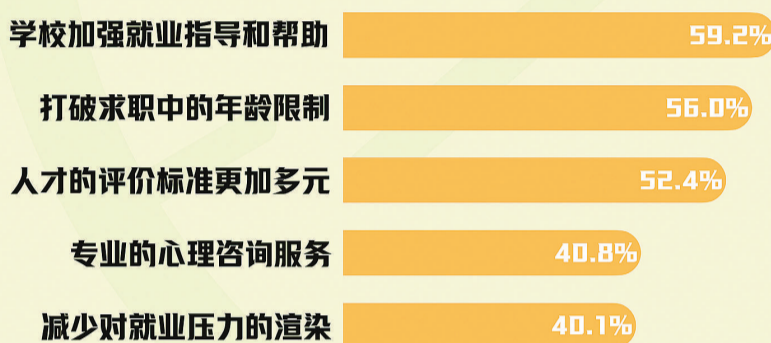
今年毕业的梅刻寒是北京师范大学发展心理学专业的硕士研究生，在她看来，在求职中感受到心理压力是很正常的现象，“我觉得负面情绪有它的存在价值，比如焦虑就是提醒你该做事了”。

## 你觉得自己被社会时钟推着走吗？

### 你感觉社会时钟很难暂停的原因有哪些？



### 如果没能按时找到工作，你希望获得哪些支持？

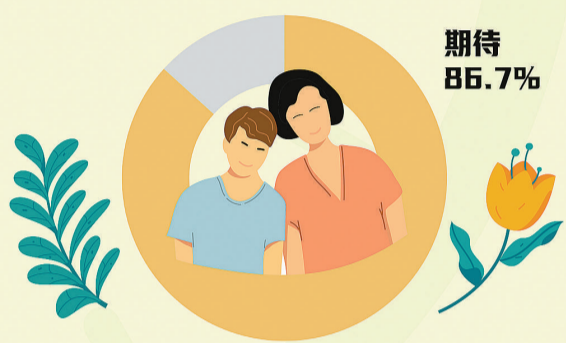


数据来源：中国青年报社社会调查中心

### 如果停下来，你希望做什么？

学习实用类的工作技能  
培养兴趣爱好，丰富生活  
审视自己，思考发展方向  
转变求职目标，创业或升学  
游山玩水，放松心情

### 你期待获得父母的理解吗？



数据来源：视觉中国 制图：吴欣宇

作岗位上提升自身能力，再向上发展。

### 求职“社会时钟”难暂停，超半数受访青年坦言是经济实力不允许

在求职最难的时候，吴浩想过要休息一段时间，但面对时常关心的父母，他还是没有勇气停下来。吴浩说，父母是普通工人，挣的是辛苦钱，家里经济条件一般，不能支持自己任性的选择，如果我停下来了，就意味着父母要更辛苦。

张子卿坦言，虽然不太愿意被推着走，但还是会在心里默默设置找到工作的预期时间。对大学生来说，毕业时大多是20多岁，已经是成年人了，这意味着要独立负担自己的生活。在有工作能力的情况下还要花父母的钱，让人很有压力。

陈小北了解到，国外有不少毕业生在毕业时会留出Gap Year(间隔年，常指西方青年在升学或工作前用于实习或旅游的休假)用这段时间旅游或体验生活，然后再进入职场，但这在国内很难实现。

一方面应届生身份很重要，很多招聘的门槛会限定为应届生。另一方面，企业在面试时非常关注求职者的空白期，会不停追问这段经历的细节。陈小北觉得“社会时钟”让人不得不一直往前走，很难暂停。

对于求职“社会时钟”难以暂停的原因，受访青年首选经济实力不允许，比例为54.2%。其次是害怕竞争力会降低，为52.1%。比例均超过半数。其他还有：试错成本太高(44.0%)、担心一步落后、步步落后(42.5%)、同辈比较带来的压力(39.9%)、父母不理解不认可(37.1%)、年龄歧视普遍存在(22.7%)、不符合

社会的期待(10.0%)。

95后李玉今年考研二战失利后，开始加入找工作的行列。错过了去年的秋招，加上2022届的身份，让她觉得在求职时受到很大影响。不少岗位需求限定2023届毕业生，再加上前几年疫情不方便出校实习，所以实习经历比较少，找工作很吃亏。

为弥补经验不足，李玉也投过一些实习简历，但都没有成功，后来被一家公司的人事告知不接受非在校生实习。目前李玉给自己设置了一个求职时间表，她计划如果到4月底还没找到工作，就专心投入考研复习，再考一次。

### 如果没能按时找到工作，86.7%受访青年期待获得父母理解

张子卿的父母都是体制内的工作人员，她的求职目标也是体制内的工作，所以在选择岗位时，父母能为她提供很多建议。但张子卿也表示，自己对就业的想法会和父母有些不同。我考虑的是近几年的发展情况。父母则会考虑离家远近、未来长期发展等。

虽然求职的“社会时钟”具有很强的紧迫性，但让张子卿觉得比较安心的是，父母提供了很多支持，比如关心我的日常生活、找工作进展，在经济上也尽可能支持我。最重要的是他们不会催促我，而是希望我找到一份适合自己的工作。

刚开始爸妈还会问我找工作的情况，现在反而时常劝我顺其自然。陈小北觉得“父母的态度让自己在找工作时不会有太大负担，我爸还跟我说，如

果实在不行可以回老家，但我想靠自己搏一把”。

李玉表示，虽然自己在求职中面临很多挑战，但她没有特别焦虑。我父母比较开明，会支持我的想法和选择。李玉说，父母会帮忙改简历，缓解自己在求职中的焦虑情绪，他们的建议对我来说很重要。

调查显示，如果没能按时找到工作，86.7%的受访青年期待获得父母的理解。

在本科期间，其实很多人都不清楚以后想做什么工作，如果有实习经历，能弥补这方面的不足，在找工作上也会更有信心。李玉希望招聘单位能为非在校生提供一些实习岗位，让他们跟在校生一样有机会实习，能尝试不同的行业和岗位，这样也可以在求职时提供参考。

张子卿留意到，苏州为到当地找工作的毕业生提供了短期免费住宿，这项政策非常好，实打实地为毕业生提供了帮助。张子卿觉得，即使没有找到工作，也能趁这个机会在当地转转，在一定程度上能缓解求职心理压力，希望这个政策能在更多城市普及。

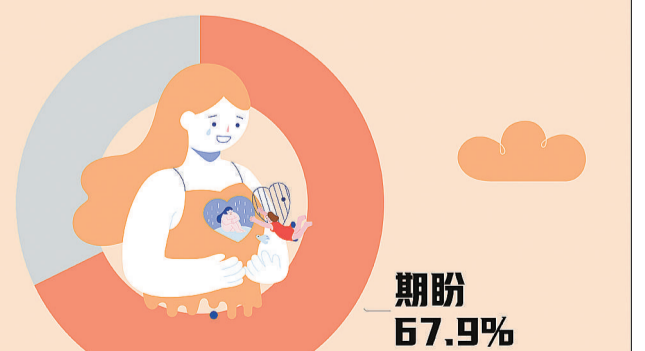
如果没能按时找到工作，大家还期待哪些支持？调查显示，59.2%的受访青年期待学校加强就业指导 and 帮助，56.0%的受访青年期待人才评价标准更加多元，52.4%的受访青年期待专业的心理咨询服务(40.8%)，减少对就业压力的渲染(40.1%)，社会给予年轻人更多包容理解(30.0%)。

此次调查的受访青年中，男性占43.0%，女性占57.0%；在校生占63.9%，其中应届毕业生占38.9%。(应受访者要求，吴浩、李玉、陈小北为化名)

# 同辈比较 是受访求职者心理压力首要来源

## 专家提醒，要在同辈比较和专注自我之间做好平衡

### 你是否期待求职心理辅导？



数据来源：中国青年报社社会调查中心 素材来源：视觉中国 制图：吴欣宇

会适时地停下来，睡一觉或出去走一走，找身边朋友吐槽一下，心情就会好很多。

调查显示，89.2%的受访求职者表示在求职中感受到心理压力。面对求职压力，54.0%的受访求职者可以很快调整好状态，但有24.7%的受访求职者表示不能很好地进行自我调节，还有21.3%的受访求职者表示不好说。

陈欣玲说，同辈压力是她求职过程中的主要压力来源之一，“你会发现跟你竞争的人越来越优秀”。

调查中，47.9%的受访求职者认为求

职压力的来源是“同辈比较，担心落后于他人”，获选率在所有选项中位列第一。还有39.5%的受访求职者认为是“自我要求严格，时常感觉不自信”。

中国人民大学心理学系副教授韦庆旺表示，同辈比较是一直存在的，作为一个个体，在不断努力中看到自己的进步。因此积极的心态应该是在认识自我的基础上，设置一个比自己能力稍微高一点的目标，在不断努力中看到自己的进步。

求职是一个考验心态的事情，要在同辈比较和专注自我之间做好平衡。跳出

来看，你与别人不相似的地方也可能是稀缺的品质，稀缺的就是有价值的。韦庆旺提醒，如果输入了太多同辈比较的信息，可能会带来负面刺激，这时要让自己适当闭合，把注意力聚焦到自己身上。

梅刻寒觉得，自己在求职中最大的困扰是“不知道想干什么，所以什么事情都想试一下”。

方子浩也表示，对未来的“迷茫感”是自己最主要的压力来源。通过实习她发现，专业对口的行业和想象的不一样，因此产生了心理落差，好像不管选择哪条路，都会后悔。

这种心态的出发点就是认为迷茫是不应该、不正常的。韦庆旺表示，社会有时过于宣扬理性，好像一切都是可以规划的，但不确定才是常态。他建议，毕业生在求职时要对自己的预期进行动态调整，在专注自我和拥抱变化之间灵活变通。

数据显示，受访求职者在求职中的心理压力还来源于“社会时钟规划，没有喘息的时间”(45.8%)，企业对求职者的歧视与偏见(43.3%)，缺乏职业规划，对未来感到迷茫(34.5%)，父母较强势，不予理解(30.1%)等。

梅刻寒说，每当心中有困惑时，就会去学校的心理咨询中心寻求帮助。她表示，目前学校已开设了职业生涯规划的心理辅导服务。

在陈欣玲看来，学校的心理辅导服务存在着“供不应求”的情况，我们学校的专职心理老师非常少，而且一般只在工作日排班，几乎很难约到。学院辅导员又

很难照顾到每个学生。她还表示，由于不同专业之间存在差异，一些普遍性的求职建议不能满足学生的个性化需求，我觉得每个专业、每个班至少要匹配一名专业的心理老师。

调查中，76.1%的受访求职者表示自己所在高校提供了专门的求职心理辅导，其中53.3%的受访求职者参加过，但有28.0%的受访求职者认为“不能解决问题”。

方子浩认为，学校应该让学生了解真实的求职市场，让大家认识到求职不是一帆风顺的，不能总拿最优秀的例子给大家来讲，缺少普遍性意义。她表示，学校要帮助学生更好地认识自己，从而理性设置预期。

就读于北京某高校的应届生夏笛(化名)表示，在求职过程中，专业选择是非常重要的，而职业测试是一种认识自我的好方法。

调查显示，67.9%的受访求职者期待求职心理辅导，如何认识自我(55.9%)是受访求职者最期待的内容，然后是“合理设置预期和抗挫折能力提升”，获选率均为45.9%。

韦庆旺表示，现在的年轻人情感更细腻，自我意识更强，但与此同时，社会文化和教育的发展还不够充分，年轻人还没来得及及认清自我，社会已经迫不及待了，这时就会产生冲突。

认识自我要结合自我评价和外部反馈。但现在在求职过程中，过于依赖外部反馈了，就看是否被录用这样一个简单的结果。韦庆旺认为，这样的外部反馈不

如果把“社会时钟”看作一道光谱，会发现它其实存在多种可能性，而我们要做的是找到最适合自己的那一种。

华东理工大学博士研究生郑小雪一直在研究时间社会学方面的课题，在她看来，“社会时钟”是一种社会规范，引导个体按照社会规定的时间顺序上学、就业、结婚、生育等。

00后陈小北(化名)去年12月从英国硕士毕业回国后，便加入找工作的大军。到什么年龄干什么事，是顺其自然的。陈小北坦言，如果不按社会节奏走，没有在该求职的节点找到工作，很可能因此被“落下”，失去应届生的身份，可能就没办法参加一些招聘了。

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)发布的一项有2001名受访青年参与的调查显示，在求职不顺时，48.1%的受访青年打算暂停一段时间让自己喘口气，25.3%的受访青年坦言没有勇气暂停。

郑小雪关注到，在按照“社会时钟”往前走的人群之外，还有一群在努力跳出“社会时钟”限制的人，他们自称“逆社会时钟者”。去年6月，我在逛豆瓣时发现有个“逆社会时钟”小组，觉得很有意思，就开始关注这个群体。在通过观察和深入了解后，郑小雪发现，有些选择暂停“社会时钟”的人会有很明确的目标，他们通过短暂的停歇，去发现自己真正想要的是什么。

95后李玉(化名)今年考研失利后开始找工作，虽然还没找到，但她表示自己没有特别焦虑。我很清楚自己的目标是什么，会尽力向这个目标靠近。李玉计划如果到4月底还没找到工作，就再考一次研。这段时间她准备再学学外语，把没有学透的知识点再看看，也想到全国各地转转。

调查显示，如果在求职过程中暂停下来，绝大多数受访青年是有规划的。53.7%的受访青年希望学习实用类的工作技能，48.1%的受访青年打算培养兴趣爱好，丰富生活，47.7%的受访青年会审视自己，思考发展方向。其他还有：转变求职目标，创业或升学(42.3%)、游山玩水，放松心情(41.4%)、找份实习，积累经验(27.6%)、当志愿者，做社会公益(26.7%)。什么也不做，单纯享受生活，的比例仅为4.2%。

郑小雪注意到，那些暂停“社会时钟”的人并不会停很久，一般是几个月，或者一年左右，就会重新找工作，而且在暂停期间也并不是那么洒脱，因为对个人来说，暂停往往意味着较高的经济成本。但这并不表示暂停“社会时钟”就是精英主义的特权，重要的是认清自己的节奏，认识到无论是时间还是生活，都存在多重可能性。不要把自己困在某赛道，或单一的时间维度里。

郑小雪认为，现在不少人会有时间焦虑，很大原因是只认同时间的一种可能性，比如经常听到的“到某个时间就要做某件事情，不能输在起跑线上，再不做什么就晚了”等，当没有达到预期时，就会产生失控感、无力感和不确定感。但时间其实有多重“纹理”，有节奏、有顺序、有频率、有时区，暂停“社会时钟”不是提倡大家与“社会时钟”相对抗，重要的是对个人生活的反思，意识到内在的时区，自主掌握时间节奏。根据自己的需求、能力、想法，与社会提供的机遇进行匹配，从而找到属于自己的节奏。

足以评价一个人的价值，而且这种反馈是不稳定的。自我认知不是简单地回答是与否，不是我适不适合这份工作这样非此即彼的描述，而是包含多个维度，比如兴趣、能力、工作发展需求、与领导相处等。既然是多维度的综合考量，就会存在某个方面方案A比B好，但某个方面B比A好，不可能是完美的。如果有遗憾就被负面情绪笼罩，也是不好的。

就读于武汉某高校的应届毕业生朱轶斐认为，帮毕业生解压是比较实用的求职心理辅导。不是说要马上消除这种情绪，而是帮助学生掌握疏解情绪的方法。这样当他们走上社会后，在面临其他压力时，也能坦然面对。而且心理健康教育应该是一个长期过程，像“通识课”一样。

受访求职者期待的求职心理辅导内容还有：职业性格测试(44.6%)、求职压力纾解(43.4%)、与社会接轨能力(33.4%)、理性应对同辈比较(30.9%)以及学会与父母沟通(30.4%)等。

在韦庆旺看来，求职放大了毕业生在青少年时期就可能存在的问题。家长和学校没有与孩子建立良好的沟通渠道，会导致孩子产生“习得性无助”(指在经历挫折后，面对问题时产生的无能为力的心态和行为，编者注)。他认为学校和家长要长期关注这个问题。

对于学校的心理辅导，韦庆旺建议要站在学生的角度，多一点服务思维。一方面提供更多的求职信息资源和求职技巧讲座，提高毕业生的求职能力，另一方面通过心理咨询工作，帮助学生重建自我价值、畅通求助通道，给他们更多安全感。

韦庆旺也建议家长，要放下“过来人”的心态，抛开成见，真正地了解孩子、理解孩子、尊重孩子，建立良性沟通机制，让孩子感受到关心和支持。



扫一扫 看视频