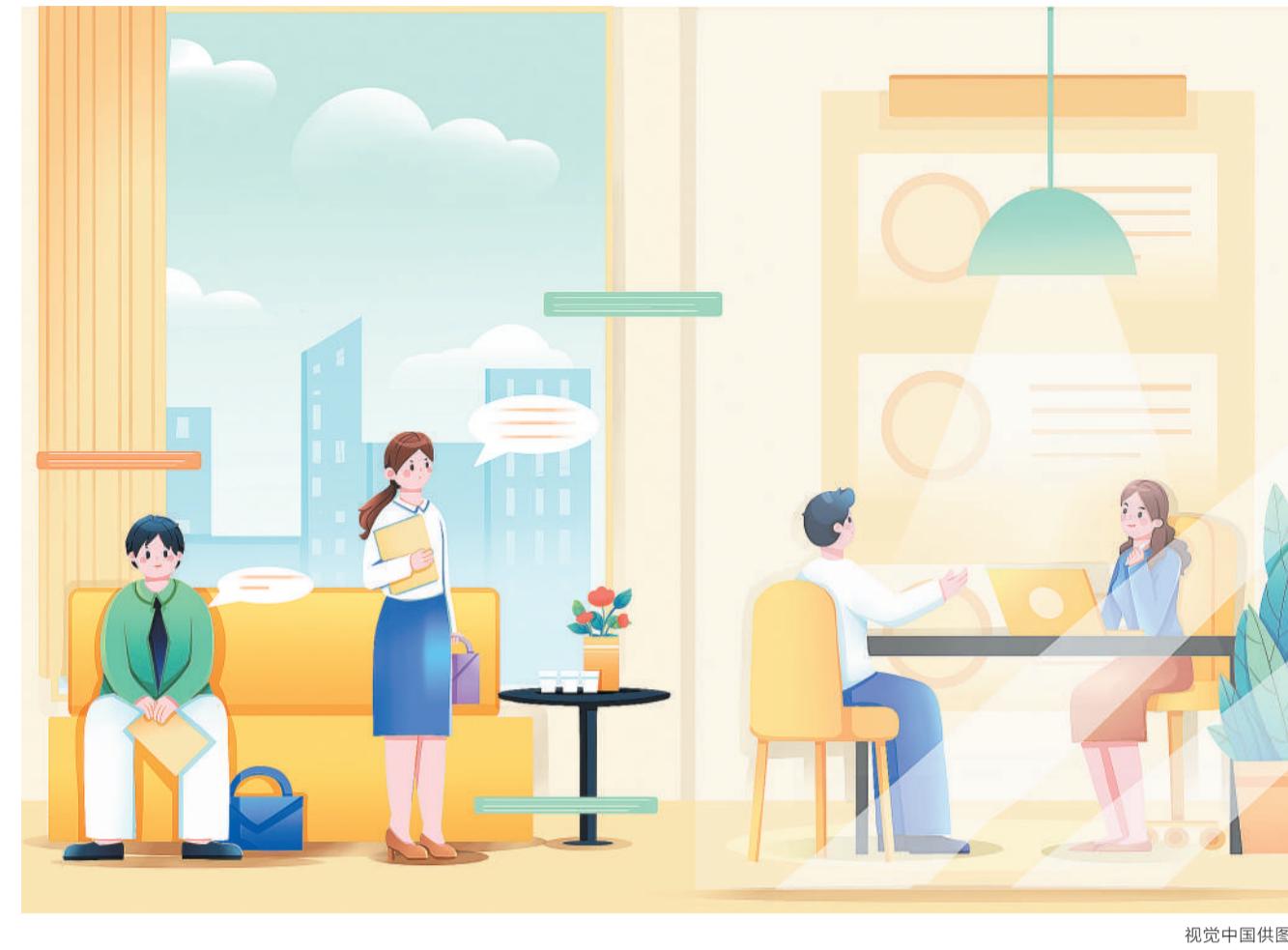


初入职场，第一份工作有多重要



视觉中国供图

中青报·中青网见习记者 戴纳
记者 郭韶明

相机定格的瞬间，又一批毕业生的人生正要启程。求职之路各有烦忧，有人在投递简历和海量笔试中沉浮，有人握着数个offer（录用通知）仍不定去向。奔赴大城市还是回到家乡，选择大企业还是进入小公司，将就于没那么心仪的工作还是坚守初心，一个个看似对立的选择，都是横亘在毕业生眼前的分岔路口。

毕业后第一份工作有多重要？据记者观察，第一份工作的焦虑情绪有多重来源，包括对失去应届生身份、将来不容易跳槽转行的担心，以及暂时找不到工作的不确定性等等。职场环境瞬息万变，青年们如何踏入社会提前做准备？

焦虑与迷茫交织的求职季

校园招聘集中于春招和秋招，但毕业生的求职战线拉得更长。2025年6月毕业的大学生，最早的一年前就投出第一份简历。

今年硕士毕业于华东理工大学的邓兴，从去年7月份开始投简历，目前为止拿到11个offer，由于担心选错方向，她拒绝了一些单位，持续不断地投简历和面试，“越找越不知道自己想要什么了”。

她所说的方向，主要是看毕业后第一份工作岗位上，积累的技能是否具有可迁移性，行业本身是否为新兴行业。她解释，当前如果求职者没有了校招身份，招聘单位会非常看重求职者的经验，因此她担心，如果凭借校招进入一个不合适的行业或岗位，将来再做调整会很困难。基于这种认知，求职期间她一直比较焦虑，恨不得把未来所有的风险考虑在内，同时又觉得未来是充满不确定性的。

邓兴坦言，找工作的焦虑还来自家庭和自己的高要求，“家人理所当然地认为，好学历自然会有好工作，但现在的情况比他们想得更加复杂。长辈和年轻人之间存在代沟，但是焦虑会传染”。

29岁的赵瑞敏从事求职咨询服务5年多，至今已经为3000多名求职者提供帮助。在她看来，毕业生面临的求职困惑具有共性：一是不知道自己想干什么，找不到自身优势，对自己的认识不清晰；二是由于缺乏相应经历，投出去的简历根本无人问津；三是很多人不会写简历，简历上没有突出重点，体现不出竞争力。

“第一份工作很重要，但没有想象中那么重要。”赵瑞敏认为，很多毕业生对第一份工作感到恐慌，主要是把它看得过于重要，“刚出校园的学生缺乏高瞻远瞩的能力，不是所有人都能很快找到最合适的职业道路，犹豫不决才是阻碍发展的最大障碍，真正适合自己的道路是摸索出来的”。

2024年从广州一所本科院校毕业的刘园，不到一年已更换过10家就业岗位。她的专业是商务英语，10份工作跨了多个领域和岗位，包括跨境电商、商场运营、辅导机构老师、咨询行业等。离职原因有工作环境不佳、岗位不适合、公司管理问题等，她在一家跨境电商公司待的时间最短，公司混乱的新人培训和管理体系，让她不到一周就决定离开。

刘园在互联网上分享了换工作的经历，意外找到了许多有着相似经历的小伙伴。有人正陷于难以忍受的工作不敢离职，询问她频繁离职是否会影响寻找

下一个求职单位。有人问她如何写简历，面试如何反问。她发现，很多大学生其实不知道自己想做什么、擅长什么，在网络的舆论之下，他们会越来越焦虑，陷入两难的境地。

提前准备，把试错成本“前置”

在校期间，赵瑞敏曾有4段实习经历，涉及大型互联网企业和大型事务所，分别从事过运营、财务、咨询和商务等岗位。她建议在校生尽早在实习实践中试错，减少纠结于毕业后第一份工作的选择。

她解释，实习对于毕业找工作的意义，一方面是学生尝试过一些岗位，能更了解自己和就业环境，“就像学习游泳，没下水的时候感到很害怕，下了水之后发现脚能着地，就没那么紧张了”。在对自己再次提出离职。

另一方面，通过实习，学生能更清楚要从哪些方向努力。赵瑞敏常以自己的实习经历为例，为在校学生讲述如何在实习岗位中获得个人的成长。

例如，在一家互联网公司做商家运营期间，她的本职工作就是线上录入线下商家的信息。不想局限于简单的工作内容，她在录入工作之外，根据后端平台的功能使用情况，思考如何帮助产品经理优化平台功能，“这个过程就相当于做产品运营的事情”。同时，通过这个岗位，她接触到销售、产品、研发、财务等其他岗位，“我就可以摸清业务链条，知道品牌方在做什么”。她认为，实习期间，只要把思维打开，是有机会去施展工作能力的，闭塞住你的，不是别人，而是你自己”。

目前，刘园已在新的工作岗位上干了1个月，她表示，以前，压力来自不知道能不能找到工作、不清楚自己想干什么，现在的压力来自如何把新的工作做好，“全新的领域还有很多未知”。写下一每一段离职经历，刘园也提醒自己，以后如果还碰到类似的情况，“我不要再将就入职了”，同时她也表示，“不要责怪当时作的决定，以前的自己站在那里真

经政法大学、一些公益组织的邀请，作为职业规划比赛评委或求职咨询的导师，提供相应的帮助。

在5年的求职咨询中，赵瑞敏接待的来访求职者越来越倾向于追求稳定性，求职偏好从互联网、快消企业转向央、国企和银行。她接触过一些考上公务员之后却抑郁的人，“有人花了3年考上了，上班1年出现躯体化症状，手发抖、全身僵硬、呕吐恶心。这条路就不适合他”。在她看来，职业路径选择要符合自己的特质，虽然市场是动态变化的，但不能忽视自己本身的兴趣、一味求“稳”盲目择业，要想真正稳定，需要保持持续学习的心态，通过行业研究和培养大局思维，提升职业竞争力。

人生不会完蛋

“人生还长，第一份工作不算什么，你的简历不会轻易被毁掉，人生也不会完蛋。”26岁的邓凯元专职于求职咨询和自媒体内容创作。他用自己的经历告诉毕业生，刚毕业的前几年，大部分人会经历试错期，这是正常且健康的职业抉择，“没有人在二十九岁就预见一生的足迹”。

邓凯元曾作为求职讲师受邀到川渝地区几所高校进行分享，线下的接触中，学生们对求职的焦虑扑面而来，文科专业、“天坑”专业的学生受网络舆论的影响很大，“他们就觉得好像怎么走都是死路”。

2023年从南京农业大学农学专业毕业后，邓凯元从外企的市场部门到互联网公司产品经理，再到宠物鲜食店运营，辗转了不同的职业岗位。几次跳槽的经历，他认为是“焦虑和新鲜感”在驱动。“大厂与中小厂之间存在正常的人才流动，岗位需求也日益多样化，跨界人才越来越受欢迎，能力和通用技能才是职场中最为关键的。”

退休前曾在北京一家制造业企业从事人力资源工作20余年的张进，现为中国人民大学、北京交通大学、北京城市学院等多所高校的职业指导师。她表示，从用人单位的角度，部分单位会询问毕业生的空窗原因（“空窗期”指毕业后的待业期——记者注），且更愿意招聘应届毕业生；同时，用人单位会看重求职者的离职次数，考量离职原因。这也是部分毕业生对第一份工作感到焦虑的原因。

张进把职业规划辅导比喻成网络导航仪，“现在要出发了，你得告诉我你的出发地是哪里，这是了解你的基本信息和能力；目的地是哪里，即你到底喜欢的是什么类型的工作；还要告诉我你打算怎么去，才能更好地匹配路线，最后选择哪条路，还是靠自己做主”。

她常常强调，职业规划不只是面对就业，它还关乎一个人未来如何生活和学习。“规划不是一成不变，而是要有规划的意识和能力，能以不变应万变。规划是帮你向内看，看你当下要什么、未来要什么；帮你向外看，看外头有什么、你想要什么。现在很多人不知道‘自己是谁’，也不知道向外面要什么。”

她建议应届生应抓住应届生身份求职的优势，利用国家对应届生的优待政策，提前做好求职准备，通过实习、参加比赛、参与项目等方式，了解自己的定位和喜好，了解市场环境的发展。“在校期间，不要只低头拉车，一定要抬头看路。”张进说。

张进提到“胜任力模型”，具体而言，是指求职者需要了解某个岗位的工作职责、素质要求、知识体系、技能要求和发展路径等内容，从而对标自身对于该工作岗位的胜任能力。她强调，面试是双向选择的过程，求职者要借此机会进一步了解用人单位，“比如面试官中可能会有这个岗位的领导，你就通过对方的谈吐判断是否你敬仰的、佩服的，他是否在持续学习中”。

在刚毕业时，如果确实没有找到正式工作，张进建议毕业生，可以先找一份实习，提升自身的职场能力。进入某个岗位，她也建议求职者，不要局限于本部门或者本组织，要打开视野，了解整个行业和市场，乃至竞争对手。如果将来要跳槽到更喜欢的工作，可以借此积累能力。

10年来，在为近百所高校的学生作就业、创业、职业生涯规划的培训过程中，张进感受到大部分学校愈发重视学生的就业辅导，但有些学校的职业辅导课程并不能真正为学生解决问题，会导致学生认为就业指导没有用。

刘园记得，毕业前，学校虽然有相关的课程开设，“但很多上就业课的老师，其实没有在市场上就过业；此前在外就業过的老师，因为就业市场每年都在变化，他们也没能准确地提供学生所需要的就业指导”。邓凯元也表示，有些高校在所能提供的求职指导下已经尽力了，但对学生来说还不够，“给所有人上的课，不太可能照顾到每个学生、不同方向的具体情况”。

张进也接触过很多教师、辅导员，他们在听完求职课程之后眼里放光，向她请教如何深入帮助学生就业；也有学院在每次就业指导课程之后，具体详细地分析就业情况，并邀请张进针对性地指导宿舍长等学生骨干，调动每一个可调动的群体。张进建议，高校的就业指导工作应真正落到实处。

（应受访者要求，邓兴、刘园为化名）

阅读疗法

□ 黄彬彬

作为一名学校的心理教师，我经常能接触沉溺于屏幕的孩子。他们往往眼神空洞，丧失活力，家庭关系陷入僵局，甚至会采用极端手段反抗家长对手机使用的限制。更令人痛心的是，这种现象并非个案，像一场浪潮席卷而来，无情地冲击着当今社会的家庭。

《焦虑的一代：如何养育手机里泡大的孩子》一书开篇分享了几个令人忧心的案例：“他们的孩子仿佛被抽走了魂，人在而魂不在……她解放了母亲的手机，关闭了监控软件。”就在孩子沉迷手机而家长束手无策之时，孩子对手机的依赖还在日益加重，使本应丰富多彩的童年逐渐失去了原有的光彩。“随着孩子对手机越发沉迷，他正在错失的是整个童年。”

这恐怕不是危言耸听。数据显示，在手机里泡大的这一代孩子在身心健康、人际关系、未来发展等方面的情况堪忧。书中结合大量的数据告诉我们：青少年群体的焦虑症、抑郁症等心理疾病发病率在多个国家都显著上升。中国孩子的情况也是如此吗？我查阅了近年发布的权威文献。

国内学者俞国良教授课题组的学生心理健康问题元分析研究结果显示，过去10年间儿童青少年的焦虑、抑郁和自杀未遂比率都逐年上升，不同经济区域间的学生成绩焦虑和抑郁检出率无明显差异，这已成为我国学生普遍存在的问题。其原因可能和线下社交时间减少、网络成瘾现象频发、人际信任下降等社会文化变迁有关。

看到这些令人忧心的数据，我疑惑：全球孩子心理问题激增的原因是什么？手机在其中扮演了什么角色？

该书指出，从狩猎采集时代开始，人类就有一段慢慢成长的“玩要式童年”，孩子在此过程中提升社交技能，学会控制情绪、理解他人、尊重规则等，积累经验逐渐成为健全的成年人。如今手机占据了孩子们的时间和精力，阻断了这种直接经验的获取，“这就像给婴儿一台平板电脑，里面装满了与走路相关的电影，让他看着学。这些电影太好看了，以至于婴儿只会一心看电影，却不会真的迈步子学习走路”。

虚拟世界中的社交与现实世界大相径庭，毕竟社交平台中发布的每一条信息、每一张照片，甚至每一个表情，都可能具有策略性，甚至带有表演性质，与真实的自我相去甚远。但如果孩子们不维护自己的社交账号，追不上“热搜”，就有可能被群体孤立。

无论家长在现实世界里如何严格教育和保护孩子，网络世界的危险都无所不入：暴力射击、诱导充值、暗黑社交类的网络游戏可能让孩子上瘾，低质量、存在危险场景的短视频可能引发“脑腐”，甚至有些网络资源被包装成“学习资料”在腐蚀孩子的心灵……

女孩子们在网络中对外表的评价更敏感，社交平台上精心修饰过的美好人物形象和精彩生活片段容易引发焦虑，并让她们沉沦于无休止的社会比较中。女孩子们可能会在线上遭遇坏名声和人际关系的霸凌，或者被骚扰，我就曾遇到不少女生苦恼自己在社交平台被人恶意评论或者造谣中伤。由于女生更喜欢分享情绪感受，焦虑和抑郁情绪也可能像涟漪一样在朋友之间荡漾开来。

对于男孩们，在现实世界感到虚无寂寞、丧失人生目标和价值会把他们推向虚拟世界，而蓬勃发展的数字世界则对他们形成一股拉力，让男孩更易逃避现实世界。

当孩子的手指习惯了在屏幕上疯狂滑动，我们要如何在手机洪流中守护孩子的成长航向呢？

书中提出了4点行动建议。

第一，父母建立攻守联盟。有些学校建立了“八年级手机联盟”，孩子在同校同年级的约10个家庭为一组，通过签署承诺书约定好八年级前不给孩子使用智能手机，并鼓励这些孩子一起玩耍。

第二，社会更新规范与道德标准。应避免过度关注或严厉谴责让孩子独立自主活动的行为，如要允许高年级的孩子独自坐地铁。

第三，科技公司积极开发新技术或设备。如简单有效的年龄认证、手机锁、功能改良等。

第四，政府部门和相关机构制定法律，引导民众知悉给予孩子自由不代表家长可以放松监护。

我们不会把自己的孩子送去火星当永久居民，但是泡在手机里长大的孩子也没有真的留在家长身边。所以我们要团结起来，共同努力为孩子构筑健康成长的绿色星球。这不仅是在拯救一代人的童年，还能为整个社会的未来注入希望与活力。

“如何呢？又能怎？”暗藏情绪调节妙招



视觉中国供图

心术，假想别人对自己有意见；绝对化要求，认为事情“必须”或者“应该”发生；还有情緒化推論（仅凭感受就对现实进行不符合事实的推断）、选择性概括（过度关注消极方面）、忽视积极面（即使有证据表明现实没那么糟糕，也会对其忽视或否定）等。

单看这些认知扭曲的文字描述，你可能会觉得：这不合理得太明显了吧，很容易识别啊！但在现实生活中，这些扭曲的认知会更狡猾，很难让人一开始就意识到。找工作时还没有offer的人，可能会因为屡屡碰壁，就认为自己简直就是个废柴，上大学一点用处都没有，而不会意识到自己此时有选择性概括、忽视积极面等认知扭曲；有了几个offer但仍仍然焦虑迷茫的人，可能要过很久才会意识到，自己之所以这么纠结，是因为有绝对化要求的认知扭曲，认为必须选择最高效的人生。

认知扭曲“如何呢？”，糟糕后果“又能怎”

想要发现认知扭曲，需要不断追问“如何呢？”具体可以这样问：“这个想法到底是什么意思？如果这个想法是对的，它意味着什么？如果它真的发生，会怎么样？”当我们对未来担心时，这种连续追问尤其有用。如果这样去问为选offer而焦虑迷茫的人，他们也许会回答：“我不想选择其中一个选项后又后悔，因为其他选项可能更好。如果我没有选更好的，就

意味着我浪费了时间和机会。如果我浪费时间和机会，那我就是愚蠢可笑的！”到了这一步，扭曲的认知便浮出水面了。

接下来，改变认知扭曲，有3种提问方式都可以帮得上忙，“又能怎？”就是其中之一。

首先可以问证据。这个想法一定是真的吗，有什么证据能支持这个想法？相反，有没有反对这个想法的证据？有没有其他的解释或观点？还是以选offer为例，回答这些问题时我们肯定很容易就能想到：很多人，或者说几乎每个人都曾浪费时间，哪怕是名人、伟人，这当然并

不意味着他们都是愚蠢可笑的。就算支持这个想法的证据确实存在、担心的事情确实可能发生，我们也可以问后果，也就是“又能怎？”：最坏会发生什么？这个后果一定会发生吗，或者只是有一定概率？如果发生了，又怎么了呢，会是灾难吗，我有办法应对吗？最好的结果会是什么？最可能、最现实的结果会是什么？这些问题，可以摆脱灾难化的认知，不仅让我们意识到结果没那么糟糕，也意识到自己具备的能力和资源。

最后，还可以问自己：我怎么想、怎么做对自己会更好？如果这个问题比较难

回答，可以用这个问题来辅助：如果我的朋友或家人处于这种情境，我会对他说什么？这样思考，不仅可以让我们跳出原来的牛角尖，站在更加客观的立场上回看原来的问题，还可以像对待朋友那样，更友善地对待自己。

如果认知已合理，预先应“我能怎”

如果我们已经通过前面的问题将自己的认知扭曲调整到了合理的程度，发现担心的糟糕后果确实有可能发生，那接下来该怎么做呢？

可以问问自己“我能怎？”为可能出现的不想要的结果制定计划，然后反复练习这个计划，甚至可以与朋友角色扮演排练预期的情况。不过注意哦，在制定计划时，要当作“真的发生了”那样去思考应对策略，而不是反复陷入“如果发生了会怎样”的担忧——这是我们前一步要解决完的。最后，如果你担心的情况没有出现，那当然很好；但如果出现了，至少你已经准备好应对了。

“如何呢？又能怎？”的梗被广为传播之后，也出现了一些反对的声音，有一部分网友认为，这种态度过于消极了，好像表达完这个态度就可以对现实撒手不管了。但我们问自己这些问题的目的并非摆烂，而是以更平和的心态去思考“我能怎？”，进而有效应对现实问题。如果你现在也正身陷烦恼，不如问问自己这些问题，恢复更舒适的心情吧！

□ 殷锦绣

要说《歌手2025》开播到目前最出圈的梗，应该就是单依纯改编的《李白》这首歌了：“如何呢？又能怎？”这两句重复的歌词，虽然不被一些听众理解，但还是引起了巨量的传播和模仿：职场新人顶着黑眼圈唱“我本是乙方，要改又能怎”；研究生在实验室唱“区区3年博，延毕如何呢？”……

这个梗不仅给了大家宣泄压力的出口，更是暗藏着情绪调节的妙招，才会被网友广为传播。这种调节效果是怎么达到的呢？那我们要先了解情绪的起源。

情绪来源于哪里？可能是认知扭曲

当一些重大压力或创伤事件发生时，我们当然会感到痛苦；但为什么有时还会因为一些旁人眼里的小事，就深陷焦虑、抑郁等情绪而无法自拔呢？著名心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）提出，这是因为，引起情绪的是人们对事件的认知和看法，而不是事件本身。有些时候，我们的认知会不自觉地扭曲，这就会导致情绪也随之变得过分强烈或持续过长时间。

常见的认知扭曲有这些：非黑即白思维，比如认为做不到“完美”就是“糟糕”，而忽略了其实两者之间还有“优秀”“良好”“合格”等等不错的水平；灾难化思维，也就是把一件事的结果预想得特别负面，甚至到了自己无法应对的地步，简直成了“灾难”；过度概括，经历过一件不好的事，就认为自己接下来经历的所有事都会是不好的；个人化，意思是把一切糟糕的后果都归因到自己身上，哪怕有些后果明显是别人的行为造成的；读