

初入职场，第一份工作有多重要

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，青年人如何为踏入社会提前做好准备？

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生身份，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适合的行业或岗位，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。

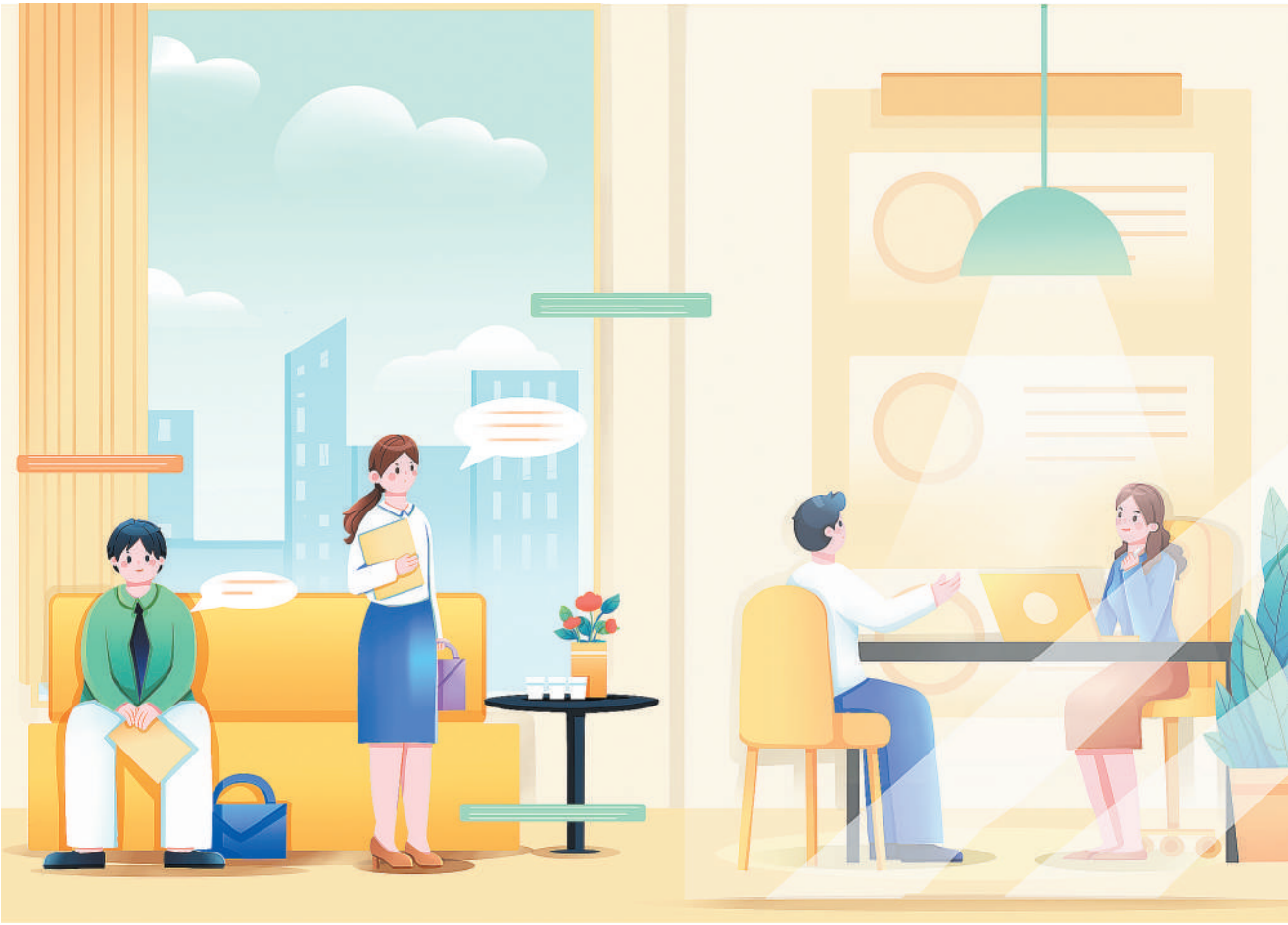
邓兴坦言，找工作的焦虑还来自家庭和自己的高要求，“家人理所应当认为，好学历自然会有好工作，但现在的情况比他们想得更加复杂。长辈和年轻人之间存在代沟，但是焦虑会传染”。

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，对自己的认知不清晰；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家就业单位。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



视觉中国供图

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。

第九份工作的停留时间最长。这期间刘园接手并独立完成了多项事务，逐渐明确自己所拥有的技能和工作偏好，不再乱投简历，而是集中投递“人事板块”下的工作。

然而，在这4个月内，她经历了职场霸凌，遭遇来自同事莫名的恶意的，负面情绪累积之下身体产生了不良反应，医院告知她有焦虑情绪的倾向，她还拨打过心理援助热线。为了身体健康，她再次提出离职。

离职次数虽多，但刘园自认每次都算“和平分手”，没有和前公司爆发过激烈的冲突，因此下一份工作需找前公司了解她的情况时，直系领导也能配合背调。刘园表示，不是所有企业都在求职者毕业入职后就为其缴纳社保，这一操作反过来让毕业生无压力跳槽——因为一旦缴纳社保，就会失去应届生身份。

求职路上，刘园表示心态一直在波动，但她越来越坚信，当意识到身处一个“有毒”的环境里，或是无法长期接受工作内容，与其浪费时间，不如去寻找更多的机会。如果遇到更好的工作机会，就保持感恩，如果比现有的环境更糟糕，那就当作新的挑战。

目前，刘园已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干好，“全新的领域还有很多未知”。写下每一段离职经历，刘园也提醒自己，以后如果再碰到类似的情况，“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

的很迷茫”。

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，能更了解自己的就业环境，“就像游戏游泳，没下水的时候觉得很害怕，下了水之后发现脚能着地，就没那么紧张了。在对自己和社会的触碰摸索中减少求职的焦虑感”。

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，是有机会去延展工作能力的，“闭塞住你的，不是别人，而是你自己”。

2020年硕士毕业后，赵瑞敏没有进入任何一家单位入职，而是选择自己创业。她表示，过往的实习经历为她积累了足够多的求职和市场观察经验，在接受求职咨询中，她也通过不断学习，链接不同的行业和从业者，了解多个行业的新鲜情况，为咨询者提供求职帮助。产生一定影响力之后，她曾受到地方电视台、中南财

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”盲从择业，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场抉择，“没有人能在二十几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员流动，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 and 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。现在好多人不知道‘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，你就通过对方的谈话判断是否你敬仰的、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，其实没有在市场上上过业；此前在外就业过的老师，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上已经尽力了，但对同学来说还不够，“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，调动多个可协调的群体。张进建议，高校的就业指导工作应真正正落到实处。

（应受访者要求，邓兴、刘园为化名）

“如何呢？又能怎？”暗藏情绪调节妙招

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；还有情绪化推理（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（即便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



视觉中国供图

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，在回答这些问题时我们应该很容易就能想到：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，那接下来又该怎么做呢？

可以问问自己“我能怎？”为可能出现的想要的结果制定计划，然后反复排练这个计划，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！

阅读疗法

□ 黄彬彬

作为一名学校的心理教师，我经常能接触到沉溺于屏幕世界的孩子。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……她被解了母亲的手机，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，他正在错过的是整个童年。”

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、未来发展等方面的状况堪忧。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“玩耍式童年”，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，积累经验逐渐成长为健全的成年人。如今手机占据了孩子们的空闲时间和精力，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。这些电影太好了看，以至于婴儿只会专心看电影，却不会真的迈开步子学习走路”。

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时间和信息、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“热梗”，就有可能被群体孤立。

无论家长在现实世界里如何严格教养和保护孩子，网络世界的风险都无孔不入：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……

女孩们在网络中对外表的评价更敏感，社交平台中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。女孩们可能在线上遭遇破坏名誉和人际关系的霸凌，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落寞、丧失人生目标和价值感让他们推向虚拟世界，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，引导公众知悉给予孩子自由不代表家长可以放松监护。

我们不会支持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。