



间隔年后 工作更难找了吗？

“职业空白期”不一定就是减分项，听听专家的建议



“二战”考研的日子成了一种间隔

今年考研复试的收官，让全身心“二战”考研仍未能上岸的年轻人愈发焦虑。他们发现，连用来备考的时间都成了HR眼中的“Gap Year”，这让他们在找工作时面临着又一个减分项。

根据中国教育在线近三年发布的研究生招生调查报告可以发现，考研中往届生比例逐年增加，不到三成的录取率，意味着大多数学子只是“陪跑”，能不能顺利找到工作，成为落榜学子普遍关注的问题。

网友“小星球”去年大学一毕业就开始信心满满地准备“二战”考研，今年2月，考研初试成绩公布后，她又一次落榜了。来不及伤心，她立刻打开招聘软件投入到找工作的浪潮中。在找工作的一个多月时间，她投了1000多份简历。当HR知道她简历上空白的这段时间是“二战”考研后，很多公司就没有下文了。“要么已读不回，要么直接跟我说公司不考虑我这种（应聘者），太不稳定了，怕我又去‘三战’。”

面对这样的结果，“小星球”感到很理解，在她看来，考研“二战”是为了提升自己，这一年她顶着压力一直在学习，“我这一年并不是无所事事，也没有出去玩，但是因为工作经历是空白的，所以HR还是拒绝了我。”

“小星球”的经历在现在的年轻人中并不少见，在社交媒体上，有相关经历的网友纷纷表示：“23届加‘二战’失败找工作是触犯天条了吗？”“我只是‘二战’考了个研，我不是瘟神”……对于落榜的学子来说，这段备考的经历成了面试时的难言之隐，也成为了不稳定的象征。

当把自己“二战”失败又找不到工作的经历发到社交媒体上后，“小星球”收到了很多网友的安慰。谈及未来，“小星球”还是抱有希望，并称全力以赴就好。

人生是旷野我想去看看

相比“二战”考研“自我提升式”的Gap，在毕业后停下一段时间去看看诗和远方，似乎更加符合Gap最初被赋予的意义。

去年以来，“人生是旷野不是轨道”的呼声响遍社交媒体，这成为许多年轻人去

青年话题

在快节奏的社会环境中，“Gap Year”（间隔年）广受年轻人的青睐，但当下对Gap Year的最初“浪漫化”解读开始消散，其含义也已不再局限于“旅行”或“义工”，而是被拓展到“有比较长一段时间的职场空白期”。

Gap一段时间后的年轻人，准备投身工作时，却发现职场好像并不欢迎自己。工作更难找了吗？“人生难免要停一下，但希望你再出发时，真正能充满力量，充满渴望。”复旦管院职业发展中心主任曹能给年轻人这样的建议。

青年报记者 刘昕璐
实习生 朱一丹

Gap的号角。网友“沫呵”就是其中一员。“沫呵”去年3月从一所QS前100的大学毕业后就开始了Gap生活，谈及原因，她说：“刚毕业，还是想玩一段时间。”利用半年时间，“沫呵”去了重庆、涠洲岛、大理等几个城市旅居，其间也尝试了代购、上门遛狗等各种兼职。

随着身边的玩伴陆续离开，“沫呵”也动了找工作的念头。短短一个月时间，她在招聘软件上投了上百份简历，但是结果并不太理想。Gap的经历成为了每场面试中HR质疑她的地方。“虽然明面上不会

说，但是能感受到HR比较在意这个事情，之前也有过临面试前又被取消的经历。”

随意在社交媒体上发泄一下自己焦虑的情绪，“沫呵”没想到自己收获了很多网友的鼓励：“或许现在的经历只是为了让你遇到更好的工作”，“年轻就是流浪的资本，一起加油过想要的生活！”其中，还有不少羡慕她Gap的经历，纷纷表示上班后就没有时间出去玩了。网友的共鸣让她深受感动，期待社会更包容年轻人合理Gap的声音，也缓解了暂时求职不顺带来的焦虑。

就在接受记者采访的前几天，她终于拿到了一个Offer，“这家公司不太关注我的个人经历，感觉和我很投缘。”谈及未来，她希望未来可以尝试自主创业，为数字游民或者像她这样Gap的人开一间民宿，给大家一个互相交流的空间，没准可以激发彼此更新的想法。

面试技巧比经历更重要

“你Gap的这段时间在干嘛？”“你还会考研‘三战’吗？”“为什么不毕业就直接工作而是要Gap？”……回归职场的轨道，有Gap经历的受访者普遍认为，这是面试时最尴尬的时刻，稍不留神，甚至就直接变成了“送命题”。

“我一开始傻，我就说我到处玩”，说到这里，“沫呵”忍不住笑了，“但是后面学聪明了，我会说这段时间有尝试体验不同的职业，想找到一个合适自己的岗位，但是挺没有说服力的。”

“她问我会不会‘三战’的时候我明确说不会，但是HR好像并不相信我说的。”“小星球”感到有些HR或许想引导她说一些以往的工作经历，但是她只会干巴巴地说自己在备考。还有网友建议她要优化自己的简历，面试的时候要着重突出自己的工作经验，但是对她来说，实操起来还是有难度，“听起来不难，但是不知道如何入手。”

除了回答的技巧，面试状态也很重要。“备考的时候家里面亲戚就一直在问我找工作没有，烦得不行！”“小星球”焦虑烦躁的状态也影响到了面试状态，“面试的时候感觉整个人都没有精气神，说到Gap经历也更没有底气了。”

专家说法

要善于把“送命题” 变“加分项”

关于Gap Year，复旦管院职业发展中心主任曹能指出，一般来说，Gap Year是指有6个月以上的职业空白期，如果你的简历里出现近期有两段以上的Gap Year，且伴随着较高的跳槽频率，每家公司较短的在任时间，那的确有可能会影响到获得面试的机会。

但曹能认为，如果你的简历中存在Gap Year，但依然坐在了面试官面前，那么基本可以判断，HR更看重你的经历、能力、经验与岗位的匹配度，毕竟胜任力或人岗匹配是面试的首要标准。

就此，曹能为求职者们总结了对于面试官最在意的三件事，希望大家可以把“送命题”变成“加分项”。

第一件事：你有好好规划吗？

当你突然Gap，却没有规划且没有妥善处理好相关方的关系，这种情况很扣分！在曹能接触的咨询案例中，有一位“Gapper”提前半年制定了Gap Year的计划，不但事先告诉了公司，且帮助公司寻找到了继任，妥善的移交，这样反倒是有加分作用。因为面试官更在意你的计划性、职业成熟度和稳定性，这是你个人职业的品牌。

第二件事：你的初心是什么？

一般来说Gap Year的目的包括充电学习、调整自我状态（包括去全世界看看）、尝试创业或自由职业、照顾家人。所以，要在面试中非常简单、真实地说明我的目的是什么，以及目的是否实现。

曹能提及，有位从事品牌营销的同学，他选择Gap Year的目的是觉得在日复一日的工作中遇到了瓶颈，专门停下来半年的时间，是去国外考察有机食品的市场营销，他告诉面试官，6个月当中他是如何安排自己的考察线路的，甚至分享了考察心得，提出一些有价值的问题和建议。这样的状态都是面试官非常欣赏的。

还有位同学则是单纯照顾生病的母亲，虽然照顾的过程很辛苦，但他也是简单地分享了个人在其中的收获，并且为母亲的恢复感到开心的积极情绪。

总之，Gap Year不是无所事事，不是躺平逃避。

第三件事：你准备好再次出发了吗？

“大家可以想象一个画面，就是足球比赛中当换人的时候，替补球员的登场状态，是不是跃跃欲试、充满活力？”曹能认为，好的Gap Year之后应该达到这样的状态。在面试中，你的身体语言、你的眼神都应该传递这样的精气神。你也需要告诉面试官，你为这次重返职场做了哪些积极的准备，工作技能和职场状态都应该恢复到上场的感觉。

对于全身心扑在二次考研而没有上岸的年轻人，曹能认为，复盘失败，从失败中吸取经验和力量，坦荡地回应面试官，彰显出自己面向未来的积极和准备好的状态，恰恰是证明一个人走出困顿的能力，从而可以激发出更大的内生潜能。曹能建议，这部分同学在寻找工作时，可以更多留心“管培生”岗位，这部分岗位的投放说明企业很愿意培养年轻人，对于高学历和连续实习经历没有特别执着。

对于低年级学生，曹能认为，未来无论是Gap Year，还是其他选择，都要提早准备Plan B，让自己时刻保持着多适应的状态，以更好的时间管理应对未知，不失为一种提前量的未雨绸缪。

适当停下步伐，思考自己的“下一步”尤为重要。曹能强调，Gap Year可能意味着与学校、写字楼的脱轨，却并不意味着知识学习、体悟人生与技能习得的暂停。Gap Year不仅仅是一段简单的休假，更是一次对自我、对世界的深度探索与体验。

加油，年轻人！