

高校毕业生慢就业现象的理性审视与积极就业促进路径

邹白晨

中南林业科技大学涉外学院 湖南长沙 410005

摘要：在新就业形态背景下，高校毕业生慢就业现象日益凸显。本文通过对慢就业现象的理性审视，从高校、社会、毕业生个体等多角度出发，探索契合时代需求的积极就业促进路径，助力高校毕业生实现高质量充分就业，为提升高校毕业生就业力提供理论参考和依据。

关键词：高校毕业生；慢就业；理性审视；就业促进；高质量就业

引言

随着我国高等教育进入普及化发展新阶段，高校毕业生规模逐年攀升，就业市场愈发复杂，就业形态也呈现出多元化、个性化的发展趋势。慢就业作为一种新兴的就业方式，打破了“毕业即就业”的传统就业模式，指高校毕业后在毕业之后，不立即进入职场，也不选择创业等明确发展路径，而是通过休整、探索、备考等方式暂缓就业，自主延长求职与职业选择周期的现象。随着社会观念的更新与对就业方面研究的深入，人们逐渐意识到慢就业是经济社会发展、教育理念变革、青年价值观念转变等作用后出现的现象。在当前就业形势日趋严峻、青年职业发展诉求不断升级的背景下，对慢就业现象进行客观、全面的理性审视，构建系统化的积极就业促进体系，不仅关乎高校毕业生个人的职业成长与人生发展，更对缓解社会就业压力、优化人才培养结构、助力经济社会高质量发展具有重要的现实意义。

一、高校毕业生慢就业现象的主要类型

结合慢就业的形成动因与行为表现，可将其划分为主动型慢就业与被动型慢就业两大类型。

主动型慢就业是毕业生基于自身发展规划做出的理性选择，主要包括三类群体：一是职业探索型，毕业生对自身职业定位不清晰，希望通过旅行、社会实践、兼职体验等方式拓宽思路，明确职业方向；二是能力提升型，为了进入心仪的行业或岗位，选择通过备考公务员、事业单位、职业资格证书，或是参加技能培训、考研深

造等方式提升自身竞争力；三是生活追求型，部分毕业生家庭经济条件优越，无需急于通过就业承担生活压力，更注重生活品质与个人体验，选择暂缓就业享受生活。

被动型慢就业则是毕业生受外部环境或自身因素影响，被迫陷入的暂缓就业状态，主要表现为：一是就业适配困难型，毕业生的专业能力、职业素养与市场岗位需求不匹配，难以找到满意的工作，反复求职无果后暂缓求职；二是就业观念偏差型，受“精英就业”“铁饭碗”等传统观念影响，对就业岗位的薪资、地域、稳定性等要求过高，高不成低不就导致就业延迟；三是心理逃避型，面对激烈的就业竞争与职场压力，产生焦虑、害怕等负面情绪，缺乏求职勇气，刻意回避就业问题。

二、高校毕业生慢就业现象的原因剖析

（一）学生层面

1. 对个人能力定位不准确

当代高校毕业生大多从校园直接走向社会，缺乏职场实践经验，对自身兴趣、能力、职业定位缺乏清晰认知，职业规划意识不足。部分学生在大学期间忽视职业探索，临近毕业仍未明确就业方向，面对复杂的就业市场无所适从，只能通过慢就业的方式盲目观望。同时，部分毕业生自我定位出现偏差，要么过度高估自身能力，对就业岗位挑三拣四；要么过度自卑，畏惧就业竞争，最终陷入慢就业困境。

2. 职业发展观念的转变

部分毕业生受享乐主义、佛系心态等影响，缺乏吃苦耐劳的精神与责任担当意识，面对就业压力选择逃避，不愿主动投身求职过程。还有部分毕业生依赖家庭支持，缺乏独立生活的意识与能力，将慢就业视为理所当然，缺乏主动就业的内在动力，进而长期处于待业状态。

作者简介：姓名：邹白晨，女，汉族，湖南，讲师，研究方向：中国语言文学。

随着社会的发展,毕业生的价值观念与就业观念也发生了变化,更加注重职业的个性化、发展性与幸福感。同时,慢就业逐渐被大众所接受,网络时代下“佛系”“躺平”等消极思潮的传播,也对部分毕业生的就业心态产生了不良影响,加剧了非理性慢就业现象。

(二) 高校层面

1. 高校教育内容落后于市场实际需求

当前,高校课程设置往往未能及时跟上产业发展的步伐,难以满足行业快速发展的需求。同时,实践教学资源的匮乏和师资力量不足,高校教育过于注重理论知识传授,忽视学生实践能力、创新能力与职业素养的培养,导致毕业生难以适应职场需求,就业竞争力不足,加剧了慢就业现象。

2. 就业指导服务体系不完善

当前高校就业指导工作普遍存在针对性不足、实效性不强的问题。就业指导课程多以理论讲解为主,内容同质化严重,缺乏个性化的职业规划指导、求职技能培训与就业心理辅导。同时,就业指导工作大多集中在毕业季,缺乏贯穿大学全过程的生涯教育体系,不能帮助学生提前树立职业规划意识、提升就业能力。此外,高校与企业、就业市场的对接不够紧密,就业信息渠道不畅,也导致毕业生获取岗位信息不及时,影响就业效率。

(三) 社会层面

1. 就业市场竞争激烈

高校毕业生规模持续扩大,就业市场供需矛盾愈发凸显,优质岗位竞争愈发激烈。同时,产业结构转型升级过程中,部分传统行业就业岗位缩减,新兴行业对人才的要求不断提高,毕业生就业难度加大。在激烈的竞争环境下,部分毕业生因难以快速找到满意的工作,只能选择慢就业,等待更好的就业机会。

2. 就业保障与扶持政策有待完善

当前针对高校毕业生的就业保障与扶持政策虽不断优化,但仍然存在覆盖面不够广、落实不足等问题。针对慢就业群体的就业帮扶、技能培训、就业补贴等政策不够完善,公共就业服务机构对毕业生的就业指导与岗位推送缺乏针对性,难以有效满足慢就业群体的就业需求,一定程度上影响了毕业生的就业积极性与就业效率。

3. 市场需求的变化

随着就业市场竞争日趋激烈,企业对毕业生的综合素质、实践能力、创新能力等提出了更高要求。但部分

高校毕业生在大学期间重理论学习、轻实践锻炼,专业技能与岗位需求脱节,缺乏职场必备的沟通协作、问题解决等软技能,就业竞争力薄弱,难以满足用人单位的需求,在求职过程中屡屡碰壁,最终被迫选择慢就业。

三、高校毕业生积极就业的促进路径

(一) 社会层面

1. 完善就业政策体系,加大就业扶持力度

政府应立足就业大局,出台针对性更强的就业扶持政策,构建高校毕业生全周期的就业保障体系。针对慢就业群体,细化就业帮扶措施,落实就业补贴、技能培训补贴、创业扶持等政策,鼓励企业吸纳慢就业毕业生,对招聘慢就业群体的企业给予税收优惠、社保补贴等政策支持。同时,完善离校未就业毕业生实名登记制度,建立动态跟踪帮扶机制,精准对接慢就业群体的就业需求,提供个性化就业服务。

2. 优化就业市场环境,拓宽就业渠道

政府应积极推动产业结构转型升级,培育壮大新兴产业、现代服务业等领域,创造更多高质量就业岗位,缓解就业市场供需矛盾。规范企业用人制度,营造公平、公正的就业竞争环境,保障毕业生的平等就业权利。同时,搭建多元化就业服务平台,整合线上线下就业资源,加强就业信息共享,为毕业生提供充足、精准的岗位信息,拓宽就业选择空间。此外,大力支持灵活就业、自主创业,完善灵活就业保障政策,为毕业生提供更多元的就业发展路径。

3. 加强就业观念引导,营造积极就业氛围

政府通过主流媒体、网络平台等渠道,加强正面就业宣传,引导全社会树立科学、理性的就业观念,摒弃“唯学历、唯编制、唯地域”的就业误区,倡导“行行可建功、处处能立业”的就业理念。同时,加大对积极就业典型的宣传力度,激发毕业生的就业积极性与责任担当,打破消极慢就业的误区,营造崇尚劳动、积极就业的良好社会氛围。

(二) 学校层面

1. 优化人才培养模式,提升毕业生就业能力

高校应立足市场需求,动态调整专业设置,淘汰与市场脱节的专业,增设新兴产业急需专业,构建与产业发展同频共振的专业体系。深化教育教学改革,强化实践教学环节,加强校企合作、产教融合,搭建实习实训平台,让学生在实践中提升专业技能与职场适应能力。同时,将职业素养、创新能力、就业能力培养融入人才

培养全过程,注重学生综合素养提升,从根源上增强毕业生的就业竞争力,减少因能力不足导致的慢就业。

2. 构建全过程就业指导体系,强化精准就业

高校应转变就业指导理念,构建“全程化、个性化、专业化”的就业指导体系,将生涯教育与就业指导贯穿大学四年。针对不同年级学生开展分层分类指导,大一侧重职业启蒙与自我认知,大二侧重职业探索与能力培养,大三侧重职业定位与实践锻炼,大四侧重求职技能与就业政策辅导。配备专业化就业指导师资队伍,开展一对一职业规划咨询、就业心理辅导、求职技巧培训等个性化服务,帮助毕业生清晰职业定位、化解就业焦虑、提升求职能力。同时,加强校企对接,精准推送就业岗位,搭建毕业生与用人单位的沟通桥梁,提升就业对接效率。

3. 实施精准就业帮扶

高校建立毕业生就业动态监测机制,重点关注就业困难毕业生、被动型慢就业毕业生等群体,建立专项帮扶档案,实施精准帮扶。针对就业能力不足的毕业生,开展专项技能培训;针对就业观念偏差的毕业生,加强心理疏导与观念引导;针对家庭经济困难毕业生,落实求职补贴、岗位推荐等帮扶措施,助力其尽快实现就业。

(三) 学生层面

1. 强化自我认知,树立理性就业观念

毕业生应主动加强自我探索,清晰认知自身兴趣、能力、优势与不足,树立精准的职业定位。摒弃“精英就业”“佛系躺平”等错误观念,理性看待就业市场与职业选择,树立“先就业、后择业、再立业”的理念,不盲目追求高薪、稳定、体面的工作,结合自身实际选择适配的岗位,避免因好高骛远陷入慢就业。同时,增强责任意识与担当精神,主动承担家庭与社会责任,摒弃依赖心理,积极主动投身求职过程。

2. 提升综合素养,增强自身核心竞争力

毕业生应立足自身专业,加强专业知识学习与实践锻炼,主动弥补自身能力短板,提升专业技能、实践能力、沟通协作能力等综合素养。积极参与实习实训、社会实践、技能培训等活动,积累职场经验,丰富自身履历,打造就业核心竞争力。同时,保持终身学习的意识,紧跟行业发展趋势,不断更新知识储备,适应市场

的变化需求,为顺利就业与长远职业发展奠定基础。

3. 调整就业心态,积极应对就业挑战

面对激烈的就业竞争,毕业生应保持积极乐观的就业心态,正视求职过程中的挫折与失败,克服焦虑、怯懦等负面情绪,增强求职勇气与抗压能力。主动拓宽求职渠道,充分利用学校、政府、网络等各类就业资源,积极参加招聘活动,主动投递简历,把握每一个就业机会。对于暂时未找到满意工作的毕业生,可先通过灵活就业、基层就业等方式积累经验,逐步实现高质量就业,避免长期陷入消极慢就业状态。

结束语

高校毕业生慢就业现象是新时代就业的难题,我们应该在尊重青年个性化就业选择的同时,警惕非理性慢就业带来的消极影响,通过多方共同发力,构建积极的就业促进体系。政府应积极出台相关就业政策,优化就业环境、拓宽就业渠道、完善保障体系;高校应深化教育改革,提升人才培养质量、完善就业指导服务;学生应提升综合素养、树立理性就业观念、主动应对就业挑战。唯有多方协同,才能有效引导慢就业群体回归积极就业轨道,助力高校毕业生实现高质量充分就业,让青年人才在各自岗位上发光发热,为经济社会高质量发展注入强劲动力。

参考文献

- [1]朱薇.OBE理论下高职院校毕业生“慢就业”的困境与对策研究.[J].产业与科技论坛.2026,25(02):213-215.
- [2]郭萌.大学生“慢就业”现象多维解析与系统性对策研究.[J].山东人力资源和社会保障.2025(12):28-30.
- [3]仇亚兰,马圆圆.高质量发展视域下高职毕业生慢就业的解析与干预策略.[J].佳木斯职业学院学报.2025,41(12):62-64.
- [4]王懿.基于应用需求的高校毕业生就业状况跟踪调查体系构建.[J].思想理论教育.2026(01):98-104.
- [5]王珺君.新就业形态下高校毕业生慢就业现象的调研分析与对策.[J].太原城市职业技术学院学报.2025(12):118-121.