

撕掉职场“成功”的既定剧本

■ 袁慧晶

脱下长衫又如何？真正的成功，不是活成别人眼里的模板，而是找到自己的赛道，拼出新的可能。

“逆落差就业”背后： 新经济形态的包容性

“逆落差就业”现象在年轻人中并不少见。所谓“落差”，体现在工作稳定性、专业适配度、就业地点、行业发展空间等方面。每一次名校毕业生的就业选择与社会期待存在差距，都会引发社会对职业选择、人才价值的深层思考。一些看似“荒唐”的选择背后，是大学生在就业市场供需矛盾压力之下的适应性策略。

毕业于湖北美术学院陶瓷艺术专业的杨帆，2020年放弃本校读研的机会，选择到江西景德镇创业，主打陶瓷首饰创作。“以前能想到的就业方向是当美术老师或者开陶吧，直到在景德镇看到另一种可能。”杨帆说，大四那年，景德镇的陶溪川创意集市邀请她们学校师生去摆摊，让她看到了一种新生活——夜幕降临后，几百个年轻人一起出摊把作品卖出去。杨帆说，学校鼓励学生大胆创意设计。这种导向让她的作品市场反馈特别好，也埋下了毕业就来景德镇创业的种子。摆摊初期，她的月收入就能破万元。后来遇到创作瓶颈，她又考取了景德镇陶瓷大学的研究生，将创业经历通过论文进行总结。研究生毕业后，她选择继续创业。

在她的影响下，毕业于武汉大学工商管理专业的男友胡晓波也辞去银行管理岗的工作，来景德镇与她一起打

拼，负责自创品牌的推广。胡晓波说，两人的事业已不局限于集市摆摊，还开了两家陶瓷门店，运营小红书号和微信商圈，拥有七八千人规模的稳定客群，收入足够支撑开销。

人力资源和社会保障部发布的新职业目录中，有跨境电商运营管理师、无人机群飞行规划员等17个新职业，以及旅拍定制师、生成式人工智能系统测试员等42个新工种。市场上小众化的需求还催生“剧本杀”编剧、短视频编导等新的职业机会，为新生代扩展了就业选择空间。SoulApp发布的《2025年Z世代新职业洞察报告》显示，Z世代已对新职业付诸实践，其中15%“已经在全职从事新职业”，21.1%“已经在兼职尝试新职业”。

择业观变迁：

允许失败、兴趣驱动、实现价值
跳出“生存需求”，新生代更关注“自我实现”，更重视个人兴趣、工作意义，也接受这一过程中可能发生的失败。

1998年出生的周阿莲从江西师范大学社会工作学硕士毕业后，顶着家人“每周一个劝退电话”的压力，在泰康之家养老社区工作已3年。从选择专业开始，周阿莲就明白就业方向是为生活困难群体服务。在专业对口的社工机构实习时，她感受到服务对象的认可，又常常觉得“不过瘾”——服务效果难跟进，不能长期服务于一个群体。再加上因为被爷爷奶奶

奶带大的缘故，她选择来到养老行业。“我还年轻，拥有试错的时间成本。这份工作很有温度，又有社会意义，让我想尝试。”周阿莲告诉半月谈记者，为了有更多机会接触老人，已经是社工主管的她主动提出去一线照料老人生活起居。

90后的刘芝龙则在“苦哈哈”的创业中享受着自我实现的快乐。有别于传统的“读研、升博、进院所搞科研”的成长路径，毕业于中国科学院大学的他在江西婺源开办了一家自然教育科普机构——林奈实验室。

创业伊始的艰辛是现实而具体的：刘芝龙2018年5月刚到婺源落脚时，没钱，只能低价租了一间老旧饭店，蚊虫时不时会从天花板掉下来；两年里4场大水冲得他们“流离失所”；半年下来，创始团队每个人才领了1400元工资。

7年时间，林奈实验室从最初的默默无闻蝶变为当地的地标性存在，甚至成为国内自然教育科普领域的前沿阵地。“我是植物学出身，和团队利用所学对自然教育进行本土化尝试，研发了68套课程，每年吸引1.3万名青少年来这里学习、参与活动。”刘芝龙说，他已投入800多万元打造了包括2座自然学校在内的科普场所，努力让科学和大众的距离更近。

重构职业价值体系

在“逆落差就业”的年轻人眼中，名校毕业又怎样？传统所谓的“职业鄙视链”往往来自人



们对职业的旧有认知。当新生代力量挟一往无前的奔雷之势涌入，传统的职业价值体系正被撼动，一些看似“微末”而乏人问津的职业行业被注入了新的灵魂、有了新的注脚。

从小在景德镇长大的“摊主”薛嘉豪说，过去景德镇只崇拜“大师”，摆摊的都是卖低端瓷的商贩，说自己是“摊主”要被人看不起。如今，陶溪川的集市需要经过层层选拔才能拥有一个摊位，“摊主”成为年轻手艺人之间的一种创业荣耀。这种“逆落差”选择带来的职场价值重塑正在形成群体效应。在刘芝龙的带动下，林奈实验室已经聚集了来自中国科学院大学、中山大学、英国诺丁汉大学等高校的近20位博士和硕士毕业生。他们扎根乡村，用Z世代的方式玩转自然科普教育，以一种科研以外的方式创造了属于自己的社会价值。

周阿莲也注意到养老行业内的变化：留下来的小伙伴渐渐多了，甚至还有不少男生加入。据她供职的养老机构统计，194名工作人员的平均年龄32.76岁，其中，30岁以下占比46.4%，本科及以上占比43.3%。养老护理员不再是简

单的“体力劳动者”，而是需要掌握康复训练、心理陪护等专业技能的“全能管家”；过去“小老人”照顾“老老人”的行业生态正在改变，更专业、更有活力的复合型养老人才成为未来行业刚需。

6月17日，中国劳动和社会保障科学研究院与北京大学政府管理学院联合发布的《抖音促进高质量充分就业的价值研究报告》显示，2024年抖音直接、间接带动的就业机会超过6455万个，短视频催生就业新业态趋势明显。高学历、高才华在短视频赛道走红的并不鲜见。

在新生代眼中，人生这盘菜，没有固定的调料，只要能炒出香味，想怎么吃都行。当这一群体逐渐走上社会舞台的“C位”，构建更具包容性的职业生态系统成为当前的迫切需求。《2025年Z世代新职业洞察报告》显示，Z世代最希望在“职业技能培训”“行业资源”“政策支持”（如职业认证、社保覆盖）等方面获得支持。未来亟需通过政策创新、教育体系改革与企业社会责任强化，实现青年个人价值与社会发展的双向奔赴。（来源：半月谈）

职场高情商说话技巧

■ 王传

在职场中，高情商的说话技巧包括倾听与表达、语气与态度、与领导和同事沟通、应对特殊场景等方面，核心原则是真诚、换位思考和场合敏感度。

1. 倾听与表达。认真倾听他人的观点，展现尊重并理解对方的意图，避免打断。表达时保持清晰准确，使用简洁明了的语言，尤其是在汇报工作时，突出重点和成果。

2. 语气与态度。保持温和友善的语气，即使在有分歧时也要冷静尊重。用建设

性的语言提出意见，避免强硬或攻击性的措辞。

3. 与领导沟通。提供多个方案并分析利弊，让领导做选择题。先讲结论再展开细节，尊重领导的决策权，用谦和的方式表达不同意见。

4. 与同事沟通。用“三明治法则”提出批评，先肯定再建议最后再肯定。拒绝时提供替代方案，称赞具体的行为而非泛泛而谈。

5. 应对特殊场景。用幽默化解尴尬，但避

免不当使用。勇于承认错误并及时改正，寻求帮助时选择合适时机，适当赞美对方。

6. 高情商沟通原则。真诚是核心，基于事实认可他人。换位思考，关注对方的需求和感受。承诺后及时行动，注意场合敏感度，重要决策优先面谈，批评在私下进行。

通过这些技巧，您可以更有效地在职场中表达自己，建立良好的人际关系。



职场法则

在职场中，成功不仅取决于专业技能，还需要良好的人际关系和自我管理能力。建议包括保持积极心态、明确职业目标、学会适当拒绝、培养管理能力等，帮助更好地发展职业生涯。

1. 心态与态度。保持积极心态，能屈能伸，紧盯目标，受得了委屈；工作是生活的一部分，不要因工作而过度焦虑；明确职业目标，避免盲目追求。

2. 人际关系。与同事保持礼貌且安全的距离，避免过度交心；不要随意站队，保持中立；学会适当拒绝，保持界限感；多与成功人士交往，学习他们的眼界和格局。

3. 自我管理。管理好情绪，避免情绪化；不要过度解释，保持神秘感和边界感；培养管理能力，包

括沟通、团队合作和问题解决。

4. 工作方式。实践是最好的学习方式，多尝试；关注工作的价值，而非仅仅是工作量；注重细节，细节反映修养；避免陷入伪努力的自我感动。

5. 职业发展。35岁前拓展知识面，结合管理能力，争取晋升；职场中利益大于对错，要有风险预判能力；把工作视为提升自己的过程。

6. 其他建议。不要算计同事，这是危险行为；面对议论和批评，保持冷静；老板的支持对职业发展很重要；保持学习，适应变化的时代。

职场感悟
一丁