

# 数字经济背景下大学生“慢就业”心理动因与职业适应路径

姚艳芳<sup>1</sup> 张博<sup>2</sup> 郑迎春<sup>1</sup>

1. 保定理工学院; 2. 保定科技中等专业学校

**摘 要:** 在数字经济高速发展的背景下,大学生就业形态与心理结构发生深刻变化。“慢就业”作为一种新兴就业现象,既反映了青年择业观念的多元化与个性化,也暴露出心理适应与社会结构之间的张力。本文基于数字经济语境,探讨大学生慢就业的心理动因,分析其在职业认同、价值选择、社会支持等方面的心理特征,并构建数字赋能下的职业适应路径模型。研究认为,慢就业既有数字经济下结构性机会的诱发因素,也有个人认知与社会期望错位的心理根源。通过数字平台赋能、职业生涯规划优化与心理支持体系重构,可有效促进大学生实现从慢就业到高质量就业的转化。

**关键词:** 数字经济; 慢就业; 心理动因; 职业适应; 大学生

近年来,随着互联网、大数据、人工智能等技术的广泛应用,数字经济成为推动社会结构转型与就业形态变革的重要力量。《中国数字经济发展研究报告(2024年)》指出,数字经济对GDP的贡献率已超过45%,同时带动了灵活就业、远程办公、自媒体创业等新职业的快速兴起。在这一背景下,大学生就业选择趋向多元化,传统“毕业即就业”的模式逐渐被“慢就业”“间歇性就业”等新形式取代。

所谓“慢就业”,是指毕业生主动或被动延缓进入职场状态,这种现象既包含短期的自我探索与能力积累,也包含长期的职业迷茫与心理逃避。从积极意义上看,慢就业为青年提供了自我调整与职业规划的空间;但从现实角度看,部分大学生陷入了“就业焦虑—逃避—低适应”的循环,影响职业成长与社会融入。

在数字经济背景下,信息获取与职业机会得到极大拓展,但同时也带来信息过载、社会比较压力与职业价值模糊化问题。本文旨在从心理学与教育学的交叉视角,系统分析大学生慢就业的心理动因,揭示数字经济对就业观念与行为的重构逻辑,并提出促进大学生积极职业适应的路径,以期为高校就业指导与心理干预提供理论参考和实践依据。

## 一、数字经济背景下大学生慢就业的特征与成因

### (一) 数字经济对就业生态的重构

数字经济通过技术创新推动产业结构调整,催生了大量非典型就业岗位,如短视频运营师、AI数据标注员、虚拟主播、数字营销顾问等。这些职业的灵活

性与创造性吸引了年轻群体,但其不稳定性、收益波动性也加剧了择业风险感。大学生在面对这种“流动型”劳动市场时,往往陷入认知与选择的双重困境。此外,数字平台的算法推荐、社交媒体展示与个体自我品牌化趋势,使得大学生更容易受到“成功样本”影响,形成对理想职业的过高期望。当现实机会与心理预期不符时,部分学生选择“暂缓就业”,以等待更理想的机会或从事短期副业、考研考公等路径。这种结构性延迟正是数字经济时代就业生态复杂化的体现。

### (二) 大学生慢就业的主要表现

一方面,在时间层面表现为毕业后长期处于非就业或间歇性工作状态;另一方面,在心理层面表现为焦虑与逃避并存、自我怀疑与过度理想化交织。许多学生在网络世界中频繁接触到高薪职业信息,却缺乏真实劳动体验,形成“信息自信”与“行动贫乏”的矛盾。慢就业者普遍具有较强的自我意识与价值独立性,但职业定向模糊、社会认同感弱。

根据多所高校的调查数据,约有32%的毕业生在毕业后6个月内未实现稳定就业,其中近半数将“自我提升”“准备考试”“创业探索”作为慢就业理由。这一比例在艺术设计、传媒、计算机等与数字产业相关专业中更为突出,表明数字经济的诱导效应对慢就业有显著影响。

## 二、大学生慢就业的心理动因分析

### (一) 自我认同与职业期待的张力

慢就业的核心心理机制之一,是个体自我认同与社会期待之间的冲突。数字经济推动了“自媒体创

课题项目: 2025河北省青少年发展研究课题“新时代背景下高校毕业生“慢就业”现象及应对策略研究”(2025HBQN47)。

业”“兴趣变现”等新职业理念,使得大学生更加追求个体化与自由化的职业路径。但社会仍以传统标准衡量就业成功,如“稳定”“体面”“编制内”。这种价值错位导致大学生在心理上产生职业身份的模糊感与社会角色的焦虑感。从社会心理角度看,当代大学生普遍经历“延迟成年化”阶段,心理独立性高但经济独立性不足,面对复杂的职业选择环境时倾向于延缓决策,以避免失败带来的心理负担。这种“延缓策略”既是自我保护的心理防御机制,也反映了数字时代青年在多重选择面前的“选择困境”。

### (二) 信息过载与决策疲劳

数字经济环境下,信息传播速度加快,职业资讯渠道多元化。学生可通过BOSS直聘、脉脉、抖音职场等平台获得大量岗位信息,但过量的信息输入造成了“选择瘫痪”。心理学研究表明,当信息量超过个体认知处理阈值时,决策质量下降,易出现拖延与逃避行为。与此同时,网络中的“理想化职业叙事”强化了社会比较心理。部分学生在不断浏览他人成功经验的过程中,形成“我还不够好”“我还没准备好”的自我否定模式,导致延迟行动与慢就业行为持续化。

### (三) 家庭与社会期望的双重影响

家庭结构与社会文化在慢就业形成中具有深层影响。独生子女家庭普遍给予子女较高经济支持,使其在就业选择上拥有更大缓冲空间;同时,家长期望过高又容易造成心理压力,形成“高期待—高焦虑—低行动”的恶性循环。社会舆论中“考公热”“考研潮”的强化,也使部分学生将暂缓就业视为“合理策略”,心理上形成集体认同。

### (四) 职业教育与心理支持不足

高校职业指导课程多停留在求职技巧层面,缺乏针对性心理辅导与价值观引导,导致学生在数字经济环境下难以形成清晰的职业目标。同时,校园心理服务体系与就业服务之间存在脱节,未能针对慢就业群体开展系统干预,学生往往陷入“内耗型焦虑”,缺乏外部调适机制。

## 三、数字赋能下大学生职业适应的优化路径

### (一) 建立数字化职业生涯规划教育体系

在数字经济环境中,职业结构与能力需求呈现出快速迭代的特征,高校职业教育必须由传统的就业指导转向“数字化生涯教育”。一方面,应充分利用大数据与人工智能技术,构建面向学生个体特征的职业发展平台,通过算法建模与数据分析实现职业兴趣、专业能力与产业岗位的精准匹配。例如,可建立“数字职业画像”系统,对学生的性格特质、能力潜势、

学习行为进行动态分析,生成个性化的职业成长路径,减少职业探索的盲目性。另一方面,应在课程体系中系统融入数字经济素养教育,强化学生的数据思维、创新意识与跨界能力培养。高校可开设“数字经济导论”“数字职业伦理”“AI赋能职业发展”等课程,帮助学生理解数字化产业逻辑,掌握技术变革对职业生态的影响,从而在认知层面提升职业适应能力。同时,应建立慢就业群体专属的心理辅导与就业指导机制,通过个案辅导、小组沙龙与线上课程,引导学生将“慢就业”视为职业探索阶段的重要组成部分,逐步实现从心理等待到行动成长的转变。

### (二) 构建基于平台经济的实践孵化机制

数字平台经济的崛起为高校构建实践教学与职业孵化机制提供了新路径。高校应主动对接阿里云、抖音电商、字节教育、腾讯云开发等数字平台资源,建立“校企共创”实训基地,利用平台项目制运作模式,将教学与产业需求紧密融合。例如,通过虚拟仿真技术、远程协作工具与企业真实案例,学生能够在数字化工作环境中体验岗位职责,积累实践经验,提升数字职业能力。

同时,应建立“慢就业创新创业支持体系”,为主动探索型学生提供项目孵化、资金资助与政策咨询服务。政府与高校可联合设立“数字青年创新基金”,为数字内容创作、AI应用开发、在线教育服务等新业态方向提供专项支持,帮助学生将兴趣转化为职业能力。通过这一机制,慢就业不再是被动等待,而成为数字经济条件下的“能力孵化期”。

此外,高校还应强化校友与社会资源联动,构建“数字实习共同体”。通过引入行业导师、企业顾问与优秀校友组成职业导师团队,学生可在实际项目指导中深化职业认知,缩短从学习到就业的心理距离。这一开放式实践体系有助于形成“学业—能力—职业”多维衔接链条,实现高校与社会的协同育人。

### (三) 完善心理支持与社会适应机制

职业适应不仅是能力匹配问题,更是心理成长与社会融入过程。针对慢就业群体的心理特征,高校应建立系统的“心理—职业”联动支持体系。心理咨询中心可增设“就业心理辅导专项”,对处于职业探索期的学生开展个性化心理辅导,内容涵盖职业焦虑识别、情绪调适、目标重构与自我效能感提升等方面。同时,可通过团体辅导与心理沙龙的形式,引导学生在同伴互动中重塑职业信念,减轻孤独与自我怀疑情绪。

社会层面应形成更具包容性的就业文化。媒体与

公众舆论应弱化对慢就业的负面评价,倡导“多样化成功”与“自主成长”理念。高校可联合地方政府与社会组织,共同搭建“青年职业成长社区”,为慢就业学生提供社会实践、公益项目与志愿服务机会,使其在社会参与中积累职业经验,提升社会适应力与价值认同感。

#### (四) 构建数字赋能的职业适应模型

为实现从慢就业到高质量就业的转化,有必要建立系统化的职业适应模型。该模型可分为“数字赋能—心理调适—职业适应”三个阶段,体现了技术与心理双维度的交互作用。

在第一阶段“数字赋能”中,学生通过数字平台获取职业信息与学习资源,实现认知拓展与技能积累。高校与企业应为学生提供真实的数字工作场景,使其在项目实践中形成职业角色意识。第二阶段“心理调适”则通过心理辅导、社会支持与同伴互助,帮助学生缓解焦虑、重塑自信,实现从“等待”到“行动”的心理过渡。第三阶段“职业适应”以数字化职业环境为背景,学生逐步建立稳定的职业身份,完成从学习者到职场人的角色转换。

该模型的核心在于以数字技术为媒介,将职业教育、心理支持与社会资源整合起来,实现个体发展与社会需求的动态匹配。通过此路径,慢就业群体不再被视为就业问题,而被重新定义为数字经济时代青年成长的正常阶段与转化契机。高校应以此为指导,完善数字赋能体系,推动从被动就业指导向主动职业成长支持的转型,从而实现大学生职业心理健康与数字化能力的协同发展。

#### 四、结论

数字经济背景下,大学生慢就业既是社会结构变迁的产物,也是青年心理转型的写照。其心理

动因主要包括自我认同冲突、信息过载导致的决策疲劳、家庭与社会期望压力以及高校职业教育的不足。面对这一复杂现象,应从制度、教育与心理三维入手,通过数字化职业生涯教育体系建设、平台经济实践孵化、心理支持机制完善以及数字赋能职业适应模型构建,实现从“慢就业”向“高质量就业”的跃迁。未来高校应强化跨学科协同,利用人工智能与大数据开展就业行为研究,为青年提供更具包容性和发展性的职业支持体系,真正实现数字经济时代大学生的心理健康与职业成长的双重促进。

#### 参考文献:

- [1] 李微微,单志芳,刘芷妤.新时期经济形势下大学生“慢就业”心理问题研究[J].经济师,2025(4):205-206.
- [2] 熊子涵.“慢就业”背景下新时代大学生心理健康及其精细化干预对策[J].公关世界,2024(21):37-39.
- [3] 姚志琪.财经类专业大学生慢就业意愿影响因素研究[D].山西财经大学,2024.
- [4] 张正达.人力资本对高校毕业生“慢就业”意愿影响研究[D].山东财经大学,2024.
- [5] 高文.大学生“慢就业”问题分析与破解对策——基于山东某高校在校生未来就业意愿的访谈调研[J].高校辅导员,2024(2):69-73.
- [6] 华涓.严峻就业形势下大学生“慢就业”心理问题探析[J].哈尔滨职业技术学院学报,2024(2):88-90.
- [7] 田洪伟.新形势下大学生“慢就业”现象原因与对策研究[J].洛阳理工学院学报(社会科学版),2023,38(1):88-91.
- [8] 褚欣,许哲曦,刘阳.高校大学生“慢就业”现状特征及影响因素分析[J].中国大学生就业,2022(13):32-42.