

## 职场不欢迎

## gap 过的年轻人



上班和下班的“轮回”中,你是否也想空出一段时间脱离轨道?有的职场人期待着年假,有的则选择gap(间歇)几个月或一两年。

近日,重庆晚报记者与两位gap后想要重返职场的年轻人进行深入交谈。她们说,目前面临一个十分矛盾的困境:简历上的空窗期,往往会成为她们眼下求职时的阻碍。职场真不欢迎gap过的年轻人吗?

## 她们碰了壁

## “没想到一休息就是两年”

家住巴南区龙洲大道附近的小月,近一个月来患上了失眠症。原本在渝中区七星岗一家互联网公司做内勤的她,每月有着6000元左右的收入,因为长期从事不喜欢的工作,再加上长期加班喘不过气,最终在工作数年之后到达极限,选择了主动辞职。

“没想到一休息就是两年。”小月今年28岁,开启职场人gap时刻时,才26岁。这两年她做了什么?她说,每月给自己定下看4本书的目标,收养了两只流浪猫,每周末去朋友开的小吃店端盘子、做做点心,挣点零花钱。另外,不定时乘坐重庆轨道交通逛重庆大街小巷。幸运的是,一些朋友自驾游会捎上她,这两年蹭吃蹭喝去了大理、海南、新疆等地。

“说实在的,日子虽然过得紧巴巴了些,也难免会听到流言蜚语,但是睡觉能睡到饱,能做一些想做的事,确实过得很安逸。只是苦了父母给我交房贷。”小月说。

安逸的日子过了两年,小月想着该重新出发了,一个月前开始着手找新工作。半个月时间里,在招聘软件上投了20多份简历,只收获了两份面试邀请。并且,两位面试官都抓着她的gap经历不放,问她“大环境这么不好,还空窗这么久是出于什么考虑”“这么久没工作,怎么保证能恢复到正常的工作状态”。

“为什么我明明在调整不好的心态,却在重返职场的时候,感受到了负罪感?”小月说,面对面试官的系列提问,她只是冷冷回复“我在利用这段时间提升和改变自己”。但这一回答之后,就没有后文可言了。

## “没想到猎头也帮不上忙”

拥有高学历的杨倩,怎么也没想到,曾经被猎头列入中高级人才库的她,在gap一年后,竟然也成为猎头手上“不好卖”的冷门人选。

杨倩在渝北区回兴街道有一套温馨的小房,这一年宅在家里,阅读了大量关于法律的书籍,父母知道她是个好强的女孩,所以没有给她过多压力。

“因为先前所在的公司经营不善,给了一定赔偿金,管理层人员都离开了。我认为难得的休息机会来了,只要积蓄和赔偿金能足以支撑生活起居,那就不是很大问题。”杨倩说,这一年除了要盘算生活费用外,她真的感到格外轻松。

杨倩今年30岁,单身,起初猎头认为重返职场应该不难,但令猎头也没想到,今年1月以来,市场对于人才的选择更趋向于稳定性。“一年多跳”“gap人”似乎都成为企业说“pass”的理由。

“没想到猎头也帮不上忙。”据杨倩了解,一些招聘软件的后台,也会有自动筛选功能,“gap人”似已成为HR的“pass”勾选项。

## Boss怎么说

## “gap后的状态才是企业关注的重点”

重庆市益丰茶叶有限公司总经理赖秉坤:企业选定人才不能以有没有gap过的标准来评判,职场人gap的原因和gap后的状态才是企业关注的重点。之所以企业会对gap过的年轻人存在些许顾虑,是因为多数人在空白期后,会很难再次投入到积极紧张的工作状态中,而职员工作状态的好坏又直接与公司的利益相关联。不过,大家在规划职业走向的时候,一定要注意这一点,任何企业都不太乐意接受“玩乐”了一段时间后,因为生活压力而再次选择工作的职员,毕竟有风险存在。

## “吃苦耐劳的品质才是我们真正在乎的”

重庆呼啦啦面馆品牌公关负责人朱颜成:如果你整个人的状态是能吃苦,长期主义者,能好好坚持做一件事儿,那我们是完全认可的。能理解年轻人选择gap的原因,毕竟人生不管是创业还是打工,都会遇到低潮或者瓶颈期,这个阶段去整理去思考是没问题的。我们希望看到整理过后的“重启”,你吃苦耐劳的品质才是我们真正在乎的。

## “我更重视应聘者在面试中的表现力”

重庆广睿达科技有限公司人事经理滕厚均:相较于关注年轻人是否有gap的经历,我更重视应聘者在面试中表现出的能力,如果应聘者在面试中展现出对关键技能有很好的掌握,并且匹配相关岗位,那公司不会在意他有没有gap过。

## 热心网友支招

在社交软件上搜索“gap后的面试技巧”,你会查询到不少热心网友的经验分享,分享者多为“gap人”,不乏有人力资源从业者。

那么,空窗期后的“面试密码”是什么?重庆晚报记者综合了@熊猫学姐、@摸鱼HR改简历、@泡泡永动机等博主的攻略笔记,希望能给你一些求职信心。

## 第一步:真诚回答

邀你面试的HR,基本能猜到你的gap理由,回答实在,真诚回答,是开启话匣子的关键。

## 第二步:讲出热情

当HR提问职业规划时,要告诉他,花了时间休息和调整,并不是落下了专业技能,而是保持了对生活工作的热情。

## 第三步:自信的笑

面试官更想看到你全新的精神面貌。自信的笑,干净的衣着,随身携带笔记本和笔,都是加分项。

## 第四步:打消HR顾虑

打消HR顾虑,是求职者应该给到的态度。告诉他,你在空窗期总结出自己条理清楚、顽强向上、完美主义者等优点,希望通过自己的努力为公司和自己创造价值。

重庆晚报-厢遇记者 李琅 实习生 金楚秋



## 国家开放大学(重庆) 重庆开放大学

# 2024年春季招生公告

国家开放大学是教育部直属的,以现代信息技术为支撑,主要面向成人开展远程开放教育的新型高等学校。国家开放大学开设有本科、专科专业,主要依托全国开放大学系统面向在职成人开展教育教学、招生、考试、管理、学习支持服务等各项工作。

重庆开放大学是由重庆市人民政府举办,经教育部批准独立设置的高等学校,是重庆市高等教育现代远程教育中心、重庆市社区教育服务指导中心,办学四十余年,已为重庆市培养了近77万本、专科毕业生。

## 六大优势

- ★网络资源丰富,网上学习便捷。
- ★支持服务到位,学习更有保障。
- ★专业设置丰富,满足不同需求。
- ★学籍八年有效,缓解工学矛盾。
- ★国家承认学历,本科可授学位。
- ★办学网络完整,大学在你身边。

**本科(专科起点)专业(24个)** 金融学、法学、社会工作、学前教育、小学教育、汉语言文学(师范方向)、机械设计制造及其自动化、计算机科学与技术、土木工程、药学、护理学、工商管理、市场营销、会计学、公共事业管理(学校管理方向)、行政管理、物流管理、汉语国际教育、电子商务、工程造价、公共事业管理(家庭及社会教育指导方向)、水利水电工程、车辆工程、书法。

**专科专业(22个)** 社会工作、学前教育、药学、电子商务、工商管理、市场营销、行政管理、现代物业管理、汽车检测与维修技术、大数据技术、城市轨道交通运营管理、大数据与会计、现代物流管理、建筑工程技术、建设工程管理、工程造价、中文、机电一体化技术、智慧健康养老服务与管理、护理、旅游管理、法律事务。

**“新型产业工人培养和发展助力计划”专业(4个)** 汽车检测与维修技术、大数据技术、应用化工技术、机电一体化技术。

**“一村一名大学生计划”专业(4个)** 现代农业经济管理、林业技术、畜牧兽医、行政管理(乡村管理方向)。

**“一村一名大学生计划”本科专业(1个)** 农村区域发展。

重庆开大在重庆市各区县均设有教学点(分校、工作站或学院),方便考生就近报名和学习,各教学点具体招生专业及联系电话详见学校招生主页: <http://jcyj.cqdd.cq.cn/zsgz.htm>

报名时间:

即日起至2024年3月底

招生咨询电话: 023-68465940

招生监督电话: 023-68465022

