

调查显示,三成受访者计划今年改换工作,四成人已有兼职或打零工,约六成受访者因无法适应新兴职业或新兴岗位的需求而烦恼——

# 多少打工人 准备换工作

一年之计在于春。

每年的春节假期过后,正是用工市场火热,线上求职搜索、线下招聘发力,打工人转岗、跳槽、找工作的需求爆发式增长的阶段。本期“今晚调查”针对居民变更职业赛道的意向展开专项调查,共回收有效问卷324份。

调查显示,约六成受访者曾经更换过工作,约三成受访者想要在今年(再次)更换工作;约半数受访者换工作的体验感较好,也有不少人苦闷于无法跟上时代需求、获得新兴行业的就业机会。在行业、职位、劳动者均“自由流动”的开放环境里,打工人换工作不再是难事,而难的是如何做到调整心态、做足准备、迎接挑战。

## “坚守战线”很难吗

“70后”的任先生属于“毕业包分配”的一代人,他在工程单位工作,从技术员一路做到高级工程师,不仅没换过工作,也没动过换工作的念头。但他的儿子小航从毕业至今,换工作的频率让父母感到应接不暇。

当初,小航参加校招的结果不是很理想。任先生请老同学帮忙“内推”后,小航通过笔试和多轮面试正式入职一家大公司。在任先生看来,儿子的工作总算是尘埃落定了。谁知道小航在合同到期后无论如何也不肯续约,又另找了一份销售的工作。还没等任先生和太太调适好心态适应儿子的职业变化,小航就又换了一份新工作……换工作频率最高时,小航曾经在半年内换了四份工作,有些工作还没过试用期,他就辞职走人了。

父子俩曾经就工作的事情发生过争执,任先生骂得儿子还不了嘴,过后又感到后悔:“孩子这一代和我们那时候不一样了!大家不都说科技发展是浪潮嘛!这一波浪潮来了,上一波就被拍在沙滩上了。让这些走出校门没多久的孩子怎么办?他们也不是不想坚守战线,问题是阵地都变来变去了,他们只能跟着跑。”他现在尽量做到不干涉孩子的职业选择,专心给孩子做好后勤支援。

## 半数人工作越换越好

全部受访者中,女性占54.94%,男性占45.06%;在年龄层次上,19岁至35岁占35.19%,36岁至50岁占38.27%,51岁至65岁占20.99%,其他年龄段的占比偏低;在职业方面,40.74%的受访者是普通员工,17.90%的受访者任职于管理岗位,17.90%的受访者为自营企业,部分受访者处于无业、退休等状态。

在有工作的受访者中,换过工作的占65.28%,而没换过工作的占34.72%。在换过工作的受访者中,又有约半数(51.06%)换过1次至3次,四成多(44.68%)换过4次至6次,换工作7次以上的受访者占比不足一成。半数以上换过工作的受访者表示工作是越换越好了;而感觉工作换来换去、待遇起伏不定的受访者约占三成,工作越换越差和总体变化不大的受访者占比均在一成以内。数据显示,打工人换工作已成常见现象,超半数受访者在换工作之后对新工作的好评度高、体验度也更好。

## 跳槽有哪些具体原因

今年,约三成(30.56%)受访者想换工作,四成多(43.75%)受访者不打算换



工作,25.69%的受访者还在犹豫要不要换工作。在促使人们决定换工作的具体原因中,工作紧张劳累(44.27%)、不认同企业文化(43.51%)这两项原因的影响最大,心理压力过大(39.69%)、新工作更有吸引力(39.69%)、薪资水平不高(38.17%)是常见原因,人际关系不协调、缺少上升空间、行业前景堪忧、需要照顾家庭等原因也很重要。

在更换工作之前,人们会充分考虑和对比职业发展前景是否清晰(55.73%)、行业机遇是否丰富(52.67%)、是否适应时代发展(53.44%)、专业能力是否匹配(51.91%)等多方面的问题。与此同时,人们往往不会优先考虑的问题则包括:自身是否具备核心竞争力,年龄、体能、精力是否能提供充足的支持以及跳槽是否会带来相应的风险性。从受访者反馈的情况来看,换工作代表着追求更好的职业发展,可过度忽略自身条件和外部风险,往往又会导致新工作竞争失利或承担过大的身心压力。

## 职业需要“拐杖”吗

和同龄人相比,小马换工作的次数并不多。她毕业后在一家外地企业驻津办工作,单位里人员简单、氛围轻松,后来单位要节缩成本,她受不了薪资一降再降,才找了一份新工作。新工作相对忙碌和辛苦,但也有离家近的便利,上下班可以步行或者骑车。

在新单位里,小马认识了许多新朋友。很快,她发现这里有一种“催人奋进”的氛围。同事们不仅上班忙忙碌碌,很多人下班还有其他的兼职。反而是没有副业的她成了“异类”,经常被同事们围起来教育“你这样可不行”“我介绍个活儿给你”“现在技术进步这么快,你得多接触啊”……她向朋友抱怨同事们都过于“上进”了,而朋友反而会教育她说:打工人得学会“两条腿走路”,这样才能主次分明,最好再“加一条拐杖”,进修、考证,拥有更多的一技之长。

在周围人的影响下,小马不由自主地打起精神、勇敢尝试。几次短期兼职之后,她觉得考证这条道路更适合自己,目前正在购买网课进行在线学习。有了“拐杖”之后,她也有了新体会:“之前一直觉得上班很累,下班不休息的话,不是会更累吗?等到我开始准备自学、考试时,我才发现,原来业余时间‘有事情做’可以抵消一部分工作时的压力,让自己的心态更积极,生活也更有动力了。”

## 兼职或零工提供新选择

搜索引擎指数数据显示:2022年,“副业”关键词的搜索量最高的时间节点出现在2月14日至2月20日;2023年,则是1月30日至2月5日,2024年,最新巅峰搜索量出现在2月26日至3月3日……每年春节后返岗,网友们就会频繁搜索“副业”关键词。寻找副业、发展副业、做大副业,正在成为打工人尝试变更职业赛道的新选择。

本次调查数据显示,已有兼职或业余打零工的打工人约占四成(41.67%),而维持单一主业的打工人接近六成(58.33%)。从年龄分布看,19岁至35岁和36岁至50岁两个年龄段均有占比接近的受访者有意发展副业。兼顾副业已经不再是年轻人特有的人生选项,也为正在转换职业赛道的中年人提供了新思路。

## 挑战新兴行业准备不足

伴随着时代发展、新生事物不断涌现,打工人转换职业赛道已不是什么新鲜事儿了。那么,受访者是否已经从思想上、行动上做好了准备,迎接未来可能出现的变化呢?超六成的受访者自觉准备不足;近两成受访者不想那么远,但已经开始接触新领域了;一成多受访者在思想上做好了准备,但行动上还比较滞后;自认完全做好准备的受访者占比不足一成。

与上述调查结果相近,约六成受访者认为自己在工作中遇到的最大的难题是难以进入新兴行业,约四成受访者受困于思想观念难以转变的问题,三成多受访者分别要面对工作勤奋但是不出成绩和现有知识技能落伍的问题。打工人对于自身能否胜任工作、想要什么样的工作都有非常清晰的认识,但对于新兴行业年龄、技术的门槛望而生畏以及对于自身知识结构落伍的深刻担忧,正在成为一部分老员工的职业困境,并由此带来情绪、心理方面的诸多问题。

## 调整心态助力职业成长

职业只是人生的一部分,换工作、开发副业、进入新兴行业……转换职业赛道的方式有很多,但终究不能解决人生的所有问题。受科技发展的影响,打工人奉献了大量的基础劳动,而往往无法获得相应的成就感。本次调查显示,几乎全部受访者都有意自我减压、调适心态,常用的对策包括:保持积极态度、提

升专业技能、管理情绪、明确目标、不断学习新知识、与他人进行充分沟通、及时关注心理健康等。

数据显示,在不考虑外界因素的影响,调整工作心态、发展新副业、挑战新职位,是受访者转换职业赛道时的前三选项,跨行业就业、跳槽换工作反而是考虑较少的职业赛道转换方式。以加快发展新质生产力为目标,全社会对高素质技术技能人才的需求越发强烈和迫切。打工人普遍拥有自我调适、勇于挑战的意愿,希望有关部门能够为各行业的工作者提供技能素质提升的路径,加快在职培训的提升和发展,增加更多的与新兴行业、先进生产力所需的知识、技能相契合的培训内容,让打工人无须频繁换工作也能跟上时代发展的步伐,确保个人职业理想和社会发展需求两方面实现“赛道并轨”、共同进步。

## 在“躺平”和“内卷”之间,你怎么选

现代人工作压力大,为此网络上常有“躺平”的呼声,而关于“内卷”和“反内卷”的讨论也不绝于耳。在现实生活中,人们是否能“躺得平”和“卷得动”呢?谨将部分答案摘录如下:

躺平,今日事,今日“避”。

内卷,为更好的工作和生活而奔波。试过躺平,也没有让我感到快乐。

每个人都可能面临一些问题,主动内卷帮我们尽快适应。

躺平和内卷并不是对立的。我们可以在追求更美好的同时,也接受自己的不完美。

年轻时内卷,期望能实现自己的职业理想。人到中年,看过职场起伏,很多事情不是勤奋就能收获的。现在也不能算是躺平,只是在做好本职工作的前提下不让自己那么心累,找到一个能让工作和生活平衡的状态继续生活。

对于我个人来说,躺平是对现在市场竞争压力的无奈,需要认清现实,了解自身情况,踏踏实实地对待工作;然后我又开始了内卷,学习各种技能知识,不断提升自己。我今年已经计划将二级建造师考下来,之后学习会计的相关知识,还打算参加明后年的在职研究生考试。这就是我的心路历程。

上图 近日,2024年“春风行动”天津师范大学专场招聘会在该校体育馆举行。

本报记者 张译丹 摄影记者 张立  
(注:本期调查通过掌上天津App、腾讯问卷平台等网络渠道发放问卷并回收数据。)

## 互动调查

京津冀出行 聊聊体验感



欢迎您使用手机扫描二维码填写本次调查问卷。您的参与对我们非常重要。本次调查无须署名,请您根据自己的真实情况填写即可。对于您填写的内容,我们会严格保密。